

# Arka



FUNDACJA  
IM. STEFANA  
BATOREGO

ISSN 1234-3005 > nr 37 > 3/2001

- > O oduczaniu przemocy
- > O brudnym języku Polaków
- > O szkoleniach Komisji w regionie
- > O sektach

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



Jednym z najczęstszych błędów terapeutycznych jest przypisywanie zbyt dużego znaczenia „zrozumieniu” przez pacjenta jego problemu, zwłaszcza gdy problemem jest uzależnienie. Praktyczna mądrość trzeźwiejących alkoholików znajduje wyraz w wielu hasłach i sentencjach, w jakie obrósł w ciągu ponad półwiecza program AA. Jedno z nich powiada: „Przynies ciało, głowa przyjdzie później”. W tym właśnie powiedzeniu zawiera się głęboka wiedza o tym, co w trzeźwieniu odgrywa naprawdę ważną

rolę: praktykowanie trzeźwych zachowań, przebywanie wśród niepijących ludzi, utożsamianie się z problemem i – nawet bez specjalnego rozumienia – unikanie miejsc, ludzi i rzeczy, które mogą sprowokować nawrót picia.

Gdyby zrozumienie było tak istotnym elementem procesu zmiany, nie trzeba byłoby tworzyć szpitali odwykowych, przychodni ani wielotygodniowych programów leczenia. Większości uzależnionych wystarczyłoby wysłać parę książek lub broszur, oni by sobie je przeczytali, zrozumieli istotę swej choroby i byłoby po problemie.

W istocie najtrudniejszymi pacjentami okazują się w terapii osoby wyrobione intelektualnie i nastawione na umysłowe rozwiązanie zagadki swego uzależnienia. Mówię „najtrudniejszymi”, mając na myśli ich trudności w przyjęciu prostych wskazówek terapeutów i innych uczestników terapii. Są oni – paradoksalnie – narażeni na częstsze przerywanie leczenia i nawroty choroby, a niekiedy na uporczywe trwanie w cyklu przetrzeźwienie-zapicie-przetrzeźwienie-zapicie, i tak w kółko.

Nie był to może najweselszy temat powitalnego listu do Czytelników „Arki”, ale poruszyła mnie wieść o burzliwym powrocie do picia (niedługo po zakończeniu leczenia w placówce, która kładzie nacisk właśnie na „zrozumienie istoty uzależnienia”) pewnego świetnie rozumiejącego swą chorobę intelektualisty. Stąd te refleksje.

Dalszej lektury życzę pogodniejszej i nieprzygnębiającej. □

*Ewa Woydyłło*

# O ODU CZ ANIU PRZEMOCY

z Hamishem Sinclairem\*, dyrektorem programu MANALIVE w San Francisco rozmawia Wiktor Osiatyński



**Wiktor Osiatyński: Co oznacza termin *manalive*?**

Hamish Sinclair: MANALIVE jest skrótem utworzonym z pierwszych liter dość długiej nazwy: *Men Allied Nationally Against Living In Violent Environment*.



– W polskim tłumaczeniu brzmiałoby to dosłownie: „Mężczyźni zjed-

noczeni w całym kraju przeciwko życiu w przemocowym środowisku”. Nie sposób tego przerobić na żaden sensowny akronim ani nawet skrót. Ale sam zwrot „manalive” znaczy także dosłownie: „mężczyzna, który żyje” lub „który ożył”. Czy celem nazwanego w ten sposób programu jest odrodzenie mężczyzn?

– H.S.: W pewnym sensie tak. Uważamy bowiem, że mężczyźni zaczynają żyć naprawdę na miarę swego człowieczeństwa dopiero gdy porzucą stosowanie przemocy.

– **Jak doszło do powstania MANALIVE?**

– Początki sięgają masowego ruchu antywojennego w latach sześćdziesiątych i ruchu wyzwolenia kobiet w latach siedemdziesiątych. W 1979 roku Donna Garske, dyrektorka ośrodka dla maltretowanych kobiet w powiecie Marin pod San Francisco zwróciła się do mnie i kilku moich kolegów abyśmy opracowali dla mężczyzn jakiś program, który przygotowywałby ich do zmian w relacjach kobiet i mężczyzn, przewidywanych przez aktywistki ruchu kobiecego. Zaczęliśmy od sformułowania teorii przemocy opartej na „kontrolu i przymusie”, a następnie przygotowaliśmy zestaw zajęć edukacyjnych, prowadzonych ze sprawcami przemocy.

W 1990 roku przemoc domowa została ustawowo uznana za przestępstwo karalne, a agresywni mężczyźni za przestępców. Wtedy zaczęliśmy nasze pomysły wcielać w praktyce. Opracowaliśmy najpierw „scenariusz odreagowania” podobny do tych, które stosuje się z weteranami powracającymi z wojny, na której mieli zabijać wroga. W tej pracy opieraliśmy się na naszych własnych doświadczeniach.

– **Skąd się wzięło osobiste zainteresowanie przemocą?**

– Dla mnie był to najpierw problem organizacyjny. Sam działałem w różnych ruchach społecznych – w związkach zawodowych, w ruchu na rzecz pokoju, brałem udział w akcjach antywojennych. Na początku lat siedemdziesiątych kierowałem ruchem związkowym w Detroit. Wydawaliśmy 16 gazetek dzielnicowych, 16 gazet zakładowych, walczyliśmy o poprawę warunków pracy i życia w naszym mieście. Część tej działalności stanowiło zakładanie lokalnych struktur związkowych. Mężczyźni tam działający nie dopuszczali do współpracy ani do udziału w zebraniach i wiecach swych żon. A kiedy one domagały się uczestnictwa, mężczyźni siłą je usuwali. Wtedy po raz pierwszy zdałem sobie sprawę z przemocy mężczyzn wobec kobiet. Oraz z mojej własnej. I wydało mi się absurdalne, że byli to ci sami mężczyźni, którzy tak zaciekle walczyli o pokojowe i nieagresywne stosunki pracy i życia społecznego.

– **A więc sam byłeś agresywny nie uświadamiając sobie tego?**

– Tak. Zajęło mi dużo czasu zanim to zobaczyłem. Nie dotyczyło to tylko mnie. W latach sześćdziesiątych niemal wszyscy działacze społeczni i antywojenni byli w swych osobistych relacjach agresywni. Czasem kobiety nas konfrontowały mówiąc: „Spójrzcie tylko, jesteście za wyzwoleniem od przemocy, macie usta pełne sloganów, a wobec nas jesteście najgorszymi tyranami. Więc weźcie się w garść!”

Oczywiście miały rację. Uznanie tej racji zajęło nam jednak sporo czasu. Najważniejsze było w tym wszystkim uświadomienie sobie, że agresji i przemocy kiedyś nauczyliśmy się od innych mężczyzn. Skoro się nauczyliśmy, to możemy się oduczyć.

Główna zasada programu MANALIVE polega na tym, że mężczyźni spotykają się razem i biorą na siebie odpowiedzialność za to, by oduczyć się tego, czego wcześniej jeden od drugiego się nauczył. Trzeba zacząć od zmiany systemu przekonań.

– **Jaki jest związek między przemocą a systemem przekonań?**

– Przemoc wynika z systemu przekonań. Jeżeli uważam, że mam nad tobą władzę, a ty mi się nie chcesz podporządkować, to jak mam zmanifestować swoją przewagę? Stosując środki przymusu. W programie MANALIVE rozróżniamy dwa elementy przemocy: kontrolę i przymus.

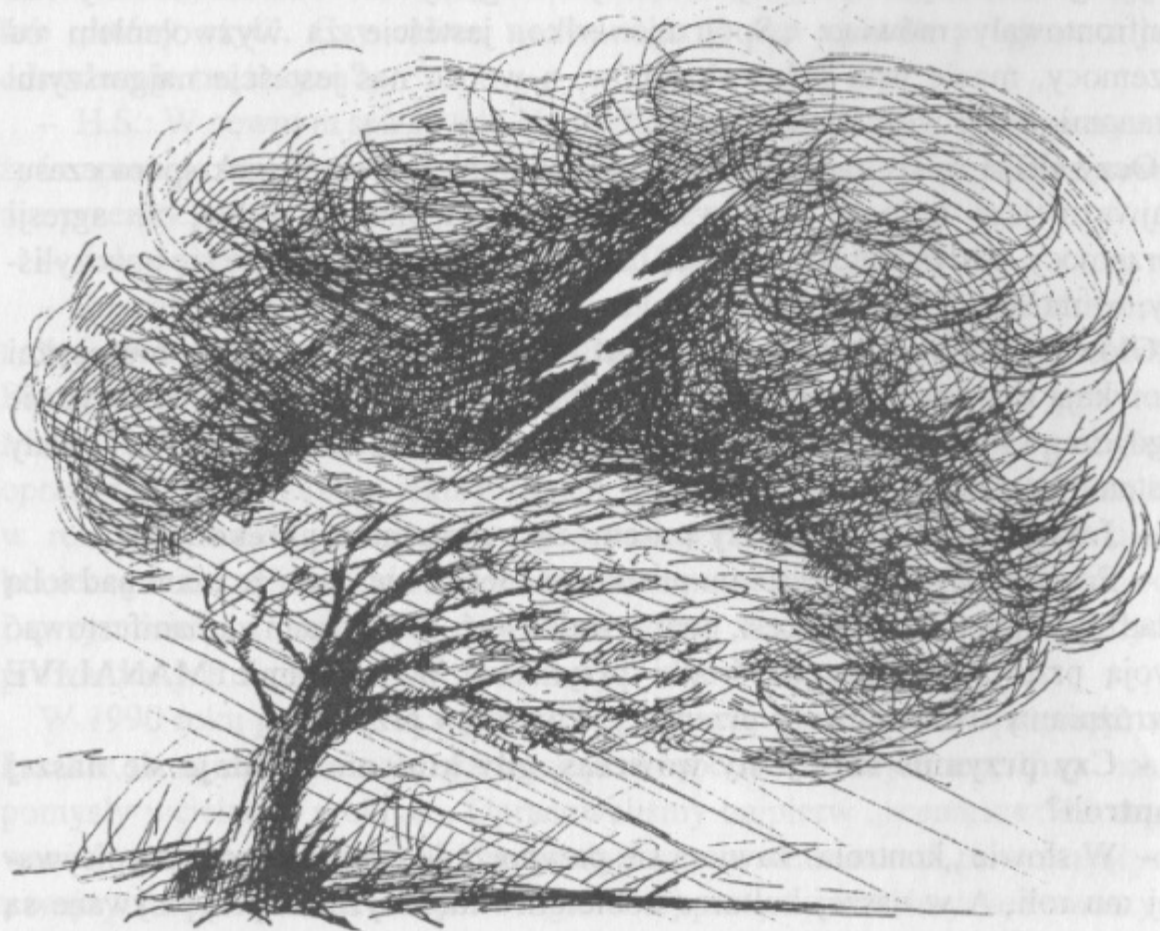
– **Czy przymus stosujemy wówczas, gdy ktoś nie poddaje się naszej kontroli?**

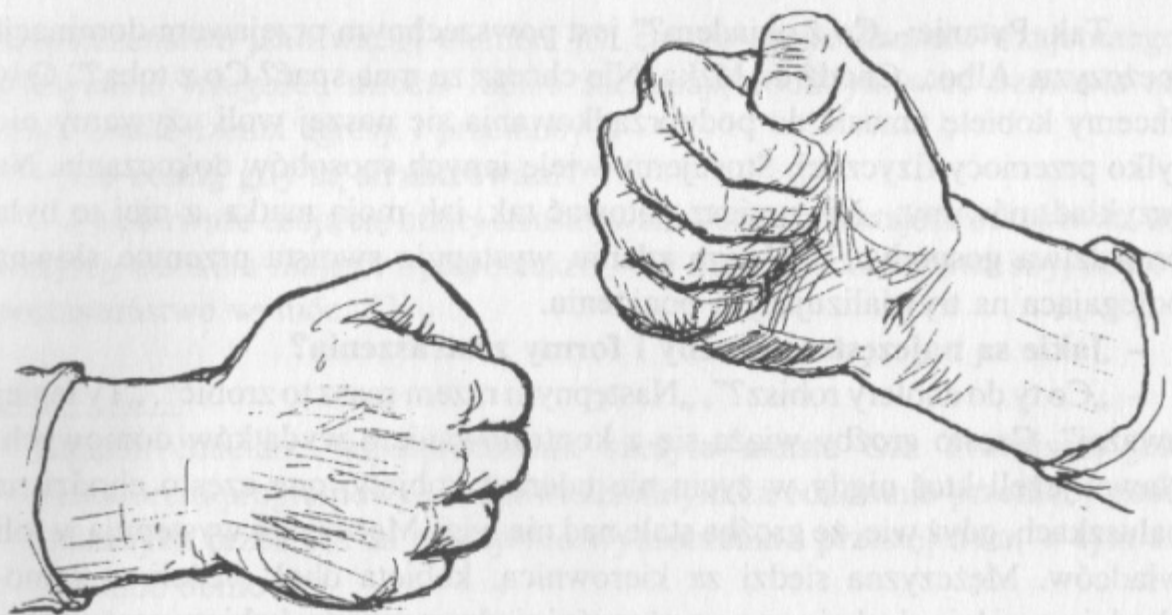
– W słowie „kontrola” zawiera się przyporządkowanie kogoś przypisywanej mu roli. A w naszej kulturze kobietom i mężczyznom przypisywane są różne role. Dziewczynki i kobiety uczone są dostosowywania się i podporząd-

kowania. I to nie tylko w krajach latynoskich, gdzie mamy do czynienia z typową kulturą „macho”. Ten system jest naprawdę międzynarodowy. Wszędzie mężczyźni uważani są za naturalnych przywódców i zwierzchników. Toteż gdy tylko dostrzeżemy najmniejsze nieposłuszeństwo za strony tych, których uważamy za podporządkowanych nam, czujemy się od razu zagrożeni. Taką sytuację nazwaliśmy w naszym programie terminem *the moment of Fatal Peril* – moment „zgubnego zagrożenia”. Jest on absolutnie kluczowy dla zrozumienia przemocy. Bowiem w takim momencie śmiertelnie zagrożony jest obraz tego dominującego mężczyzny, w którym większość z nas ulokowała cały sens swojej męskiej egzystencji.

– **Chodzi o obraz dominującego mężczyzny?**

– Tak. Jeżeli nie jesteś mężczyzną dominującym, jesteś nikim. Kimże jesteś, jeśli nie jesteś dominującym „panem i władcą”? Jeżeli nim nie jesteś, musisz być kobietą. Żaden mężczyzna nie chciałby być kobietą. Wszyscy mężczyźni zdumiewają się niezmiernie, gdy im mówię: „Nie oddawaj ciosu”. Bo jeżeli nie oddasz, to będziesz babą, będziesz maminsynkiem. To przekonanie jest u mężczyzn bardzo głęboko zakorzenione.





– **Co się dzieje w momencie „zgubnego zagrożenia”?**

– Gdy ktoś, a zwłaszcza ktoś, kogo uważamy za niższego od nas, mówi nam „nie”, wówczas doznajemy szoku i całe nasze wyobrażenie o sobie totalnie się rozpada. W takim momencie automatycznie unosimy otwarte dłonie i podnosimy ramiona, jakby do ciosu. Jest to moment egzystencjalny całkowitego kryzysu tożsamości ponieważ jako mężczyźni zainwestowaliśmy wszystko, całą swą osobowość, w to poczucie swojej wyższości. Skoro nie możemy okazać przewagi, jesteśmy nikim. Ogarnia nas lęk i chcemy za wszelką cenę obronić nasze poczucie tożsamości. Nawet siłą.

– **Mówisz, że poczucie dominacji jest wśród mężczyzn powszechne. Ale przecież nie wszyscy mężczyźni są agresywni. Większość normalnych mężczyzn normalnie żyje i pracuje, utrzymuje rodziny i nie podnosi ręki na swe żony i dzieci.**

– Wcale nie jestem pewien, czy większość mężczyzn nie odnosi się dominująco do swoich partnerek lub dzieci, czy po prostu nic o tym nie wiemy. Ale nawet jeżeli faktycznie nie są agresywni, to tylko pomyśl, co mężczyźni przeważnie sądzą o tym, kto powinien wykonywać wszystkie prace w domu. Czyż nie uważają, że: „To kobieta ma zajmować się dziećmi i pieluchami. My mężczyźni nie jesteśmy stworzeni do takich rzeczy. My nie jesteśmy od sprzątnia, to rola kobiet. To one mają być w domu sprzątaczkami, kucharkami, służącymi”. Kobieta może mieć doktorat, ale i tak ma zajmować się domem.

– **Czy pytanie: „Co z obiadem?” odzwierciedla owo „zgubne zagrożenie”?**

– Tak. Pytanie: „Co z obiadem?” jest powszechnym przejawem dominacji mężczyzn. Albo: „Chodź do łóżka. Nie chcesz ze mną spać? Co z tobą?” Gdy chcemy kobietę zmusić do podporządkowania się naszej woli używamy nie tylko przemocy fizycznej. Stosujemy wiele innych sposobów dokuczania. Na przykład mówimy: „Nie umiesz gotować tak, jak moja matka, z niej to była prawdziwa gospodyni”. W tym zdaniu występuje swoista przemoc słowna polegająca na trywializującym poniżeniu.

– **Jakie są najczęstsze groźby i formy zastraszenia?**

– „Co ty do cholery robisz?”, „Następnym razem masz to zrobić”, „Ty lepiej uważaj”. Często groźby wiążą się z kontrolowaniem wydatków domowych. Nawet jeżeli ktoś nigdy w życiu nie uderzył kobiety, ona często chodzi na paluszkach, gdyż wie, że groźba stale nad nią wisi. Mężczyźni występują w roli władców. Mężczyzna siedzi za kierownicą, kobieta obok. Jeżeli w samochodzie znajdują się dwie pary, mężczyźni siedzą z przodu, kobiety przeważnie z tyłu.

– **Mówisz, że uczymy się wypełniania określonych ról. Czy zaczyna się to w dzieciństwie, gdy rodzice przekazują „kobiecie” role dziewczynkom, a chłopców uczą dominować?**

– Gdy na świat przychodzi dziewczynka, ubieramy ją na różowo, a gdy chłopiec – na niebiesko. A więc zanim cokolwiek te dzieci zaczną robić, my już je rozróżniamy.

– **Czy te przypisane im role umacniają się z upływem lat? Prowadzicie już zajęcia z programu MANALIVE w szkołach. Czy z młodymi chłopcami pracuje się łatwiej niż w więzieniach ze starszymi mężczyznami, którzy dłużej w tych rolach się ćwiczyli?**

– Właściwie nie ma różnicy. W szkole mamy do czynienia z 17-latkami z ostatniej klasy. Przez pierwsze dwie, trzy sesje stawiają opór. „Przecież zachowujemy się jak normalni mężczyźni” – mówią. Gdy jednak kontynuujemy zajęcia i przedstawiamy typowo „męskie” postawy i zachowania, a wśród nich stosowanie agresji i przemocy dla zmanifestowania dominacji, uczniowie zaczynają sami dostrzegać, że popadli w stereotyp wynikający z przekonania o własnej wyższości nad kobietami. Wówczas przechodzimy do rozpoznawania momentów „zgubnego niebezpieczeństwa”. Następnie oferujemy alternatywę dla zachowań agresywnych w postaci sposobów pozwalających na większe zbliżenie między ludźmi.

– **Czy w takiej klasie dziewczęta czują się bezpieczniej?**

– Nie tylko one. Również chłopcy zaczynają czuć się ze sobą bezpieczniej. Rodzi się wzajemne poczucie więzi. Ludzie przestają musieć mieć się bez przerwy na baczności ze strachu jeden przed drugim. Zaczynają wyżej cenić

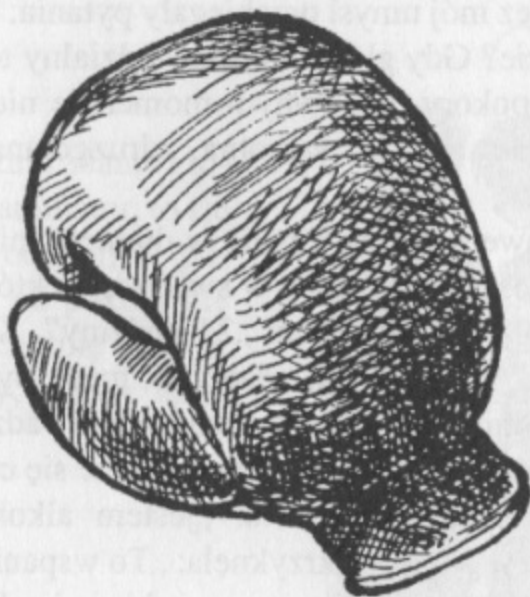


bezpieczeństwo jako ważny element ich całego życia. Zamiast wzajemnego podsycania wrogości, młodzi ludzie zaczynają podtrzymywać działania na rzecz zmniejszenia agresji i przemocy.

– **Co robią, gdy są sfrustrowani?**

– Po pierwsze czują się mniej sfrustrowani. Jeżeli przestajesz oczekiwać, że wszyscy dookoła mają ci być posłuszni, nie masz po co używać siły, aby to posłuszeństwo wymóc. □

\* Hamish Sinclair, współpracownik szeryfa miasta San Francisco, jest dyrektorem programowym odpowiedzialnym za oduczanie przemocy osób skazanych przez sąd za agresywne wykroczenia i przestępstwa, w tym za przemoc domową.



# Dwa świadectwa

Któregoś lata moja koleżanka poprosiła, abym przed grupą religijną „domowego Kościoła” dała świadectwo swego nawrócenia i uwolnienia z nałogu alkoholizmu (zauważyłam, iż wciąż jeszcze trudno jest większości ludzi mówić o alkoholizmie jako chorobie). Zgodziłam się na świadectwo tak chętnie, jak zgodzić się może jedynie neofita i pojechałam w miejsce, gdzie „domowy Kościół” wypoczywał odprawiając jednocześnie rekolekcje. Ludzie słuchali w ciszy i zadumie moich zwierzeń, ale kiedy powiedziałam, że jestem szczęśliwa, iż Bóg dopuścił do mnie tę chorobę, gdyż dzięki temu spotkałam wspólnotę AA i zadałam sobie poważne pytanie po co żyję na tym świecie, pewien mężczyzna wstał hałaśliwie z krzesła i wzburzony do zapienienia bardzo głośno zaoponował, że jak ja mogę Boga mieszać w sprawy alkoholizmu i jak śmiem chełpić się swym alkoholizmem! Stwierdził także autorytatywnie, że brak mi pokory i w ogóle... Mnie zamurowało. Patrzyłam zdumiona na tego spienionego mężczyznę i nie wiedziałam o co mu chodzi. Reszta milczała z opuszczonymi głowami. Wyglądało to tak, jakby zawstydzili się. Nie wiem co wówczas myśleli, bo nie potrafię czytać w myślach, ale ja byłam zupełnie zdezorientowana. Przez mój umysł przebiegały pytania: co ja tu robię, co to za miejsce, co to za ludzie? Gdy głównie-odpowiedzialny toczył swój wykład na temat mojego braku pokory, w pewnym momencie nie wytrzymałam – popłakałam się i wyszłam stamtąd samotna, zdruzgotana, rozżalona na ludzi i świat.

Ale mój Bóg niebawem postawił mnie w diametralnie odmiennej sytuacji. Otóż pewnego dnia poszłam do pracy w swetrze, do którego przypięty był na stałe znaczek z wielbłądem i napisem „24 godziny”. Koleżanka zapytała co oznacza ten napis (no, bo wielbłąd, wiadomo, może być po prostu broszka). Odpowiedziałam zgodnie z prawdą, że oznacza to dwadzieścia cztery godziny bez alkoholu. Koleżanka zdumiona jęła dopytywać się co to ma wspólnego ze mną, a ja odpowiedziałam po prostu: „jestem alkoholiczką, na co ona, z niekłamaną radością w głosie wykrzyknęła: „To wspaniale!” I tym razem, jak w poprzednio opisywanej sytuacji, zamurowało mnie: Jak to „wspaniale”, co „wspaniale”? – dopytywałam koleżankę, a ona na to: „Wspaniale, że o tym mówisz, wspaniale jest także to, że masz do mnie tak ogromne zaufanie” i przytuliła mnie czule. Jakże ja byłam wówczas wdzięczna tej dziewczynie i jakże pełna podziwu dla niej, o której wiedziałam, że nie uczęszcza do „domowego Kościoła”, ani do żadnego zresztą. Do dziś jest moją przyjaciółką i powierza mi często swoje tajemnice.

Od tamtych dwóch, tak różnych spotkań musiało minąć kilka lat zanim w pełni zaakceptowałam różnorodność, inność ludzi i świata.

Pogodziłam się z tym, że nie wszyscy mają obowiązek wszystko rozumieć i wszystko przeczuwać i ja także takiego obowiązku nie mam, ale ośmielę się raz jeszcze powtórzyć: „Jestem szczęśliwa, że Bóg dopuścił do mnie uzależnienie od alkoholu, abym mogła umrzeć i narodzić się na nowo z wiarą jak ziarno gorczycy”.

„Kto siał gorczyczne ziarno, zgorzkniał, zbawił:

Gorczyczne ziarno liche i pieprzowe

Prochowi równe, które noga zwiewa

Lecz wyżej serca urasta, nad głowę.

I tak się staje podobieństwem drzewa,

Że ptak niebieski gniazdo na nim miewa”

Moim zdaniem, wyżej zacytowany fragment pieśni z poematu „Quidam” C.K. Norwida, doskonale oddaje prawdę o owocach działań ludzi ze wspólnoty AA – trzeźwiejących, szczęśliwych alkoholików. □

PS.

Jeśli przeczyta ostatnie zdanie głównego odpowiedzialnego animatora, to się pewnie znów bardzo oburzy, że pomimo upływu lat, nic mi pokory nie przybyło i wciąż „się chępię”, ale ja, z powodu jego mowy, już się teraz nie popłaczę!

*Lusia*



# KU UWADZE? KU PRZESTRODZE? KU AMERYCE?

„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” – to słowa dr E. Woydyłło z ostatniej „Arki”.

Tego samego jestem zdania, tak myślałem i myślę. Lecz pojawia się ale... Uważaj, bo żyjesz w Polsce, a może... w Kielcach (?!). Na pewno to nie Ameryka jeszcze... choć oficjalnie świadomość wydawać się może duża. Ku przestrodze innych opiszę pewne wydarzenie z autopsji. Od ponad 12 lat utrzymuję abstynencję, trzeźwieję i pracuję nad sobą, swoim uzależnieniem. Właśnie oficjalnie wszyscy o tym wiedzą, teoretycznie akceptują, ba, nawet chwalą i... podziwiają. Gdzieś około 2 lat temu pojawiła się w mojej szkole znana kielecka dziennikarka. Na marginesie wyjaśnienie – jestem dyrektorem szkoły podstawowej. Dziennikarka – profesjonalistka wiele razy podejmująca tematykę uzależnień. Chyba zbieg okoliczności, że zbliżała się moja upragniona 10 rocznica abstynencji. Wcześniej znaliśmy się „służbowo”. Grzecznościowe powitania, wyrazy sympatii, wzajemnego uznania itp. itd. Standardowe pytanie:

– „Czy mogę Panu zadać kilka pytań?”. Magnetofon i dość długa, przyjemna rozmowa, dyskusja, wywiad. Kawa, ciasteczka, grzeczności, miłe pożegnanie. Wkrótce zaczęły się wakacje. Ja wyjechałem na obóz z dziećmi i matkami – ofiarami przemocy do Zakopanego. Wykonywałem swoją pracę „pomagacza”. I nagle telefon: Co Ty narobiłeś dobrego? Zaskoczony pytam: O co chodzi? To pytanie zadała mi moja mama. Jesteś głupi, nierozważny i kilka jeszcze epitetów. A następnie dyrektywa: „Teraz słuchaj!” I zacytuję fragment tego co usłyszałem: Tytuł... „Przestałem pić”. W nagłówku: „Dyrektor kieleckiej szkoły otwarcie przyznaje się do tego, że jest alkoholikiem. Jego postawa jednych szokuje, u drugich wzbudza podziw”, a dalej wysłuchałem całej szpalty w codziennej gazecie. Na koniec mama rozplakała się i wyrzuciła swoje żale... telefony, ironiczne uwagi, sarkastyczne gratulacje itp.

Przyznaję szczerze, że mnie osobiście artykuł bardzo się podobał, była w nim prawda i tylko prawda. W pierwszej chwili byłem nawet dumny z siebie i zadowolony z relacji dziennikarki. Uspokajałem mamę, a wydarzenie zbagatelizowałem, nieświadom tego co będzie. Po powrocie do

Kielc jedni mi gratulowali odwagi, inni przestrzegali. Zgadnijcie kto miał rację? Tak – ci drudzy. Zaczęły się telefony do mnie, wezwania... na dywanik, sugestie: tak nie można, to niedopuszczalne, może urlop itd. Niewidzialna ręka i głowa zaczęła działać. Ja wziąłem urlop, straciłem pracę w ośrodku terapii, szpitalu, przestałem być członkiem Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, przestałem „uprawiać” profilaktykę w Kielcach, a komentarze po czasie ucichły. Może to zbieg okoliczności, przypadek, a może nie. Wolę o tym nie myśleć. Z natury jestem optymistą, reguły trzech palców i wskazywania winnych nie stosuję aczkolwiek od tej pory przestrzegam przed otwartością, nazbyt szczerymi wypowiedziami. A terapię i AA wolę pozostawić

tylko dla siebie. A że pozostaje nutka żalu, wyjaśniam sobie szybko: to nie Ameryka kolego Czarku, w Kielcach lepiej milczeć i udawać. Terapii i Wspólnocie AA zawdzięczam, iż szybko ocknąłem się, nie załamuję rąk. Staram „godzić się z tym czego zmienić nie mogę...” i po kolejnych wakacjach wracam do szkoły z podniesioną głową i wiarą, że jutro będzie lepiej. Urlop się skończył, a dzieci... dzieci są mądrzejsze niż dorośli. Ze „swojej” profilaktyki nie zrezygnuję bo uczniowie od dawna wiedzą o moim uzależnieniu i im to nie przeszkadza. □

Z drobną przestrogą

*Cezary Zieliński*

PS.

„ Czasem mi żal, iż „Arki” nie czytają wszyscy.

## SEKTY

Z problemem uzależnień wiąże się zjawisko sekt. Jednym bowiem z podstawowych celów sekty jest związanie ze sobą, a następnie uzależnienie od siebie jak największej liczby ludzi. Występowanie sekt na szeroka skalę jest w Polsce zjawiskiem nowym i bardzo groźnym. Z drugiej strony nadal jeszcze wiele osób nie zdaje sobie sprawy ze skali zagrożeń w tym względzie. W naszym kraju pojawiły się takie sekty, które dopuszczają się pospolitych przestępstw, a nawet zabójstw. Dotyczy to nie tylko satanistów. W niektórych sektach w ogóle nie ma mowy o Bogu. Z tego względu nowe ruchy religijne najczęściej w ogóle nie są ruchami religijnymi. To, co głosi większość sekt, jest zupełnym zaprzeczeniem religijności. Dojrzała religijność nie polega na ucieczce od życia, ani na zastępowaniu życia kultem czy praktykami ascetycznymi, co zwykle propagują sekty. Dojrzała religijność to osobista przyjaźń z Bogiem, który nas kocha i który mówi nam prawdę o człowieku i o naszym własnym postępowaniu. Dzięki przyjaźni z Bogiem uczymy się dojrzałej sztuki życia na tej ziemi oraz czujemy się tu bezpieczni.

Dojrzała religijność wiąże nas z Bogiem i z ludźmi, począwszy od

osób z kręgu najbliższej rodziny. Tymczasem sekty odrywają swoich wyznawców zarówno od Boga, jak i od ludzi, zwłaszcza od rodziny. Wynika to z faktu, że głównym celem działania większości sekt jest osiągnięcie jakiegoś zysku dla twórcy sekty czy dla danego guru. Najczęściej chodzi tu o zysk finansowy. Aby związać i uzależnić od siebie kolejnych wyznawców sekty posługują się dobrze już znanymi metodami manipulacji. Metodą podstawową jest wyrwanie nowego członka sekty z jego środowiska rodzinnego, rówieśniczego i szkolnego. Najłatwiej bowiem jest manipulować kimś, kto jest samotny i komu brakuje wsparcia i ochrony ze strony najbliższych. Następną metodą jest bombardowanie „miłością”. Zwłaszcza w początkowej fazie członkowie sekty są wyjątkowo mili i serdeczni wobec nowego kandydata. Są zawsze do niego uśmiechnięci, chętni do udzielania pomocy, dawania rad, pocieszania. Kolejna metoda to pranie mózgu. Odpowiednio przeszkoleni przedstawiciele sekty próbują przekonać nowego wyznawcę, że całe jego dotychczasowe życie było zupełnie błędne. Za pomocą różnych nacisków oraz intelektualnych manipulacji próbują udowodnić danej osobie, że otrzymała błędne wychowa-

nie, że ma błędne poglądy religijne a także błędne przekonania. Członkowie sekty dążą do ośmieszania wszystkich i wszystkiego, co do tej pory było cenne w życiu nowego adepta sekty. Kolejną metodą pozyskiwania nowych członków jest obietnica zbawienia. Przywódcy sekty zapewniają, że każdy, kto stanie się ich wyznawcą, będzie na pewno zbawiony, a wszyscy inni na pewno będą nieszczęśliwi i zostaną potępieni.

Kiedy ktoś da się wciągnąć do sekty i kiedy straci zdolność krytycznego myślenia, wtedy sekta odślania zupełnie inne oblicze. Wcześniej czy później nowy wyznawca odkrywa, że jest na różne sposoby oszukiwany, wykorzystywany i zniewolony. Nie oznacza to jednak, że może po prostu odejść od sekty i powrócić do normalnego życia. Gdy bowiem tylko spróbuje uwolnić się od guru i od jego „wielbicieli”, wtedy natychmiast napotyka na różne formy szantażowania i straszenia – od niepokożenia i maltretowania psychicznego aż do fizycznego pobicia i uwięzienia łącznie. Środki przekazu w Europie i Ameryce Północnej coraz częściej donoszą o ofiarach sekt, które zostały poranione fizycznie, pozbawione majątku, okaleczone psychicznie i duchowo. Zdarza się, że guru zmusił swoich wyznawców do popełnienia samobójstwa, albo dokonał zbiorowego morderstwa. Ci, którym uda się wyrwać z kleszczy sekty, potrzebują zwykle długiej terapii i pomocy duchowej,

aby chociaż częściowo odzyskać utraconą równowagę i przewyciężyć lęk.

W tej sytuacji zarówno rodzice i wychowawcy, jak i sami młodzi powinni być uwrażliwieni na wszelkie sygnały, które świadczą, że w danym regionie czy środowisku zaczyna działać jakaś sekta. Podstawowe znaki ostrzegawcze to agresywne agitowanie nowych wyznawców, ukrywanie przed ich bliskimi adresu i nazwy sekty oraz nazwisk jej najważniejszych przedstawicieli, zakaz przychodzenia na zebrania sekty z rodzicami czy innymi osobami dorosłymi. Ludzie wciągani w sektę zaczynają inaczej się zachowywać, ubierać, a nawet odżywiać. Kiedy rodzice zauważą tego typu sygnały ostrzegawcze, powinni szczerze i stanowczo rozmawiać ze swymi dziećmi oraz uniemożliwić im dalszy kontakt z sektą. Czasami trzeba zwrócić się o pomoc do policji czy prokuratora.

Podobnie, jak w obliczu i innych zagrożeń, tak i w odniesieniu do sekt zdecydowanie łatwiej jest zapobiegać problemom niż z nimi walczyć. Najlepszym sposobem uchronienia się przed staniem się ofiarą jakiejś sekty jest dobra więź z rodzicami, pogłębiona znajomość własnej religii, a także osobista przyjaźń z Bogiem i czynne włączenie się w życie własnej wspólnoty religijnej. Życie bowiem nie znosi pustki. W każdym z nas tkwią potrzeby religijne, potrzeba więzi

z Bogiem, potrzeba odnalezienia sensu życia, a także potrzeba przynależności do jakiejś grupy religijnej. Jeśli nie zaspokoimy tych potrzeb w sposób dojrzały i z pomocą na-

szych bliskich, wtedy możemy stać się łatwą ofiarą tych, którzy pod pozorem religijności próbują kosztem swych ofiar osiągnąć sławę i pieniądze.

### **W skrócie:**

- głównym celem większości sekt jest osiągnięcie jakiegoś zysku dla twórcy sekty czy dla danego guru
- aby uzależnić od siebie kolejnych wyznawców sekty posługują się różnymi metodami manipulacji: odrywają od Boga i ludzi, zwłaszcza od rodziny, bombardują „miłością”, manipulują myśleniem (pranie mózgow), obiecują zbawienie, szantażują i straszą opornych
- ofiary sekt potrzebują zwykle długiej terapii i pomocy duchowej, aby odzyskać utraconą równowagę i przezwyciężyć lęk
- w przypadku odkrycia kontaktów z sektą najbliższa rodzina powinna stanowczo interweniować; czasami trzeba zwrócić się o pomoc do policji i prawników
- najlepszym sposobem uchronienia się przed sektami jest dobra więź z rodzicami, pogłębiona znajomość własnej religii, a także osobista przyjaźń z Bogiem i włączenie się w życie własnej wspólnoty religijnej. □





# UPARTY CZŁOWIEK – RÓŻA

Ha. Jestem, owszem, Człowiekiem, ale Upartym Człowiekiem. Może i za mną już wszystko w sprawie życia we dwoje, ale może wcale nie. A jeśli tak, to nie oddam walkowerem tej być może istniejącej możliwości. Nie oddam z tak głupiego powodu, jak jakieś tam nieumiejętności uczciwego i realnego spojrzenia na siebie. Nic z tych rzeczy. Co ma być moje, ma być moje i już.

Opowiem wam historię jaka przydarzyła mi się po napisaniu, iż być może celem mojego życia jest odkrywanie prawdy o sobie. Chciałam – proszę bardzo, odkrywam, aż mi się słabo z wrażenia robi od tych odkryć.

A było tak:

Wzięłam udział w kolejnych warsztatach z oddychania holotropicznego. Było dość trudno. Spotkanie z niesamowitą, rozrywającą samotnością wydawało się nieadekwatne do mojego, zupełnie przyzwoitego radzenia sobie z nią dzisiaj. Prowadzący, widząc w jakim jestem stanie, dotknął jakiegoś (bardzo bolesnego) punktu na moich plecach. Zapytał czy chcę to wyrzucić. Nie wiedziałam co (no bo jak wyrzucić samotność ona jest i już, boli i nie ma wyjścia), ale naciskany punkt bolał jeszcze bardziej, więc zgodziłam się. Niech będzie co ma być. Krzyczałam dla mnie samej, niesamowicie. Wyrzucałam z siebie coś, ale zupełnie nie wiedziałam co.



Dopiero w zaciszu mojego domu uświadomiłam sobie, że wyrzuciłam „drugie dno”, wielką bezbrzeżną samotność od zarania mojego istnienia. Poczułam wielką ulgę. Nie przewidziałam, że wyrzucenie z siebie starych złogów, zrobi miejsce przestrzeni, która będzie domagała się wypełnienia, niekoniecznie nowymi zlogami, lecz gotowością podejmowania prób spełnienia swoich pragnień.

A z tym z kolei było tak:

Na grupie wsparcia wolontariuszy rozmawialiśmy o tęsknocie za dobrym związkiem, za kochaniem i byciem kochanym. Tak sobie mówiliśmy, mówiliśmy, aż nasza najstarsza koleżanka – mężatka, miała nas dość i powiedziała „nie trzeba gadać, trzeba wejść na ten most, to może coś się wydarzy, a nie stać przed nim i mówić jak chciałoby się na nim być”. Szok. Jakie to proste. Każdy z nas określił swoje miejsce w stosunku do tego upragnionego mostu. Moje wyglądało następująco: most na Wiśle, w Warszawie. Ja w Poznaniu, tyłem do Wisły. Wspaniałe warunki do spełnienia pragnienia znalezienia się na moście. Nie podobała mi się prawda, jaką o sobie zobaczyłam.

Na kolejnej grupie rozmawialiśmy o samotności, oczekiwaniach i rolach pełnionych w życiu. Moje odkrycie: wtedy kiedy wiem, jaki jest scenariusz roli, czuję się w niej swobodnie, nie mam jakichś nierealnych, czy wygórowanych oczekiwań. Taką rolą jest rola wolontariusza, wiem czego się ode mnie oczekuje, wiem – czego ja chcę, wchodząc w kontakt z podopiecznymi mam jedno oczekiwanie, że będę współuczestnikiem rozwijającej się sytuacji, nie biernym obserwatorem, nie rozkazodawcą, ale właśnie współuczestnikiem. Od prawie roku prowadzę grupę wsparcia dla młodej grupy wolontariuszy w naszym stowarzyszeniu. Doskonale się czuję w tej roli. Przychodząc na spot-

kania nie mam żadnych wyobrażeń o ich przebiegu, niczego sobie nie planuję, nie wyobrażam, nie zakładam, poza tym, że będę potrafiła przytomnie uczestniczyć w tym co będzie się działo, uczciwie przyznać jeśli się pogubię i pilnować spraw formalnych (czasu, kolejności i przestrzegania zasad, które przyjęliśmy). Ale przede wszystkim nie rezygnuję z najważniejszej dla mnie kwestii – bycia sobą.

Inaczej, jeśli chodzi o rolę kobiety – jak sobie wyobrażam atrakcyjnej kobiety – która miałaby być w związku z mężczyzną. Jaki jest scenariusz takiej roli? Nic nie widzę, tylko białą kartkę, może tam i coś ktoś napisał, ale super sympatycznym atramentem. W takiej sytuacji zamieram z przerażenia. W ogóle nie mam pojęcia o co chodzi i jaka miałabym być.

Zamęt całkowity. Przecież to bez sensu tak drastycznie dzielić role, które wiążą się, wprawdzie w różnych sytuacjach, ale ciągle ze mną samą. Wychodziłam ze spotkania z niejasnym przekonaniem, że coś jest nie w porządku. Najważniejsze, że poczucie bycia sobą daje mi spokój i luz w konkretnych rolach. Dlaczego więc to się tak wyraziście i zdecydowanie rozdziela?

Kupiłam książkę „Zabawa w psychoterpii”. Zapamiętałam wizualizację „krzew róży”. Wieczorem zrezygnowałam ze słuchania na dobranoc moich ukochanych mantr. Wyobraziłam siebie jako krzew róży. Klęska.

Jaki krzew? Owszem róża, długa, cięta, jasnoróżowa i taka „w kierunku” zwiędnięcia. Do tego leży na trumnie, w jakiejś niszy. Nie jest jej całkiem źle, jest trochę powietrza, spokój, ale jakoś tak bez perspektyw. No, ale co może zmienić róża i do tego cięta, prawie wędnąca (chciałam jej powiedzieć rusz się, nie leń się, ale co miałyby zrobić?).

Szłam na kolejne spotkanie z wolontariuszami gwałtownie kombinując, co by tu wymyślić, może jakąś inną wizualizację ze zwierzaczkiem na przykład, ten przynajmniej może się chociaż ruszyć. Nic nie wymyśliłam w tej sprawie. Zaczęliśmy rozmawiać na grupie między innymi o poczuciu „dziwności” w kontaktach z podopiecznymi. Skąd wiedzieć, mam zostać czy wyjść, rozmawiać, czy milczeć? Niby można zapytać, ale nie wszystko da się powiedzieć, czasem potrzeba wycucia. Skąd mamy je mieć, czy je w ogóle mamy? Gadamy sobie gadamy i nagle propozycja ćwiczenia. Każdy z nas wchodzi na „most kontaktów”, ale osoba, która jest po drugiej stronie nie wchodzi, by spotkać się z nami. Jak się czujemy w tej sytuacji?

Różnie. Ja wchodzę, stoję chwilę, widzę, że nici ze spotkania, zakładam rękę na rękę, myślę „przecież jestem, nie to nie”, odwracam się, schodzę i stoję tyłem do mostu. Choć przy nim blisko, to jednak cała obrażona („nie to nie!”) Cudo! Mała dziewczynka, akurat do związków męsko-dams-

kich. (Głupio mi okropnie). Wchodzę na most, stoję chwilę, schodzę na drugą stronę, pytam czy możemy pobyć razem, ktoś mówi tak – zostaję, ktoś inny mówi: nie wiem czy chcę – odchodzę. Wracam na moją stronę mostu. Wszystko jest w porządku, tak zdarza się wolontariuszom, ale w moim pojęciu w rolę wolontariusza wpisane jest ryzyko podejmowania kontaktów. Na tym to polega. Następny obraz przegania poprzedni: Małgosia wolontariuszka jako krzak róży. Wielki, rozrośnięty z mocnymi korzeniami, pięknymi, zielonymi łodygami z kolcami (moje granice) i miejscami, które łatwo dotknąć, kwiaty wspaniale rozwinięte z mnóstwem płatków. Część kwiatów jest ciemnoróżowa – amarantowa, część – ta na brzegach – jasnoróżowa.

Opowiadam o swoich wrażeniach, choć zdecydowanie nie podoba mi się pierwszy występ na moście. Coś znowu mi nie pasuje, wibruje niepokojem. Przecież i ta ścięta róża i ten krzew to ja, ta sama ja.

Wracam do domu i usilnie myślę, o co w tym wszystkim chodzi, co tu jest pomieszane. Nagle, najpierw nieśmiałe spostrzeżenie, potem – olśnienie. Rolę wolontariuszki i rolę atrakcyjnej kobiety łączy moja skromna osoba. Może po prostu nie chodzi o to, że są różne scenariusze do różnych ról. Może chodzi o to, że jest jedna rola – Małgosi, do której scenariusz piszę ja osobiście. Jak mogę być krzewem, a nie ściętym kwiatem,

jeżeli taki właśnie scenariusz sobie piszę w roli Małgosia – kobieta. Może wcale nie muszę używać sztuczek na odczytanie zapisu dokonanego super sympatycznym atramentem, tylko pisać sobie sympatyczny scenariusz, własnej roli z głównym motywem – jestem sobą.

Po przyjeździe do domu podzieliłam się podejrzeniem z moją córką. Mogę na nią liczyć! Usłyszałam: nareszcie to widzisz, uff, może już sobie nie będziesz dokopywać! (Zawsze wiedziałam, że dzieci się po coś ma!).

W ogóle życie to nieustanne odkrywanie paradoksów. Na zakończenie grupy usłyszałam od dwojga wolontariuszy, że jestem dla nich inspiracją (chyba chodziło im o moje wypowiedzi). Ja inspiracją? Ha.

P.S. Podoba mi się pomysł kontaktu przez internet, jeżeli ktoś miałby ochotę na pogadanie to mój adres jest następujący: malgosia.s@poczta.fm

PS. 2. Kupiłam sobie czerwone leginy. Bardzo dobrze w nich się czuję. Zupełnie mi nie przeszkadza, że jestem widoczna. Bawi mnie to nawet. Cuda. Po prostu cuda. □

*Małgorzata S.*

5 lipca 2001 r.

PS. 3. Bo mi się przypomniało. Skończyłam studia. Zdałam wszystkie egzaminy. Pracę magisterską bronię we wrześniu. A co? Dlaczego by nie?



# ZEMSTA DROŹDŹY

Bardzo, bardzo dawno temu, na słonecznych stokach i w ciepłych dolinach żyły sobie liczne plemiona i szczepy drożdży. Mieszkały sobie spokojnie i bezpiecznie na wybranych przez siebie dzikich owocach, mając pożywienia pod dostatkiem i poczucie całkowitego bezpieczeństwa.

To był prawdziwy drożdżowy raj.

Wtedy jeszcze nie mówiono o nich w liczbie mnogiej bo były pojedyncze.

Jak mówią stare legendy pierwszego drożdża wezwał do siebie Stwórca i powiedział:

Stworzyłem cię jako przedstawiciela nowego królestwa, innego od świata roślin i zwierząt. Ty jesteś królem w królestwie grzybów.

Ciebie wyróżniłem i dałem ci kulisty kształt, taki jaki zawsze przybiera kropla wody a woda jest wielką mądrością i źródłem życia. Wszystko umiera bez wody.

Ty jesteś doskonały, popatrz na zwierzęta, mają nogi, uszy, oczy i rozum. Ty tego nie potrzebujesz bo cały jesteś rozumem i ruchem, nie są ci potrzebne żadne organy. Jesteś doskonały i nieśmiertelny, w każdej chwili możesz w dowolnym miejscu ciała wytworzyć pączek, z którego powstanie drożdż identyczny jak ty. Możesz istnieć nawet w liczbie mnogiej i nie jest ci potrzebna płeć. Jesteś doskonałością w swym królestwie, możesz tworzyć klony samego siebie.

Dodatkowo wyposażylem cię w najdoskonalszą broń, niespotykaną w tym świecie, która zapewni ci całkowite bezpieczeństwo. Jest ona dwusieczna, jej częśćka fizyczna niszczy ciało wroga a częśćka niematerialna zwana pronem niszczy jego duszę.

Ma ona straszliwą i niewyobrażalną moc.

Pamiętaj jednak, aby strzec tajemnicę tej broni.

Ostrzegam cię też przed człowiekiem, nie zbliżaj się do niego. Może będzie chciał być doskonały jak ty i wydrzeć ci tajemnicę doskonałości albo zdobyć twoją broń.

Bądź ostrożny, bo człowiek nie jest mądry ale bardzo chytry i chciwy. A teraz idź i żyj.

Drożdż został na jabłku, a jego klony rozeszły się po swoim królestwie, każdy według swojego owocu i żyły spokojnie ciesząc się porządkiem świata.

Pewnego razu człowiek złapał drożdża i zaczął prowadzić na nim okropne ludzkie eksperymenty. Zrobił z drożdża biologiczną maszynę do produkcji alkoholu.

Drożdź stracił władzę nad sobą, musiał pączkować i robić alkohol w takim, stężeniu, że sam umierał.

Człowiek zniewolonego i zmutowanego drożdża pilnie strzegł i trzymał w zamknięciu.

Potem brał go i wrzucał do kadzi fermentacyjnej gdzie drożdż w liczbie mnogiej do dziś umiera w męczarniach. □

*Apoloniusz  
Wrocław*

## Z „THE PROMISE OF A NEW DAY” 12 SIERPANIA

*Słowa mają większą siłę niż komukolwiek się wydaje, gdy tylko zakorzenia się w umyśle dziecka, trudno je stamtąd usunąć.*

*Mary Sarton.*

Wiele z naszych największych cierpień wieku dojrzałego wywodzi się z pozornie niewinnych nadużyć wyrządzanych nam w dzieciństwie. Brzydkie słowa, poniżające kary, nie odzywanie się – mówiły nam kim jesteśmy. Wielu z nas nadal odczuwa ból i poniżenie na przypomnienie tych zdarzeń. Gdy uznajemy wrogość i krytycyzm za słuszne i usprawiedliwione, kształtują one nasz charakter i wcześniej czy później zaczynamy postępować tak, by zasłużyć na taką ocenę.

Dobra wiadomość to ta, że mamy kontrolę nad własnymi myślami i postawami, akurat w tej dziedzinie możemy być wszechpotężni. Możemy podjąć decyzję, by odsunąć krytycyzm innych i zastąpić go pozytywną afirmacją samych siebie. Po to jednak, by odwrócić szkody wyrządzone słowami innych ludzi, potrzeba codziennego oddania pozytywnemu wzmocnieniu samych siebie. Ludzie asertywni i pewni siebie zazwyczaj potrafią prowadzić pozytywny dialog z samymi sobą.

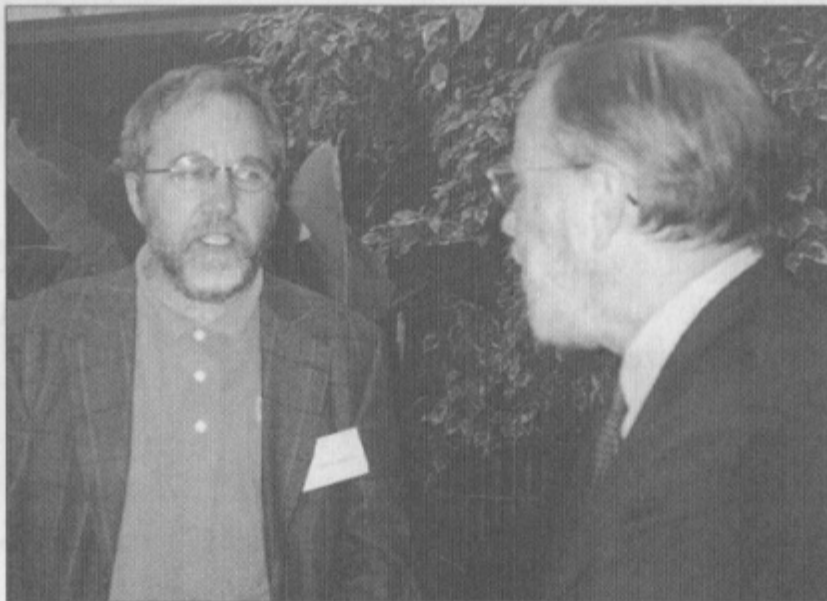
*Dzisiaj jest początek nowego i mogę zacząć od nowa, wierząc, że jestem wartościowy oraz, że muszę stale dbać o własną wartość.*



# NASZE SZKOLENIA



VII Regionalna Szkoła Letnia dla Terapeutów Uzależnień odbyła się w dniach 16-20 maja w Konstancinie. Wzięło w niej udział 70 osób z dziewięciu krajów Europy Środkowo-Wschodniej i Azji Centralnej.



Dr Sergiej Dworiak i prof. James Gilligan spotkali się w Konstancinie jako wykładowcy.



Znów w składzie międzynarodowym: seminarium o leczeniu alkoholików i narkomanów w więzieniach, które odbyło się w dniach 21-25 maja w ośrodku szkoleniowym Centralnego Biura Służby Więziennej w Kikicach oraz wprost na oddziale „Atlantisu” w zakładzie karnym w Barczewie.



Tegoroczna Krajowa Szkoła Letnia Komisji (Konstancin, 13-17 czerwca) zgromadziła rekordową liczbę 82 uczestników, głównie terapeutów pracujących w ośrodkach leczenia narkomanów.





Gorąca dyskusja po wykładzie księdza Marka Dziewieckiego przeniosła się do kularów, zastępując wykładowcy i kilku największym zapaleńcom ...kolację.



Na przełomie czerwca i lipca odbyło się w Sofii seminarium dla bułgarskich specjalistów terapii uzależnień.



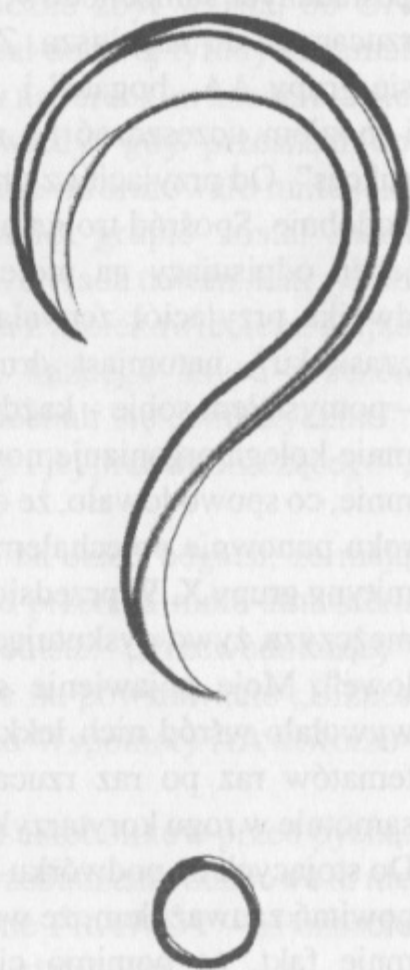
W dniach 4-7 lipca o prowadzeniu terapii grupowej dla alkoholików i narkomanów uczyliśmy łotewskich psychologów, lekarzy i instruktorów terapii w Rydze, pokazując także zupełnie nowe dla nich niewerbalne formy pracy z uzależnionymi i współuzależnionymi.



Nowosybirsk, 8-13 sierpnia: Jagoda Kubiak i Antoś Pawłowski, wspierani przez Swietlanę Kuzminych przeprowadzili szkolenie o tworzeniu programów terapii dla uzależnionych w placówkach więziennych i na wolności.

## ZNAKI ZAPYTANIA

Od ponad 20 lat jestem związany ze Wspólnotą AA. Nigdy nie byłem aktywnym działaczem, aczkolwiek uczestniczyłem w niektórych zjazdach i kongresach. Robiły na mnie wrażenie zapał i aktywność uczestników Wspólnoty AA. Ich wielkie zaangażowanie, wielkie serca, wielki entuzjazm, a zwłaszcza szczerość, bezinteresowność oraz Wiara, Nadzieja i Miłość. Oczywiście skłamałbym, gdybym napisał, że przez te dwadzieścia lat nie obyłem się bez przysłowiowych „wpadek”, ale dzięki AA były one mniej bolesne i krótsze w czasie. Przez pewien czas, chociaż na stałe mieszkam we Wrocławiu, uczestniczyłem w spotkaniach grupy X w mieście R. Powstała ona w połowie lat osiemdziesiątych i działała w salce przykościelnej. Początki były trudne, ale zaangażowanie, wielka wiara w słuszność AA zwyciężyły. Grupa X rozrastała się, przychodzili wciąż nowi ludzie – ludzie bezsilni, bezradni, chorzy na duszy i ciele, zakompleksieni, „przykurzeni”, z przekrwionymi oczami. Przychodzili z Nadzieją i Wiarą, że właśnie tu pokonają swój alkoholowy nałóg, który spustoszył ich zdrowie psychiczne i fizyczne, zniszczył lub niszczy ich rodziny i najbliższych – przychodzili po pomoc i ją otrzymywali. Otoczeni serdecznością i miłością szybko dochodzili do siebie. Nie mogłem się nadziwić metamorfozie zachodzącej w tych chorych, uzależnionych ludziach. Z tygodnia na tydzień ich twarze jaśniały. Tu – na grupie – byli równymi sobie ludźmi, czyli Jankiem alkoholi-kiem, Zbyszkciem alkoholi-kiem itd. Nie było podziału na inżyniera, doktora, śmieciarza czy bezrobotnego. Wszystkim też przyświecał jeden cel: — BYĆ TRZEŻWYM. Przypominam sobie Jurka alkoholika, który z nieukrywaną radością i szczerością oznajmił wszystkim, że nie pije już 27 dni i 15 godzin! Jakież to było budujące dla innych, zwłaszcza tych, którzy znali przeszłość



Jurka i wiedzieli, że pił od ponad dziesięciu lat prawie dzień w dzień. Spotkania w grupach AA ładowały akumulatory ludzi uzależnionych bardzo skutecznie. Atmosfera przyjaźni i ciepło zapalanej świecy jednoczyły wszystkich. Splot rąk i Modlitwa o Pogodę Ducha przynosiły odrodzenie życia – radość trzeźwienia i wiarę w zwycięstwo. Zwycięstwo nad samym sobą, które nie przychodzi tak łatwo.

Nastały lata dziewięćdziesiąte. Z przyczyn osobistych musiałem udać się do Wrocławia. Wrocław w tym czasie był dość znaczącym miastem, jeśli chodzi o liczbę grup AA. Mityngi odbywały się codziennie w różnych miejscach miasta. Po prawie trzyletniej nieobecności tutaj miałem możliwość wyboru najbardziej odpowiadającej mi grupy. Korespondencyjnie utrzymywałem kontakt z przyjaciółmi z R. Jako że znałem wielu kolegów we Wrocławiu trwających w trzeźwości, dowiedziałem się, że wraz z przemianami zachodzącymi w tym czasie w Polsce, zmieniały się też grupy AA. Oczywiście nie wszystkie, ale zauważyłem, że na niektórych mityngach atmosfera była dużo chłodniejsza od tej, jaką pamiętałem z wcześniejszych lat. W przerwach tworzyły się podgrupy ludzi ważnych i mniej ważnych, w zależności od marek posiadanych samochodów, którymi podjeżdżali na mityng i od wysokości kwot rzucanych do kapelusza. Zauważyłem także pewną rywalizację. Potworzyły się grupy AA „bogate” i „biedne”. Na moje szczęście miałem duży wybór i mogłem uczęszczać na mityngi tam, gdzie nie dotarła jeszcze „moda na sukces”. Od przyjaciół z grupy X też dostawałem sygnały, że u nich dzieje się podobnie. Spośród trojga przyjaciół, z którymi korespondowałem został tylko jeden odpisujący na moje listy. Od niego dowiedziałem się, że pozostała dwójka przyjaciół zerwała kontakt z grupą. Jeden z nich jest w totalnym „zaskoku”, natomiast drugi zmarł na skutek delirium tremens. No cóż – pomyślałem sobie – każdy ma prawo wyboru. Ucieszyłem się, że piszący do mnie kolega organizuje nową grupę AA w R, ale jednocześnie zaintrygowało mnie, co spowodowało, że odszedł z grupy X. Odpowiedź przyszła, gdy w 2000 roku ponownie pojechałem do miasta R. W piątkowy wieczór udałem się na mityng grupy X. W przedsionku przykościelnej salki stało kilku nie znanych mi mężczyzn żywo dyskutujących na tematy, powiedzmy, „ekonomiczno-szmalowe”. Moje pojawienie się na pół godziny przed rozpoczęciem mityngu wywołało wśród nich lekką konsternację, ale po chwili powrócili do swych tematów raz po raz rzucając na mnie badawcze spojrzenia. Stałem więc samotnie w rogu korytarzyka i spoglądałem w okno wychodzące na podwórko. Do stojących na podwórku kilku samochodów dołączały następne. Ze sposobu powitań zauważyłem, że wszystkich łączy dość zażyła znajomość. Zaciekał mnie fakt, że pomimo ciasnoty na parafialnym parkingu, jedno miejsce

pozostawało wolne. I oto, na pięć minut przed rozpoczęciem mityngu, na podwórku zjawił się biały mercedes wypełniając puste miejsce. Z „merca” wysiadł wysoki mężczyzna w czarnym płaszczu sięgającym kostek. Wokół jego szyi wił się biały szal, a czarny kapelusz z dużym rondem i telefon komórkowy w dłoni dopełniały szyku i dostojności. W korytarzu nastąpiło poruszenie – „Już jest”, „Już przyjechał” – szeptano. Jakiś mężczyzna stojący bliżej drzwi usłużnie je otworzył i nareszcie wszedł ON. W ONYM rozpoznałem Tacka, który przed laty był jednym z współzałożycieli grupy X. Jego wiecznym problemem było wówczas, czy jako aowiec może prowadzić restaurację z wyszynkiem czy nie? Zabierając głos na mityngu mówił na wstępie o swych wątpliwościach, czy wytrzyma i jak długo jeszcze wytrzyma z alkoholem „pod ręką”? Widać wytrzymał, a wyszynk prosperuje całkiem nieźle. Po Modlitwie o Pogodę Ducha i przywitaniu, Tadek (bo ON prowadził mityng) zagaił: „Jestem zadowolony, że widzę tutaj kolegę sprzed kilkunastu lat (tu wskazał na mnie). Kiwnąłem głową i uśmiechnąłem się krzywo. Tadek przeszedł do sprawozdania z prac grupy (był to mityng techniczny), stanu kasy itp. W czasie tej ekonomiczno-organizacyjnej tyrady ze trzy razy zadzwoniła komórka, ale telefony nie były widoczne zbyt ważne, bo ON informował krótko: „Teraz jestem zajęty” i powracał do swej tyrady na temat „ile, na ile, o ile, po ile, za ile” itd. Ja siedziałem jak na tureckim kazaniu – nic nie rozumiejąc z JEGO wywodów zwłaszcza wtedy, gdy przeszedł do czytania sprawozdania ze spotkania intergrupy, które informowało mnie jaki to aowiec, w jakim pobliskim mieście i na jakiej grupie został mandatariuszem, jaki rzecznikiem, a jaki skarbnikiem... Tyrada trwała. Patrzyłem na twarze innych uczestników – większość słuchała z zaciekawieniem. Dając do zrozumienia mówcy, że rozumieją ważność każdego słowa przezeń wypowiedzianego, a to kiwali głowami, a to uśmiechali się „empatycznie”. Kiedy ON – poruszył problem pieczętek „dla grupy i jej przewodniczącego”, opuściłem spotkania.

Cieszę się, że trzeźwiejący alkoholicy są z dnia na dzień bogatsi, że mają samochody, komórki, złote sygnety i łańcuchy, ale przeraża mnie atmosfera służalczości wobec Tacka, JEGO pieczętki osobiste: „Przewodniczący” „Sekretarz”, „Skarbnik” itd. Wszystko to wskazuje na powstawanie „Biznes Klubu Anonimowych Alkoholików” i odejście od Wspólnoty AA utworzonej przez Billa i Boba 66 lat temu.

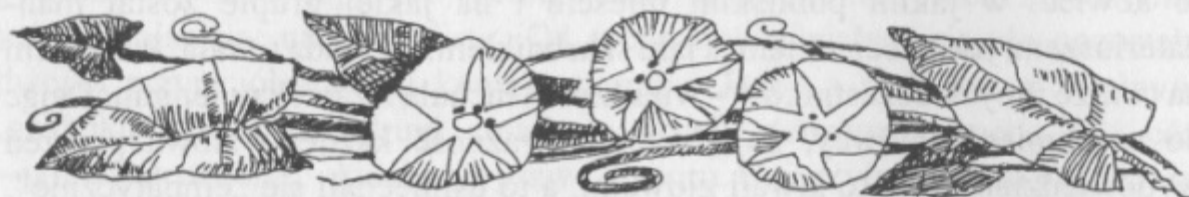
Piszę o tym dlatego, żeby ostrzec trzeźwiejących alkoholików przed pychą. Niesienie posłania, to przecież nie tylko niepicie. Przebudzenie duchowe to nie wyłącznie abstynencja, ale pełne, duchowe poznanie PRAWDY – „Poznanie Prawdę, a Ona was wyzwoli” – czyż nie tak powiedział Pan?...

PS.

Jest rok 2001. Tadziu wyjechał do większego miasta, kupił hotel z restauracją i nocnym klubem. Chodzą plotki, że nawet nauczył się „kontrolowanie pić”, czyli stał się cud mniemany. Ja jednak myślę sobie, że jeżeli Tadzio był faktycznie uzależniony od alkoholu, to dość szybko z właściciela hotelu może stać się gościem Dworca Centralnego, albo innego dworca, spać w zimie przy kaloryferze z butelką denaturatu w kieszeni. No, ale jeżeli nie miał problemu z alkoholem, to po co ta cała maskarada w jego wydaniu?

Grupa X istnieje nadal, ale na starych fundamentach Billa i Boba, i na nich ma się dobrze! □

*Stanisław Foks AA.*



## PROSTO Z MITYNGU (USA)

Prezentujemy wypowiedzi uczestników AA z różnych krajów. Żadnych wyrażonych tu opinii nie należy przypisywać Wspólnocie AA jako całości.

# WSTAĆ LEWĄ NOGĄ

Pewnej soboty nie tak dawno wstałam najwyraźniej lewą nogą. Nie było powodu, a ja miałam fatalny humor. Ubrałam się, zrobiłam sobie kawy, jak co rano przeczytałam swoje medytacje, a następnie uklęknęłam i pomodliłam się, aby Bóg nappełnił mnie swą miłością tak, by nią promieniować na wszystkich ludzi, których tego dnia miałam spotkać.

Ale i tak krzyczałam na swego psa, ciskałam przedmiotami, które mi stawały na drodze i w zrzędlwym nastroju przygotowałam śniadanie dla swojej 80-letniej matki. W ogóle się do niej nie odzywałam, żeby nie powiedzieć czegoś przykrego. Czułam się parszywie. Bóg musiał to spostrzec i powiedział sobie: „Oj, trzeba tej dziewczynie jakoś poprawić humor”.

Zadzwoił telefon. Ostatnią rzeczą, na jaką miałam ochotę, było udawanie przed kimkolwiek, że czuję się świetnie. Spojrzałam na wyświetlony numer, to była dawna znajoma z AA, której długo nie widziałam. Podniosłam słuchawkę. Nie wysilałam się na miły ton, żeby rozmówczyni nie miała złudzeń, że sobie ze mną sympatycznie pogada. Pierwsza rzecz, jaką usłyszałam, było: „Mam problem. Muszę z kimś porozmawiać. Masz chwilę?” W ułamku sekundy mój poranek totalnie się zmienił. Dzień nabrał nowej perspektywy. Nagle przestało mieć znaczenie co wyrabia pies, że na stole stoją wczorajsze brudne naczynia, a ja mam wściekły nastrój. Poczułam jak niewidzialna ręka zdejmuje z mych ramion jakiś gigantyczny ciężar. Owszem, nadal nic mnie nie bawiło, ale oto ktoś potrzebuje mojej pomocy. Ja mam tylko poświęcić parę chwil. To było dobre uczucie.

Znajoma opowiedziała o swoim kłopotcie. Przypomniałam jej, że są rzeczy, których nie możemy zmienić. Przypomniałam jej też o sensie przebaczenia, miłości i tolerancji, o czym tyle mówi Wielka Księga. I o tym, że nasze ego potrafi nas zadreńczyć, jeżeli tylko zaczniemy się poddawać chorym myślom. Przez cały czas rozmowy jakiś cichy głosik we mnie powtarzał: „Rób sama to co doradzasz innym”. I w ciągu tych paru chwil nastąpił cud. Stopniowo poczułam spokój zamiast irytacji i podenerwowania. Wiedziałam już, że mam poprosić Boga, aby dał mi miłość i tolerancję. Miałam zrobić listę wdzięczności zamiast wyliczać sobie to, co mnie wyprowadza z równowagi.

Pod koniec rozmowy znajoma podziękowała mi gorąco za to, że poświęciłam jej czas i uwagę. Powiedziała, że bardzo jej pomogłam. Wtedy ja też jej podziękowałam i ku jej zdziwieniu powiedziałam, że pomogła mi jeszcze bardziej niż ja jej. Przepelniała mnie tak wielka wdzięczność do Boga za to, że przysłał do mnie kogoś, kto potrzebował mojej pomocy, a jednocześnie mógł mnie okazać pomoc.

Tak działa program: wskazując drogę innym przypominamy sobie, jaką drogą mamy sami podążać. □

**Deborah W.**  
**Akron, Ohio**

Czerwiec 2000

*Copyright © by AA Grapevine, Inc.; reprinted with permission*





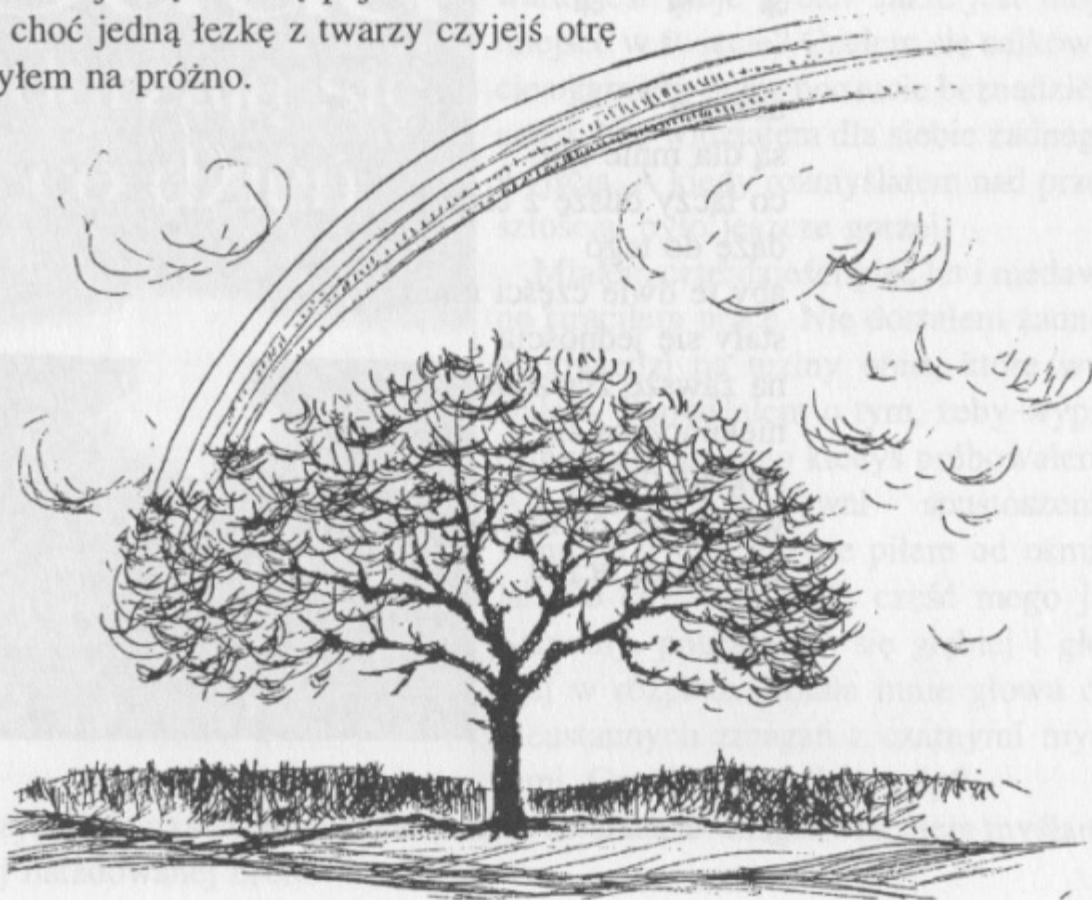
## JEŻELI...

Jeżeli choć jeden śmieć z Ziemi podniosę  
Jeżeli choć jedno dziecko od głodu ochronię  
Jeżeli choć jedna dusza cierpieć przestanie

Jeżeli choć jeden uśmiech na twarzy wywołam  
Jeżeli choć jeden młodzieniec nadzieję odzyska  
Jeżeli choć jedno pisklę do gniazda włożę

Jeżeli choć jedną żabę z jezdni przeniosę  
Jeżeli choć jeden kociak zimą nie zmarznie  
Jeżeli choć jeden człowiek przebaczy drugiemu

Jeżeli choć w jednym sercu światło rozpalę  
Jeżeli choć jedną rodzinę pojednam  
Jeżeli choć jedną łezkę z twarzy czyjejs otę  
Nie żyłem na próżno.



# SZUKAĆ W SOBIE

Za czym gonią wciąż ci ludzie  
za pieniędzmi, seksem, sławą  
wciąż szukają tego szczęścia  
życiem swoim się nie bawią.

Ono chowa się przed nami  
w serca malutkim kąciku  
i wystarczy choć przez chwilę  
usiąść sobie tak po cichu

Wejrzeć w siebie, wnętrze swoje  
i posłuchać tak najmocniej  
ono szepce wciąż do ciebie:  
Jestem w środku, nie odwrotnie

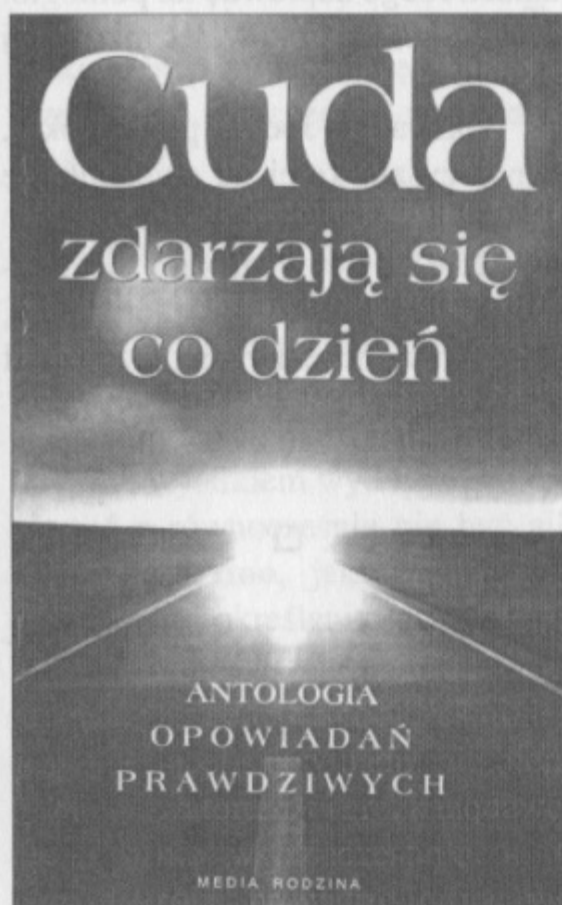
\* \* \*

uczucia  
są dla mnie tym  
co łączy duszę z ciałem  
dążę do tego  
aby te dwie części mnie  
stały się jednością  
na zawsze złączone  
niekończącą się  
pogodą ducha  
wszystkim co między bielą a czernią  
całą tęczę uczuć

Dzięki wydawnictwu Media Rodzina ukazała się niedawno antologia opowiadań prawdziwych pt. „Cuda zdarzają się co dzień”. Jest to obszerny wybór historii zamieszczanych w miesięczniku „Guideposts” w USA. Autorami są sami czytelnicy. Piszą oni o własnych doświadczeniach i przemysłeniach związanych ze zmianami, jakie dokonały się w ich życiu. Wiele z nich zakrawa na cud. A wszystkie poruszają głębią ludzkich przeżyć.

Za zgodą wydawcy zamieszczamy poniżej opowieść Gary’ego S. z nadzieją, że zachęci Czytelników „Arki” do sięgnięcia po tę niezwykłą książkę.

## SPOTKANIE Z JOEM



Pewnego zimowego poranka spojrzałem przez okno mojej sypialni na szary, ponury krajobraz. Zastanawiałem się: Co warte jest moje życie? Jakie jest moje miejsce w świecie? Czułem się całkowicie ogarnięty przez poczucie beznadziejności. Nie widziałem dla siebie żadnego wyjścia. A kiedy rozmyślałem nad przeszłością, było jeszcze gorzej.

Miałem czterdzieści pięć lat i niedawno straciłem pracę. Nie dostałem żadnej odpowiedzi na tuziny ofert, które wysłałem. Pomyślałem o tym, żeby wypić drinka, ale już tego kiedyś próbowałem. Alkohol spowodował spustoszenie w moim życiu, ale nie piłem od ośmiu lat. Po co? – sztydziła część mego ja. Samotny, pogrążałem się głębiej i głębiej w rozpacz. Bolała mnie głowa od nieustannych zmagania z czarnymi myślami. Czyżbym tracił zmysły?

Trzymałem na strychu pistolet kaliber dwanaście. Ciągle wracałem myślami do tej naładowanej broni.

Nagle pojawiła się nowa myśl: Idź zobaczyć Joego.

Poznałem Joego w grupie Anonimowanych Alkoholików. Prostolinijny kierowca i farmer, zupełnie różnił się ode mnie. Ale podziwiałem jego szczerość i w końcu spytałem, czy zechce być moim sponsorem, innym niepijącym alkoholem, z którym mógłbym porozmawiać sam na sam. „Oczywiście” – zgodził się. „Pomaganie tobie pomaga mi”. Nie miałem pojęcia, co ja mógłbym mu ofiarować.

Bojąc się szaleńczych myśli, zmusiłem się do wyjścia. Przejechałem trzy mile i zastałem Joego w garażu przypominającym stodołę, stojącego obok pieca, w którym paliło się drewno. Zachował się tak, jakbym był osobą, którą właśnie chciał zobaczyć. Wkrótce zaczął mi opowiadać o problemach, które go gnębiły. Trwało to dwie godziny, a ja tylko słuchałem. Obaj siedzieliśmy przy piecu, od czasu do czasu dorzucając do niego drewna. W końcu uściskaliśmy się na do widzenia.

Jadąc do domu, zdałem sobie sprawę, że przetrwałem ten dzień. Moje kłopoty nie zniknęły, ale słuchanie o zmaganiach Joego naprawdę mi pomogło. Niemal zacząłem się uśmiechać. Joe, nie wiesz tego, ale uratowałeś mi dzisiaj życie.

Na spotkaniu grupy AA tydzień później pokiwałem Joemu przez pokój. Grupa zmówiła wspólnie modlitwę i potem przyszła kolej na dzielenie się doświadczeniami ostatnich dni. Joe powiedział:

– Tydzień temu przechodziłem kryzys. Moje życie wydawało się beznadziejne. Zdecydowałem się je zakończyć. Wyjąłem sznur i wybrałem belkę, przez którą zamierzałem go przerzucić. Ale wtedy, nieoczekiwanie, przyjechał inny trzeźwiejący alkoholik.

O mało nie spadłem z krzesła. Nie miałem pojęcia!

Joe spojrział na mnie.

– Bóg użył tego alkoholika, żeby uratować mi życie. □

*Gary S.*

# DIALOG WEWNĘTRZNY

## (O tożsamości alkoholika)

Żona oznajmiła mi, że wniosła sprawę rozwodową do sądu i chce abym wyprowadził się z mieszkania. Spakowałem natychmiast torbę i poszedłem do domu swojej matki, która mieszkała w tej samej dzielnicy.

Chciałem przestać pić i wiedziałem już, że sam sobie z tym nie poradzę. Równocześnie nie wiedziałem gdzie pójść z tą sprawą i jak to załatwić. Z nikim o tym nie rozmawiałem i jak zobaczyłem numer telefonu AA w gazecie to nie wahałem się z decyzją.

Zadzwoiłem i dowiedziałem się, że muszę dziś (to był poniedziałek) pojechać na 17. pod wskazany adres i uczestniczyć w grupie. Bałem się, ale zrobiłem to bez wahania.

Jak wszedłem do tej małej salki to uderzyło mnie to, że ta grupa kobiet i mężczyzn była wesola i radosna. To było moje pierwsze wrażenie. Następnym szokiem było stwierdzenie jednego uczestnika, że on tu chodzi już 6 lat. Nic nie rozumiałem, a szczególnie czytania tych 12 zdań, jeszcze na dodatek ta pałaca się świeca.

Chodziłem już prawie rok na mityngi i oswajałem się ze swoją abstynencją i tematyką tych spotkań. Miałem bardzo mieszane uczucia ale uczęszczałem regularnie bo już **byłem gotowy zrobić wszystko**, aby tylko nie pić. Spotkania te (nie wiedziałem dlaczego – obecnie też nie wiem) likwidowały u mnie przymus picia.

Na mityngach najbardziej drażniło mnie słowo alkoholik, które z wielkim trudem i wysiłkiem wyduszałem z siebie obcym głosem. Tak bardzo chciałem nie pić a równocześnie nie być alkoholikiem. Dla mnie **alkoholik to było największe dno**, jakie mogłem sobie wyobrazić. Nie znałem bardziej obraźliwego określenia.

Na mityngach przez pierwszy rok nie zabierałem głosu tylko słuchałem uważnie.

Pewnego dnia zaprzyjaźniona psycholog powiedziała mi, że chodzenie tylko na mityngi to „trzeźwienie na jedną nogę”. Poszedłem więc do przychodni przeciwalkoholowej i zarejestrowałem się jako pacjent. Na pierwszych zajęciach (grupy wstępne) dostaliśmy do przygotowania w domu temat „alkoholizm” – ja nic na ten temat nie wiedziałem. Otworzyłem encyklopedię zdrowia i czytam: *Choroby psychiczne, obejmują obok psychoz... niedorozwój umysłowy oraz alkoholizm i narkomanię.*

To mną tak wstrząsnęło, że nie mogłem przestać o tym myśleć. Nie dość, że mam być alkoholikiem to jeszcze dodatkowo „psycholem”. To nie może być prawdą.

I zaczęły się schody. Zacząłem się zastanawiać, że może trochę (ale nie do końca) jestem alkoholikiem tzn. nie jestem ale mam kilka wspólnych cech z nimi.

Rozum mi mówił, że nie ma innej drogi tylko uznać się bezsilnym wobec alkoholu i przyznać się, że jestem alkoholikiem ale „wnętrze” nie wyrażało zgody.

– *Nigdy! Ty nie możesz być alkoholikiem!*

Tak mnie to męczyło, że bez przerwy szukałem jakiegoś wyjścia z tej patowej sytuacji. Przecież tyle wspólnych cech mam z tym co ludzie mówią na mityngu.

– *Ale też masz dużo cech, które cię różnią od prawdziwych alkoholików. Dwa razy pokazałeś wszystkim, że możesz utrzymać abstynencję przez miesiąc a raz nawet potrafiłeś nie pić przez 6 miesięcy. Alkoholik tego nie potrafi.*

– *A na dodatek chcesz być psychiczny?*

Psychiczny to ja nie chcę być. Zawsze tak starałem się być opanowany, nigdy nie podnosiłem głosu. Ludzie mi tego zazdrościli. Wzorcem dla mnie był opanowany i flegmatyczny angielski arystokrata, jakich widywałem na filmach.

Ale co zrobić z tym alkoholikiem?

Jeśli nie jestem to po co tu chodzić?

Sam już nie wiem jak z tego wybrnąć. A moje poprzednie doświadczenia wykazały, że sam nie mogłem przestać pić. Jednak teraz jak chodzę tylko raz w tygodniu na mityng to nie piję. Boję się próbować. Widzę jak inni z grupy wracają do picia. Musi być jakieś wyjście.

Mijał już drugi rok mojej abstynencji a ja jestem wśród alkoholików nie będąc alkoholikiem. Już nie piję 2 lata i mam teraz być alkoholikiem. Koszmar.

– *Jest wyjście z tej sytuacji.*

*Trzeba chodzić dalej na mityngi a resztę można wytłumaczyć następująco:*

– *z jednej strony są ludzie pijący w sposób kontrolowany z drugiej strony alkoholicy. Nie może być gwałtownego przejścia jednych w drugich. Musi być jakieś stopniowe przejście, jakiś rodzaj ewolucji do stadium alkoholika. Są przecież ludzie, którzy piją dużo a nie są alkoholikami, różnie się ich określa – ale wszyscy są zgodni, że nadużywają alkoholu. Sam przecież takich znasz.*

*Wynika z tego, że musi być ogniwo pośrednie w tym rozwoju. Już nie normalny a jeszcze nie alkoholik i to wszystko tłumaczy. Ty właśnie jesteś tego żywym przykładem. Mamy klasyczny przykład ogniwa pośredniego. Piękna teoria rozwoju uzależnienia. Przemyśleć. Nie ujawniać publicznie. Tylko do użytku wewnętrznego.*

Ciekawa hipoteza. Czyli ja jestem takim pół alkoholikiem albo już nie kontrolujący a jeszcze nie alkoholik bo to lepiej brzmi. **Bardzo mi się to podoba**, a z tego wynika, że **ja nie jestem alkoholikiem**. Poczulem nieopisaną ulgę.

No dobrze, nie jestem alkoholikiem ale co z tym psycholem?

– *A co wolisz być alkoholikiem czy psycholem?*

Zdecydowanie wybieram psychola!

– *No widzisz sam, mądry wybór bo z bycia psycholem możesz mieć duże zyski. Po pierwsze tego nie widać, po drugie możesz przestać robić wszystko co dotychczas musiałeś (bo wypadło) a zacząć postępować jak chcesz a nie jak angielski lord. Psychole nie zwracają uwagi na to, co inni ludzie o nich myślą i mówią bo oni z założenia są źle wychowani.*

Chodziłem na wszystkie zajęcia zalecane alkoholikom ale tylko na mityn-gach mówiłem, że jestem alkoholikiem. Czułem się teraz zdecydowanie lepiej. Miałem swoją tożsamość. Chodzenie na grupy utrzymywałem w tajemnicy, wiedzieli tylko bliscy w rodzinie.

Następne 2 lata byłem dalej brakującym ogniwem w tej teorii ewolucji.

Po 4 latach stopniowo dojrzywała we mnie świadomość alkoholika.

Było to powolne, łagodne a równocześnie silne i trwałe. Zacząłem najpierw sam o sobie myśleć jako alkoholiku i stopniowo zanikał wstyd. Stawałem się alkoholikiem.

Uczyłem się tego słowa używać na zewnątrz, najpierw do bliskich. To było trudne.

Następnie do bliskich znajomych, potem w pracy. To było jeszcze trudniejsze, ale do każdej osoby podchodziłem osobno i mówiłem, że jestem uzależniony od alkoholu lub alkoholikiem.

Potem już mówiłem osobom obcym jeżeli zaistniała taka konieczność. Jednak za każdym razem jest to trudne i do dziś mam wewnętrzny opór. Bardzo uważałem i uważam teraz, żeby tego słowa nie nadużywać.

Natomiast odnośnie psychola to pamiętam jak w wolną sobotę „grzebałem” w ogrodzie i zabrakło mi papierosów. W roboczym ubraniu poszedłem do sklepu i tam spotkałem byłą żonę, która popatrzyła na mnie z obrzydzeniem i powiedziała:

– No wiesz, jak ty wyglądasz, nawet jak piłeś to byłeś zawsze ogolony!

A ja poczułem się tak miło jakby mi ktoś duszę posmarował miodem. □

*Apoloniusz AA*

Wrocław, marzec 2001 r.

# LIST POŻEGNALNY DO ALKOHOLU

Panie alkoholu;

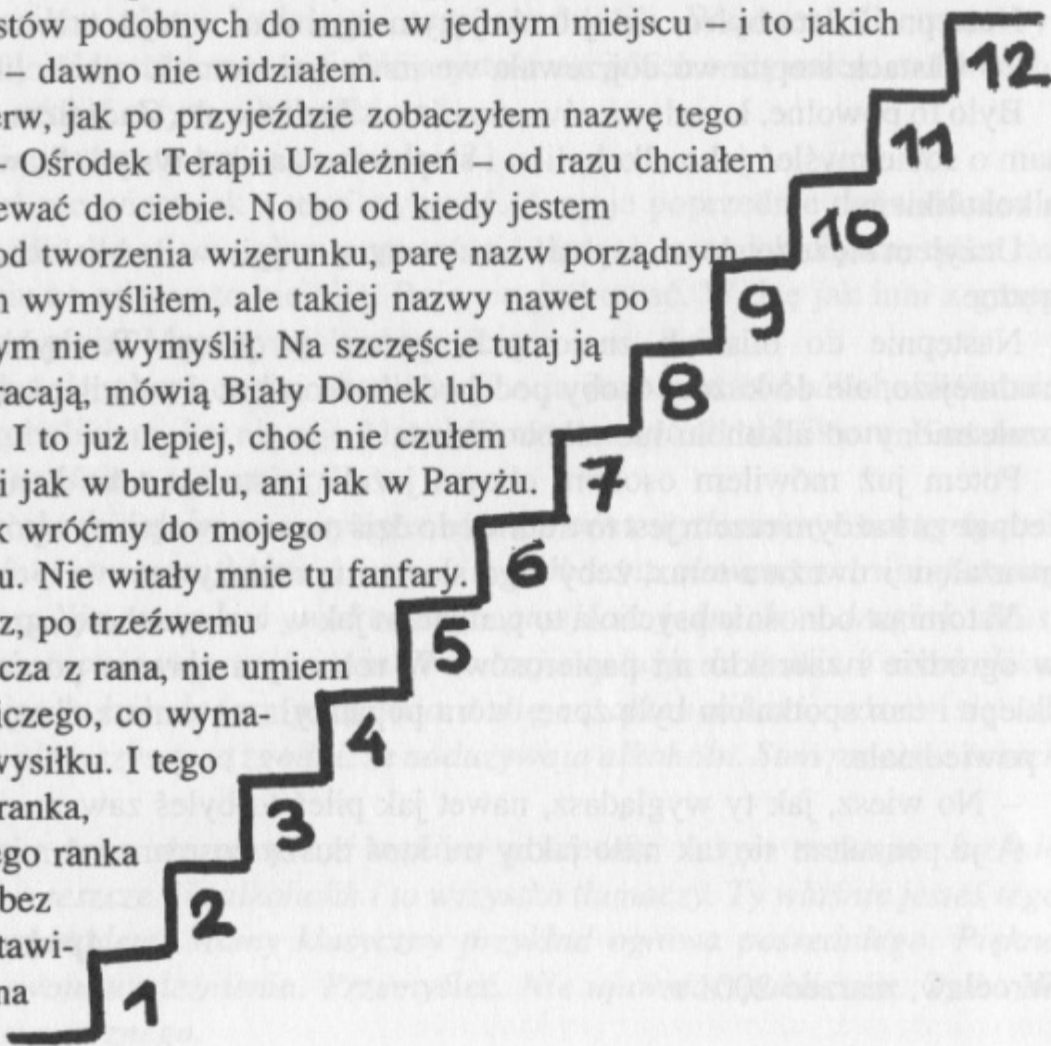
Dziwi cię, że nie zaczynam jak zwykle „Kochany”, tylko tak oficjalnie, „Panie”? I że twoje imię napisałem z małej litery? Ale po prawdzie, to nawet „Panem” nie powinienem cię tytułować. Nie, nie jestem na ciebie obrażony – po prostu zrozumiałem twoją naturę.

Myślisz sobie, że zwariowałem na tych wczasach? Pewnie już dawno tak pomyślałeś – przecież pierwszy raz wyjechałem na wakacje bez ciebie.

Ale nie niecierpliw się, wszystko po kolei zaraz ci opowiem. A jest co, bo tylu artystów podobnych do mnie w jednym miejscu – i to jakich artystów – dawno nie widziałem.

Najpierw, jak po przyjeździe zobaczyłem nazwę tego kurortu – Ośrodek Terapii Uzależnień – od razu chciałem stąd zwiewać do ciebie. No bo od kiedy jestem specem od tworzenia wizerunku, parę nazw porządnych biznesom wymyśliłem, ale takiej nazwy nawet po pijaku bym nie wymyślił. Na szczęście tutaj ją sobie skracają, mówią Białe Domek lub Sorbona. I to już lepiej, choć nie czułem się tu ani jak w burdelu, ani jak w Paryżu.

Jednak wróćmy do mojego przyjazdu. Nie witały mnie tu fanfary. Jak wiesz, po trzeźwemu a zwłaszcza z rana, nie umiem zrobić niczego, co wymagałoby wysiłku. I tego właśnie ranka, pierwszego ranka wakacji bez ciebie, stawiłem się na wczasy





o zupełnie suchym pysku, trzeźwiuteńki jak deska. Postanowiłem więc wejść, odsapnąć trochę i wtedy podjąć decyzję.

Wszedłem i od razu trafiłem na taką jedną – doktor o niej mówili. Nie dość, że kazała mi dmuchać w balonik, to jeszcze powiedziała, że jak mi się nie podoba, to mogę sobie wracać i dalej z tobą balować. I to mnie już trochę wkurzyło, zawsze przecież chciałem inaczej, po swojemu. Więc kiedy ona to powiedziała, pomyślałem sobie: „Takiego... Jak ty tak, to ja odwrotnie – zostanę i ci pokażę.” I nawet gdy mi w recepcji (oni mówią Izba Przyjęć) kazali bez sensu czekać trzy godziny na przydział pokoju, zacisnąwszy zęby pomyślałem – o nie, tak łatwo to się mnie stąd nie pozbędziecie.

Wiesz, wszystko tu jest dziwacznie ponazywane, tak jakby odwrotnie. Nie tylko ten kurort, nie tylko recepcja. Na przykład na ćwiczenia, po których większość wychodzi delikatnie mówiąc lekko wściekła, mówią relaks. Ale to jeszcze małe miki: wyobraź sobie, że wczasowiczom wmawiają, żeby nie pili – tak, nie przeszłyśzałeś się, żeby byli kompletnie trzeźwiuteńcy – a przedstawiali się „alkoholik”. I wiesz co – sam tak zacząłem się przedstawiać. Pomyślisz sobie pewnie, że to dla mnie nie problem – przecież skoro cały czas kłamałem balując z tobą, że ja wcale nie piję, że żaden ze mnie alkoholik, to teraz nie ma sprawy – mogę dalej kłamać, nie pić i mówić: „Jestem alkoholiem”. Ale to nie tak. Bo ja teraz naprawdę nie piję. I jestem alkoholiem. I to nie jest kłamstwo, tylko prawda.

I wyobraź sobie, wszyscy tu są tacy. Porąbani – pomyślisz pewnie. Ale zrozumiałem, że właśnie nie – na tym polega normalność. Wszyscy wyjechali na wakacje od swoich kochanek i kochanków: jeden od piwa, inna od wódeczki, jeszcze inni od wina albo wynalazków, a jest nawet jeden taki, który Melisanę zostawił i wyjechał. I nikt nie chce wrócić. I wszyscy to samo: „Nie piję, bo jestem alkoholiem”. A kaowcy – tak, tak, tu jest luksus, są nawet kulturalno-oświatowi, po nowemu to się mówi entertainment people, kto był na Karaibach to wie – a więc kaowcy nazywają się tutaj terapeuci. Tyle, że nie roznoszą żadnych drinków, nawet za pieniądze, ale entertainment robią boski. Bo oni wpadli na genialnie prosty pomysł. Taki patent, mówię ci.

Wymyślili sobie mianowicie, że ludzie będą się tutaj najlepiej czuli, gdy poopowiadają sobie o swoich przygodach z partnerami. No wiesz, o przygodach z tobą. I takiego kina to ja jeszcze w życiu nie widziałem. Czasem się chce płakać, niektórym łzy lecą strumieniami, czasem boki zrywać ze śmiechu, a czasem jedno i drugie naraz. Zupełnie jakby Flip i Flap grali Love Story. Istne kino, mówię ci, nawet momenty bywają – jeden opowiadał ze szczegółami, ale go ochrzaniłi, bo pornoli to większość tu nie lubi.

I co jeden tutaj, to lepszy artysta. Moje tango z tobą w Poznaniu, kiedy zaprosiłeś mnie na małego drinka, a wylądowaliśmy w burdelu z zerem na koncie (moim koncie, przecież nie twoim, ty nigdy za nic nie płaciłeś), a więc to moje tango jest jednym z lepszych numerów, ale niektórzy mają po kilka takich ról w dorobku. I żaden na nich nie zarobił – każdy stracił. Bo każdy z tutejszych wczasowiczów z tobą nieźle kiedyś zabalował.

Zresztą – komu ja to będę mówił – skoro ty się nami bawiłeś, to sam wiesz najlepiej, jak to było. Bo to nie my bawiliśmy się z tobą, tylko ty nami się bawiłeś. I tu jest pies pogrzebany. Nie żaden „Pies, piesek, jaka rasa itp.” – nie wciągaj mnie w ten bajer. Już mnie nie zwiedzisz, a jak będziesz dalej schodził z tematu i odwracał kota ogonem, to ja ci tą deską drzewnianą bez łeb... Tfu, tfu, wypływam te słowa, nie będę się z tobą bił. „Nie zmieniaj tego, czego nie możesz zmienić, omijaj” – tak tu mówią i omijanie silniejszego nazywają podejściem asertywnym. Mogę zrozumieć, dlaczego nie powinienem iść na solo z Tysonem (prawdę mówiąc Gołota a nawet pierwszy lepszy średnio napakowany młodzian pewnie by mnie wystraszył) – tylko dlaczego to ma się nazywać zachowaniem asertywnym, a nie po prostu, zdrowym rozsądkiem?

Ale już ci mówiłem, że tu wszystko ma być inaczej. Ja także mam (a powinienem mówić chcę), żyć inaczej. Nie tylko bez ciebie – ale zupełnie inaczej. I wyobraź sobie, po sześciu tygodniach tych wczasów nawet mi się zachciało tak żyć: nie pić, nie kłamać, nie robić nikomu żadnego kuku... nawet zachciało mi się żyć z pokorą, choć to pewnie nie będzie łatwe – wyobrażasz to sobie?

Dlatego nie wracam już do ciebie. Dzisiaj stąd wyjeżdżam, wracam do domu, ale bez ciebie. Nie tylko, że nie wpadnę do ciebie po drodze, ale moja wielce szanowna połowica, wyczyściła całe nasze mieszkanie. I ja jej w tym pomogłem. Tak, wpadałem parę razy w międzyczasie do domu, nie mówiąc ci o tym – oni to nazywają przepustką albo dziennikarką, nie pytaj dlaczego, mówiłem już jak tu jest z nazwami. A więc nie ma ciebie już nigdzie, nawet w obudowie komputera – chata czysta.

I nie próbuj więcej przychodzić. Nie, nikt ciebie ze schodów nie zrzuci, nie zamierzam się mścić. W końcu to ja sam chciałem się z tobą bawić – i miałem co chciałem plus premię, czyli to czego nie chciałem. Ale może ci się przydarzyć, że zostaniesz wylany do kibla i to przy gościach, więc radzę ci z góry, nie przychodź, nawet na moje imieniny.

No cóż, pewnie znajdziesz sobie inną ofiarę. Niestety, jeleni nie brakuje, ja jednak postanowiłem zrzucić te rogi. Tak rogi, bo taki był z ciebie kochanek, że wiecznie byłem zdradzony i wszyscy to widzieli, tylko ja udawałem, że nie widzę.

Pewnie sobie myślisz, że przecież nie mogę starego kumpla tak nagle zostawić, nie odwiedzić nawet, zupełnie omijać, że w końcu wrócę. Otóż mogę. Mogę po prostu nie pić. Nie pić dziś. Jutro rano mogę sobie powiedzieć to samo: „Dziś nie piję”. I tak codziennie, dopóty, dopóki mi się nie odechce. A nie chce mi się odechcieć: „Wybieram trzeźwość” – wszyscy tu tak mówią – i wielu z nich nawet tak potem robi. Ja też tak chcę. Ale chcę też, żeby na koniec było trochę bardziej patetycznie. A więc piszę do ciebie ostatni list: żegnaj – wybieram wolność. □

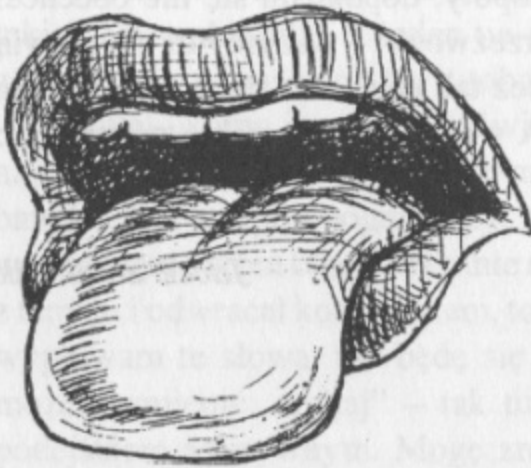
*Jacek alkoholik*

## MEDYTACJA na 14 czerwca

Panie, chcę Cię miłować, ale nie jestem jeszcze tego pewien.  
Chcę Ci zaufać, ale boję się, że mnie całkowicie pochłoniesz.  
Wiem, że Cię potrzebuję, ale trochę wstydzę się tej potrzeby.  
Chcę się modlić, ale boję się zostać świętoszkiem.  
Potrzebuję niezależności, ale przecież boję się być sam.  
Chcę przynależeć, ale jednocześnie muszę pozostać sobą.  
Weź mnie, Panie, ale zarazem zostaw mnie samego.  
Panie, ja wierzę; dopomóż mi w mojej niewierze.  
O, Panie, jeśli tam jesteś, to mnie rozumiesz, czy nie?  
Daj mi to, czego potrzebuję, ale pozostaw mi wolność wyboru.  
Pomóż mi dojść do tego po swojemu, ale mnie nie opuszczaj.  
Pomóż mi zrozumieć siebie, ale nie pozwól mi rozpaczać.  
Przyjdź do mnie, o Panie, chcę Cię tutaj.  
Rozjaśnij ciemność przede mną, ale nie oślepij mnie.  
Pomóż mi dostrzec, co powinienem zrobić i daj mi siłę, bym tego dokonał.  
O Panie, ja wierzę; dopomóż mi w mojej niewierze. □

*(12 Steps Prayer Book)*

# BRUDNY JEZYK



Czy grubiaństwo można zaliczyć do uzależnień? Przyjrzyjmy się tej kwestii uważnie. Grubiaństwo można rozpatrywać w wielu aspektach. Grubianinem nazwiemy kogoś, kto charcze i pluje na ziemię albo wchodzi (nie do siebie) bez pukania. Facet grubianin trzyma ręce w kieszeniach rozmawiając z kobietą, a facetka grubianka żuje gumę na koncercie symfonicznym. Grubiaństwem jest też w pewnym stopniu nieodpisanie

na list oraz głośnie stukanie łyżką czy widelcem w talerz i w ogóle nieapetyczne zachowanie przy jedzeniu. No i oczywiście grubiaństwem jest publiczne używanie wulgarnego, ordynarnego i plugawego języka. Publiczne, a więc takie, gdy mowa taka ma świadków, niekoniecznie tylko wybranego adresata.

W tych kilku przykładach dostrzegam pewną prawidłowość, która upodabnia grubiaństwo do uzależnienia. Mianowicie, nawet jeżeli delikwent zupełnie sobie tego nie uświadamia, to najbliższe otoczenie odczuwa z powodu jego zachowania przykrość. Drugą analogię stanowi typowe dla wszystkich uzależnień wynajdywanie uzasadnień i racjonalizacji mających na celu ukrócenie „wtrącania się” przez innych. Alkoholik mówi: „Mnie alkohol nie szkodzi. Piję za swoje. Odczep się.” Grubianin podobnie, na zwróconą uwagę najczęściej zareaguje obraźliwym epitetem lub grubiańskim gestem.

O ile jednak owo charczenie, plucie, żucie czy brzydkie nawyki przy stole są rzeczywiście odrażające, to przynajmniej nikt, łącznie z samymi grubianinami, zanadto tych złych manier nie broni. Raczej je lekceważy. Za to największe armaty wytaczane są w obronie brudnej mowy i grubiańskiego języka. Więc zatrzymajmy się nad tą konkretnie sprawą.

Nie tylko szkodzi innym, ale szkodzi też użytkownikom i kultywatorom brudnego języka. Używanie brzydkich słów zbrzydza bowiem świat, jaki się tymi słowami opisuje. Kobieta nazwana wulgarnie nie może być ucieleśnieniem piękna, czułości, dobroci ani erotycznego powabu. Mężczyzna nazwany wulgarnie nie kojarzy się z niczym szlachetnym ani wspaniałym. Opisanie własnych uczuć z użyciem śmietnikowych przymiotników musi tym uczuciom nadać koloryt, zapach i wyraz śmierdzących odpadów. I to w największym skrócie pokazuje, jak nasz własny język może zaszkodzić już

nie innym, lecz nam samym. Wulgarnie myślenie i mówienie odzwierciedla brudny i wstrętny wizerunek wszystkiego o czym w ten sposób mówimy. Czyż nie jest to wielka szkoda wyrządzana sobie samemu? Dokładnie jak w autodestrukcyjnym uzależnieniu, na przykład od alkoholu.

Uzależnienie ponadto ogranicza, jak wiadomo, rozwój. A grubiaństwo nie? Tak samo, tylko jeszcze bardziej podstępnie. Bo dłużej można się bronić, że niby nic złego sobie ani nikomu innemu się nie robi. Są to jednak pozory. Naprawdę to się robi wiele złego. Grubiaństwo w mowie jest rodzoną siostrą złości. Albo jej ukochaną córą. Kultywując brudny język, hoduje się tę złość, rozmnaża ją i klonuje. W każdym wulgarnym wykrzykniku, przerywniku i epitecie własna głęboko zakorzeniona złość na siebie i świat odżywa, karmi się sobą i jeszcze głębiej zakorzenia.

Raz mi pewien pacjent tłumaczył:

– Ja tak mówię ze złości, bo nie mogę wytrzymać. Muszę tę złość z siebie wyrzucić.

– I udaje ci się?

– ....

– Jak „rzucisz sobie mięsem”, to potem już w tobie żadnej złości nie ma?

– No nie. Wtedy chyba jeszcze bardziej mną rzuca. W każdym razie nie zaczynam mówić nagle miłymi słowami, tylko odwrotnie. Chociaż mogę już to robić bardziej z uśmiechem.

Zdaje mi się, że trochę podobnie jest z innymi uzależnieniami. Ktoś zaczyna od kieliszka, a potem idzie z pić dalej i dalej. Aż robi się z tego ciąg. Początki grubiańskiej mowy bywają pod tym względem podobne do początków alkoholizmu. Agresywny obraźliwy język świetnie maskuje nieśmiałość. Tak jak parę piw. Nieśmiały i wystraszony zaczyna używać języka twardziela, pozorując w ten sposób rzekomą odwagę, moc i władzę.

Ordynarny język uchodzi w naszej kulturze za oznakę dorosłości. Rodzice sami klną, ale dzieciom nie pozwalają. Zupełnie tak samo jest z alkoholem czy papierosami. No więc dla dzieci, pragnących osiąść jak najszybciej atrybuty dorosłości, przepustką do niej stają się przekleństwa, wulgaryzmy i ordynarny sposób mówienia. Czyż nie jest to łatwiejsze od odpowiedzialności, zarabiania na siebie czy konsekwencji w osiąganiu zbożnych celów? Oczywiście tak. Ale w tym wypadku będę bronić dzieci. Przecież to nie one wymyślają sobie jak być dorosłym. Pokazują im to ich matki, ojcowie, nauczyciele, sąsiedzi, krewni. Czyli krótko mówiąc, my.

Obyczaj grubiaństwa w mowie rozpowszechnił się u nas na wszystkie środowiska. Z mównicy sejmowej płyną w eter słowa zwane niegdyś „nieparlamentarnymi” i nikt nawet nie dziwi się z powodu obyczajowej

degradacji parlamentu do poziomu kloaki. Nauczyciele w szkole zwracają się do dzieci słowami, które gdyby uczniowie skierowali do nich, stałyby się dyscyplinarnym powodem obniżenia stopnia ze sprawowania. Sama słyszałam jak znana (i nienajgorsza) piosenkarka w zapowiedzi swego koncertu transmitowanego w telewizji użyła brukowego przymiotnika wywołując burzę oklasków i okrzyki ekstatycznego zachwytu na widowni.

No a już do istnych rekordów grubiaństwa dochodzi, gdy przed ludźmi – i to wszystkimi, łącznie z duchownymi, poetami i pensjonarkami – nagle wyrasta jakaś frustrująca przeszkoda. Wtedy nie ma wyjątków, każdy klnie. Jedni monosylabą, inni wiąchą, jeszcze inni wyszukanyimi transpozycjami znanych przekleństw. Przeszkodą może być korek samochodowy, wybój na drodze, kolejka na pocztę, plama na krawacie, brak oczekiwanego listu w skrzynce, zbyt gorąca herbata, wysoka opłata za telefon, spóźnione przypomnienie sobie o randce, dobry serw partnera w tenisie albo zły własny i milion innych zdarzeń. Właściwie powodem do przekleństwa może być dosłownie wszystko. Wyżej wspomniałam o frustracji, myślę jednak, że w ogóle nie chodzi o frustrację, lecz o emocję i to jakąkolwiek. Syn kolegi znalazł po długich poszukiwaniach pracę, co dumny tata z wielką ulgą skwitował słowami: „No, k... wreszcie!”

No i tu mamy kolejną bliską analogię do uzależnienia. Brudny język pozwala, podobnie jak alkohol, wyrażać uczucia tym, którzy nie umieją obcować ze swymi uczuciami i dzielić się nimi z innymi ludźmi. Kiedy ktoś nie wie, co czuje, a to „coś” rozsadza go od środka, to najprościej jest bluznąć grubym słowem. Wiadomo, że ono nie oznacza dosłownie tego „czegoś w środku”, ale przecież chodzi o to, żeby uchylić wieczka i wypuścić trochę emocji, a nie o to, by czegokolwiek o sobie się dowiedzieć ani tym bardziej by komuś drugiemu ujawnić odrobinę swego wewnętrznego świata. Więc ludzie nieświadomi swych emocji po prostu bluzgają na prawo i lewo w ramach pozornej higieny psychicznej. Pozornej, bo sami poza taką ulgą jak po kichnięciu niczego nie doznają, a innym tylko niemiło słuchać. W każdym razie nie zachodzi żaden osobisty emocjonalny proces między tymi ludźmi.

Uwalnianie się od uzależnienia, jest jak już niemal wszystkim wiadomo związane z pracą nad sobą. Obawiam się, że nieco podobnie może być z oczyszczaniem i uzdrawianiem swego języka. Po prostu zbyt trudno byłoby zapewne, zwyczajnie przestać kłąć albo stosować wulgarne przerywniki. Jeżeli komuś zaświta pomysł, aby oczyścić swój brudny język, to najpierw warto po pierwsze to przyznać, po drugie zacząć pamiętać o zamiarze zmiany, a po trzecie nauczyć się korzystać z informacji zwrotnych innych ludzi. Przyzwyczajenie do grubiaństwa w mowie, tak jak i do grubiaństwa w innych

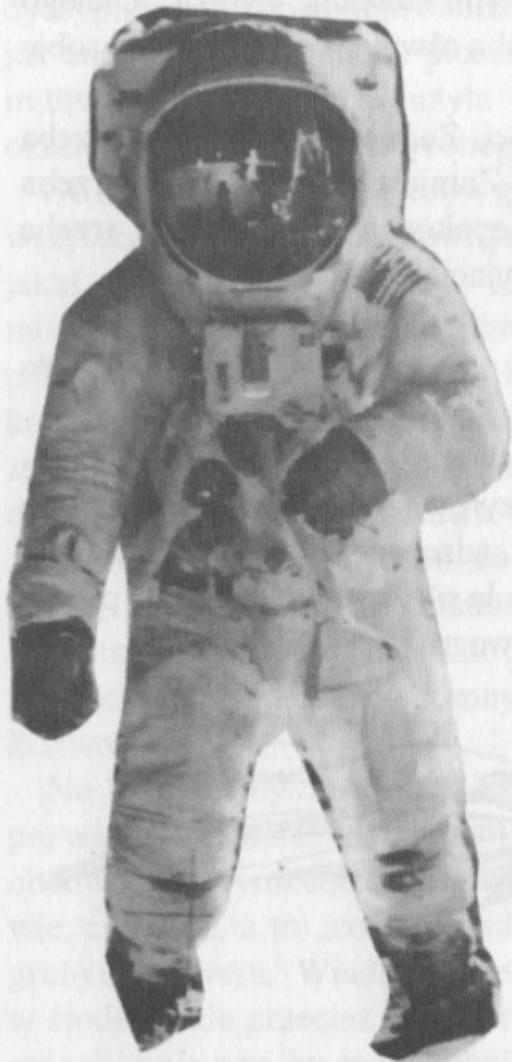
zachowaniach, ulega z czasem automatyzacji. Staje się naturalną formą autoekspresji. Można nawet powiedzieć, że słowa jakich używamy mówią o nas samych więcej niż o tym, co chcemy tymi słowami wyrazić. Dlatego chcąc pewne słowa usunąć ze swej mowy, trzeba również coś zmienić w sobie samym.

Na przykład, trzeba zmienić system wartości. Zamiast twardzielem, trzeba zapragnąć być kimś dobrym i życzliwym. Zamiast wojownikiem, trzeba zechcieć stać się sojusznikiem. Zamiast niepokonanym pogromcą trzeba zapragnąć być przewodnikiem, druhem i przyjacielem. □

*Ewa Woydyłło*

PS. Zastanawiam się, czy znalazłabym chociaż jedną dziedzinę funkcjonowania człowieka, której nie zdołam przyrównać do uzależnienia? Ale przynajmniej w przypadku brudnej mowy nie sędzę, że bym zbyt naciągała przykłady. Jeżeli komuś powyższy wywód wyda się zbyt uproszczony, proszę to złożyć na karb mego skrzywienia zawodowego.





Droga Arko;

Piszę z Florydy, z miejscowości o nazwie... St. Petersburg. Jestem psychoterapeutką (*social worker*) i mam często klientów, którzy albo sami mają problem z narkotykami czy alkoholem, albo są ich krewnymi. Jedni i drudzy bardzo się wstydzą tego problemu.

Często tak bardzo, że wolą się unicestwić niż się leczyć.

Zauważyłam, że po jednym artykule w poczytnym piśmie zaczęło się zgłaszać coraz więcej uzależnionych. Artykuł ten był poświęcony astronautce Buzzowi Aldrinowi i jego wyzdrowieniu z nałogu alkoholowego. Buzz Aldrin jako pierwszy postawił swą stopę na Księżycu 20 lipca 1969 roku.

Dziś ma on 22 lata trzeźwości i wspomina jak trudno mu było po tym wielkim sukcesie przystosować się do sławy i popularności.

Mówi też o tym, że miał rodzinne skłonności do alkoholizmu ponieważ oboje jego rodzice byli alkoholikami. Ale dzięki programowi AA udało mu się w końcu pogodzić z bezsilnością wobec alkoholu i we wspólnocie znalazł wielu ludzi, którzy doskonale go rozumieją i zawsze służą wsparciem i pomocą.

Tacy ludzie, gdy otwarcie mówią o sobie, naprawdę dodają wiary wielu jeszcze cierpiącym alkoholikom. Wiem, że w Polsce bardzo rozwija się Wspólnota AA.

Życzę wszystkim trzeźwości i pogody ducha. □

**Irena W – V**



## LUDZIE LISTY PISZA

Droga Redakcjo;

Chciałbym podziękować za wydrukowanie w ostatnim numerze „Arki” – 2000 r. mojego piciorysu zatytułowanego „Za pięć dwunasta”. Jestem trzeźwym alkoholikiem od dziewiętnastu miesięcy, po dwudziestu dwu latach mojego nałogu. Przez te miesiące jestem wreszcie szczęśliwy.

Radości i smutki, sukcesy i porażki nauczyłem się przeżywać na trzeźwo. I to jest piękne. (...) To także dzięki wam mogłem wybrać wolność i odzyskać odwagę by czuć, przeżywać i wzruszać się, płakać i śmiać się. Po prostu żyć.

Dopiero przed kilkunastoma miesiącami doświadczyłem prawdziwego olśnienia i uwierzyłem w uzdrawiającą moc Wspólnoty AA, a byłem – muszę to przyznać – zagorzałym sceptykiem. I stał się cud. Jestem trzeźwy – bez esperalu, „japońca”, murów i krat. Ot, tak zwyczajnie jak inni ludzie. Moja mama odmłodziła o 20 lat, a siostra zaczyna mnie przedstawiać swoim znajomym.

W przepływie weny napisałem wiersz, który dedykuję WSZYSTKIM LUDZIOM, KTÓRZY NIOSĄ POSŁANIE TRZEŻWOŚCI

*Chciałbym opisać jak trzeźwiałem  
Mityng, blask świecy i splot dłoni  
Jeszcze się wtedy trochę chwiałem  
Modlitwy naszej też nie znałem*

*I powtarzałem słowo w słowo  
Modlitwę o Pogodę Ducha  
I żyć zachciało się na nowo  
I czułem, że mnie Pan Bóg słucha*

*Poczułem ciepło ludzkich dłoni  
Poczułem miłość Pana Boga  
I czułem, że mnie opuszcza trwoga*

*Chciałbym opisać to prawdziwie  
Tak jak to wtedy właśnie było  
I żeby to przeżyli inni  
żeby do dusz chorych to trafiło*

Radom, 29 maja 2001 r.

Andrzej AA

## SPIS TREŚCI

● Drodzy Czytelnicy .....	1
● O oduczaniu przemocy – rozmowa <i>W. Osiatyńskiego</i> .....	2
● Dwa świadectwa – <i>Lusia</i> .....	8
● Ku uwadze? Ku przestrodze? Ku Ameryce? – <i>C. Zieliński</i> .....	10
● Sekty – <i>Ks. M. Dziewiecki</i> .....	12
● Uparty Człowiek – <i>Róża – Małgorzata S.</i> .....	15
● Zemsta drożdży – <i>Apoloniusz AA</i> .....	19
● MEDYTACJA na 12 sierpnia .....	20
● NASZE SZKOLENIA	
2 x Konstancin, Barczewo, Sofia, Ryga, Nowosybirsk .....	21
● PROSTO Z MITYNGU	
Znaki zapytania .....	25
Wstać lewą nogą .....	29
● LUDZIE WIERSZE PISZĄ	
Jeżeli .....	31
Szukać w sobie .....	32
* * * .....	32
● NASZE KSIĄŻKI: „Cuda zdarzają się co dzień”	
Spotkanie z Joem – <i>Gary S.</i> .....	33
● Dialog wewnętrzny – <i>Apoloniusz AA</i> .....	35
● List pożegnalny do alkoholu – <i>Jacek, OTU</i> .....	38
● MEDYTACJA na 14 czerwca .....	41
● Brudny język Polaków – <i>E. Woydytło</i> .....	42
● LUDZIE LISTY PISZĄ .....	46

Rys. M. Sawicka-Woronowicz.