

Arka



FUNDACJA
IM. STEFANA
BATOREGO

ISSN 1234-3005 > nr 36 > 2/2001

- > Miłość a profilaktyka
- > Powstrzymać przemoc
 - > Kleptomania
- > Gwiazdy na odwyku

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

Niniejszy numer otwieramy tekstem księdza Marka Dziewieckiego o analfabetyzmie w odniesieniu do miłości, imitacjach miłości i jej karykaturach, a także o tym, że miłość wyraża się poprzez słowa i czyny, a nie nastroje i uczucia. W związku z tym nasunęły mi się refleksje związane z inną lekturą na podobny temat. W książce pt. *The Road Less Traveled* (w polskim tłumaczeniu raz wydanej najpierw jako „Bezłitosna łaska”, a następnie jako „Droga mniej uczęszczana”) Scott M. Peck definiuje miłość jako wolę przekroczenia swego ja w celu rozwoju duchowego własnego lub drugiej osoby. Píše również, że miłość wymaga dyscypliny i zobowiązania oraz że można ją mierzyć ilością czasu i uwagi, jakie poświęcamy tym, których kochamy.

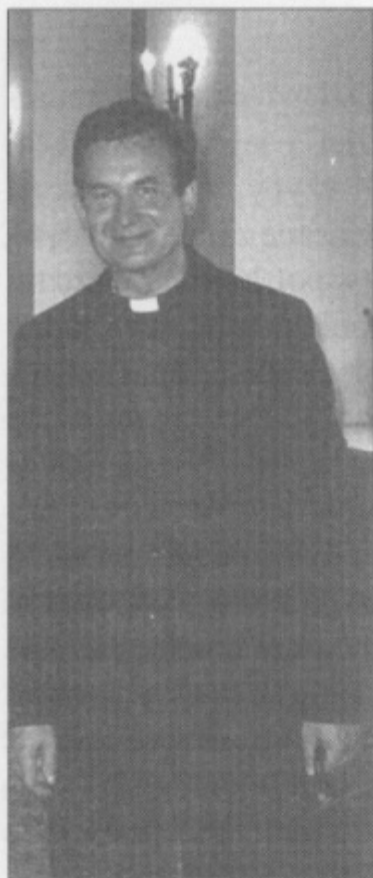
Temat miłości nie byłby w „Arce” zbyt uzasadniony, gdyby nie fakt, że wielu ekspertów wiąże go z problemem, jaki leży nam bardzo na sercu. Mianowicie, z ochronieniem dzieci i młodzieży przed sięganiem po alkohol i narkotyki oraz profilaktyką uzależnień. Intuicyjnie skłaniam się do łączenia atmosfery w domu rodzinnym z życiowymi wyborami. W podobnym duchu utrzymana jest też rozmowa z Jamesem Gilliganem, wybitnym amerykańskim psychiatrą, twórcą programów więziennych w USA nastawionych na przywracanie skazanych za przestępstwa z użyciem przemocy do życia w społeczeństwie i rodzinie.

Badania naukowe* na temat czynników chroniących dzieci przed alkoholem, narkotykami i przestępczością zdają się jednak odsuwać na dalszy plan to, czy rodzice mniej lub bardziej czule kochają swe dzieci. Coraz częściej naukowcy podkreślają, że najskuteczniejszą bronią przed ryzykownymi zachowaniami nastolatków jest ich aktywne zaangażowanie w działania społeczne i dobroczynne, wolontaryzm oraz prace na rzecz wspólnoty lokalnej. Innymi słowy, najmniej narażone na alkoholizm, narkomanię i kryminalny styl życia są dzieci, które „przekraczają swoje ja” dla innych ludzi. Takie wychowanie dzieci jest chyba jeszcze trudniejsze niż wychowanie otoczone nawet najlepszą i najbardziej oddaną miłością rodziców do dzieci. □

Ewa Woydyłło

* Np. badania z roku 2000 E. Weitzmann i Ichiro Kawachi, Szkoła Zdrowia Publicznego, Harvard University, USA; grupa badanych 17.592 uczniów.

MIŁOŚĆ A PROFILAKTYKA



1. Miłość to kwestia życia lub śmierci

Przyjmowanie miłości i obdarowywanie miłością lub istnienie poza miłością to dla człowieka **wyбір między życiem a śmiercią**. Dosłownie. Przed kilku laty w czasie spotkania w jednej z radomskich szkół średnich pewien szesnastolatek podszedł do mikrofonu i w obecności swoich nauczycieli oraz sześćset kolegów obojętnym głosem wyznał, że od roku pije piwo i inne napoje alkoholowe oraz że wie, iż w ten sposób wchodzi na drogę alkoholizmu. Zdaje sobie też sprawę, że takie postępowanie prawdopodobnie doprowadzi go do śmierci. Zrozumiałe, że po tego typu wyznaniu zapanowała zupełna cisza i konsternacja w sali gimnastycznej, wypełnionej po brzegi pedagogami i młodzieżą. Następnie zebrani usłyszeli bardzo konkretne pytanie: „Dlaczego miałbym sobie nie szkodzić, skoro nikt mnie nie kocha? Mama wyjechała rok temu do Włoch i dotąd nie napisała nawet jednego listu. Nie zależy jej na moim losie. Tata jest alkohikiem. On nie potrafi kochać nawet samego siebie. Ja też już siebie nie Kocham i zupełnie jest mi obojętne to, co się ze mną stanie”. Ów szesnastolatek miał po prostu rację. Jeśli człowiek nie jest kochany i sam nie kocha, to jego życie nie ma sensu. Wcześniej czy później każdy człowiek żyjący poza miłością popadnie w rozpacz, w zupełną obojętność na swój los i zacznie wyrządzać sobie krzywdę. Czasem aż do samobójstwa włącznie.

2. Analfabetyzm w odniesieniu do miłości

Skoro miłość jest dla człowieka dosłownie kwestią życia lub śmierci, to dlaczego wielu ludzi nie wierzy w nią? Dlaczego wielu boi się kochać i być kochanym? Dlaczego wielu jest przekonanych, że miłość rani i że nie jest potrzebna do szczęścia? Sądzę, że są dwa główne powody takiej sytuacji.

Powód pierwszy to **analfabetyzm w odniesieniu do miłości**, czyli sytuacja, w której znaczna część społeczeństwa po prostu nie wie, czym jest miłość. Powód drugi to **rozczarowanie imitacjami i karykaturami miłości**, promowanymi w dominującej obecnie kulturze oraz w modnych mass-mediach. Przypatrzmy się bliżej obu tym zjawiskom.

Pierwszym powodem nieufności i sceptycyzmu w odniesieniu do miłości jest zjawisko, które można nazwać **analfabetyzmem w odniesieniu do miłości**. Niemal wszyscy ludzie w naszej cywilizacji umieją czytać i pisać, mają sporą wiedzę i potrafią zrozumieć wiele aspektów świata, który ich otacza. Często **jednak nie potrafią zrozumieć samych siebie, ani natury miłości, za którą tęsknią i której szukają**. Rozmiary owego **analfabetyzmu w odniesieniu do miłości** są obecnie niemal niewyobrażalne. Trudno jest przecież wyobrazić sobie, że na progu trzeciego tysiąclecia ktoś może mylić miłość z ukrytym egoizmem, z zakochaniem czy z uleganiem popędowi seksualnemu. A dokładnie tak właśnie dzieje się w naszym społeczeństwie. Często zdarza się nawet tak, że ci, którzy powinni być specjalistami w dziedzinie miłości (rodzice, nauczyciele, pedagodzy, psycholodzy) mylą miłość z uczuciem, z potrzebami psychoseksualnymi czy z pozytywnym obrazem samego siebie i innych ludzi. **Analfabetyzm zagrażający miłości ma jeszcze inne oblicza**. Jednym z nich jest fakt, że wielu ludzi – młodych i dorosłych – zupełnie **nie potrafi uświadomić sobie i zdemaskować** tych wszystkich czynników, doświadczeń i przeżyć, które osłabiają miłość czy wręcz zabijają naszą zdolność do tego, by kochać. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że niektóre filmy, na które patrzą, pewne książki i czasopisma, które czytają, dominująca mentalność, której ulegają, substancje psychotropowe, po które sięgają, pewnego typu więzi, które tworzą, że to wszystko niszczy w ich życiu szansę na to, by nauczyć się kochać i by pozwolić się pokochać. Wiele ludzi nie rozumie tej elementarnej prawdy, że uleganie lenistwu, podporządkowanie się emocjom i popędom, szukanie łatwego szczęścia, koncentrowanie się głównie na własnych potrzebach, szukanie doraźnej przyjemności, kierowanie się subiektywnymi przekonania-
mi moralnymi, sięganie po środki uzależniające, że wszystkie te postawy zabijają miłość, a przez to oddalają od życia i trwałego szczęścia.

Współczesny **analfabetyzm w odniesieniu do miłości sięga jeszcze głębiej**. Przejawia się on w tym, że coraz więcej jest osób, które **nie potrafią odczytywać sensu kultury i cywilizacji**, którą uznają za swoją, nie potrafią zrozumieć konsekwencji promowanych ideologii, na które się zgadzają czy sposobów myślenia, z którymi się identyfikują. Konsekwencją tego dramatycznego **analfabetyzmu** – spotykanego nawet u ludzi z wyższym wykształceniem humanistycznym! – jest **postawienie tolerancji ponad miłością, demokracji**

ponad moralnością, ekonomii ponad sprawiedliwością, subiektywizmu ponad prawdą, wolności ponad dobrem człowieka, spontaniczności ponad zdrowym rozsądkiem i dyscypliną. Sto lat temu Z. Freud przekonywał, że dojrzałość człowieka polega na tym, iż umie on kochać i pracować oraz, że kieruje się w życiu zasadą realizmu, a nie zasadą przyjemności. Kierowanie się w życiu zasadą przyjemności (*Lustprinzip*) jest bowiem postawą typową jedynie dla dzieci oraz dla ludzi zaburzonych psychicznie. Gdyby Freud mógł dzisiaj obserwować cywilizację europejską, stwierdziłby prawdopodobnie, że promuje ona zupełnie chorą filozofię życia, która niszczy nie tylko miłość, ale także zdrowie psychiczne. Jednak obecnie niewielu ludzi potrafi w logiczny sposób odczytywać dzisiejszą rzeczywistość i przewidywać jej oczywiste skutki. Niewielu dąży do tego, by być prorokami, czyli patrzeć w głąb własnego życia oraz w głąb tego, co nas otacza po to, by wyciągać wnioski i budować dojrzałszą przyszłość.

3. Rozczarowanie imitacjami miłości

Konsekwencją szerzącego się – czasem świadomie i cynicznie promowanego – analfabetyzmu w odniesieniu do miłości jest mylenie miłości z jej imitacjami czy karykaturami. Musi to prowadzić do głębokich rozczarowań i zranień w więziach międzyludzkich, począwszy od środowiska rodzinnego. Mało jednak ludzi zdaje sobie sprawę z tego, że **ich poranienia i rozgoryczenia nie mają nic wspólnego z miłością, lecz że są skutkiem zastąpienia miłości jej pozorami**, np. w postaci ukrytego egoizmu, naiwnie rozumianego partnerstwa, uzależnienia emocjonalnego, czy egoistycznej manipulacji pod pozorem – szczerym lub udawanym – szukania dobra drugiej osoby. Wiele dzieci, młodzieży i dorosłych jest rozczarowanych miłością gdyż są otoczeni przez ludzi, którzy nie umieją kochać i którzy okazują się analfabetami miłości.

W tej sytuacji coraz więcej ludzi nie wierzy, że miłość w ogóle ma sens i że oni sami potrafią kogokolwiek pokochać. W konsekwencji coraz więcej ludzi, zwłaszcza młodych, przeżywa dramatyczne nieraz trudności, by zdecydować się na takie formy życia, które opierają się na miłości wiernej i nieodwołalnej. Stąd coraz więcej ludzi odkłada decyzję o zawarciu małżeństwa, o przyjęciu święceń kapłańskich czy o złożeniu ślubów zakonnych. Na naszym kontynencie szczególnym kryzysem dotknięte jest zwłaszcza małżeństwo jako sposób na życie i na więź kobiety z mężczyzną. Wielu ludzi wmawia sobie, że równie dobrą alternatywą są tzw. wolne związki. To eufemistyczne i wewnętrznie sprzeczne wyrażenie ma ukryć fakt, że w rzeczywistości chodzi o związki

nietrwale, niewierne, niepłodne, o związki do pierwszej trudności, o związki między ludźmi, którzy nie wierzą, że ktoś potrafi ich pokochać i że ich samych stać na wierną miłość.

4. Przewyciężyć analfabetyzm i sceptycyzm wobec miłości

Zadaniem rodziców, nauczycieli, pedagogów, psychologów i wszystkich wychowawców jest przewyciężanie analfabetyzmu i sceptycyzmu w odniesieniu do miłości. Przewyciężanie analfabetyzmu jest możliwe wtedy, gdy odślaniamy współczesnemu człowiekowi podstawowe prawdy o naturze dojrzałej miłości. Przewyciężanie sceptycyzmu dokonuje się natomiast wtedy, gdy potrafimy kochać otaczających nas ludzi taką miłością, która ich przemienia, fascynuje i sprawia, że oni sami pragną nauczyć się kochać. Popatrzmy bliżej na te obydwa zadania.

Przyczyniamy się do przewyciężania analfabetyzmu w odniesieniu do miłości wtedy, gdy potrafimy ukazać dojrzałą miłość w sposób prosty i konkretny, posługując się przy tym językiem precyzyjnym i czytelnym dla współczesnego słuchacza. Przewyciężać analfabetyzm w odniesieniu do miłości to najpierw wyjaśniać, że **miłość to coś znacznie więcej niż uczucie**. Gdyby miłość była uczuciem, wtedy nie można by jej było ślubować! Nie możemy przecież nikomu przysięgać, że będziemy go ciągle lubili czy że będziemy przeżywali określone stany emocjonalne. Pierwszym błędem jest zatem redukcja miłości do uczuć. Błędem drugim jest redukcja bogactwa uczuć, które zawsze towarzyszą miłości, do jedynie przyjemnych stanów emocjonalnych. Tymczasem człowiek, który kocha, przeżywa różnorodne stany emocjonalne: od radości i entuzjazmu do lęku, rozgoryczenia i gniewu. Wyobraźmy sobie np. rodziców, których dorastający syn czy córka zaczyna sięgać po narkotyki czy wchodzić na drogę przestępstwa. Kochający rodzice będą wtedy przeżywali niepokój, żal, lęk, gniew, rozczarowanie i wiele innych bolesnych uczuć – właśnie dlatego, że kochają.

Dojrzała miłość jest kwestią woli i wolności. Jest decyzją. Jest najważniejszą decyzją życia. Kochać to podjąć decyzję, że będę troszczył się o dobro drugiego człowieka. To pomagać mu, by stał się najpiękniejszą, Bożą wersją samego siebie. **Dojrzała miłość wyraża się głównie przez określone słowa i czyny, a nie nastroje.** Kochać, to w taki sposób rozmawiać z drugim człowiekiem i tak wobec niego postępować, by służyło to jego rozwojowi, by wprowadzało go w świat dobra, prawdy i piękna. Miłość wyraża się przez wysiłek i aktywność. **Prawdziwa miłość jest widzialna!** Wprawdzie rodzi się ona w tajemnicy ludzkiego serca, lecz prowadzi do słów i do czynów, które

można dosłownie sfilmować i sfotografować. Jeśli miłość ogranicza się jedynie do emocjonalnych poruszeń, jeśli nie wyraża się przez fizyczny wysiłek, przez obdarzanie drugiej osoby naszą obecnością, naszym uśmiechem i pracą, naszym zdrowiem i czasem, naszą siłą i wytrwałością, to taka miłość jest złudzeniem.

Dojrzała miłość to konkretne słowa i czyny. Jednak nie wszystkie słowa i czyny są wyrazem miłości. Istnieją takie słowa i czyny, które okazują się niedostosowane do sytuacji i zachowania drugiej osoby. Z tego właśnie powodu **miłość wymaga poznania drugiej osoby**. Kochać to najpierw stworzyć warunki, w których drugi człowiek będzie skłonny otworzyć się przed nami i zaprosi nas do poznania swego wnętrza. Mój sposób odnoszenia się do drugiej osoby, sposób rozmawiania z nią i traktowania jej, powinien być tak przejrzysty, przyjazny i życzliwy, by druga osoba mogła poczuć się zupełnie bezpieczna, by mogła upewnić się, że jest dla mnie cenna i że wszystko, czego się o niej dowiem, wykorzystam jedynie dla jej dobra.

Najtrudniej jest kochać kogoś, kto z jakiegoś względu nie potrafi lub nie chce kochać innych ludzi, ani nawet samego siebie. Tak dzieje się np. wtedy, gdy uczymy się kochać ludzi niedojrzałych, egoistów, ludzi uzależnionych, cynicznych, załamanych, błędzących. Nasza miłość jest wtedy wystawiana na największą próbę. Ryzykujemy bowiem, że w takiej sytuacji ulegniemy emocjom, że staniemy się naiwni lub okrutni, w zależności od tego, jakie uczucia w nas zwyciężą. Tymczasem Bóg uczy nas także w tych skrajnych sytuacjach **miłości dojrzałej i wychowującej**. A zatem takiej, która jest nieodwołalna, ale która **nie przeszkadza, by kochany przez nas człowiek cierpiał tak długo, jak długo błądzi i jak długo ulega swoim słabościom**. Cierpienie jest **ważną informacją zwrotną**. Stwarza bowiem szansę na odróżnienie dobra od zła i na zmianę życia.

Aby przewycięzać współczesny sceptycyzm wobec miłości – nie wystarczy w precyzyjny sposób wyjaśniać naturę dojrzałej miłości. Nie wystarczy też apelować o to, by drugi człowiek podjął wysiłek uczenia się miłości. **W dziedzinie miłości nie wystarczy zatem mieć rację. Trzeba kochać. Trzeba naśladować metodę Jezusa, który najpierw dobrze czynił tym wszystkim, których spotykał: uzdrawiał, przebaczał, pocieszał. Kochał i milczał.** Dopiero później wyjaśniał tajemnicę miłości. Wtedy, gdy jego słuchacze byli już zafascynowani Jego dobrocią i gdy zapragnęli naśladować mądrą miłość Mistrza. Dojrzały wychowawcy powinni zatem najpierw kochać i milczeć. Inaczej byłiby jedynie ideologami, którzy nikogo nie przekonają i nikogo nie zafascynują miłością. Nie przewyciężymy szerzącego się sceptycyzmu wobec miłości, dopóki nie staniemy się jej czytelnymi świadkami, a nie tylko jej kompetentnymi nauczycielami.

5. Owoce miłości

Przewycięzanie analfabetyzmu i sceptycyzmu w odniesieniu do miłości stwarza szansę, że my sami oraz ludzie wokół nas będą coraz bardziej zdumieni i zafascynowani owocami dojrzałej, ewangelicznej miłości. Popatrzmy na niektóre z tych owoców.

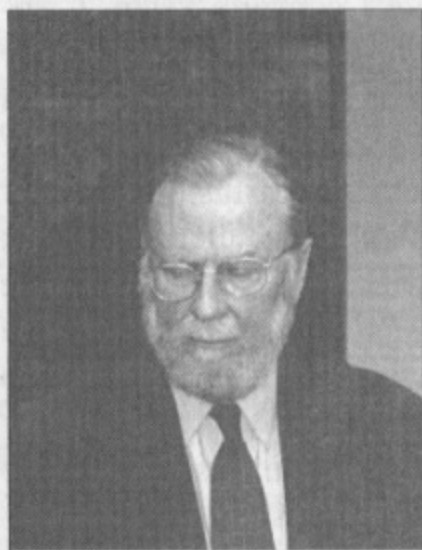
Pierwszym owocem miłości jest **przekazywanie i ochrona życia**. Człowiek, który uczy się dojrzałe kochać, zaczyna uczestniczyć w Bożej mocy stwarzania i podtrzymywania życia. Najbardziej chyba czytelnym przykładem takiej sytuacji jest miłość macierzyńska, która sprawia, że ciąża nie jest nieszczęściem, „pomyłką”, „problemem”, lecz początkiem historii miłości wobec poczętego dziecka. Miłość nie tylko stwarza życie. Ona także jest jedyną siłą, która podtrzymuje i rozwija życie człowieka. Dziecko, a następnie dorosły, może cieszyć się życiem i stawać najpiękniejszą wersją samego siebie jedynie wtedy, gdy doświadcza miłości i gdy sam uczy się kochać w sposób coraz bardziej dojrzały i wierny.

Dojrzała miłość jest nie tylko miłością stwarzającą życie. Jest też zawsze **miłością wychowującą**. Być człowiekiem to być kimś nieustannie zagrożonym. Po grzechu pierworodnym wszyscy jesteśmy w jakimś stopniu zagrożeni grzechem, naiwnością, uzależnieniami, krzywdą doznaną od innych ludzi czy wyrządzoną samemu sobie. Miłość wierna, a jednocześnie mądra, czyli taka, która umie dobierać słowa i zachowania do niepowtarzalnej sytuacji i postawy drugiego człowieka, staje się dla tego człowieka optymalną formą ochrony przed złem i najlepszą pomocą w odkrywaniu i realizowaniu powołania do życia w miłości i prawdzie, które jest wspólne wszystkim ludziom. **Miłość wychowująca okazuje się najskuteczniejszą formą profilaktyki w każdej dziedzinie życia. To właśnie miłość najskuteczniej chroni ludzką wolność i ludzką mądrość.** To właśnie miłość najlepiej zapobiega alkoholizmowi, narkomanii, agresywności, przestępczości, wyuzdaniu i rozpacz.

Dojrzała miłość okazuje się też najlepszym lekarstwem wtedy, gdy czyjeś życie zostało już poranione czy skrzywdzone. Miłością można leczyć choroby psychiczne, uzależnienia, okrucieństwo, rozpacz. Miłość ma bowiem niezwykłą moc odradzającą i leczącą. **Terapia miłości** okazuje się skuteczną wszędzie tam, gdzie człowiek nie radzi sobie z samym sobą, z własnym życiem czy z więziami międzyludzkimi. □

POWSTRZYMAĆ PRZEMOC

z profesorem Jamesem Gilliganem
rozmawiają Ewa Woydyłło i Wiktor Osiatyński



James Gilligan jest psychiatrą, profesorem uniwersytetów Harvarda i New York, specjalistą w dziedzinie leczenia i zapobiegania przemocy. W latach siedemdziesiątych J. Gilligan był dyrektorem więziennego szpitala psychiatrycznego, a w latach 1981-1991 kierował pionem zdrowia psychicznego w więziennictwie stanu Massachusetts. Obecnie jest dyrektorem prywatnego Centrum Badania Przemocy oraz przewodniczącym Międzynarodowego Stowarzyszenia Psychoterapii Więzienniczej, grupującego psychiatrów i psychologów poszukujących sposobów leczenia oraz zapobiegania przemocy i innym patologiom społecznym. James Gilligan jest autorem licznych prac naukowych i popularnych, w tym książek pt. „Przemoc” (1996) oraz „Zapobieganie przemocy” (2001).

James Gilligan przebywał w Polsce w 1999 roku na konferencji „Jak kochać dziecko” oraz w połowie maja 2001 roku przy okazji wydania przez wydawnictwo Media Rodzina of Poznań jego książki pt. „Wstyd i przemoc.” (Omówienie książki ukazało się w „Arce” nr 35. Tam też opublikowaliśmy reportaż z San Francisco poświęcony realizowanym przy współpracy J. Gilligana programom leczenia przemocy w więzieniach). W czasie ostatniego pobytu w Polsce J. Gilligan wygłosił również wykład podczas Międzynarodowej Szkoły Terapii Uzależnień, wziął udział w międzynarodowym sympozjum na temat przemocy na Uniwersytecie Warszawskim oraz odwiedził więzienie w Radomiu, gdzie Fundacja Batorego pomaga wprowadzić program przeciwdziałania przemocy.

* * *

„Arka” – W swoich pracach twierdzi Pan, że źródłem przemocy zawsze są urazy krzywd z dzieciństwa oraz wynikające z nich poczucie wstydu. Czy zależność między doznaną przemocą i krzywdą a późniejszą skłonnością do gwałtownych czynów została dowiedziona ponad wszelką wątpliwość?

– Zależność ta jest dobrze udokumentowana. Sam nie potrafię przypomnieć sobie żadnego gwałtownego przestępcy, który ufał mi na tyle, by mówić ze mną otwarcie o swej przeszłości, a który jako dziecko nie byłby w jakiś sposób skrzywdzony. Istnieje również bardzo wiele badań, które potwierdzają tezę, że w ogromnej większości przypadków przemoc jest poprzedzana przez poważną krzywdę i zaniedbanie.

– Rozmawiałam niedawno o Pańskiej książce z pewną psychiatrą, która przez wiele lat pracowała w domu poprawczym. Przeprowadziła ona wiele rozmów z przestępcami w wieku od czternastu do szesnastu lat, niektórzy z nich mieli na koncie morderstwa. Powiedziała mi, że w historii ich życia ani razu nie znalazła krzywdy lub zaniedbań.

– Od razu nasuwa się pytanie o zastosowaną przez nią metodę badań, zwłaszcza jeśli nigdy nie doszukała się krzywdy, bo przecież przynajmniej czasem powinna natrafić na jej ślady. Rezultat wywiadu może zależeć od przekonań osoby, która go przeprowadza, od stawianych pytań i od tego, w jakiej pozycji pytający sam siebie ustawia. Gwałtowni skazańcy nigdy nie powiedzą sami z siebie, że byli krzywdzeni, bo przecież oni stosują przemoc właśnie po to, by zanegować doznaną dawniej krzywdę. Trzeba więc pytać ich o nią wprost. Bez tego możemy jej nie zobaczyć. Najlepszym tego przykładem jest przemoc domowa. Do niedawna nikt nie zdawał sobie sprawy z jej ogromnych rozmiarów – i to pomimo rozwoju psychoterapii i psychoanalizy. Pacjenci wstydzili się bowiem o niej mówić, a terapeuci ich nie pytali.

– **Zaślepienie kulturowe?**

– Nie tylko. Ofiary boją się nawet wspominać o doznanej przemocy w obawie przed doświadczeniem kolejnej krzywdy. Bo przecież już samo zlekceważenie takiego wyznania przez terapeutę może być bardzo bolesne. Toteż terapeutka powinna dać jasno do zrozumienia, że jest gotowa wysłuchać ich wyznań na ten temat. A trudno coś takiego zakomunikować, o ile ktoś z góry powziął pogląd, że przestępcy nie byli nigdy ofiarami.

– **Osoba, o której wspominam mówiła, że nigdy nie doszukała się niczego ludzkiego u badanych nastolatków. Brzmiało to prawie tak, jak gdyby oni byli z góry skazani na potępienie. Może więc przemoc jest dziełem Szatana? Wówczas nie pomagałaby terapia ani kara. Potrzebne byłyby egzorcyzmy.**

– Nie mam w tej dziedzinie najlepszych doświadczeń. Pamiętam wielokrotnego mordercę, który oczekując na rozprawę w areszcie zamordował współwięźnia. Przewieziono go do zakładu o najostrzejszym rygorze, ale i tam zdołał kogoś zabić. Dużo wcześniej, jako pięcioletnie dziecko był on poddany egzorcyzmom. Miało to miejsce w ciemnej piwnicy przy świecach. Chłopiec był bardzo wystraszony, ale rodzina i egzorcysta przekonali go, że spróbują wygnać z niego diabła. Nie chciałbym posuwać się za daleko w mojej interpretacji tego zdarzenia, ale z pewnością nie pozostało ono bez związku z faktem, iż chłopiec ten dorastał w poczuciu, że jest wypełniony złem i niemal automatycznie postępował w sposób, który potwierdzał to poczucie. Wróćmy jednak do jego losów w więzieniu. Ostatecznie odbywał on karę w zamkniętym

szpitalu psychiatrycznym. Gdy ujrzałem go pierwszy raz, nie miał kontaktu z kimkolwiek. Byłem pewien, że to beznadziejny przypadek. Mieszkał w izolatce, aby nikt mu nie zawadzał, ani on sam nie mógł nikomu zagrozić. Był zbyt paranoidalny, by podlegać psychoterapii. Z czasem zainteresowałem się niedorozwiniętym umysłowo osiemnastolatkiem, przebywającym na tym samym oddziale. Ten chłopak, który nie potrafił sam sobie zawiązać sznurowadeł, zachowywał się i myślał jak dwuletnie dziecko. Otóż nasz wielokrotny morderca wziął go pod swoje opiekuńcze skrzydła, chodził z nim do stołówki i z powrotem, pilnując by inni więźniowie nie krzywdzili ani nie wykorzystywali chłopca. Gdy zobaczyłem to, powiedziałem: „Zostawmy ich. To może być dla niego pomost do samego siebie”. Kiedy ich relacja utrwaliła się, pacjent mógł już ze mną rozmawiać o dramatycznych przejściach z dzieciństwa. Później zaczął uczestniczyć w terapii grupowej. Sama ta zmiana zajęła przynajmniej dwa lub trzy lata. Ale gdy powróciłem do tego samego więzienia dwadzieścia lat później ten człowiek, który kiedyś mordował każdego na swej drodze i którego wszyscy śmiertelnie się bali, nie tknął nikogo od chwili, gdy znalazł się na oddziale psychiatrycznym w więzieniu. Ma tam pracę, którą dobrze wykonuje. Gdy przychodzę, uśmiecha się i mówi: „Dzień dobry panie doktorze. Jak leci? Jak się posuwa książka?” Słowem, zachowuje się jak normalny człowiek.

– Ten przykład przypomina mi metody stosowane z powodzeniem w leczeniu alkoholików z niedwzracalnymi zmianami w mózgu. Dobre efekty przynosi u nich terapia polegająca na opiece nad końmi. Karmią konie, myją i szczotkują je. Powoli uczą się okazywać jakiejś żywej istocie uwagę, opiekować się nią, a z czasem kochać bez lęku przed skrzywdzeniem lub odrzuceniem.

– Tak, to jest oparte na podobnej zasadzie psychologicznej. W ogóle odpowiednie oddziaływanie między dwoma więźniami może mieć większe znaczenie niż cokolwiek my sami moglibyśmy zrobić. Ma ono dobroczynne skutki nie tylko dla tego, komu się pomaga, ale również dla pomagającego. Zdarza się, że do więzienia trafiają młodzi ludzie z bezwarunkowym wyrokiem dożywocia, bez prawa do zwolnienia. Zazwyczaj mają oni myśli samobójcze i mówią: „Wolę skończyć ze sobą niż spędzić resztę życia w więzieniu”. Wielokrotnie przekonywałem się, że myśli samobójcze przestają być u nich groźne, kiedy odkrywają, że nawet w więzieniu mogą być użyteczni dla innych ludzi. Właściwie nie jest to nawet odkrywcze, bo przecież dotyczy to każdego z nas i wszystkich ludzi.

– Czy po dokonaniu tego odkrycia starał się Pan celowo tworzyć takie związki między więźniami?

– Nie. To przeważnie był produkt uboczny, przejaw dłuższego procesu terapeutycznego.

– **Na czym ten proces polega?**

– Proponujemy zajęcia indywidualne i grupowe, terapię zajęciową, właściwie wszystko, co może być w szpitalu psychiatrycznym.

– **Czy także klasyczną psychoanalizę?**

– Nie w takim sensie, by pacjenci przychodzili pięć razy w tygodniu na leżankę. Ale z drugiej strony nasze podejście do pacjentów opiera się na wielu założeniach psychoanalizy. Podczas terapii kierujemy pacjentami tak, by stali się świadomi problemów, które leżały u podłoża ich gwałtownych zachowań, a których oni sami zazwyczaj sobie nie uświadamiali.

– **Jakie to są problemy? Czytając Pańską książkę nie miałem jasności. Na początku podkreśla Pan przemoc, krzywdy i zaniedbanie doświadczane przez przyszłego przestępcę w dzieciństwie. Później jednak przemoc schodzi na drugi plan i jej miejsce zajmuje wstyd. (Znajduje to odbicie w tytule polskiego wydania książki, który brzmi „Wstyd i przemoc”, a nie jedynie „Przemoc” jak to jest w angielskojęzycznym oryginale.) Mówi Pan, że ludzie gwałtowni odreagowują swój wstyd. Często wstydzą się nawet samego nazwania swoich potrzeb lub przyznania, że potrzebują opieki i miłości. Zamiast więc prosić, zabijają kogoś i ten czyn zapewnia im uwagę otoczenia, której poprzednio nie mieli oraz kieruje ich do więzienia, gdzie państwo zaspokaja ich elementarne potrzeby, których się wstydzili. To wszystko układa się w spójną całość. Nie rozumiem jednak zależności między wstydem a uprzednio doświadczoną przemocą. Przecież ludzie, którzy nigdy nie byli ofiarami przemocy i nadużyć, też mogą wstydzić się prosić innych o zaspokojenie ich potrzeb.**

– Sądzę, że wstyd można zasiać w dziecku nie tylko przez przemoc lub nadużycia psychiczne albo seksualne, ale także przez niezaspokojenie jakiegokolwiek ważnej potrzeby życiowej. Czasem wystarczy zwykłe zaniedbanie. Ludzie zaniedbywani zwykle wstydzą się wyrażać swoje potrzeby i uczucia. W istocie, oni często wstydzą się samego posiadania potrzeb lub uczuć, toteż starają się je ukryć.

– **Czy tak jest w przypadku wyrostka, który w kinie gwizdże lub rzuca niestosowne słowa dokładnie wówczas, gdy wszyscy wokół mają łzy w oczach? Tak jakby chciał ukryć własny smutek i powstrzymać łzy?**

– Tak. Niektórym łatwiej czuć złość niż smutek, zwłaszcza komuś, kto wyrósł w „męskiej” kulturze. Stosunkowo wcześniej w mojej pracy w więzieniach zauważyłem, że ludzie zdolni do współczucia, którzy potrafili tolerować cudzy, a także przeżywać i wyrażać własny smutek, wykazywali coraz

mniejszą skłonność do stosowania przemocy. Dlatego ważnym elementem w pracy z ludźmi gwałtownymi jest dopomożenie im, by wyrobili w sobie umiejętność tolerowania smutku zamiast odwoływania się do przemocy po to, by go przezwyciężyć.

– Jak dobiera Pan pracowników więzień oraz konsultantów z zewnątrz do pracy z gwałtownymi przestępcami? Jakie przeszkolenie powinni oni posiadać? Czy są to psychologowie, czy psychiatrzy? Czy muszą umieć stosować psychoanalizę? Czego Pan szuka u kandydatów do tej pracy?

– Jestem zwolennikiem wielodyscyplinarnych zespołów, bo przecież przemoc ma wiele przyczyn. Wierzę w skuteczność pracy zespołowej, gdy cały zespół podziela te same wartości i pracuje razem, a jednocześnie każdy członek zespołu wnosi do niego swoje szczególne przygotowanie. Pracują ze mną psychiatrzy, psychologowie, pracownicy socjalni, pielęgniarze psychiatryczni, specjaliści od terapii sztuką i muzykoterapii, a także lekarze, którzy zajmują się czysto medycznymi problemami naszych pacjentów.

– Czyli każdy, kto może pomóc?

– Tak. W istocie najbardziej skutecznymi członkami zespołu są byli więźniowie, którzy sami oduczyli się przemocy, a następnie przeszli odpowiednie przeszkolenie. Uważam również za członków naszego zespołu terapeutycznego nauczycieli więziennych, których wciągam w leczenie naszych pacjentów. Często mówię do nich: „Ten pacjent potrzebuje wykształcenia; to najlepsze, co może mu pomóc, także zdrowotnie”. Toteż nauczyciele są równie ważni w tym co robimy, jak psychoterapeuci.

– Na początku naszej rozmowy wspomniał Pan o społecznych źródłach przemocy. Czy widzi Pan jakiś związek między przemocą a alkoholizmem? A także między leczeniem przemocy i alkoholizmu.

– Te dwa zjawiska są ze sobą ściśle związane. To, że alkohol prowadzi do gwałtownych zachowań w większym stopniu niż jakakolwiek inna substancja, zostało dowiedzione ponad wszelką wątpliwość. Skądinąd jest to kolejny dowód na to, jak wiele przyczyn ma przemoc, bo przecież większość ludzi, którzy używają alkoholu, mimo to nie dopuszcza się poważniejszych aktów przemocy. Z alkoholem mamy jednak do czynienia w przypadku większości morderstw: we krwi ponad połowy morderców, a także ich ofiar, wykryto znaczny poziom alkoholu. To nie przypadek, bo alkohol w poważnym stopniu prowadzi do przemocy, na pewno odgrywa poważniejszą rolę niż narkotyki.

– Jak to?

– Związek narkotyków z przemocą jest inny niż w przypadku alkoholu. Przeważnie przemoc nie jest – jak przy alkoholu – rezultatem zażycia narkotyku, ale konsekwencją tego, że narkotyki są nielegalne. Badania

naukowe dowodzą niezbicie, że większość aktów przemocy w związku z narkotykami jest dokonywana przez handlarzy, którzy mordują się wzajemnie w walce o kontrolę nad nielegalnym rynkiem, a nie przez ludzi, którzy znajdują się pod wpływem narkotyku. Legalny alkohol powoduje więcej aktów przemocy. Toteż leczenie alkoholizmu jest niezwykle ważnym elementem każdej strategii zmniejszania przemocy.

– **A jak Pan tłumaczy fakt, że u wielu gwałtownych młodzieńców z wiekiem spada skłonność do przemocy nawet jeśli nigdy nie próbowali poradzić sobie z własnym wstydem czy z krzywdami z dzieciństwa? Z wyjątkiem osób uzależnionych, ludzie z wiekiem piją coraz mniej.**

– Rzeczywiście występuje taka prawidłowość, chociaż wciąż mamy wielu gwałtownych przestępców powyżej 25 roku życia. Główne przyczyny częstszego występowania przemocy wśród młodzieży mają, jak sądzę, społeczny i psychologiczny charakter, ale w grę wchodzi tu także czynniki biologiczne. Wykres częstotliwości zabójstw w poszczególnych grupach wiekowych niemalże pokrywa się w wykresie poziomu testosteronu. Znamy też wiele innych biologicznych powodów, dla których mężczyźni są bardziej skłonni do przemocy niż kobiety, a młodzi mężczyźni są bardziej gwałtowni niż starsi.

– **Właśnie. Pisze Pan, że przestępcza przemoc cechuje niemal wyłącznie mężczyzn, a jednocześnie opisuje Pan w swej książce przypadek więźnia, którego ciało i twarz były pokryte straszliwymi ranami. Były to pozostałości oparzeń wrzątkiem, którym w dzieciństwie oblewała go matka zawsze wtedy, gdy się jej nie słuchał. Czy to był odosobniony przypadek, czy przemoc ze strony kobiet zdarza się częściej?**

– Chciałbym mieć więcej okazji do pracy z kobietami, gdyż z przyczyn niezależnych ode mnie pracowałem niemal wyłącznie z mężczyznami, jeśli nie liczyć nieregularnych konsultacji w więzieniach dla kobiet. 95 procent gwałtownych przestępstw popełniają mężczyźni. Jedynym wyjątkiem, gdy kobiety są bardziej od nich gwałtowne, jest właśnie przemoc wobec dzieci. Od tego też zresztą jest wyjątek, gdyż seksualnego nadużywania dzieci częściej dopuszczają się ojcowie niż matki. Ale inne formy zaniedbań i przemocy wobec dzieci są udziałem matek.

– **Czy nie dlatego, że to one spędzają więcej czasu z dziećmi? Gdyby mężczyźni dłużej przebywali sam na sam z dziećmi, czy nie byłiby też skłonni do przemocy?**

– To brzmi przekonująco. Ale ciekawe, że społeczeństwa zdają się inaczej traktować przemoc kobiecą niż męską – jako przejaw choroby psychicznej, a nie przestępstwo. Większość dzieciobójczyń sądy zwalniają

z odpowiedzialności karnej jako chore psychicznie i kierują do szpitali psychiatrycznych. Mężczyzna, który zabija swoje dziecko, z reguły idzie do więzienia.

– Moje osobiste doświadczenia pracy w więzieniu dla kobiet sugerują, że przemoc kobieca skierowana na inne osoby niż ich własne dzieci niemal zawsze była związana z nierównością płci. Albo były one wciągane w zbrodnie przez dominujących mężczyzn, których kochały, albo nie mogły dłużej wytrzymać przemocy i upokorzeń, doznawanych od mężów lub kochanków i sięgały po nóż lub pistolet, by z tym skończyć.

– To prawda. Przemoc kobieca wynika z nierówności. Może dotyczyć to zresztą także przemocy wobec dzieci. Dopuszczające się jej matki często same były w dzieciństwie ofiarami krzywd, przemocy i wykorzystywania seksualnego przez rodziców albo aktualnie są ofiarami swych mężów i odreagowują nagromadzoną złość i strach na własnych dzieciach. Oczywiście to poczucie upokorzenia potęguje wstyd.

– Znowu wracamy do wstydu, który trzeba przezwyciężyć, by powrócić do zdrowia. Czy jest to w ogóle możliwe w więzieniach, które przecież są na wskroś przesiąknięte wstydem? We wszystkich więzieniach istnieje system kast, oparty na różnym stopniu zawstydzania i upokorzenia. W Polsce znajduje to nawet odzwierciedlenie w języku: wyższa kasta nazywa siebie „ludźmi”, a wobec tych niżej używa upokarzającego określenia „cwel”, które odziera ich z ludzkiej godności.

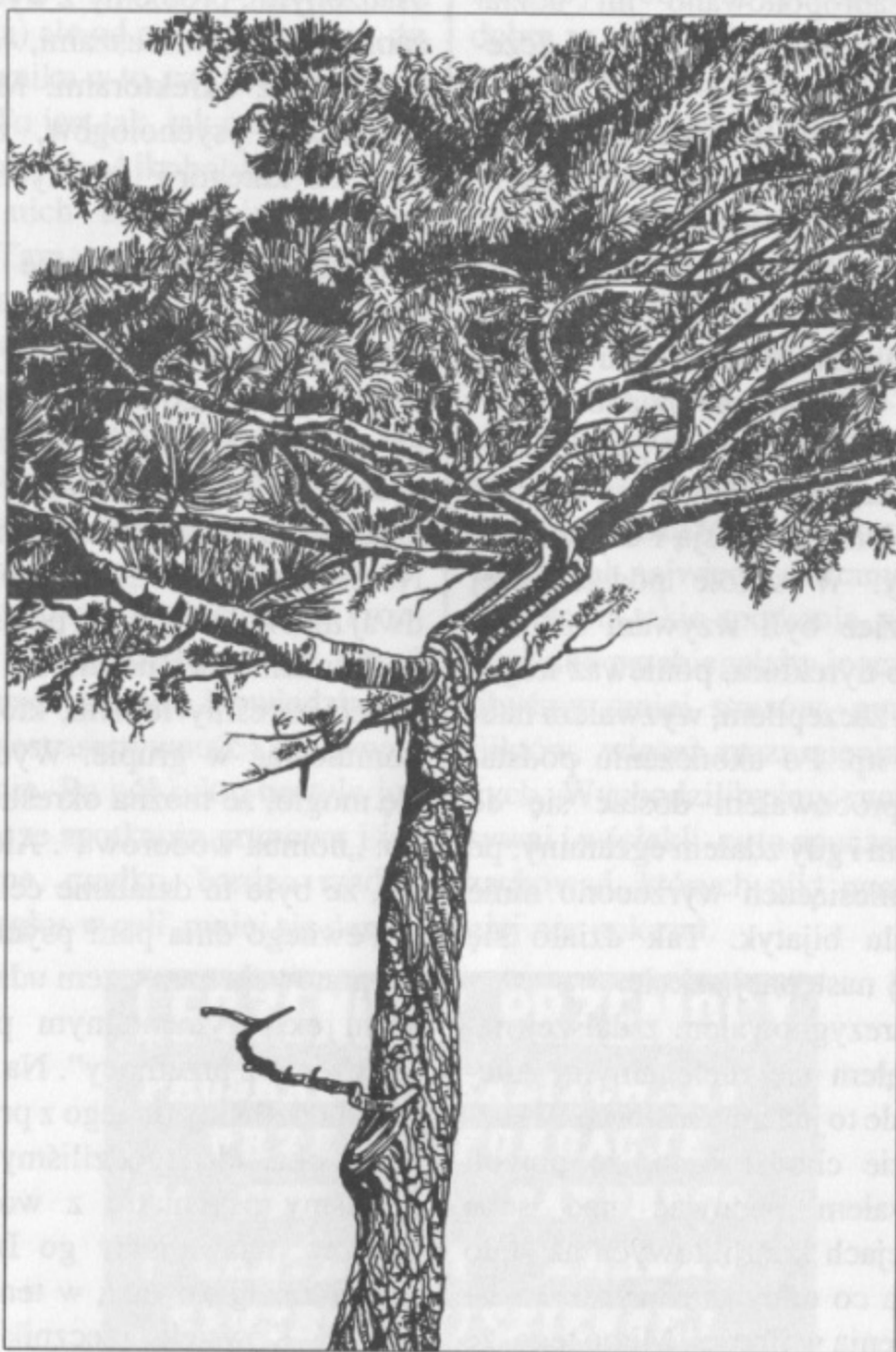
– W Ameryce mamy wiele kast. Najsilniejszy podział przebiega wzdłuż ras; mamy osobne białe, murzyńskie i latynoskie gangi. Inny podział więźniów związany jest z rodzajem popełnionych przestępstw. Na samym dnie tej hierarchii znajdują się ludzie, którzy popełnili nadużycia wobec dzieci, tylko nieco powyżej – sprawcy przemocy wobec kobiet.

– Ten system kast więziennych jest niezwykle trwały: „człowiek” nie poda ręki „cwelowi” ani nie siądzie z nim przy stole. Przeważnie personel podtrzymuje ten system kast, gdyż z pozoru ułatwia to kontrolowanie więźniów. W Polsce udało się przełamać go tylko – i też nie wszędzie bądź jedynie na pewien czas – w programach leczenia alkoholizmu w więzieniach, opartych o filozofię Anonimowych Alkoholików. Bill Burgin, który przywiózł program Atlantis z Minnesoty do Polski, postawił warunek, że więźniowie uczestniczący w programie muszą jeść posiłki przy wspólnym stole. Twierdził on, że było to konieczne, gdyż nie sposób skutecznie leczyć alkoholizmu lub narkomanii pomijając problemy związane ze wstydem. Z drugiej strony w wielu innych programach więziennych, jak choćby podczas leczenia gruźlicy w rosyjskich więzieniach podziały kastowe są

akceptowane. Czy udaje wam się je przełamać podczas terapii dla sprawców przemocy?

– Naszym celem jest podważenie wszelkich podziałów uczestników na lepszych i gorszych – wedle kryteriów rasowych, płciowych lub siły oraz wyzbycie się przez pacjentów zarówno poczucia niższości, jak i wyższości. Od tego zależy powodzenie wszelkiej terapii.

– Dziękujemy za rozmowę. □



MOJE WIĘZIENIE

Mam na imię Marcin. Mam 26 lat i już od 19 roku życia siedzę w więzieniu. Przede mną jeszcze drugie tyle siedzenia w zakładzie karnym zanim znajdę się po tej drugiej stronie. Niedawno zaproponowano mi udział w programie terapeutycznym „Leczenie z przemocy”.

Tak naprawdę to mam nadzieję, że mój artykuł przeczytają również dyrektorzy zakładów karnych i poprawczych i może przekonam ich, aby i oni w swoich zakładach zaczęli zezwalać na wprowadzanie tego typu programów, bo to naprawdę działa.

Może opiszę mój przypadek.

Już w bardzo młodym wieku miałem problemy z agresją i używaniem przemocy. W szkole podstawowej moi rodzice byli wzywani na rozmowy do dyrektora, ponieważ kogoś pobiłem, zaczępiłem, wyzwiałem nauczyciela itp. Po ukończeniu podstawówki próbowałem dostać się do technikum i gdy zdałem egzaminy, po dwóch miesiącach wyrzucono mnie z powodu bijatyk. Tak działo się w każdej następnej szkole.

Gdy zrezygnowałem z dalszej nauki, zająłem się nielegalnymi interesami, ale to już inna historia. W każdym razie chodzi o to, że powoli przestawałem panować nad sobą w sytuacjach konfliktowych aż stało się to, za co odbywam wyrok 15 lat pozbawienia wolności. Mimo tego, że

trafiłem do więzienia, moje problemy z kontrolowaniem emocji nadal tkwiły we mnie. Wciąż byłem młodym, silnym i agresywnym człowiekiem. Zaczęły się bójki w celi z innymi osadzonymi, problemy z wychowawcami, funkcjonariuszami, a nawet konflikty z dyrektorami. Moje akta przerażały psychologów, zaliczono mnie do kategorii „trudnych” skazanych.

Mógłbym pisać jeszcze wiele na ten temat, ale chcę przejść do ważniejszej sprawy. Gdy przyjechałem do Radomia, tego osławionego nowego więzienia, umieszczono mnie w celi z ludźmi, którzy mieli podobne problemy z opanowywaniem emocji. Nasze wyroki też są podobne. Obydwaj moi koledzy mają po 25 lat kary pozbawienia wolności, do tego we trzech jesteśmy ludźmi, którzy lubią dominować w grupie. Wydawać by się mogło, że można określić to krótko: „bomba wodorowa”. Ale okazało się, że było to działanie celowe.

Pewnego dnia pani psycholog zaproponowała nam trzem udział w nowym eksperymentalnym programie „Leczenie z przemocy”. Na początku podchodziliśmy do tego z przymrużeniem oka, ale zgodziliśmy się. Poznaliśmy psychiatrę z wolności p. Izydora, nazwaliśmy go Izi. Drugą osobą zaangażowaną w ten program jest p. Krzysiek, rzecznik ZK, dla

nas Młody. W grupie jest też nasz wychowawca z oddziału – Janusz, no i pani psycholog – Kawa. To są nasi trenerzy. Jeśli chodzi o grupę skazanych to jest nas trzech już przedstawionych i jeszcze trzech innych chłopaków z takimi samymi wyrokami jak my. Wśród nas jest też jeden niegrypsujący (chodzi o podkulturę więzienną) ale od razu zaznaczam, że nikt nie wnika w to, czy ktoś grypsuje czy nie. To jest tak, jak na mityngach Anonimowych Alkoholików. Ci co brali w nich udział wiedzą o co chodzi. Tam panuje ta szczególna atmosfera.

Po paru spotkaniach z terapeutami zacząłem zauważać w swoim zachowaniu pewne zmiany. Niewielkie, ale jednak. Również i u moich kolegów obserwowałem takie zmiany. Może to wydawać się komuś dziwne, ale zacząłem po prostu słuchać innych i rozmawiać, zacząłem stopniowo starać się panować nad sobą. Dowiedziałem się, co to jest asertywność i asertywne zachowanie. Po pół roku, bo tyle już trwają nasze spotkania grupowe i indywidualne, rzadko, bardzo rzadko podnoszę głos w celi, mniej się dener-

wuję, potrafię lepiej dogadywać się ze współsiedzonymi. O przemoc nie ma nawet mowy. Potrafimy we trzech usiąść i rozmawiać, wyśrodkować pewne rozwiązania i omówić niedogodności.

Jestem pełen podziwu dla naszych trenerów. Naprawdę potrafią przekonać, aby próbować zrozumieć co jest dobre, a co złe dla nas i dla innych ludzi. Po przeczytaniu „Karty praw każdej jednostki ludzkiej” zrozumiałem, do czego mam prawo ja oraz inni. I mimo to, że program ukierunkowuje nas i uczy zachowań koniecznych do życia na wolności, to uważam, że także w więzieniu zda to egzamin. Chodzi mi o zachowania skazanych podczas odbywania wyroku. To właśnie tutaj jest najwięcej agresji, konfliktów i nieporozumień. Gdyby jak najwięcej skazanych uczęszczało na takie spotkania, na pewno odsiadka przebiegałaby inaczej. Mieilibyśmy mniej stresów, mniej konfliktów, więcej zrozumienia dla innych. Wychodzilibyśmy mniej agresywni i wściekli, za to nauczeni takich zachowań, których nikt nam wcześniej nie pokazał.

LECZENIE Z PRZEMOCY
PROGRAM REALIZOWANY
PRZEZ FUNDACJĘ
IM. STEFANA BATOREGO
I CENTRALNY ZARZĄD
SŁUŻBY WIEZIENNEJ

Polecam wszystkim dyrektorom ZK aby przemyśleli, czy nie warto w ten sposób pomagać, a nie tylko patrzeć jak młodzi ludzie, po latach siedzenia, wychodzą jako bezwzględne bandziory bez uczuć i sumienia. Tym bardziej, że jest taka Fundacja im. Stefana Batorego, która jest orę-

downiczką tego programu. Po spotkaniu z dr Ewą Woydyłło, prof. Osiałyńskim i prof. Gilliganem zastanawiam się często, co zrobię ze swoim dalszym życiem? A może ja też stanę kiedyś takim trenerem? □

M.

KLEPTOMANIA

Kleptomania, czyli zaburzenie związane z niezdolnością pohamowania impulsu kradzieży (na ogół niepotrzebnych przedmiotów), została zaliczona w USA do kategorii uzależnień w latach osiemdziesiątych. Wtedy też do klinik i poradni zdrowia psychicznego policja i sądy zaczęły kierować osoby zatrzymywane za kradzieże w sklepach. Jednym z badaczy tego zaburzenia jest psychiatra, Marcus J. Goldman, zajmujący się również leczeniem opartym na modelu stosowanym szeroko do takich uzależnień, jak alkoholizm czy narkomania.

Warto dodać, że podobnie jak program 12 Kroków AA stanowi podstawę leczenia profesjonalnego alkoholików (uznanie bezsilności, identyfikacja z chorobą, gruntowne i niezakłamane samopoznanie itd.), również chorzy na kleptomanię przechodzą podobny proces terapii w grupie. I podobnie jak uzależnieni chemicznie, osoby z zaburzeniem kleptomanii mają swą wspólnotę opartą na 12 Krokach, która w Ameryce i Kanadzie nosi nazwę „Shoplifters Anonymous” (czyli Anonimowi Złodzieje Sklepowi).

Nie ustalono dotąd, co jest przyczyną tego zaburzenia. Wiadomo jednak, że składa się na nie nie tylko sam akt skrytego złodziejstwa. Na pełny psychiczny obraz składają się takie stany, jak częste nastroje depresyjne połączone z poirytowaniem, uczuciem zmęczenia i niezdolnością odczuwania przyjemności. Towarzyszy im nieokreślony niepokój i zabobonne oczekiwanie „najgorszego”. Przykre emocjonalne doznania są prawdopodobnie przyczyną (a może skutkiem?) izolowania się od ludzi, co naturalnie powoduje osamotnienie, a w każdym razie brak szczyrych i wzajemnych więzi uczuciowych. Dodatkowym rysem charakterystycznym są u wielu kleptomatów stany niewytłumaczalnego gniewu i wrogości wobec innych. Sam proceder niepoaha-

mowanej potrzeby kradzieży jest głęboko skrywany i stanowi najmocniej strzeżony sekret. A to z kolei, podobnie jak w przypadku innych wstydlivych zachowań, powoduje poczucie winy, wstyd i wyrzuty sumienia, które sprawiają, że ów sekret staje się jeszcze bardziej dręczący i niemożliwy do ujawnienia przed kimkolwiek.

Tym, co łączy kleptomanię i inne uzależnienia pod jednym szyldem, jest szczególna osobliwość polegająca na tym, że osoby cierpiące na nie znajdują się w położeniu zarazem ofiar i sprawców swojej niedoli. Kleptomani, alkoholicy, narkomani, hazardziści itp. mogą przecież łatwo znaleźć się nie w gabinecie terapeuty, lecz za kratami więzienia. A nadto, wszystkich ich opinia publiczna potępia – i nic dziwnego, skoro swym postępowaniem niszczą sami siebie, a przy okazji krzywdzą innych ludzi.

Zapewne z tego powodu zrozumienie problemu kleptomanii, nawet w Ameryce, gdzie najwcześniej uznano ją za zaburzenie psychiatryczne zbliżone do innych uzależnień, jest niewielkie. Zaczęto tam jednak prowadzić systematyczne badania kliniczne licząc na to, że dzięki lepszemu zrozumieniu tego problemu zwiększy się skuteczność terapii prowadzącej do powstrzymania tego destrukcyjnego nawyku. □

Ewa Woydyłło

E-mailowe adresy dla zainteresowanych kontaktem z amerykańskim Shoplifters Anonymous: mp1ssla@aol.com (w stanie Minnesota) oraz *Cleptomaniacs & Shoplifters Anonymous (CASA)*: shulmann@umich.edu (w stanie Michigan).

O SENSIE ŻYCIA

Ojciec Józef Bocheński był postacią niezwykłą – zakonnik, dominikanin, wybitny naukowiec, a jednocześnie miłośnik szybkiej jazdy samochodem i lotów samolotem sportowym (licencję pilota uzyskał w dojrzałym wieku), potrafiący cieszyć się życiem. Jako filozof zajmował się problematyką niełatwą dla zwykłego człowieka, bo zagadnienia ontologii czy logiki formalnej nie budzą zbyt szerokiego zainteresowania. Ojciec Bocheński miał jednak, wielką umiejętność dostrzegania prostych elementów w złożonych zagadnieniach i sytuacjach. Wyróżnienie takich elementów i poddanie ich analizie pozwala na rozjaśnienie problemu, który wydaje się niezwykle skomplikowany i niełatwy do zrozumienia. W swej twórczości podejmował również tematy, które mają ogromne znaczenie nie tylko dla parających się filozofią, ale dla każdego człowieka. Chodzi o problematykę dotyczącą szeroko pojmowanej „sztuki życia”. W ciągu wieków sztuką życia zajmowało się wielu myślicieli, napisano na ten temat wiele dzieł. Pytanie „Jak żyć?” zawsze budziło i budzi żywe zainteresowanie. Sztuce życia nasz autor poświęcił niewielką książkę pod dość przewrotnym tytułem „Podręcznik mądrości tego świata”.

W poprzednim numerze Arki, w artykule na temat arteterapii, autorka wymienia jako jeden z jej rodzajów biblioterapię, polegającą na odpowiednim doborze książek w celach terapeutycznych, w tym dzieł filozoficznych. Wydaje mi się, że „Podręcznik mądrości tego świata” może pełnić dobrą rolę terapeutyczną i pod tym względem wart jest polecenia, choć niektóre stwierdzenia autora mogą się wydać na pierwszy rzut oka dość kontrowersyjne. Lektura tej książki uspokaja, uczy dystansu do siebie i tego, co życie niesie. Przypomina czytelnikowi kilka oczywistości, o których każdy przecież wie a mimo to zapomina w natłoku codzienności i stąd potem różne problemy.

Może tyle o tej książce, niech to wystarczy jako zachęta do jej lektury. Natomiast nieco więcej miejsca chciałbym poświęcić artykułowi filozofa, zatytułowanemu „O sensie życia”.

Jak wielkie znacznie dla człowieka ma sens życia nikogo przekonywać nie trzeba. Należy on do podstawowych „głódów”, jakich człowiek doświadcza. Bo jest tak, że człowiek jako istota świadoma pragnie nie tyle samego życia, co życia sensownego. Dlatego brak sensu życia może wywołać takie same skutki, jak brak

pokarmu. Życie bez poczucia sensu jest nie do zniesienia. Można podejmować różne próby oszukania tego głodu, choćby przez ucieczkę w różnego rodzaju uzależnienia, po to by „zapomnieć”. Sytuacja jest tu jednak podobna, jak w przypadku głodu fizycznego, który można przecież „oszukać” za pomocą papierosa. Tyle że to nie daje przecież prawdziwego zaspokojenia. Ucieczki w „zapomnienie” rodzą poczucie jeszcze większego bezsensu, gdy następuje otrzeźwienie, powrót do rzeczywistości.

Pytanie o sens życia pojawić się może na różne sposoby. Nieraz wywołuje je nieoczekiwane wydarzenie, niespodziewana sytuacja stawiająca pod znakiem zapytania dotychczasowy porządek życiowy, przyjmowane wartości czy przekonania. Pytanie to może jednak rodzić się powoli, wyłaniać się w miarę, jak narasta zmęczenie spowodowane codziennymi rutynowymi czynnościami, powtarzającymi się schematami zachowań, monotonną pracą nie przynoszącą większego zadowolenia. Może je wywoływać niemożność spełnienia marzeń, planów, zamierzeń, ale również, co wydaje się paradoksalne, sukces. Można bowiem osiągnąć to, czego się pragnęło, tyle że zamiast radości pojawia się rozczarowanie, bo... nie o to, chodziło. Tak zwany sukces życiowy, jakieś szczególne osiągnięcie w dziedzinie materialnej, intelektualnej czy na innym polu nie gwarantuje automatycznie poczucia sensu. Warto

więc wcześniej nad sensem życia się zastanawiać, skoro wobec tego pytania każdy musi stanąć, a lepiej robić to wtedy, gdy nie jesteśmy przyparci do muru. W sytuacji przymusu nie tak łatwo o odpowiedź, a sprawa sensu życia to w niejednym wypadku sprawa być albo nie być.

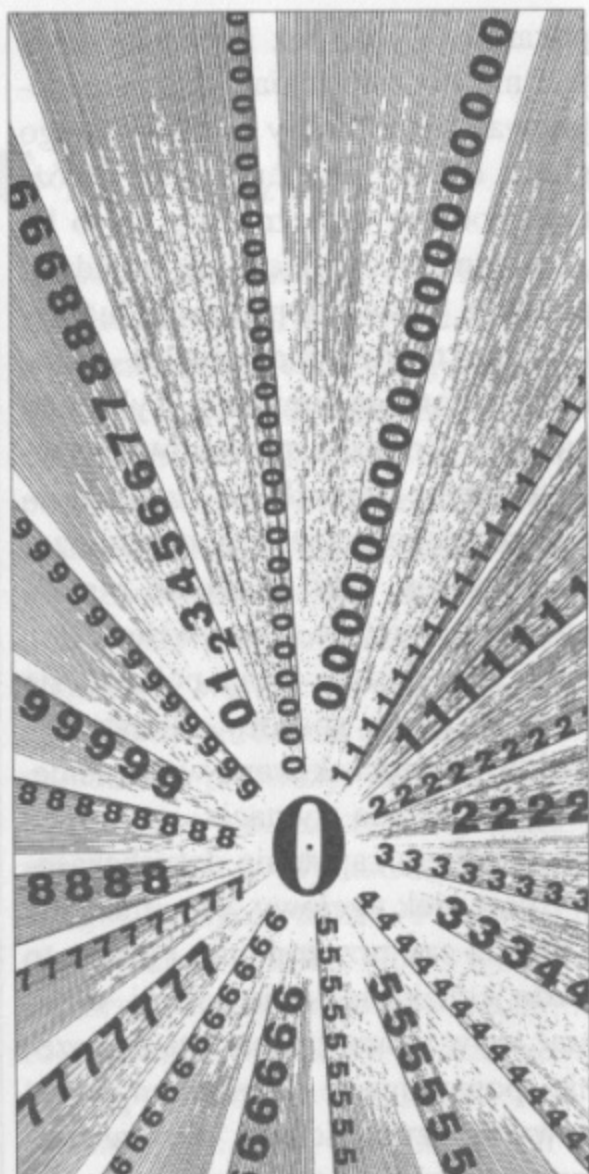
Wspomniany artykuł może w tym namyśle pomóc. W żadnym wypadku autor nie rości sobie pretensji do rozjaśnienia całego złożonego zagadnienia. Przypomina tylko kilka elementarnych prawd, pomocnych w odkrywaniu lub nadawaniu sensu swemu życiu (niektórzy sądzą, że człowiek nie może sam nadać sensu swemu życiu, że może go tylko odkryć, przyjąć „z zewnątrz”, inni sądzą inaczej – pozostawmy ten spór na boku). Trzeba jednak od razu dodać za autorem, że sens życia to rzecz bardzo indywidualna, to jedna z najbardziej osobistych spraw każdego człowieka. Człowiek musi sam odnaleźć sens swego życia, musi sam go odkryć lub swemu życiu nadać. Sensu życia nie można odziedziczyć, nie można go otrzymać. Można co najwyżej uzyskać pomoc w jego samodzielnym odnalezieniu.

Kiedy człowiek może powiedzieć, że jego życie ma sens? Z pewnością wtedy, gdy jest przekonany, że warto mu żyć. A zdaniem ojca Bocheńskiego jest tak na pewno wtedy, gdy człowiek dąży do jakiegoś celu, który chce osiągnąć, zrealizować. Z tego stwierdzenia wypływa więc praktycz-

ne zalecenie dbałości o to, by mieć cele do zrealizowania. Jakie te cele mają być, to już sprawa indywidualna, ważne, by były. Tak więc w sytuacji, gdy sens życia zdaje się być zagrożony, trzeba starać się o wyznaczenie sobie jakiegoś celu do osiągnięcia.

Istnieją jednak sytuacje, gdy w danym momencie człowiek nie dąży do żadnego celu, a jednak ma poczucie sensu życia. Jest tak np. w czasie medytacji, w chwili zachwytu nad pięknem przyrody czy dzieła sztuki, wciągającej lektury, w czasie prawdziwego relaksu czy autentycznego spotkania z drugim człowiekiem. Trzeba więc znajdować czas na kontemplację, zatrzymanie się, poddanie temu, co nas zachwyca. Z tym związana jest umiejętność życia w chwili obecnej, cieszenia się nią i tym, co jest nam dane. Z pewnością wymaga to wysiłku. W zapędzonych społeczeństwach zachodniej cywilizacji postawa kontemplacyjna nie jest czymś naturalnym, trzeba ją wypracować.

Zdaje mi się, że sprawa sensu życia, jak chyba wszystko w świecie ducha, wymaga pewnej „dialektyki” – umiejętności łączenia przeciwieństw, zdolności do życia między biegunami. Potrzebne są bowiem cele i dążenie do ich realizacji, to jednak może nie wystarczyć. Dlatego równocześnie warto znajdować czas na medytację, pozwalać sobie na twórcze „nic-nie-robienie”, napawać się pięknem, przeżywać radość życia w chwili obecnej.



Są to wskazania bardzo proste. Nie należy ich jednak lekceważyć, mogą bowiem okazać się bardzo pożyteczne w zmaganiu się z jednym z najtrudniejszych problemów ludzkiego życia.

Zarówno wspomniana książka jak i zbiór artykułów ojca Józefa Bocheńskiego zawierający tekst o sensie życia, z którego przytoczyłem tylko wybrane myśli, ukazały się już jakiś czas temu. Warto jednak zadać sobie trud dotarcia do nich. □

Leszek

TANIEC JAKO FORMA PSYCHOTERAPII

Taniec od wieków stanowi fascynujące zjawisko. Zaskakuje swoim bogactwem i różnorodnością form. Jego terapeutyczne właściwości były znane już członkom społeczeństw pierwotnych. Ruch i taniec towarzyszyły ich pracy, odpoczynkowi, zabawom. Były stosowane w obrzędach magicznych mających na celu uzdrowienie zarówno ciała jak i duszy człowieka. Taniec umożliwiał także zmniejszenie napięć i doświadczenie stanu katharsis, czyli uwolnienie od stresów dnia codziennego. Odbywało się to najczęściej podczas rytuałów ekstacyznych. Współcześnie większość ludzi zapomniała o tkwiącym w ruchu potencjale. Tańczymy o wiele rzadziej niż miało to miejsce dawniej, traktując taniec w kategoriach czysto rozrywkowych.

Istnieje jednak forma psychoterapii wykorzystująca ekspresję ruchową. Jest ona określana mianem terapii przez taniec, lub choreoterapii. Ten rodzaj pracy z grupą jest bardzo popularny w Ameryce i w Europie Zachodniej. Choreoterapia powstała w latach czterdziestych XX wieku w USA i od tego czasu intensywnie się rozwija znajdując szeroki obszar zastosowań. Opiera się na spontanicznej, wolnej ekspresji ruchowej, a nie na nauce gotowych kroków, czy stylów tanecznych. Jest definiowana jako wykorzystująca ruch forma psychoterapii, której celem jest osiągnięcie przez jednostkę integracji psychofizycznej. Ruchy, gesty i postawa ciała człowieka są wyrazem jego emocjonalnej, intelektualnej i fizycznej jedności. Techniki choreoterapii będąc ukierunkowane na pracę z ciałem, mają pozytywny wpływ na całą osobowość jednostki. Właśnie ten fakt wskazuje na wyjątkowość i nowatorstwo tej metody terapeutycznej.

Twórcze potencjały człowieka

Terapia przez taniec uwalnia kreatywny potencjał człowieka. Daje okazję do twórczego działania. Stosowane są tu różne techniki, które stymulują twórczą aktywność uczestników. Każdy człowiek posiada pewien potencjał kreatywny, należy tylko w umiejętny sposób do niego dotrzeć. Aktywny udział w terapii pozwala członkom grupy na twórcze rozwiązywanie problemów, z którymi spotykają się w swoim codziennym życiu.

Z efektywnością tej formy oddziaływania związana jest również fizyczna przyjemność, która towarzyszy tańczeniu. Radość będąca wynikiem tańca stymuluje do aktywnego, twórczego działania. Jedną ze stosowanych technik – wolna improwizacja ruchowa – umożliwia ponadto uwolnienie nagromadzo-

nych napięć. Wynikiem tego jest doświadczenie przez uczestnika stanu wolności, zadowolenia z siebie i chęci do życia. Tego typu metody mają działanie antydepresyjne, budzą poczucie posiadania większych niż dotychczas perspektyw życiowych. Zwiększa się ponadto zdolność do przeżywania pozytywnych stanów emocjonalnych oraz umiejętności radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami życiowymi.

Wyrażanie uczuć i komunikacja w choreoterapii

Taniec stanowi jeden z najbardziej pierwotnych środków ekspresji ludzkich emocji i uczuć. Komunikacja werbalna, czyli mowa, stanowi niedoskonałą formę ekspresji emocji. Spontaniczny taniec pozwala uczestnikom zajęć na pełne wyrażenie przeżywanych przez nich uczuć oraz doświadczenie stanu katharsis. Ekspresja ruchowa stanowi projekcję wewnętrznych przeżyć jednostki i umożliwia nadanie zewnętrznej formy jej nastrojom. Poprzez ruch uwolnione zostają stłumione emocje. Po części tanecznej zajęć choreoterapeutycznych następuje dzielenie się swoimi przeżyciami i doświadczeniami. Dzięki temu pacjent ma możliwość lepszego poznania siebie, zrozumienia swoich problemów emocjonalnych, a także wewnętrznych konfliktów.

Terapia przez taniec pomaga również osobom mającym trudności w nawiązywaniu kontaktów z innymi ludźmi. Łatwiej przychodzi im wspólny taniec wyrażający uczucia, niż mówienie o nich w bezpośredni sposób.

Działając razem z innymi jednostka zyskuje poczucie tożsamości grupowej, czuje się jej istotną częścią. Ważny jest tu pełen akceptacji i braku oceny kontakt z drugim człowiekiem. Pacjenci czują się więc na tego typu zajęciach bezpiecznie, co pozwala im na nieskrępowane wyrażanie przeżywanych przez nich emocji i stanów psychicznych.

Praca z ciałem w choreoterapii

Terapia przez taniec jest ukierunkowana na pracę z ciałem, która wywołuje zmiany w sferze psychicznej człowieka. Poprzez taniec i ruch identyfikuje się on ze swoją sferą fizyczną. Ma możliwość doświadczenia harmonii i piękna swojego ciała, co wywołuje u niego stan zadowolenia. Zastosowanie metod choreoterapii zwiększa także repertuar ruchów pacjentów i udoskonala ich formę. Początkowo taniec jednostki jest mało swobodny a jej ekspresja ruchowa znacznie ograniczona. Z czasem ruchy stają się bardziej spontaniczne, otwarte i pełne wyrazu. Choreoterapia rozwiązuje także jeden z istotnych problemów współczesnego człowieka jakim jest brak akceptacji swojego ciała.

W wyniku uczestnictwa w zajęciach jednostka lepiej poznaje swoją sferę fizyczną i czerpie z niej większe niż dotychczas zadowolenie. Pacjenci potrafią ponadto bardziej efektywnie wykorzystywać swoje ciało jako środek twórczej ekspresji.

Techniki stosowane w terapii przez taniec

Choreoterapia dysponuje bogatym repertuarem metod pracy. Nie polega ona na zastosowaniu gotowych wzorów kroków tanecznych, gdyż ograniczałoby to spontaniczność uczestników zajęć. Chodzi raczej o wolne, nieskrępowane wyrażanie siebie poprzez ruch i taniec. Na szczególną uwagę spośród wielu metod zasługuje improwizacja taneczna. Jest to ruch będący spontaniczną reakcją na określoną muzykę, swobodne poddanie się rytmowi. Terapeuta profesjonalnie dobiera rodzaj muzyki, dostosowując go do potrzeb i problemów pacjentów, a także do realizowanego celu terapii. Różne rodzaje muzyki wywołują u słuchacza odmienne uczucia. Dlatego tak istotny jest jej odpowiedni dobór. Improwizacja do muzyki stanowi z jednej strony wyraz aktualnych nastrojów pacjenta, z drugiej zaś celem jej jest dotarcie do nieświadomych uczuć. Uczestnikom zajęć przypominają się ich doświadczenia z przeszłości i wspomnienia. Technika improwizacji ruchowej pozwala więc człowiekowi na wyrażenie tłumionych emocji.



W choreoterapii stosowane są także różnego rodzaju ćwiczenia ukierunkowane na świadome odczuwanie przez pacjenta swojego ciała. Wykorzystuje się również techniki pozwalające na uwolnienie napięć, odreagowanie stresów i osiągnięcie stanu relaksu.

Coraz częściej terapię przez taniec łączy się z innymi formami arteterapii (czyli terapii przez sztukę): muzykoterapią, plastyką, czy biblioterapią. Istnieje silna tendencja do wykorzystywania podczas zajęć różnych rodzajów sztuki, a nie tylko samego tańca i ruchu. Doświadczenia zdobyte podczas tańczenia, mogą być wyrażone także za pośrednictwem innych środków ekspresji, na przykład rysunku

czy napisania wiersza. Te różne formy wyrazu wzajemnie się uzupełniają i wzbogacają repertuar stosowanych w pracy terapeutycznej metod.

Obszary zastosowań choreoterapii

Omawiana forma oddziaływań stosowana jest najczęściej w pracy z grupą. Jest wykorzystywana w terapii osób w każdym wieku: zarówno dzieci, młodzieży, dorosłych jak i ludzi starszych. W zależności od celu grupy i rodzaju zaburzeń pacjentów, terapeuta dobiera odpowiedni rodzaj metod terapeutycznych. Przebieg zajęć jest więc zróżnicowany. Choreoterapia jest szeroko rozpowszechniona w Ameryce i w Europie Zachodniej, gdzie stosowana jest w szpitalach psychiatrycznych, poradniach, centrach rehabilitacyjnych, szkołach, przedszkolach. Efektywnie stosowana jest w pracy z ludźmi o różnym stopniu zaburzeń psychicznych. Metody terapii przez taniec są ponadto szeroko wykorzystywane w terapii osób uzależnionych, współuzależnionych, a także tych, którzy doświadczyli przemocy. Mają one także zastosowanie w psychoprofilaktyce. Obszar oddziaływań choreoterapii nie ogranicza się więc wyłącznie do jednego typu pacjentów, lecz jest ona efektywna w leczeniu różnego rodzaju zaburzeń.

Jest również zalecana osobom zdrowym, dążącym do pełnego rozwoju osobowości. Pozwala im bowiem na twórcze doświadczanie siebie i odkrycie swego potencjału. Jednym z celów jest wspieranie człowieka w dążeniu do osiągnięcia możliwie wysokiej jakości życia. Wszechstronny rozwój jest bowiem wskaźnikiem zdrowia psychicznego.

W naszej kulturze nacisk kładziony jest głównie na rozumowy i słowny przekaz treści, który bardzo często nie pozwala człowiekowi na pełne wyrażanie emocji i uczuć. Terapia przez taniec ma tu więc szczególne znaczenie ze względu na swój ruchowy, pozawerbalny charakter.

Umożliwia ona uczestnikom zajęć twórcze wyrażanie swojej osobowości. Opiera się na wrodzonej reakcji człowieka na muzykę i rytm, jest więc bliska naturalnym formom ekspresji. Zwiększa ponadto repertuar ruchów pacjenta i podwyższa poziom akceptacji własnego ciała. Pozytywnie wpływa także na zdolność człowieka do nawiązywania bliskich związków z innymi ludźmi.

Choreoterapia ma tak szeroki obszar efektywnego oddziaływania, gdyż wpływa jednocześnie na sferę fizyczną i psychiczną jednostki. Ta interesująca i skuteczna metoda znalazła do tej pory niewielkie zastosowanie w naszym kraju. Miejmy nadzieję, że w przyszłości będzie ona częściej wykorzystywana w pracy terapeutycznej. □

Monika Kran

KARTKA Z SENEKU

W dniach 9-11 maja br. przeprowadziliśmy w Słowacji seminarium oparte na naszych doświadczeniach z pracy z uzależnionymi w więziennych programach „Atlantis”.

Seminarium zorganizowane zostało przez Fundację Batorego oraz Fundację Społeczeństwa Otwartego w Bratysławie.

Uczestnikami szkolenia było około 35 osób, głównie pracowników słowackiej służby więziennej (z regionu zachodniego i środkowego). Wśród słuchaczy byli też trzeźwiejący alkoholicy i narkomani, którzy aktualnie pomagają uzależnionym. Podczas zapoznania z grupą i zbierania oczekiwań, okazało się, że większość ma za sobą kilkuletni okres pracy z uzależnionymi, a od szkolenia „oczekują czegoś nowego i tego, że ich zaskoczymy”.

Staraliśmy się sprostać oczekiwaniom i zorganizowaliśmy pracę w formie warsztatów, gdzie obok solidnej wiedzy było miejsce na wymianę doświadczeń, ćwiczenia i trochę oddechu w formie zabawowej. Obszary, które poruszyliśmy to: kwestia diagnozowania uzależnienia, mechanizmy choroby, zasady pracy z osobami uzależnionymi, funkcjonowanie rodzin z problemem uzależnień. Szczególny nacisk położyliśmy na specyfikę leczenia uzależnień w warunkach izolacji więziennej, uwzględniając problemy natury etycznej terapeuty – funkcjonariusza. Dokładnie przedstawiliśmy metodykę pracy z uzależnionymi w ramach programu Atlantis, podkreśliliśmy rolę Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w leczeniu odwykowym.

Ważnym, dopełniającym, elementem szkolenia był zorganizowany na miejscu mityng otwarty. Po raz kolejny stwierdziliśmy, że niezależnie od szerokości geograficznej, specyfiki kraju problem uzależnienia i dynamiki choroby jest ten sam.

Dzięki ankietom ewaluacyjnym, które zebraliśmy na zakończenie seminarium możemy powiedzieć, że szkolenie podobało się. Słuchacze przyznali, że choć początkowo podchodzili do niego sceptycznie „no bo przecież wiemy, co to uzależnienie”, teraz cieszą się, że w nim uczestniczyli. Podkreślali, że mają poczucie, że dzięki szkoleniu wzbogacili swój warsztat pracy z uzależnionymi. Wyrażali chęć kontynuacji wspólnej pracy. □

Ewa Chmurska Warszawa
Tomasz Głowik Radom

MOJE SPOTKANIE Z GENESIS

Every behavior, good or bad, is supported by our beliefs

(Każde zachowanie, dobre lub złe, wynika z naszych przekonań)

Michaela Dye poznałam pięć lat temu, kiedy wróciłam do Kalifornii po kolejnym pobycie w Polsce. Wciąż jeszcze byłam pod wrażeniem rozmów ze starymi przyjaciółmi, z których wynikało, że Wspólnota AA ma się w kraju coraz lepiej, stale przybywa ludzi, dla których Wielka Księga staje się źródłem siły i nadziei. Teraz jednak znalazłam się w oku cyklonu. W Rescue Mission w Santa Barbara trwały ostatnie prace związane z modernizacją ośrodka. Ostatni duży dar pieniężny został wykorzystany na poprawę opieki nad pensjonariuszami. Do Rescue Mission trafiają ludzie, których nie stać na płatną terapię. Tu otrzymują swoją szansę – terapia trwa rok i oprócz leczenia uzależnienia obejmuje także program przygotowujący ich do powrotu do życia w społeczeństwie.

Michael Dye, szef ośrodka i jego prawa ręka Pat Fancher byli bardzo przejęci. – Będziemy wdrażać nowy program zapobiegania nawrotom, który nazywa się Genesis – powiedział Mike. Czy chciałabyś w nim uczestniczyć? Zgodziłam się bez wahania. Uznałam, że jako doświadczona

na terapeutka nie powinnam poprzestawać na dotychczasowych osiągnięciach lecz iść wciąż dalej. Wiedziałam, że Michael ma za sobą ponad 20 lat pracy z alkoholikami pochodzącymi z różnych środowisk i to budziło moje zaufanie.

Wraz ze mną do intensywnego szkolenia przystąpiło 20 osób. Szybko zyskałam przekonanie, że Genesis jest programem wszechstronnym, który pomaga nie tylko w zapobiega-



niu nawrotom, ale również poprawia jakość życia ludzi w nim uczestniczących. Wielu z nas zachowuje się w sposób kompulsywny, co przeszkadza w normalnym funkcjonowaniu i zakłóca relacje z innymi. Bywamy nękani przez współzależnienie, obciążamy się nadmierną pracą, dążymy do perfekcjonizmu za wszelką cenę, mamy skłonność do sądzenia świata, obciążania bliźnich własnymi niepowodzeniami. Listę negatywnych przykładów można by mnożyć w nieskończoność.

Większość trzeźwiejących alkoholików bezustannie zadaje sobie pytanie: jak żyć? Genesis daje odpowiedź i co najważniejsze – niesie nadzieję. Jeżeli bez względu na wysiłki w zdrowieniu i różne formy terapii człowiek ma nawroty choroby, można wówczas powiedzieć, że doświadcza on „poślizgu” w kierunku starych zachowań, które przecież z takim trudem usiłował zmienić. Skoro tak bardzo chciałem, dlaczego się nie powiodło? – pyta 35 letni Stan po kolejnej wpadce. Michael Dye uważa, że bez odrzucenia fałszywego systemu wierzeń nie jest możliwe powstrzymanie zachowań prowadzących do powrotu na utarte ścieżki. Mówiąc wprost: zdrowienie oznacza zmianę sposobu życia, osiągnięcie harmonii w relac-

jach z Bogiem i innymi ludźmi. W Genesis służy temu wielostopniowy proces poznawania samego siebie, powrót do prawdy zawartej w Biblii.

W ciągu pięciu lat, które upłynęły od wprowadzenia w Santa Barbara, program został upowszechniony w niektórych amerykańskich i europejskich ośrodkach terapeutycznych. Michael Dye spędza wiele czasu w podróżach. W tym roku prezentował swój program w Amsterdamie i na Ukrainie, we wrześniu wybiera się do Szwajcarii i Australii. Wszędzie spotyka się z dużym zainteresowaniem. Ja nadal pracuję w Santa Barbara i często po zajęciach z pacjentami spacerując po ulubionej plaży nad Pacyfikiem myślę o chwili, kiedy Genesis zawita do Polski i stanie się uzupełnieniem tego, co niesie 12 Kroków i 12 Tradycji. Myślę, że w obliczu postępującej globalizacji współczesnego świata, nastąpi to niebawem. □

Wszystkich zainteresowanych serdecznie zapraszam – NAPISZCIE!

Do mnie – po polsku:

bazy17@yahoo.com, do Mike'a

– po angielsku: m.c.dye@att.net

Maria Koehler

ZACHEUSZ

Dla chrześcijan najważniejszym warunkiem sakramentu pokuty jest akt żalu wzbudzony skruchą. Pismo Święte zwraca szczególną uwagę na fakt, że nie można się nawrócić, dopóki nie będzie się naprawdę i do końca skruszonym. Co to znaczy być skruszonym? To znaczy czującym, że grzechem zraniłem Chrystusa, drugiego człowieka, siebie, to znaczy pragnącym naprawienia zła, przepraszania Boga, zadośćuczynienia ludziom (jakże zbieżne są te warunki z Krokami AA!).

Sakrament pokuty, czyli nawrócenia, ma swoich patronów. Jednym z nich jest Zacheusz – przełożony nad celnikami – herszt złodziei, kanalia i łotr, znieawidzony przez ziomków, współpracujący z okupantem rzymskim Żyd. Ewangelia opowiada o tym, jak to Zacheusz usłyszawszy, że drogą będzie przechodził Jezus, bardzo zapragnął chociaż zobaczyć jak On wygląda. Wiedział, że będąc małego wzrostu nie ma na to szansy pośród ciżby ludzi gromadzących się zwykle wokół osoby Jezusa. Wdrapał się więc, niczym dziecko, na drzewo sykomory (dzikiej figi) i... tam wypatrzył go Jezus! Mało tego – to Jezus pierwszy do niego zagadnął: „Zacheuszu, zejdz zaraz, bo muszę dzisiaj zatrzymać się w twoim domu”.

Możemy tylko wyobrazić sobie zdumienie i zachwyt tego grzesznika, że oto został dostrzeżony, co ważniejsze – wybrany na gospodarza tak Znakomitego Gościa. Ten, który mógłby przecież zatrzymać się u kogoś porządnego, takiego na przykład, jak bogaty młodzieniec, wybrał właśnie jego – znieawidzonego i odrzuconego.

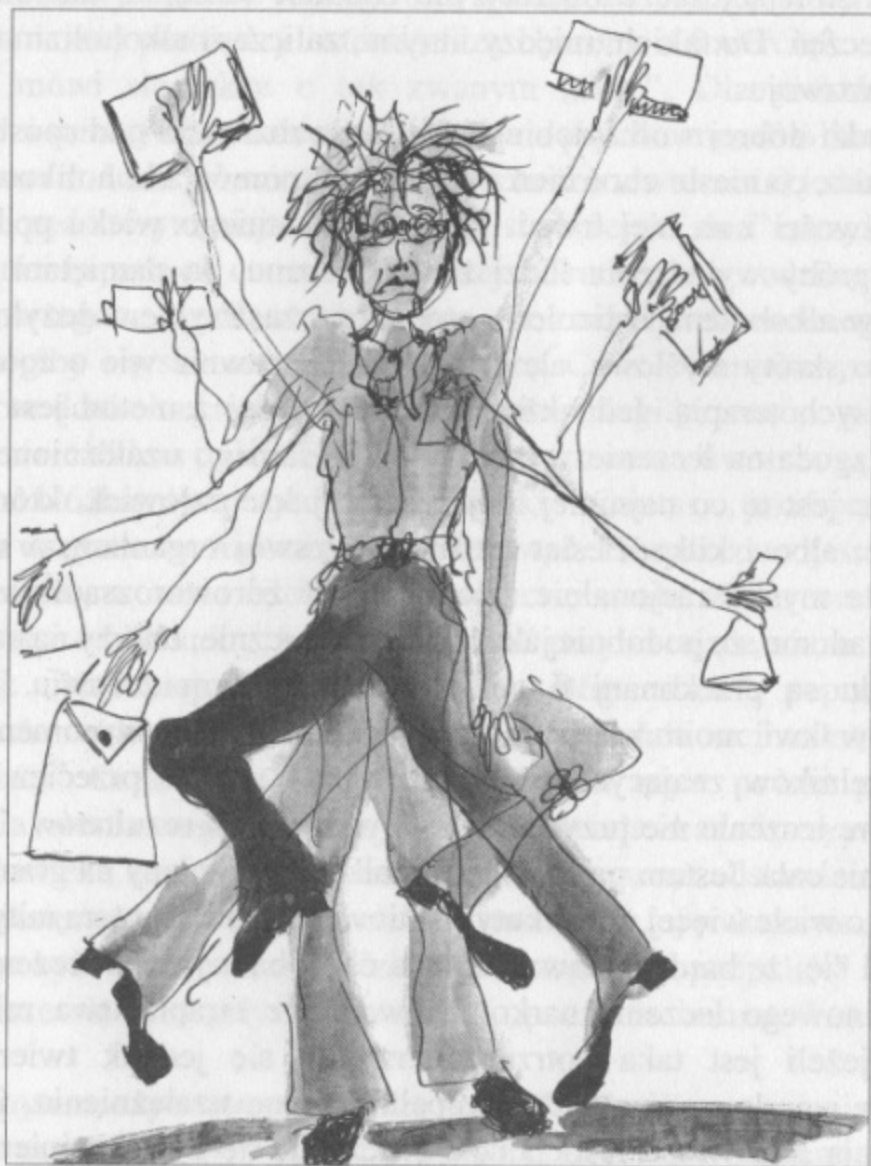
Pod przyjaznym spojrzeniem Jezusa celnik-grzesznik odkrywa, że jest kochany. Jasnym się zdaje, że to miłość tak go skruszyła, iż natychmiast zszedł z drzewa i z radością przyjął Jezusa. Mało tego – niczym szaleniec oznajmia: „Panie, połowę majątku daję ubogim, a jeżeli kogoś skrzywdziłem, to oddaję w czwórnasób”. Ta niezwykła reakcja jest zewnętrznym wyrazem przemiany Zacheusza w jego wnętrzu, jego skruchy. Ale czyż nie był on skruszony już wówczas, gdy podjął decyzję wdrapania się na sykomorę? Przecież zrobił tak, bo bardzo pragnął chociaż zobaczyć jak wygląda Jezus. Pragnienie to miało swoje źródło zapewne w słyszanych opowieściach o szczególnej dobroci Jezusa, o mocy czynienia cudów i przemieniania ludzi. Tego, że Jezus będzie gościł w jego domu, Zacheusz nie wyobrażał sobie zapewne w najśmielszych marzeniach. Nie

wyobrażali sobie tego także „porządni” ludzie: „...wszyscy, którzy to widzieli, szemrali: – Do grzesznika poszedł w gościnę! [...] A Jezus rzekł: [...] Albowiem Syn Człowieczy przyszedł szukać i zbawiać to, co zginęło”. Szczęściem wielkim jest, że wciąż jeszcze, pomimo iż od tamtego wydarzenia upłynęło dwa tysiące lat, poza „szemrzącymi”, spotykamy szukających, obdarzających dobrem i miłością, „zbawiających to, co zginęło” synów człowieczych. Z pewnością

każdy z niepijących alkoholików, mógłby wyliczyć bardzo wielu ludzi, którzy obdarzyli go miłosiernym spojrzeniem i szacunkiem wówczas, gdy jeszcze pił i był w pogardzie u „porządnych” obywateli.

Osobiście, właśnie tym wszystkim synom człowieczym, którzy pełnym szacunku odniesieniem do mnie ukazali mi Drogę i Prawdę, zawdzięczam życie oraz wielki majątek – miłość. □

Lusia



BEZNADZIEJNI ALKOHOLICY CZY BEZNADZIEJNE PODEJŚCIE?

Postęp cywilizacji, rozwój różnych dziedzin nauki, szczególnie medycyny, wprawia człowieka współczesnego w osłupiające zdumienie, w lęk i nadzieję – naprzemiennie. Można przyszywać odcięte dłonie, wymieniać serca chore na zdrowe, ba, można sklonować całego człowieka! Po prostu cuda.

Ale wciąż istnieją jeszcze obszary nie całkiem dostępne dla uleceń, czy choćby zaleceń. Do takich, między innymi, zaliczam alkoholizm w ostatniej fazie jego rozwoju.

Wielu ludzi dobrej woli i dobrego działania rozmyśla nad sposobami oraz robi wszystko, co niesie choć cień nadziei, aby pomóc alkoholikowi wejść na drogę trzeźwości i na niej trwać. W ciągu ostatniego wieku podejmowano przeróżne próby wyleczenia ludzi z alkoholizmu. Ja pamiętam „leczenie” alkoholików alkoholem, anticolem, esperalem, zastrzykiem dożylnym (oczywiście są to skróty myślowe, ale prawie każdy pewnie wie o co chodzi), aż wreszcie psychoterapią. Jednakże podstawą każdej z metod jest chęć, albo chociażby zgoda na leczenie wyrażona przez samego uzależnionego.

Dla mnie jest to co najmniej niejasne, bo jakże człowiek, który niekiedy kilkanaście, albo i kilkadziesiąt lat truł cały swój organizm, a szczególnie mózg, może myśleć racjonalnie i podejmować zdroworozsądkowe decyzje? Ogólnie wiadomo, że podobnie jak chorzy psychicznie, chorzy na uzależnienie od alkoholu są przekonani o własnym całkowitym zdrowiu. Zatem już u początków tkwi, moim zdaniem, zasadniczy błąd. W tym momencie pewnie wielu czytelników znających problem obruszy się, że przecież tak zwane przymusowe leczenie nie przynosiło zadowalających rezultatów. To prawda, ale chyba nie cała. Jestem przekonana, iż alkoholik będący na granicy śmierci potrzebuje o wiele więcej niż kilkutygodniowej terapii, a potem mityngów AA. Wydaje mi się, że bardzo zaawansowana choroba wymaga leczenia na wzór długoterminowego leczenia narkomanów, gdzie terapia trwa rok, a nawet i dłużej, jeżeli jest taka potrzeba. Przyjęło się jednak twierdzenie, że alkoholizm i narkomania to dwa zupełnie różne uzależnienia. Zatem narkomani mają możliwość resocjalizacji, uczenia się życia najpierw w małej

grupie społecznej, aby powrócić do rzeczywistości, a alkoholicy (cały czas mam na myśli alkoholików w ostatniej fazie uzależnienia) nie mają takich możliwości. Dlaczego?

Od lat rozgrywa się na naszych oczach swoistego rodzaju gra pomiędzy tymi, którzy uchwalają ustawy o działaniach na rzecz trzeźwości, a tymi, którzy arogancko z nich sobie kpią. Kto w tej grze wygrywa, widać gołym okiem. W takiej sytuacji Wspólnota Anonimowych Alkoholików oddaje starą prawdę: „Jak sobie sam nie pomożesz, to nikt ci nie pomoże”. Tyle, że owa prawda znajduje skuteczne zastosowanie znów wobec alkoholików przyznających, że mają problem z alkoholem. A co z tymi, u których choroba jest tak zaawansowana, że nie są już jej świadomi? W AA i innych kręgach trzeźwościowych, znane jest powiedzenie, że nie ma beznadziejnych alkoholików. Zgadzam się całkowicie z tym, pełnym nadziei stwierdzeniem. Czy ta prawda dociera jednak do chorego umysłu tego alkoholika, który znajduje się na linii granicznej pomiędzy ostatnią fazą choroby a śmiercią?

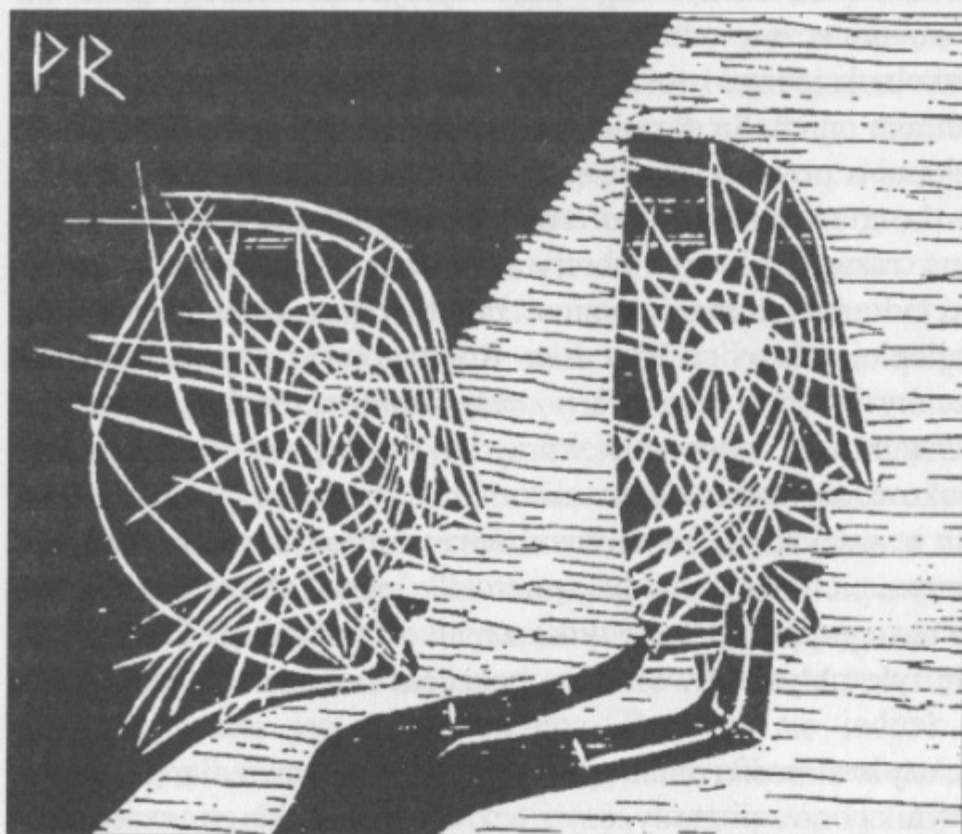
W AA mówi się także o tak zwanym „dnie”. Dla niektórych są to dolegliwości somatyczne, kalectwo, cierpienia psychiczne, albo duchowe, albo wszystko razem. Lecz przecież każdy zna (choćby z widzenia) jednego takiego alkoholika, pod którym niejako rozstępują się kolejne „dna” niczym piekielne kręgi czeluści i spada on coraz niżej i niżej... Tracąc dom, rodzinę, ręce, nogi, przyjaciół, wrogów, wzrok, słuch, mózg – nie znajduje zbawionego „dna” od którego mógłby się skutecznie odbić w górę. Co z leczeniem tychże?

I tu, wobec dookolnej rzeczywistości, ciśnie się lapidarna odpowiedź – a nic! No, może nie całkiem „nic”. Są dla nich prysznic na dworcu, są łóżka albo materace pod łóżkami w przytułkach, są zapki w Caritasie, jakiś przechodzony ciuch i... to wszystko co możemy im zaoferować. Przepraszam, jest jeszcze coś – rozwiązanie na razie głoszone teoretycznie, ale za to coraz szerzej, i w zależności od ładunku „humanitaryzmu” przybierające różne formy – od miłościwej: „Najlepiej jakby takiego Pan Bóg zabrał”, poprzez średnio obojętną: „A niechby już toto zdechło”, po radykalnie racjonalną: „Pod mur i rozstrzelać!” Ostatnio w osłupienie wprawiła mnie pewna pani doktor z pogotowia ratunkowego, która najpierw nie chciała zbadać przyprorowadzonego tam człowieka ze wszystkimi możliwymi objawami odstawienia alkoholu po wielomiesięcznym picciu, bo „brudny i śmierdzi”. Jej wskazanie „lecnicze” co do niego było następujące: „Wziąć tylko zapalkę i podpalić!” Osłupiałam – skąd bierze się tyle „błyskotliwości” i „poczucia humoru” w niektórych ludziach?

Gorzko pytam, czy w atmosferze tak „przychylnego” nastawienia, (niezależnie od tego czy wynika ono z pogardy, czy z bezradności), takiego „szacunku”

dla godności drugiego człowieka ma on jakiegokolwiek szanse? Samotność alkoholika, moim zdaniem, to przede wszystkim samotność odrzucenia go, niechęci, pogardy, a nawet wrogości. I jeśli nawet znajdzie on pomocną dłoń, która pomoże mu odbić się od „dna”, to za mało. Tak zaawansowana choroba wymaga, jak pokazuje moje doświadczenie, szeregu podanych dłoni ludzi szczerze pragnących dla niego dobra, albo zwyczajnie okazujących mu szacunek.

Ważnym jest o tym przecież pisać i mówić. Trudniej niestety z realizacją, bo jest to rzeczywiście trudne zadanie. Nieporównywalnie trudniejsze niżli leczenie alkoholików, którzy sami chcą się leczyć. Naturalnie iż sytuacją wymarzoną byłoby, gdyby, na przykład do poradni odwykowej, zgłaszali się wyłącznie czysti, pachnący, przyjemni i ogólnie mówiąc grzeczni klienci, przy tym już zdiagnozowani przez samych siebie jako chorzy na alkoholizm, spokojni, rzeczowi, zrównoważeni. Wówczas można by im po prostu powiedzieć – „Idź i nie pij więcej!” Niestety, częściej przychodzą brudni, cuchnący alkoholem, niezbyt przyjemni i ogólnie mówiąc niegrzeczni klienci, przy tym uporczywie zaprzeczający jakoby byli alkoholikami, do tego nerwowi, mówiący niedorzeczności, niezrównoważeni emocjonalnie. Wówczas mogą oni usłyszeć najczęściej: „Przyjdź pan (pani) jutro trzeźwy (trzeźwa). Czyż nie pobrzmiwa to starym, „dobrym” polskim powiedzonkiem „jutro będzie futro”? □



Halina B.H.

POZWÓL MI POMYŚLEĆ...

Od początku naszych spotkań było to jedno z najtrudniejszych ćwiczeń, które zadawała mi Rita.

Rita to moja sponsorka, z którą spotykam się od lat. Rita jest mądra, ma za sobą długi staż zdrowienia, głęboką wiedzę na temat programu 12 Kroków. Zna ludzi i problemy, z jakimi się borykają. Hojnie dzieli się własnymi doświadczeniami, potrafi zachęcić, przekonać, a gdy potrzeba – stawiać warunki i dawać zadania do wykonania.

Bardzo powoli uczyłam się mówienia „Pozwól mi pomyśleć”. Nadal mam z tym kłopoty. W sytuacjach trudnych, gdy z różnych względów nie wiem co powiedzieć lub gdy obawiam się powiedzieć „nie” ogarnia mnie przemożna chęć powiedzenia czegokolwiek, byle tylko jak najszybciej pozbyć się kłopotu. Ilekroć tak postąpię, zaraz zaczynam żałować, mam do siebie pretensje, rozpamiętuję niemiłe zdarzenie, czuję się uwikłana i zagubiona. Rita poradziła mi, by w takich sytuacjach mówić: „Let me think about it” („Pozwól mi pomyśleć”), a na początek poradziła umieszczenie tego zdania w kilku widocznych miejscach – na lustrze w pokoju, w łazience, przy telefonie, na lodówce. Po to, by zapamiętać, że zawsze mam wybór, że nie muszę odpowiadać natychmiast, że mam prawo do decydowania o sobie. Nie budzi to niczyjego zdziwienia, kiedy na jakąś prośbę czy propozycję odpowiadam: „pozwól mi pomyśleć”.

Właśnie przed chwilą zadzwonił telefon w sprawie terminu mojego powrotu do Stanów. Let me think about it”. □



Maria w podróży

OLŚNIENIE

Przebywając w szpitalu psychiatrycznym w K. z rozpoznaniem depresji spowodowanej długotrwałym unieruchomieniem (złamanie kości szyjki udowej) oraz przewlekłym alkoholizmem, przeczytałem książkę Ojca Aime Duvala pod tytułem „Dziecko i księżyc”. Podczas czytania ja, można by rzec beznadziejny alkoholik, doznałem OLŚNIENIA. Olśnienia, które ukazało mi w pełni objawy, skutki i przebieg tej śmiertelnej choroby. Celowo piszę „śmiertelnej”, ponieważ nie leczona prowadzi, po przeogromnych cierpieniach, do śmierci. Powoli i systematycznie niszczy chorego, a przy okazji niszczy jego najbliższych. Ci ostatni, po latach walki o trzeźwość chorego, albo opuszczają go (ratując w końcu własne życie), albo cierpią wraz z nim do tragicznego końca. Są też tacy, którzy szukając pomocy dla bliskiego im alkoholika trafili do grup Al-Anon czy Al-Ateen. Ci wiedzą już, w jaki sposób żyć i postępować z uzależnioną od alkoholu osobą. Czasem udaje im się skłonić chorego do pójścia na mityng AA, a tam może on znaleźć lekarstwo na swą śmiertelną chorobę. Tym lekarstwem jest TRZEŻWOŚĆ.

Niby nic nowego, a jednak... ja, będąc faktycznie wrakiem człowieka po dwudziestu dwóch latach nałogowego picia, dopiero niedawno doznałem swego OLŚNIENIA. Okupiłem swoje lekarstwo bardzo drogo! Ale teraz – chociaż słabo widzę i słyszę – bardzo wyraźnie postrzegam otaczający mnie świat i dokładnie słyszę słowa „Desideraty” kończącej mityng. Teraz – chociaż słabo chodzę (mam totalną endoprotezę na skutek wypadku po pijanemu) – to chodzę wydajniej i częściej, gdyż będąc w nałogu permanentnie leżałem. Teraz – chociaż praktycznie jestem bezdomny – mieszkam lepiej niż w swoim mieszkaniu, które było pijacką meliną. Teraz – chociaż jestem samotny – nie jestem już sam... Tu i teraz jestem trzeźwy i to jest wspaniałe!

Dlaczego o tym wszystkim piszę? Być może przeczyta ten tekst ktoś, kto wciąż cierpi, a nie stracił jeszcze TYLE, co ja straciłem. Wystarczy odrobina pokory i wiara w uzdrawiającą moc grupy AA. Z początku mój udział w tych spotkaniach polegał głównie na krytykanctwie i niewierze w MOC WSPÓLNOTY AA. Potrzeba mi było dotknąć krawędzi śmierci, a potem w cudowny sposób natrafić na świadectwo Ojca Duvala, abym powstał z nałogu. W swym świadectwie Ojciec Duval pisze, między innymi, o spotkaniu z pewną kobietą, właścicielką kafejki, która dowiedziawszy się, że Ojciec Duval od

roku nie pije powiedziała: „Byłam więźniarką obozu koncentracyjnego, jak pan widzi (pokazała rękę z tatuażem cyfr numeru obozowego), ale myślę, że mniej wycierpiałam niż pan, aby wyjść z tego cało”. Tak, tylko ludzie, których życie doświadczyło rozumieją dobrze, co to jest choroba alkoholowa. Ja, w jej niewoli byłem 22 lata, traciłem zdrowie, godność, najbliższych, majątek. Chociaż wyszedłem z niej okaleczony, ale jestem teraz szczęśliwy, ponieważ odzyskałem wolność. Wszystkich, którzy są jeszcze „cali” w tej alkoholowej niewoli, w imieniu swoim i chyba się nie pomylę, jak powiem – w imieniu wszystkich trzeźwiejących alkoholików zapraszam do NOWEGO, TRZEŻWEGO I PIĘKNEGO ŻYCIA. I dotrze ono do was, jak dotarło do mnie. □

Andrzej AA

PROSTO Z MITYNGU

JESTEM UZDROWIONA

Mam na imię Teresa, jestem uzdrowiona z choroby alkoholowej, a był taki czas, gdy uznawałam, że jestem alkoholiczką i mam na imię Teresa.

Do AA trafiłam totalnie wyniszczona przez alkoholizm, ale źródło mojej choroby nie tkwiło w alkoholu, lecz w odległej przeszłości, dzieciństwie, wczesnej młodości, bo na swoje nieumiejętności i totalny strach miałam protezę – alkohol. Początkowo „pomagał” mi (mam na myśli małe dawki i rozpiętości między jednym, a kolejnym piciem), ale później pogłębiał chorobę. Mój „piciorys” nie odbiega od schematu, co najwyżej w szczegółach. Byłam głęboko przekonana, że jeśli wytrwam w niepiciu rok, to nie tknę alkoholu do końca moich dni. Miałam poczucie bezsilności, choć kierownicę trzymałam długo i kurczowo, na pozór oddając ją Sile Wyższej – dla mnie jest to Bóg.

Nieobce są mi programy autonaprawy, realizacja Kroków, ale nie traktowałam tego, jako przymusu i nie porażał mnie fakt niepicia do końca życia. Ja tego szczerze pragnęłam.

Pragnęłam wolności, swobody, poczucia sensu istnienia, szczęścia, radości, miłości, dostatku, harmonii, jedności, jasności umysłu. Uwolnienia od poczucia winy, cierpienia, poczucia oddzielenia, oceniania i potępienia siebie i innych, chaosu, pychy, żądzy władzy, skąpstwa i chciwości.

Całe lata szukałam szczęścia poza sobą, bowiem towarzyszyło mi kręctwo i zakłamanie, a przecież wszystkie odpowiedzi są w nas. To lęk sprawiał, że mam oczy i nie widziałam; mam uszy i nie słyszałam. Lęk mnie wreszcie opuścił.

Od ponad 2 lat jestem skoncentrowana na swoich myślach, uczuciach, emocjach, reakcjach, i zachowaniach. Swoją bezsilność wobec alkoholu zamieniłam na ufność wobec Boga i nie kieruję własnym życiem, ale je tworzę.

Wybieram miłość. Mój Bóg nie stwarza rupieci. Jestem inteligentna, bowiem stworzył mnie na swój obraz i podobieństwo. Do AA przyszedłam po zdrowie. To w AA dowiedziałam się wszystkiego na temat alkoholu i choroby alkoholowej. Alkohol jest trucizną dla mojego ciała. Choroba alkoholowa jest chorobą BIO-PSYCHO-SPOŁECZNĄ. Całe moje 50 lat życia są tego przykładem. W AA dowiedziałam się, że najważniejsza jestem ja i moje zdrowienie. W „oczach” mojej Siły Wyższej też najważniejsza jestem ja. Każdy jest odpowiedzialny za swoje wybory, proces zdrowienia, swoje samopoczucie, za jakość swoich myśli, tego czym emanuje. Tak jak nieustannie powierzam swoje życie i zdrowie opiece Boga *jakkolwiek go pojmujemy*, tak samo nieustannie pytam o Jego wolę wobec mnie i proszę o siłę do jej spełnienia. Dzień po dniu, godzina po godzinie staję przed wyborem co wybieram: strach, który zamyka, kurczy, szkodzi, więzi, rujnuje, jątrzy? Czy miłość, która otwiera, goi, rozdaje, uwalnia, buduje, koi?

Nie możesz dać nic, czego sam nie posiadasz i to co wysyłasz, wraca do ciebie w zwielokrotnionej ilości. **WYBIERAM MIŁOŚĆ.** □

Teresa



ANONIMOWOŚĆ TO KONIECZNOŚĆ

Uważam, że anonimowość jest dziś ważniejsza niż kiedykolwiek. Duchową istotą anonimowości jest samopoświęcenie. To ono cementuje nas wszystkich w jedną wspólnotę, dzięki której ocaleliśmy i możemy się dalej rozwijać. Większość z nas przysłała do AA jako egocentrycy żądni chwały, przekonani o swej wyjątkowości, jako manipulatorzy narzucający innym swe zdanie, zachwyceni swymi obsesjami i maniami.

W AA uczymy się, że każdy jest jedynie małą cząsteczką większej całości. Nasza jedność jest najcenniejszą rzeczą, jaka nas łączy. Od niej zależy nasze życie i życie wielu innych ludzi, którzy się do nas przyłączają. Bez tej jedności zbiorowe serce AA przestałoby bić i mogłoby ustać przekazywanie innym tej życiodajnej łaski Bożej, potrzebnej do życia zdrowiejącym alkoholikom.

Anonimowość pozwala nie zajmować się tym, kto przekazuje swe posłanie. Samo posłanie jest najważniejsze. To jest ten istotny fakt. W AA największym osiągnięciem jest po prostu bycie trzeźwym. Nic więcej się nie liczy. I dlatego anonimowość jest taka ważna.

Niektórzy rozumieją anonimowość po prostu jako nieużywanie nazwisk. Czasem też podkreślamy tę tradycję w związku z prasą, radiem, filmem. Wydaje się, że większość dobrze pojmuje kwestię anonimowości, choć od czasu do czasu wybuchają na ten temat różne spory. Ja osobiście uważam, że niekiedy umyka nam istota prawdziwej anonimowości, tej anonimowości, na której oparta jest nasza niezwykła Wspólnota. Dwunasta Tradycja przypomina nam, że naszym duchowym fundamentem jest właśnie anonimowość. Ponieważ AA zadomowiło się już na dobre w naszym społeczeństwie, tym większą koniecznością jest obecnie dbanie o przestrzeganie tradycji anonimowości.

Od pierwszych moich trzeźwych dni słyszałam wielokrotnie, jak ważna jest anonimowość. Mówiono mi, że samopoświęcenie oznacza, że mam wyrzec się swoich osobistych pragnień bycia szczególnie zauważaną. Anonimowość – powtarzano mi – jest formą praktykowania pokory. We wspólnocie równych ludzi nie jest ważne kto wykona jakąś pracę, lecz to, aby praca była wykonana. Pomagamy jeden drugiemu bezwarunkowo, nie oczekując uznania ani nagrody. Podkreślamy swą zależność od Siły Wyższej pamiętając, że każdy sukces jest zasługą tej Siły bardziej niż naszą własną.

W AA jestem już blisko 25 lat. Wiem, że uczę się pokory przez znalezienie swego miejsca we Wspólnocie. I wiem też, że jako Wspólnota uczymy się pokory znajdując miejsce w społeczeństwie. W AA nie przywiązujemy wielkiej wagi do indywidualnych osobowości, lecz do duchowych zasad postępowania, których uczy nas program Dwunastu Kroków. Niosąc posłanie innym cierpiącym alkoholikom, których los stawia na naszej drodze, odnawiamy wciąż zasadę anonimowości, dzięki której nasza Wspólnota trwa i służy tysiącom ludzi na świecie. □

Diane O.

Cupertino, California

GWIAZDY NA ODWYKU

Medalistka łyżwiarstwa figurowego z przedostatniej olimpiady, dwóch baseballistów-milionerów; jedna aktorka z Broadwayu i dwie filmowe; pop-piosenkarze; komentator telewizyjny CBS News; autor kryminałów, poeta i grafik artystyczny, fotografik (autor dwóch nagrodzonych albumów, milioner) i wiele innych gwiazd i sław. Wszyscy oni to pacjenci na leczeniu w Smithers ośrodku odwykowym cieszącym się sławą na Wschodnim Wybrzeżu USA.

Wprawdzie pacjentami Smithers bywają znane postaci, to z zasady i założeń programu terapeutycznego miesza się je zawsze w dość równych proporcjach ze „zwykłymi” pijakami i ćpunami, a nawet z tak zwanym marginesem. Dodam, że w realiach amerykańskich oznacza to nie tylko w przenośni, lecz również dosłownie, mieszanek wielokolorową i posługującą się nawet dość różnymi odmiana-

mi języka angielskiego. I to wcale nie przeszkadza.

Najważniejszym progiem, przez który trzeba przeprowadzić pacjenta podczas kuracji odwykowej, jest zaakceptowanie, że jest chory i bezsilny wobec alkoholu (lub czegokolwiek innego, od czego się uzależnił). Zwykle odbywa się to przez utożsamianie się chorych między sobą. A że uznanie się za alkoholika, którym w dodatku już nigdy się nie przestanie być, jest procesem trudnym i nieprzyjemnym – przebiega on na ogół z wielkimi oporami.

W tej super indywidualnej chorobie, jaką są uzależnienia, również opory wynikają u różnych osób z całym różnym powodów. I opory, i powody sprawiają, że tak trudno leczyć uzależnienia, i tylu ludzi w końcu przedwcześnie umiera.

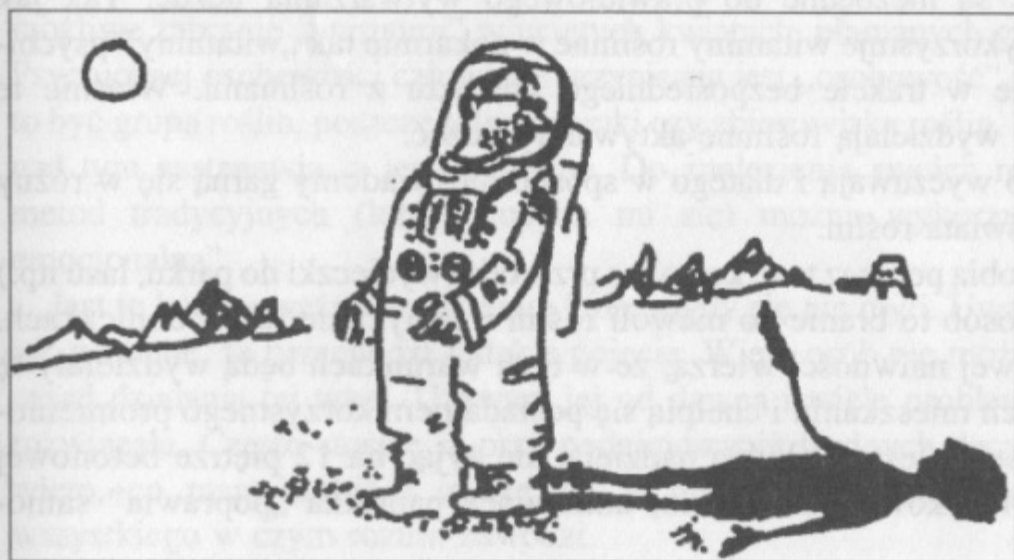
Artysta pije i myśli, że nikt go nie rozumie, bo on jest taki wielki. Murzyn ze slumsów też pije, tylko sądzi,

że nikt go nie rozumie, bo jest robakiem tego świata. W Smithers spotykają się obaj w tej samej sypialni i w tej samej grupie. Siadają naprzeciwko siebie i otwierają się przed sobą. I co się okazuje? Gdzieś głęboko na dnie duszy artysta już nie jest artystą, lecz człowiekiem, który cierpi z powodu samotności, poczucia krzywdy, żalu, wstydu, win niezawinionych i zawinionych. Bezdomny Murzyn też się dokopuje, pod grubymi warstwami złości, apatii i braku wszelkiej nadziei, do tej samej samotności i poczucia krzywdy, żalu, wstydu i win. I tam się obaj spotykają. Różnic nie będzie żadnych, gdy alkoholicy opowiedzą sobie o tym, jak przez całe dzieciństwo tęsknili do miłości i akceptacji rodziców, jak przeżywali samobójstwa swych matek oraz ciągłą nieobecność ojców zajętych swymi karierami (jeden np. reżyserską, a drugi przestępczą – ale co to za różnica? ...).

Dla wychudzonej nędzarki ze slumsów utożsamienie się z przeżyciami sławnej i pięknej aktorki staje się zwykle pierwszą z życia okazją do ucłowieczenia. Dla gwiazdy zaś zobaczenie swego losu w takim dziwnie pokrzywionym „ludzkim lustrze” może się stać z kolei najlepszym sposobem na przekłucie chorego „ja” i pozbycie się wyobrażeń, że jest się innym od całego świata i dlatego trzeba właśnie pić i ćpać.

Spotykanie się ludzi na tym samym poziomie cierpienia i lęków musi widocznie być dobrym sposobem w terapii uzależnień, bo gwiazdy, które leczyły się w Smithers, mówią – jak to w Ameryce – często, szczerze i głośno w radiu, telewizji, wywiadach i autobiografiach o swojej chorobie. Sama choroba nie przynosi już bowiem w Ameryce wstydu, natomiast za głupie i szkodliwe coraz częściej uważa się milczenie i udawanie, że nie ma problemu, gdy wyraźnie jest. □

Ewa Woydyłło



„HARMONIA” ROŚLIN

Podstawowym „uczuciem” w świecie wewnętrznym roślin jest „spokój roślinny” zwany inaczej „harmonią”, która jest uczuciem złożonym. Składa się z wielu (w naszym rozumieniu) uczuć, połączonych aktywnym łącznikiem. W ten sposób powstaje łańcuch uczuciowy za aktywność, którego odpowiadają „klamry” spinające pojedyncze jednostki uczuć. Właśnie te łączniki są aktywatorami uczuć, one tworzą poszczególne uczucia w całym łańcuchu czyli tworzą cały czynny łańcuch uczuciowy „harmonii”.

Rośliny wykorzystują głównie „harmonię” do swego życia ale wydzielają ją również na zewnątrz oznaczając swoje terytorium i tożsamość psychiczną. Wszystkie rośliny mają „harmonię”, ale o różnym składzie, poziomie i natężeniu. Związane jest to z wieloma czynnikami środowiska zewnętrznego jak też jest uwarunkowane genetycznie.

Energia ta nie jest identyczna u wszystkich roślin, „harmonia” dębu jest inna w budowie łańcucha niż u brzozy, natężenie jej zmienia się w zależności od pór roku i wieku rośliny. Jednak największe ilości „harmonii” występują u roślin w okresie kwitnienia. Duży poziom tej energii jest u roślin dzikich, których człowiek nie zdążył zmienić lub udomowić.

„Harmonia” działa na ludzi dwoma sposobami. Po pierwsze jako całościowa energia powoduje czasowe wtopienie się człowieka w energię „spokoju roślinnego” co stwarza poczucie zadowolenia, wyciszenia i oderwania od swojego świata zewnętrznego.

Drugi sposób wpływu to działanie poszczególnych „klamer” (aktywatorów uczuć) na uczucia człowieka. Pełnią one rolę specyficznych witamin psychicznych, które są niezbędne do prawidłowego wytwarzania uczuć. Tak jak człowiek wykorzystuje witaminy roślinne w pokarmie tak „witaminy” psychiczne dostaje w trakcie bezpośredniego kontaktu z roślinami. Właśnie te „witaminy” wydzielają roślinne aktywatory uczuć.

Ludzie to wyczuwają i dlatego w sposób nieświadomy garną się w różny sposób do świata roślin.

Jedni to robią poprzez tzw. kontakt z przyrodą (wycieczki do parku, lasu itp.)

Drugi sposób to branie do niewoli roślin i zamykanie ich w doniczkach. Ludzie w swej naiwności wierzą, że w tych warunkach będą wydzielały tę energię w ich mieszkaniu i chętnie się posiadaniem korzystnego promieniowania w domu. Jest to złudna nadzieja, ale żyjąc na 12 piętrze betonowej klatki, w plastikowym otoczeniu, umierająca paprotka „poprawia” samopoczucie.

Trzeci sposób, najbardziej korzystny, to kontakty z roślinami poprzez ich pielęgnację i uczestnictwo w ich wzroście i rozwoju. Tu należy ogrodnictwo w tradycyjnym znaczeniu oraz uprawa działki bez motywu korzyści. Oczywiście pomijam w tym hodowców rzodkiewki, buraków itp. Bo im chodzi głównie o pieniądze lub pokarm ekologiczny.

Jedną z najlepszych form jest zaprzyjaźnienie się ze swoją rośliną (np. drzewo, krzew) rosnącą w naturalnych warunkach i regularne jej odwiedzanie. Można ją dokarmiać lub podlewać z umiarem. Najważniejszy jest aktywny kontakt, wtedy otrzymuje się jej „harmonię” w dużych ilościach, a także co najważniejsze aktywatory uczuć.

Wydaje się, że „harmonia” jest też w śladowych ilościach magazynowana w komórkach drewna. Powoduje to, że ludzie lubią mieć bezpośredni kontakt z przedmiotami drewnianymi i mimo ogromnej inwazji tworzyw sztucznych jakoś nikt nie chce sypiać w plastikowych łóżkach.

Rośliny wytwarzają największe ilości „harmonii” w okresie godowym i gromadzą ją wtedy w swoich organach płciowych. Energia ta jest potrzebna do prawidłowego wykształcenia zarodka. Wynika to z faktu, że potomstwo jest najważniejsze w ich świecie. Rozwój i wykształcenie zarodka musi odbywać się w pełnym otoczeniu „spokoju roślinnego”. Jeżeli tego nie będzie to może nastąpić wynaturzenie psychiczne gatunków.

Te właśnie organy rozmnażania płciowego stanowią główny obiekt zainteresowania cywilizowanego człowieka.

Najwięcej uwagi poświęcił on na produkcję samych organów płciowych roślin, wycinanie ich i rozpowszechnianie. Powstał ogromny przemysł, który się tym zajmuje. Powołano nawet naukowe instytuty pracujące tylko nad uzyskaniem większych i intensywniej zabarwionych organów płciowych.

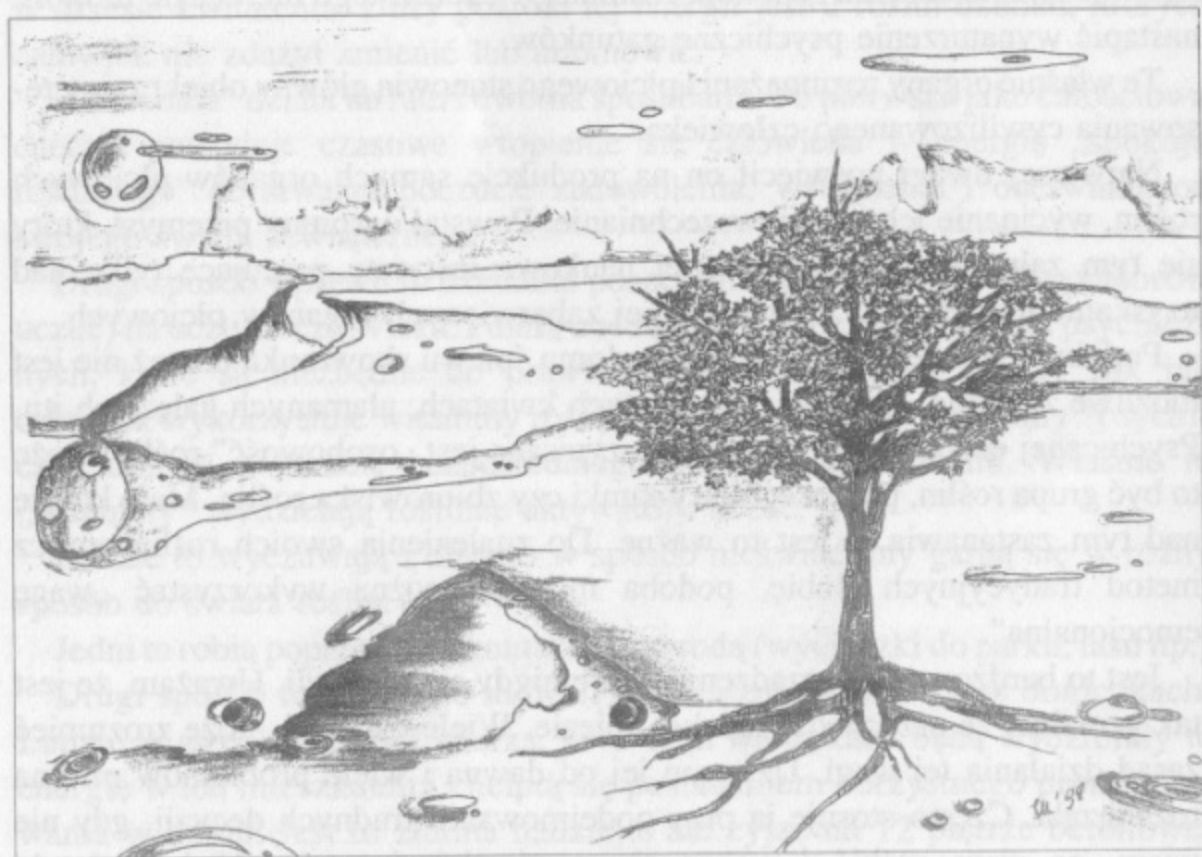
Podobnie jak nie można zabrać do domu śpiewu skowronka tak też nie jest możliwe zabranie „harmonii” w uciętych kwiatach, ułamanych gałęziach itp. Psychiczej osobowości człowieka przypisana jest „osobowość” roślin, może to być grupa roślin, poszczególne gatunki czy zbiorowiska roślin. Mało kto się nad tym zastanawia, a jest to ważne. Do znalezienia swoich roślin oprócz metod tradycyjnych (lubię, podoba mi się) można wykorzystać „wagę emocjonalną”.

Jest to bardzo ważne urządzenie, które nigdy się nie myli. Uważam, że jest tak genialne, że przechodzi ludzkie pojęcie. Wiele osób nie może zrozumieć zasad działania tej wagi. Używam jej od dawna i wiele problemów mi ona rozwiązała. Często stosuję ją przy podejmowaniu trudnych decyzji, gdy nie wiem, co mam zrobić i męczę się w niezdecydowaniu. Nadaje się do wszystkiego w czym rozum zawodzi.

Instrukcja obsługi: – Stań na środku pokoju i wyciągnąć w bok wyprostowane ręce – jak do latania – poruszać kilka razy „skrzydłami” w dół i w górę. Ustawić obie ręce w poziomie i obrócić dłonie do góry – są one teraz szalkami wagi. Na lewej dłoni położyć jedną decyzję (np. czy mam iść dziś na mityng) a na prawej drugą decyzję (czy mam iść do koleżanki). Zamknąć oczy, następnie sprawdzić czy problemy dobrze „leżą” na szalkach i ważyć (nie ruszając rąk) dłuższą chwilę z zamkniętymi oczami. Potem otworzyć oczy i zobaczyć, która ręka (szalka) jest niżej, czyli która decyzja jest dla mnie ważniejsza (cięższa). Jeśli nie widać różnicy to znaczy, że czas ważenia był za krótki. Powtórzyć aż waga zdecydowanie pokaże, co mam wybrać.

Przy pierwszym użyciu trzeba trochę poćwiczyć bo wewnętrzny „mechanizm” wagi jest zanieczyszczony kurzem psychicznym i musi się rozruszać. Waga ta pozwala samodzielnie podejmować decyzje, bez pomocy innych osób, a co najważniejsze są to zawsze trafne i tylko moje decyzje bo pochodzą ze „środka”. □

Apoloniusz AA
Wrocław



PRZESTAŃ WRESZCIE TERKOTAĆ

Mówisz za szybko i za głośno? Często słyszysz złośliwe uwagi na ten temat, nazywany jesteś „wrzaskliwcem” i „terkotą”? Nawet domownicy nie mogą już tego wytrzymać. Twój współpracownicy też nie przepadają za takim sposobem mówienia i są bardzo zmęczeni po zebraniach i naradach z twoim udziałem.

Osoby zbyt hałaśliwe są uciążliwe dla otoczenia. Słuchaczom pękają uszy i zaczynają boleć ich głowy, tyle wysiłku wkładają w zrozumienie takiego rozmówcy. Referowany przez niego prosty problem przedstawiony jest w taki sposób, że słuchaczom wydaje się niezmiernie skomplikowany, zwłaszcza że mówca stwarza wrażenie kogoś bezwzględnie pewnego siebie.

Taki sposób mówienia wiąże się zazwyczaj z określonym typem ekspresji, a także ze wzmożonym napięciem mięśniowym. Wymaga pracy nad oddechem i panowania nad głosem.

Proponujemy kilka ćwiczeń oddechowo-głosowych, które powinny pomóc w tym, aby można było mówić wolniej, nieco ciszej i wyraźniej.

Ćwiczenie 1

Możesz usiąść lub się położyć i w tej pozycji zacznij mrużyć (cichym głosem wydawaj dźwięk przeciągając głoskę m). Bierz wdechy tak często, jak to jest potrzebne, baw się tym dźwiękiem, mrużąc raz ciszej, raz głośniej, raz niżej, raz wyżej (mucha i trzmiel). Zauważ jak przy wydawaniu tego dźwięku wibrują kości twarzy i mostka klatki piersiowej.

Mruż coraz głośniej i w trakcie tego ćwiczenia powoli zatykaj palcami uszy. Zauważ jak „mormorando” zaczyna cię rozsadzać od środka. Wyobraź sobie, że tak rozsadzający wydaje się innym twój szybki i głośny sposób mówienia.

Skoncentruj się na mrużeniu, zamknij oczy, sprawdź jak brzmi twój głos, kiedy palcami dłoni lekko zasłonisz twarz, jak, gdy delikatnie obejmiesz nimi swoją szyję (jedna dłoń na szyi, druga na karku), a jak przy umieszczeniu jednej dłoni z przodu, w okolicy splotu słonecznego, a drugiej – odwróconej – na plecach (cały czas mruż, w każdej pozycji ok. 1 minuty, niech głos wypełnia przestrzeń między dłońmi); może wkrótce zauważysz, że głos bez specjalnych zabiegów staje się odrobinę „niższy”, a oddech się wyrównuje.

Ćwiczenie 2

Powtarzaj przyciszonym głosem na jednym wydechu następujące słowa: „smutno mi w Aninie” albo „tam mama, Ania i Nina.”

Najpierw raz, potem dwa, następnie trzy razy itd. (możesz dojść nawet do sześciu razy).

Przedłużaj wydech, mówiąc na jednym wydechu coraz dłuższe fragmenty znanego ci utworu poetyckiego (choćby „Pana Tadeusza”), np. „słońce już gasło, wieczór był ciepły i cichy”...; „słońce już gasło, wieczór był ciepły i cichy, okrąg niebios gdzieniegdzie”...; „słońce już gasło, wieczór był ciepły i cichy, okrąg niebios gdzieniegdzie chmurkami zasłany”... etc.

Sprawdź jak skutecznie możesz mówić donośnie, nie wysilając się, nie męcząc. Zawołaj swojego psa (dobrze go mieć!) niezbyt mocnym głosem, za to bardzo przeciągając samogłoski, tak jak wołasz, chcąc wywołać leśne echo: buuureek, aaazaa, kaamaaa, puuuzoon.

Sprawdź też, jak radzisz sobie z różnymi natężeniami głosu, ustaw się przy tym w pozycji słuchacza, oceń brzmienie swego głosu obiektywnie: „śród takich pól przed laty” – powiedz mocno, „nad brzegiem ruczaju” – słabo, „na pagórku niewielkim” – mocno, „we brzozowym gaju” – słabo.

Powtarzaj tak samo naprzemiennie wersy w szybkim i wolnym tempie, pamiętaj przy tym o płynnej i wyrazistej formie.

Test dla rodziny

Namawiamy również do sprawdzenia, jak reagują na wypowiedane przez siebie zdania najbliżsi, robiąc im taki „test”.

Zdanie: „Jestem ostatnio w prawdziwej matni” powiedz na cztery rozmaite sposoby: ze złością, tłumacząc „głupszemu od siebie”, tajemniczo, i ze zdumieniem. Spytaj, który sposób słuchaczom wydał się najciekawszy, kiedy zdanie brzmiało najprawdziej. Porozmawiaj z bliskimi o swoim sposobie mówienia i wyciągnij wnioski z ich uwag. □

Maria Bończykowa

Ewa Wojnarowska

Autorki są założycielkami Towarzystwa Miłośników Słowa.

SAMOTNOŚĆ, NIE OSAMOTNIENIE

Właśnie przeczytałam początek mojej ostatniej – sylwestrowej – refleksji. Znowu pisałam o związku, o tęsknocie za nim. Zaspokojenie potrzeby bycia w związku przyświeca mi od początku mojej terapii, a to już kilka dobrych lat. Tak sobie pomyślałam, czy aby tęsknota za byciem we dwoje nie zmniejsza mojej wrażliwości na przeżywanie tego co mi się zdarza, tego co jest moim udziałem w czasie pobytu na planecie Ziemia, jako Człowiek. Przypomniało mi się, że kiedyś napisałam, iż czuję się jak zombi. Rejestruję owszem, ale tylko jakbym była bardzo dobrej klasy aparatem fotograficznym. Teraz przyszło mi na myśl – może moim powodem przyjscia ze świata na Ziemię wcale nie było przeżycie dobrego związku, może tym powodem było przeżycie tych wszystkich trudnych i wspaniałych, tych szarych zwykłych i tych zupełnie niezwykłych wcale nie szarych momentów.

Jako Człowiekowi trudno mi uznać, że być może już nie zdarzy mi się kochać i być kochaną przez innego Człowieka, do tego jeszcze odmiennej niż moja płci. Może przeżyłam w tej materii już wszystko co było mi dane. Chciałabym znać odpowiedź z jednej strony, z drugiej tajemnica i nadzieja jest bardzo przyjemna. Jednak to tylko fragment mojego życia.

Odkąd żyję przytomniej, odkąd uznaję sensowność tego, co jest mi dane, tego co wybieram, odkąd nie musi być wszystko według mojego jedyne go najlepszego ze wszystkich pomysłu, moje życie nabrało barw.

Dane mi jest spotykać wspaniałych i ciekawych ludzi, uczyć się wielu nowych rzeczy, poznawać tajniki mojego i innych ludzi działania. Uczę się i wciąż trenuję umiejętność stawiania granic, ale też ich uelastyczniania. Inaczej niż w przeszłości, jestem spokojna, a nie tylko robię wrażenie spokojnej. Wyrażam złość, kiedy mnie coś złości, a nie w odwecie, po jakimś czasie, dopiero gdy było mi to przydatne do ugodzenia kogoś. Jasno widzę sytuacje i potrafię je oceniać nie kusząc się iluzją, która kiedyś tak doskonale czyniła świat różowym, gdy on takim wcale nie był. Przyznaję się do błędów i daję sobie prawo do ich popełniania. Gdy inni je popełniają, nie mam gotowych ocen uznających teorię spisku przeciwko mnie. Nie jestem już sierotką najbiedniejszą na świecie. Lubię wchodzić w nowe sytuacje nie wymyślając, co mnie spotka. Uwielbiam niespodzianki, jakimi jest ich rozwój. Lubię studiować wierząc, że zdam wszystkie egzaminy i obronię pracę magisterską, bo niby dlaczego miałabym tego nie zrobić?! Nazbierałam

mnóstwo książek do przeczytania, które mnie przez pięć lat nauki zainteresowały, wiem o czym chciałabym dowiedzieć się dokładniej i co mogę zrobić, czym się zająć, żeby przez kolejne lata mojego życia nie nudzić się. Wiem, że są sprawy, z którymi nie radzę sobie i daję sobie do tego prawo. Kiedy przyjdzie mój czas zmierzę się z nimi. Nie są to sprawy, które zawalam, czy których niezafatwienie rani kogoś. Może tylko nieco utrudnia mi życie, ale gdyby było tak zupełnie prosto, to jak miałyby to być? Nawet nie wiem czy chciałabym tego doświadczyć, zawsze jest ten dreszczyk emocji – czy sobie poradzę? Czasem tak, czasem nie i po wszystkim. Nawet bycie „kapitalistą przestrzeni” jak obszernych ludzi nazwał Kafka, stało się problemem, który mniej rani i co do którego mam ufność – poradzę sobie. Nie wszystko naraz. Po coś mi ta tusza potrzebna, mam z tego jakieś korzyści. Powoli odkrywam jakie i także powoli uczę się te właśnie korzyści czerpać z innych źródeł.

Czasem zazdrozczę, gdy ludzie są pewni siebie, ich oceny są jednoznacznie słuszne, wiedzą wszystko i w każdej sprawie. Wtedy przypomina mi się, jak to kiedyś było i myślę – przecież potrafię tak, mogę do tego wrócić, to zupełnie proste, ale za żadną cenę nie zrezygnuję z moich zdobyczy, nawet za cenę niebycia osobą samotną.

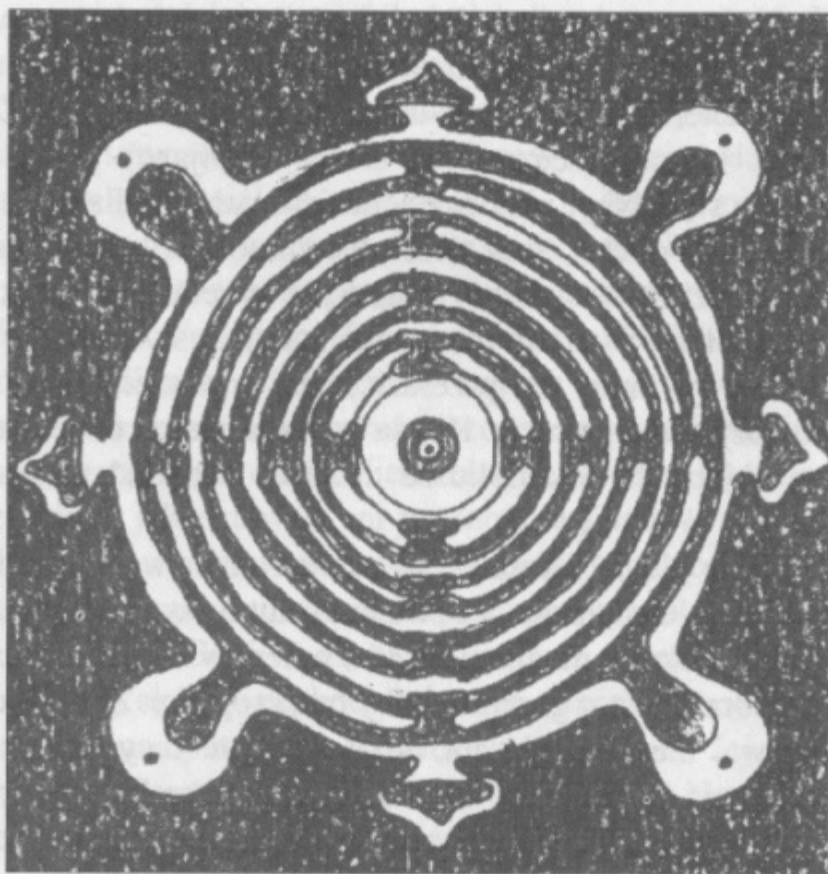
Samotność też ma pewien urok, daje przestrzeń na siebie, na wiele ciekawych rzeczy. To nie osamotnienie, a właśnie samotność, czas na uładzenie się ze sobą. Bardzo ważny czas. Podziwiam ludzi (i trochę im zazdrozczę), którym dane jest odnaleźć siebie będąc w związku. Jednak kto powiedział, że wszystkim ma być dane to samo. Mnie widocznie inaczej niż im, ale nie inaczej niż wielu innym ludziom. Chociażby przez samo uświadomienie sobie tego czuję się mniej samotna, czuję się jedną z rzeszy ludzi podobnie czujących, podobnie mających nadzieję, podobnie czasem wątpiących, podobnie tęskniących. Wtedy jest mi łatwiej. Wtedy siadam i piszę do was. (I do siebie). Wtedy właśnie przypominam sobie, że jestem częścią świata, w miejscu, w którym mam być, której zdarza się to, co ma się zdarzyć, której zdarzy się to, co ma się zdarzyć, choć nie jest już tak, że nie kieruję swoim życiem. Zmieniam obszary, w których mogą przydarzać mi się różne chwile. Kiedyś były to obszary rozpacz, rozgoryczenia, zniechęcenia, braku wiary w możliwość zmiany. Dziś są to obszary nadziei, optymizmu, wiary we własne siły, wiary w świat, wiary w dobro, wiary w opiekę Siły Wyższej, choć nadal mam trudność z Jej nazwaniem. Może po prostu nie ma potrzeby nazywać Jej inaczej.

Tak mi się wydaje, że poczucie bycia zombi brało się z wpatżenia w odległy (jak mi się wydaje), może nigdy nie mogący się spełnić cel-tęsknotę, jakim był związek. Owszem to dla mnie ważne, jednak ile innych bardzo ważnych spraw

dzieje się w moim życiu. Może dążenie do tego celu pozbawiało mnie dostrzegania ważności tego, co osiągałam, dotarcia do mojej mocy i ciepła. Prawdziwej mojej własnej wewnętrznej mocy i ciepła. Korzystam z nich, a jednocześnie nie cenię. U innych owszem, u siebie – uważam, za normę jaką powinnam mieć od dawna i zamiast się nimi cieszyć, karzę się, że straciłam kiedyś kontakt z nimi.

Ech, coś zaczynam podejrzewać, że celem mojego życia jest odkrywanie prawdy o sobie, z której czasem wcale nie jestem dumna. No cóż. Człowiek jest tylko i aż Człowiekiem, a ja jestem tylko i aż sobą. Mam przeczucie, że to najważniejsze z moich niewątpliwych odkryć: Jestem zwyczajnym Człowiekiem. Jestem sobą – to bardzo miłe uczucie. □

Małgorzata S.



NIE BĘDZIESZ POŻADAŁ RZECZY...

„Kto kocha się w pieniądzech, pieniądzem się nie nasyci”. Trawestując to powiedzenie mogę powiedzieć – kto kocha się w alkoholu, alkoholem się nie nasyci. Dokładnie tak właśnie było ze mną. Przez całe niemal dorosłe życie przedmiotem mojego uwielbienia był ten szatański napój i im więcej go spożywałem, tym bardziej go pragnąłem i pożądałem. Ocean wódki nie byłby w stanie zaspokoić mojego pragnienia. Bywały chwile w moim życiu, kiedy niczego tak nie pragnąłem jak choćby kropli alkoholu, oddałbym wtedy za tę kroplę skarby całego świata, swoją duszę i ostatnią dziurawą skarpetę na dodatek. Nigdy właściwie nie pożądałem szczególnie mocno dóbr materialnych, więc niezawodnie jak w pewnym dowcipie, gdybym złapał złotą rybkę, to moim pierwszym i ostatnim życzeniem byłaby prośba o morze wódki i jeszcze pół litra na dokładkę. Gdy chodziło o alkohol zawsze byłem nienasycony. Pamiętam, gdy szedłem na wesele czy inną podobną uroczystość niejednokrotnie zabierałem ze sobą własny rezerwowy zapasik. Chodziło mi o ukrycie przed innymi rzeczywistej ilości wypijanej przeze mnie, ale i o zabezpieczenie się gdyby, nie daj Bachusie, miało go dla mnie zabraknąć. Czasem śmiałem się w duchu sam z siebie, ale mimo wszystko wołałem być nie zagrożony męką niezaspokojonego pragnienia przenikającego każdy nerw, każdy atom mego ciała. W takim momencie żadna pustynia nie wydawała mi się na tyle sucha by mnie tak przerazić, jak przerażała mnie możliwość przerwania raz rozpoczętego picia. Każda impreza nie zakończona narkotycznym snem w objęciach Alkoholiusza zdawała się nadzwyczaj nieudaną i niepełną.

Inne powiedzenie głosi: „Zazdrość to smutek doznawany z powodu dobra drugiego człowieka”. Och, jakże ja bywałem smutny, ba, zrozpaczony tym, że inni mają co pić, a ja akurat nie mam. Gotów byłem w takich chwilach wyrwać tym „niegodziwcom” z ust, z gardła choćby łyk, kropelkę. Zazdrościłem nieraz ludziom bogactwa, ale chodziło mi tylko o to, że tacy krezusi mogli się w każdej chwili napić do woli i nie bać się na dodatek braków następnego dnia, i następnego. Nie pożądałem samochodu, domu czy na przykład sprzętu elektronicznego – moim pragnieniem było mieć tyle pieniędzy, by nigdy nie zabrakło mi na picie, szczególnie wtedy, gdy dopadał mnie zespół abstynencyjny. Ze smutkiem nieraz patrzyłem jak inni wynoszą ze sklepu torby wyładowane pełnymi butelkami, podczas gdy mnie stać było jedynie na butelkę

piwa, czy taniego wina. Miewałem też pytania dotyczące „czytania”: czy-tanie wino wystarczy, by dziś zaspokoić moje pragnienie, czy-tanie wino załatwi mi dziś wszystkie moje problemy, czyta-nie wino pomoże mi nie myśleć o tym, że inni mają więcej niż ja pieniędzy na picie? Wtedy te pytania były dla mnie na miarę Hamletowskiego być – albo nie być, przepraszam, pić albo nie pić.

Jakżeż ja zazdrościłem ludziom, kiedy po ostatnim moim ciągu picia udawałem się na terapię do ośrodka odwykowego. Siedziałem na ławce w parku w Białogardzie i obserwowałem przechodniów – do odjazdu autobusu miałem jeszcze dużo czasu, pogoda była piękna (początek lipca). Przyglądając się tak ludziom zazdrościłem im zwykłych codziennych spraw; tego, że akurat idą do pracy, czy po zakupy na śniadanie. Przedmiotem mojej zawiści był fakt posiadania przez nich miejsca pracy, kąta do zamieszkania, problemów codzienności tak małych w porównaniu do mojego życia, albo nie życia. Oni szli po bułeczki, wędlinę i margarynę, podczas gdy ja nie miałem nawet na jednodniowe wyżywienie. Mieli swoje rodziny, podczas gdy przede mną stała perspektywa utracenia dzieci i mieszkania. Pracę straciłem już dużo wcześniej, a z nią nadzieje na jakikolwiek byt i przyszłość. Każdy nawet najbiedniejszy z przechodniów zdawał mi się nababem, pożałowałem jego majątku, poczucia pewności jutra i wiary w lepszą przyszłość. Zazdrościłem nawet pijaczkowi szwendającemu się po ulicy w nadziei znalezienia kogoś, kto postawi mu piwo – on miał chociaż nadzieję, ja jej nie miałem. Pić już nie chciałem, a życie bez picia zdawało się nie mieć przyszłości – wszak wszystko przepiłem. Aż skręcałem się z zazdrości. Chciałem mieć tyle ile ma najuboższy z przechodniów – nałóg przywiódł mnie na krawędź bezdennej rozpacz, bezgranicznego ubóstwa. Myślałem o swojej przeszłości. Przypominałem sobie czasy, gdy nie musiałem nikomu niczego zazdrościć. Miałem swoją małą stabilizację i ona mi wystarczała. Nie chciałem gonić za bogactwem – bogaty byłem szczęściem, jakie dawała mi możliwość wyjazdów z synem, spacerów z córką, oglądania wschodów i zachodów słońca. Rower był moim najlepszym i najbardziej pożądanym pojazdem, namiot najwspanialszym domem, dzinsy najlepszym ubraniem. Gdybyż nie ta żądza picia, to piekielne pragnienie...

„Gdzie jest twój skarb, tam będzie i serce twoje” – moje serce było przy wódce, bowiem ona była moim największym skarbem. Jej ilość była miarą sukcesu, wyznacznikiem szczęścia. Podły był ten mój skarb, a więc i serce znalazło się w ohydny miejscu. Dziś trudno jest mi zrozumieć, jak mogłem gonić przez całe niemal dotychczasowe życie za takim skarbem, jak mogłem swoje uczucia oddać we władanie tak obrzydliwemu władcy? Czy wódka godna była choć miliardowej części tego pożądanego i uczucia, jakim ją darzyłem?

Dziś po wielu latach walki z alkoholowym uzależnieniem, po doświadczeniach zdobytych w Wspólnocie AA i na trzech terapiach odwykowych, jedno wiem na pewno: oderwanie się od pożądania alkoholu jest konieczne, by zaznać szczęścia uwolnienia się od nałogu. □

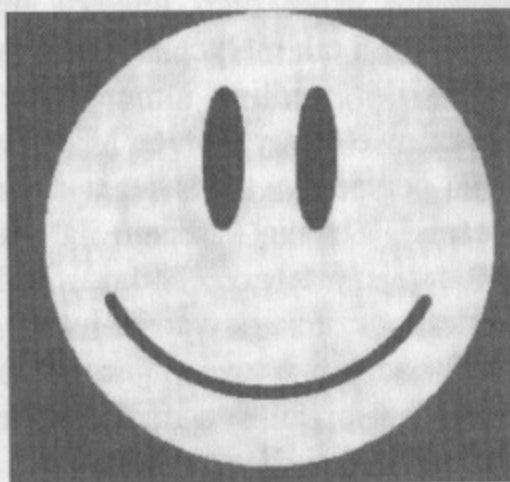
M.B.
Kołobrzeg

MÓWI MICHAEL JACKSON

Na początku marca br. piosenkarz Michael Jackson wygłosił w Oxfordzie pod Londynem apel w obronie krzywdzonych dzieci w ramach kampanii, z którą podróżuje po świecie, pod hasłem: „Uzdrowić dzieci” (Heal the Kids). Zebrało się ponad 20 tysięcy studentów, a prawie 500 spośród nich wylosowało bilety na specjalną debatę, która odbyła się w ogrodzonej części ulicy – nomen omen – św. Michała. Spotkanie miało dość dramatyczny przebieg, o czym szeroko i ze szczegółami rozpisywała się angielska prasa. Pomijając widowiskowe i sensacyjne szczegóły, przytoczymy fragment wystąpienia Jacksona.

„Wszyscy jesteśmy produktem naszego dzieciństwa. Ja jednak jestem produktem **braku dzieciństwa**, tego okresu beztrudnej zabawy, pełnej ufności i miłości do rodziców i czasu, gdy największym problemem jest ewentualnie zapowiedziana klasówka.

Niektórzy z was mogli słyszeć o sławnej w Ameryce „Piątce Jacksonów”. Miałem pięć lat, gdy za-



cząłem w tym zespole występować i od tamtej pory śpiewam i tańczę bezustannie. Oczywiście muzyka sprawiała i nadal sprawia mi radość. Jako mały chłopiec pragnąłem jednak być taki jak inni chłopcy. Stykałem się z życiem innych ludzi w niedziele, gdy z misją Świadków Jehowy bywałem w cudzych domach. Zazdrościłem im tego życia, tęskniłem do innego, zwykłego dzieciństwa moich rówieśników.

Gdy już osiągnąłem sukces i zdobyłem popularność, ukrywałem się pod różnymi przebraniami i roznosiłem po domach nasze pisemko „Strażni-

ca". Nadal fascynowało mnie przyglądanie się dzieciom grającym w monopol lub warcaby, braciom dogładającym maluchy i innym scenkom ze zwykłego podmiejskiego życia w Południowej Kalifornii. Wielu powie, że nic w tym nie było nadzwyczajnego, ale dla mnie było to jak magiczny szczęśliwy świat, którego sam nie zaznałem.

Przez długi czas wydawało mi się, że tylko ja przeżywałem te tęsknoty. Gdy jednak zacząłem rozmawiać z takimi osobami jak dziecięca gwiazda sprzed lat, a dziś stateczna dama dyplomacji, Shirley Temple Black, albo Elizabeth Taylor czy inni aktorzy, okazało się, że wszyscy oni uświadamiają sobie, iż zostali ograbieni z normalnego dzieciństwa.

Nie mówię tego po to, aby wzbudzić wasze współczucie. Nie twierdę też, że tylko gwiazdy z Hollywood nie mają dobrego dzieciństwa. Chcę zwrócić uwagę, że dziś dotyczy to mnóstwa dzieci w wielu krajach, zwłaszcza tam, gdzie najsilniej odciska swe piętno katastrofa nowoczesności. Dzieci, którym nie jest dane być zwyczajnymi dziećmi są tysiące. Popycha się je jak najszybciej w dorosłość, tak jakby dzieciństwo było w życiu niepotrzebnym etapem. Wzbudza to mój niepokój, smutek i lęk o współczesne dzieci. Dlatego proponuję przyjęcie Uniwersalnej Karty Praw Dziecka, zawierającej następujące punkty:

1. Prawo do bycia kochanym bez konieczności zapracowania sobie na to.
2. Prawo do bycia chronionym bez konieczności zasłużenia sobie na to.
3. Prawo do czucia się wartościowym nawet wówczas, gdy natura nie dała ci żadnych talentów.
4. Prawo do bycia słuchanym bez konieczności bycia interesującym.
5. Prawo do bajki przed snem bez konkurencji z wieczornymi wiadomościami w telewizji.
6. Prawo do uczenia się w szkole bez strachu i przemocy.
7. Prawo do bycia uważanym za wspaniałe dziecko nawet wówczas, gdy masz twarz, na którą może patrzeć tylko matka.

Każdy człowiek powinien czuć się kochany niezależnie od tego, jaki ma kolor włosów, oczu czy skóry. Ludzie, którzy nie pamiętają, by ktoś je bezwarunkowo kochał, skazani są na szukanie czegoś, co wypełni tę pustkę. Ani pieniądze, ani sława, ani żadne środki zagłuszające uczucia, nie są jednak w stanie tej pustki wypełnić. Wybaczmy swoim rodzicom, jeżeli jako dzieci czuliśmy się przez nich zaniedbywani i nauczmy wszystkich rodziców kochać i troszczyć się o swoje dzieci." □

(BBC, opr. E.W)

DOROSŁA – MAŁA DZIEWCZYNKA

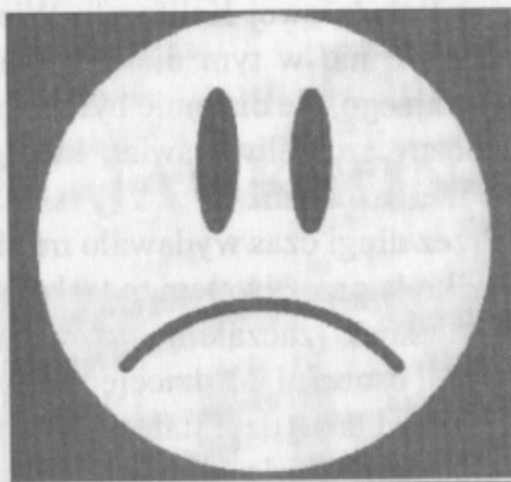
W małym miasteczku gdzieś w Polsce, w pewnej rodzinie żyło sobie małe dziecko, trzy lub czteroletnia dziewczynka. Na imię miała Jola. Można by pomyśleć – wspaniała rodzina; rodzice i dziecko; śliczna, rezolutna i mała kochana osóbką, w gnieździe pełnym dobroci i miłości. Nic z tych rzeczy, moi drodzy, to było inne gniazdo, inny świat. Przedstawię losy tej rodziny, ludzi dorosłych, dotkniętych alkoholizmem i dziecka.

Pusty dom, ciemno w domu i na zewnątrz, ona sama i samotna – boi się, czuje strach, ma poczucie krzywdy i zagubienia.

Czuje się niepotrzebna i opuszczona, zbита i zaszczuta, a tak bardzo pragnie przytulenia i pogłaskania, czułości i miłości. Boi się. Krzyczy: mamó, tato, słyszycie mnie? Nikt nie słyszy, matka wyszła, ojca nie ma – porzucił matkę, dziecko i dom – dużo pił i poszedł w świat.

Matka poznała „drugiego tatę”, lecz ojczym też jest wciąż pijany, razem z matką, która „topi się” w pijanych sprawach. Razem popłynęli w kolejny rejs po barach, knajpach i melinach.

Samotne dziecko w pustym, wielkim domu, w wilgotnym łóżeczku jak w więzieniu – strach wyziera z każ-



dego kąta, strach za oknem, nawet wieszak w przedpokoju straszy; jakby jakieś dziwne przeraźliwe monstrum. Drzwi zamknięte na klucz; samotność i ciemność, smutek i trwoga – mamooo! Ja się boję mamooo! Gdzie jesteś? Mamooo! Ja się tak strasznie boję!...

Nagle przeraźliwie zazgrzytał klucz w zamku, to wróciła matka z „miasta”, ojczym został gdzieś z kumplami. Matka zaniedbana i sfrustrowana, dziecko drżące i płaczące wyciąga rączki, chce przytulić się do mamy, objąć ją, całować i... przeproszać. A matka? Dostała ataku szału; wręcz furii, chyba też w wyniku bezsilności i beznadziei, wrzeszczy na dziecko – bądź cicho i zamknij się wreszcie, bo cię zabiję, ty znajdź i bękartie, jesteś wszystkiemu winna, to przez ciebie odszedł ojciec, to przez ciebie pije ojczym i ja, nie

denerwuj mnie i daj mi spokój, chyba oszaleję....

Biega po mieszkaniu, łapie się za głowę, wrywa włosy, w pewnym momencie bierze coś do ręki, kaleczy się, w końcu pada bezsilna na kanapę, na wół przytomna. Dziecko zbliża się do niej z płaczem – mamu czemu skaleczyłaś się nożyczkami? Dlaczego wrywasz włosy i krzyczysz na mnie? Czemu ty mamu i ojczym bijecie mnie? Dlaczego zostawiacie mnie samą, zamkniętą, w ciemnościach? Zabraliście nawet kotka, który siadał mi na piersiach, przytulałam się do niego, dodawał mi sił i odwagi, dodawał otuchy, był moim ciepłem i nadzieją, moim przyjacielem – a ty i ojczym odebraliście mi kotka. Słyszysz mamu? Wraz z kotkiem odebrałaś mi nadzieję, odarłaś mnie z miłości, odarłaś mnie z dzieciństwa.

Co się z tobą stało mamu, co się z wami stało dorośli, rodzice? Co ze mną i ze mnie zrobiliście; potworka? Dlaczego mnie tak krzywdzicie? Czu-

ję się jak zbity psiak, obdarty ze skóry, czuję się nikomu niepotrzebna, czuję, że nie mam już nikogo i nic – a ja tak bardzo chcę żyć! Słyszysz mnie? Słyszycie? – ja chcę się bawić, śmiać się, być waszym dzieckiem, chcę być z wami, rodzicami.

Ty taka Duża Mama i ty taki Duży Tata znęćacie się nad malutkim, bezbronnym dzieckiem. Co wy ze mną zrobiliście, co dalej ze mną będzie? Ja płaczę, jestem rozdarta, nie mam już nikogo i straciłam wszelką nadzieję. CZY TO WAS NIC NIE OBCHODZI? Mamu, tato – rodzice. Dorośli?! ☐

Malutka Jola

Tak było naprawdę, to są fakty oparte na przeżyciach dorosłej już Jolanty – wystuchał i opisał

*Mieczysław Świszczorowski
Konsultant ds. profilaktyki
i psychoedukacji uzależnień*

DZIECKO PRZYSZŁO

Dziecko przyszło na świat
Radość w rodzinie jest
Trzeba to oblać – mieć ten gest
Należy uczcić – toast wznieść.

Dziecko przyszło na świat
Małe, bezbronne takie
Dziecko to głodne jest
Nie ma kto dać mu jeść.

Dziecko przyszło na świat
Wściekłość w rodzicu jest
Tak bardzo chce się pić
A matka poszła gdzieś.

Dziecko przyszło na świat
Drży jak jesienny liść
Rodzic nietrzeźwy jest
Pije, bije i głodzi je.

Dziecko przyszło na świat
Opuszcza rodzinny dom
Wprowadzić chce nowy ład
Do ręki biorąc łom.

Dziecko przyszło na świat
Z aresztu patrząc zza krat
Rozmyśla o tym jak
Zbudować własny dom.

Dziecko przyszło na świat
Wróciło pod rodzinny dach
Chory ojciec chce jeść
A dziecko? Stary, odwal się!

Puenta: Dorośli przychodzą, piją i odchodzą
Dzieci się rodzą, boją i uciekają.

Mieczysław Świszczorowski

BYĆ CZŁOWIEKIEM – to znaczy, że:

1. Otrzymałeś własne ciało.
Możesz je lubić lub nie, ale będzie do ciebie należało przez cały czas przebywania na tym świecie.
2. Będziesz się ustawicznie uczyć.
Jesteś uczniem szkoły życia. W szkole tej będziesz każdego dnia pobierać kolejne lekcje.
Możesz je lubić lub uważać za głupie i bezsensowne.
3. Rozwój jest wynikiem prób i błędów. W całym rozwoju tak samo ważne są eksperymenty „nieudane”, jak te, które w końcu okazują się przydatne.
4. Każda lekcja powtarzana jest dotąd aż się jej nauczysz.
A kiedy się już danej lekcji nauczysz, będziesz mógł przejść do następnej lekcji.
5. Uczenie się nigdy się nie kończy.
Nie ma takiej sprawy w życiu, która nie zawiera jakiejś lekcji. Dopóki będziesz żyć, będziesz miał czego się uczyć.
6. „Tam” nie jest lepsze niż „tutaj”.
Gdy jakieś „tam” stanie się „tutaj”, natychmiast znajdziesz kolejne „tam”, które wyda ci się lepsze niż „tutaj”.
7. Inni są jedynie twoim własnym lustrzanym odbiciem.
Nie możesz kochać ani nienawidzić czegoś w innym człowieku, jeżeli nie odzwierciedla to czegoś co kochasz lub nienawidzisz w sobie samym.
8. Tylko od ciebie zależy, co zrobisz ze swoim życiem.
Jesteś wyposażony we wszystkie narzędzia i zasoby, jakie mogą ci być potrzebne. Co z nimi zrobisz, to tylko twoja sprawa. Wybór należy do ciebie.
9. Odpowiedzi na wszystkie pytania na temat życia znajdziesz w sobie. Ty masz tylko uważnie patrzeć, słuchać i ufać.
10. Wszystko to zapomnisz niedługo po przeczytaniu.

(Anonimowe)



OKRUCHY DZIECIŃSTWA

Okna mojego dzieciństwa na północną stronę...

na jedno drzewo podcięte

(jakimś cudem zielone każdej wiosny)

Podwórko odgródzone od reszty świata murem z czerwonej cegły...

pamiętam

w ziemi układałam kwiaty na wzór

witraży kościelnych

z okruchów szkielec

łodygi butelkowej zieleni

płatki piwnej żółci wykwiwały mi

żeby było piękniej...

Czerwony mur już zburzony

i którejs wiosny drzewo umarło...

Chociaż dawno zmieniłam miejsce zamieszkania

tkwią okruchy dzieciństwa

nie przepuszczające do mojego wnętrza

słonecznego światła

– butelkowa zielen

– żółc piwna...

Żeby było piękniej!

SÓL

Myślałam:

Jestem skała!

Mylłam się...

– skruszałam.

Z grudy zamieniam się

w szczyptę...

powoli rozpływam się...

niknę...

smakując tę ziemię.

Halina Brzusiewicz – Hnatów

SPIS TREŚCI

● Drodzy Czytelnicy	1
● Miłość i profilaktyka – ks. <i>M. Dziewiecki</i>	2
● Powstrzymać przemoc – z <i>J. Gilliganem</i> rozmawia <i>W. Osiatyński</i>	8
● Moje więzienie – <i>Marcin</i>	16
● Kleptomania – <i>E. Woydytło</i>	18
● O sensie życia – <i>Leszek</i>	20
● Taniec jako forma psychoterapii – <i>M. Kran</i>	23
● Kartka z Senecu – <i>E. Chmurska i T. Głowik</i>	27
● Moje spotkanie z Genesis – <i>M. Koehler</i>	28
● Zacheusz – <i>Lusia</i>	30
● Beznadziejni alkoholicy czy beznadziejne podejście? – <i>Halina B.H.</i>	32

PROSTO Z MITYNGU

● Pozwól mi pomyśleć – <i>Maria w podróży</i>	35
● Olśnienie – <i>Andrzej AA</i>	36
● Jestem uzdrowiona – <i>Teresa</i>	37
● Anonimowość to konieczność – <i>Diane O.</i>	39
● Gwiazdy na odwyku – <i>E. Woydytło</i>	40
● Harmonia roślin – <i>Apoloniusz AA</i>	42
● Przestań wreszcie terkotać – <i>M. Bończykowa, E. Wojnarowska</i>	45
● Samotność nie osamotnienie – <i>Małgorzata S.</i>	47
● Nie będziesz pożądał rzeczy – <i>M.B.</i>	50
● Mówi Michael Jackson – opr. <i>E.W.</i>	52
● Dorosła mała dziewczynka – <i>M. Świszczorowski</i>	54
● Dziecko przyszło – <i>M. Świszczorowski</i>	56
● Być człowiekiem – to znaczy, że – <i>Anonimowe</i>	57

LUDZIE WIERSZE PISZĄ – *H. Brzuskiwicz-Hnatów*

● Okruchy dzieciństwa	58
● Sól	58