

Arka



FUNDACJA
IM. STEFANA
BATOREGO

ISSN 1234-3005 > nr 38 > 4/2001

- > **Policja przyjazna społeczeństwu**
- > **Alkoholizm a problemy seksualne**
- > **O Bogu, duchowości i Simone Weil**
- > **Zrozumieć Holendrów**

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



Właśnie mija dziesiąty rok od wydania pierwszego numeru Arki. Z tej okazji zamieszczamy nieco więcej niż zwykle listów od Czytelników. Dziękujemy za wyrazy przywiązania i uznania nie tylko im, ale wszystkim korespondentom, których listy nie zawsze znajdują miejsce na naszych łamach.

Przed kilkoma tygodniami ukazał się również dziesiąty numer Arki, wydawanej w cyklu półrocznym w języku rosyjskim, a za kilka tygodni wydrukujemy pierwszy numer Arki po... bułgarsku.

Oprócz rozmaitych wniosków, jakie mogą się w związku z tym nasuwać, jeden wydaje się szczególnie wart podkreślenia. Ten mianowicie, że dzięki Arce możemy porozumiewać się z coraz większą liczbą ludzi – mówiących w różnych językach – ale posługujących się tymi samymi pojęciami. I ten jeszcze, że ani różnice kulturowe, ani obyczajowe, ani materialne warunki życia nie stanowią przeszkody, by przekazywać profesjonalistom z innych krajów doświadczenia współpracy i partnerstwa między terapią profesjonalną a Wspólnotą AA.

W działaniach krajowych Komisja skupi się obecnie na współpracy z więzienictwem i organizacjami nastawionymi na zmianę polityki karnej w Polsce. Naszym celem jest przyczynienie się do tego, by kary za przestępstwa i wykroczenia stały się faktycznym środkiem resocjalizacji i przywracania karanych z powrotem do życia w społeczeństwie. Tematyka ta zawsze zajmowała ważne miejsce w naszych programach, teraz zaś zajmie miejsce pierwszoplanowe.

Edukacja w dziedzinie uzależnień dotycząca zarówno alkoholizmu jak i narkomanii znajduje się już w Polsce w dobrych rękach. Szereg mocarnych struktur w kraju zajmuje się tymi problemami – począwszy od przedstawicieli kancelarii prezydenta, przez PARPA i Biuro ds. Narkomanii, a na samorządach lokalnych skończywszy. Opuszczając ten obszar działań możemy mieć dziś satysfakcję, że Fundacja im. Stefana Batorego w liczącym się stopniu przyczyniła się do wyszkolenia wielu znakomitych specjalistów zarówno w dziedzinie profilaktyki, jak i leczenia uzależnień. □

Ewa Woydyłło

Poniższy fragment rozmowy Wiktora Osiatyńskiego z Williamem Brattonem, komisarzem policji w Nowym Jorku w latach 1994-96, dotyczy niektórych aspektów porządku i bezpieczeństwa publicznego. Podczas swej kilkuletniej pracy w nowojorskiej policji, William Bratton wprowadził szereg innowacji, które przyczyniły się do poczucia większego bezpieczeństwa nowojorczyków. Już w pierwszym roku jego pracy przestępczość w mieście spadła o 12 procent. Pod koniec jego kadencji spadek wykroczeń i przestępstw ulicznych osiągnął prawie 40 procent.

POLICJA PRZYJAZNA SPOŁECZEŃSTWU

– Co uważał Pan, jako szef policji, za najważniejsze do zrobienia w Nowym Jorku?

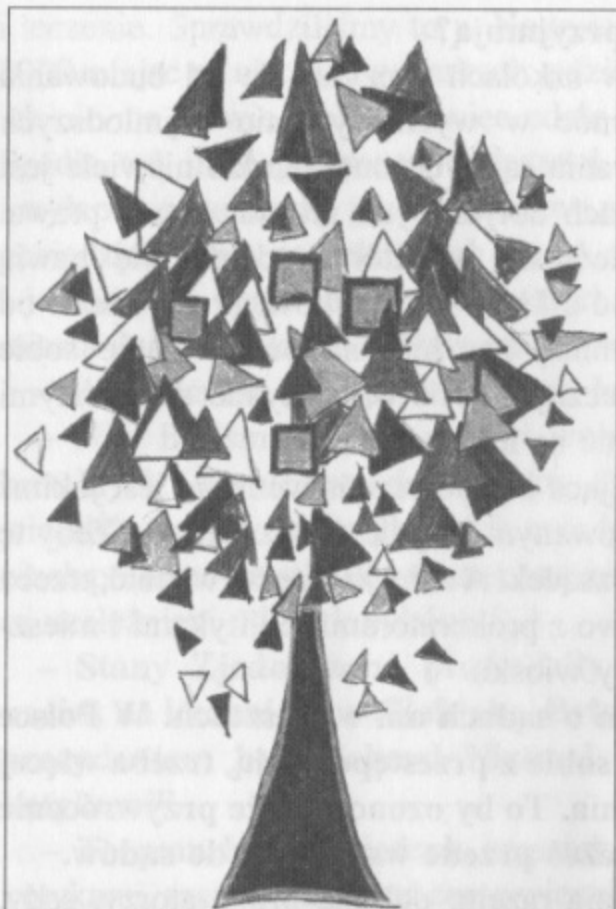
– Postawiliśmy przed sobą trzy zadania: zmniejszenie przestępczości, zmniejszenie strachu i zmniejszenie nieporządku w mieście. Musieliśmy przeorganizować struktury w policji i przeprowadzić gruntowne zmiany pozwalające na osiągnięcie następujących celów:

1. Usunięcie broni z ulic;
2. Wyeliminowanie przemocy stosowanej przez młodzież w szkołach i na ulicy;
3. Usunięcie z miasta handlarzy narkotyków;
4. Powstrzymanie przemocy domowej wobec członków rodziny;
5. Przywrócenie bezpieczeństwa w miejscach publicznych;
6. Zmniejszenie kradzieży samochodów.

Zajęliśmy się również korupcją w policji oraz naruszaniem przepisów drogowych. Wszystkie działania nastawione były w pierwszym rzędzie na zapobieganie przestępczości, a nie na reakcję na łamanie prawa. Uważam, że najważniejszym aspektem pracy nowoczesnej policji, która ma służyć społeczeństwu i z nim współdziałać, jest właśnie jej rola prewencyjna. Policja powinna zapobiegać przestępstwom, a nie jedynie ścigać przestępców.

– Jak zmienił się sposób oceny skuteczności policji?

– Wcześniej oceniano policję na podstawie liczby zatrzymań i szybkości przeprowadzonych interwencji. Uważano, że aresztowania i szybkość akcji spowoduje zmniejszenie przestępczości, ale wyraźnie sobie takiego celu nie stawiano.



Ja nastawiłem się głównie na zapobieganie przestępczości. W efekcie, od razu w ciągu pierwszego roku mojej pracy udało nam się znacznie obniżyć wskaźnik przestępczości. Nadal ścigaliśmy przestępców i staraliśmy się działać jak najszybciej, aby zadowolić oczekiwania obywateli. Ale jednocześnie staraliśmy się podnieść jakość prowadzonych śledztw. Chodziło o to, by nie zadowalać się jednym zatrzymaniem w sprawach, w które zamieszanych było pięciu czy sześciu współników wciąż przebywających na wolności. Zależało mi na tym, aby wyłapać wszystkich, którzy mieli związek z danym przestępstwem po to, by ludzie wiedzieli, że nic nikomu na sucho nie ujdzie.

Stawialiśmy też jasno sprawę przestrzegania prawa przez wszystkich jednakowo, bez względu na status społeczny i na to, czy ktoś był biedny czy bogaty, czy był narkomanem czy nie. Nasz sukces wynikał ze zwiększenia efektywności policji w ściganiu poważnych przestępstw, a także ze zmniejszenia liczby drobnych przestępstw. Wychodziliśmy z założenia, że zmniejszenie drobnej przestępczości pozwoli lepiej pracować w dziedzinie najgroźniejszej przestępczości. Gdy udało nam się wyplenić drobne „chwasty”, mogliśmy skuteczniej zajmować się poważnymi problemami. Ważną sprawą było skierowanie uwagi policji na skuteczniejszą prewencję obejmującą takie zadania, jak uczenie w szkołach oraz wspólne działania z lokalnymi społecznościami i ich najbardziej aktywnymi liderami.

– **Czego policjanci uczą w szkołach?**

– Policjanci uczą dzieci prawa i wyjaśniają, jak go przestrzegać, mówią też jak unikać narkotyków. Stają się opiekunami i instruktorami młodzieży. Policjanci również towarzyszą w szkolnych zajęciach sportowych, w turniejach, rozgrywkach i spartakiadach. W naszej policji działa liga sportowa, która organizuje między innymi wakacyjne obozy dla dzieci i młodzieży. W modelu policji współdziałającej ze społeczeństwem funkcjonariusz nie symbolizuje władzy i pałki, lecz wyciągniętą do ludzi pomocną dłoń. W takiej policji chodzi o przewodnictwo i pomoc.

– Czy dzieci szkolne chętnie to przyjmują?

– Ależ naturalnie. Nasza praca w szkołach zaczyna się od budowania zaufania. Policja może bardzo pomóc w wychowywaniu najmłodszych obywateli. Niemal wszystkie zachowania są wyuczone, bardzo niewiele jest instynktownych, zwłaszcza w sprawach dotyczących przestrzegania prawa. Jeżeli uda się nam stworzyć środowisko, w którym dzieci się bawią i przebywają, a które będzie wolne od dilerów narkotyków, prostytutek i od przemocy, to młodzi ludzie będą mniej narażeni na przyswajanie sobie zachowań destrukcyjnych i antyspołecznych. Nie będą stykać się ze złymi ludźmi mogącymi szkodliwie wpływać na ich zachowania.

Chcę dodać, że policja współpracująca ze społeczeństwem nie jest jakimś skomplikowanym pojęciem zarezerwowanym jedynie dla ekspertów. Żeby tę koncepcję pojąć, wystarczy zdrowy rozsądek. A żeby ją urzeczywistnić, trzeba pomóc policji ułożyć dobre partnerstwo z prokuratorami, politykami i mieszkańcami danego miasta, dzielnicy czy wioski.

– Nie wspomniał Pan ani słowem o sądach ani o aresztach. W Polsce wielu ludzi uważa, że aby poradzić sobie z przestępczością, trzeba więcej ludzi i na dłużej wsadzać do więzienia. To by oznaczało, że przywrócenie ładu i bezpieczeństwa powinno należeć przede wszystkim do sądów.

– Za prawo i porządek odpowiadają razem: policja, prokuratorzy, sądy, przywódcy rządowi, władze lokalne i społeczność. Ochrona prawa i porządku zaczyna się daleko wcześniej niż jakakolwiek sprawa trafi do sądu, a nawet wcześniej niż w ogóle zostanie popełnione jakieś przestępstwo; co więcej, wykracza ona daleko poza areszty i więzienia. (...)

– Co Pan sądzi o programach zmniejszania szkód spowodowanych braniem narkotyków, na przykład o rozdawaniu strzykawek narkomanom albo podawaniu metadonu osobom uzależnionym od opiatów?

– Popieram takie programy. Wielokrotnie dawałem temu wyraz, że różne formy pomocy narkomanom są lepsze od zamykania ich w więzieniach. Niektóre narkotyki, takie jak na przykład morfina, mają zastosowanie w medycynie, ale trzeba je objąć ścisłą kontrolą. Każde państwo musi samo tę kwestię uregulować. Nie popieram jednak idei, aby legalizować silnie uzależniające środki, których główną rolą jest dawanie przyjemności.

– Czy podoba się Panu niedawno uchwalone w Kalifornii prawo pozwalające narkomanów kierować, zamiast do więzień, do ośrodków terapii?

– Eksperymentalnie podobne programy działają w całych Stanach Zjednoczonych i większość sprawdza się. Uważam, że najskuteczniej można przeciwdziałać narkomanii przez edukację, profilaktykę, egzekwowanie prawa

i leczenie. Sprawdziliśmy to w Nowym Jorku. W 1990 roku w mieście było 8000 miejsc na ulicach i w parkach, gdzie można było kupić narkotyki. Dzisiaj ich nie ma prawie wcale. A więc udało nam się zwalczyć nielegalny handel. Spadła też ilość przemocy związanej z handlem i dilerami. Przeganiając i wyłapując handlarzy przywróciliśmy porządek i dziś ludzie mogą spokojnie posiedzieć sobie na schodkach przed domem, mogą znów otwierać sklepy i jadłodajnie ponieważ we wszystkich niebezpiecznych niegdyś zakątkach miasta dziś stale krążą patrole policyjne.

– **Ale dilerów nie posyłałście na leczenie.**

– Nie. Byliśmy bardzo surowi wobec handlarzy, zwłaszcza najbardziej brutalnych. Przyniosło to dobre efekty. Obecnie ważniejszą rzeczą jest ściganie wielkich gangów narkotykowych oraz lepsze wykorzystanie policji w działaniach prewencyjnych. Potrzeba też więcej środków na leczenie dla tych, którzy są uzależnieni od narkotyków. (...)

– **Stany Zjednoczone prowadziły niegdyś politykę kładącą główny nacisk na leczenie i profilaktykę. Było to w latach siedemdziesiątych, gdy prezydentem był Richard Nixon i zanim zaczęła się „wojna z narkotykami”.**

– To prawda. Gdy jednak narastała przemoc związana z handlem narkotykami, zaczęto zamykać coraz więcej ludzi i budować coraz więcej więzień. Chociaż niektórzy na pewno trafili tam słusznie, to jednak z wieloma obecnie przebywającymi w kosztownych więzieniach, powinno się postąpić inaczej. A pieniądze, jakie wydajemy na więzienia, powinny zostać przeznaczone na inne cele. (...)

– **A więc nie jest Pan za wsadzaniem do więzień osób używających lub posiadających narkotyki?**

– Osoby, które nie popełniły czynów z użyciem przemocy kierowałbym na leczenie. Może w niektórych miastach to „lekarstwo” jakim są areszty, bywa konieczne, by poradzić sobie z pewnymi problemami. Nowy Jork, kiedyś najbardziej chore miasto w Ameryce, potrzebowało ogromnej dozy tego „lekarstwa”. Obecnie, gdy miasto jest o wiele zdrowsze, już nie posyłamy za kratki tak wielu ludzi. Kierujemy za to więcej na leczenie. Sama idea surowego traktowania przestępców bywa często źle rozumiana. Chodzi o starą zasadę kija i marchewki. W przypadku narkotyków, kijem trzeba traktować handlarzy i producentów oraz tych, którzy używają w tym biznesie przemocy. Oni powinni dostawać wysokie wyroki. Tym, którzy nie zagrażają innym, oferujemy marchewkę: nie wsadzamy do więzienia, bo oni potrzebują leczenia. Ale jeżeli to nie pomaga, a zwłaszcza jeżeli popełniają przestępstwo w czasie leczenia lub potem, wtedy trzeba posłużyć się kijem.

– W Polsce alkoholizm wydaje się znacznie poważniejszym problemem niż narkomania.

– Jest on również poważniejszym problemem w USA.

– Ale chyba nie mówi się o tym oficjalnie. Na walkę z narkotykami przeznaczacie znacznie więcej pieniędzy.

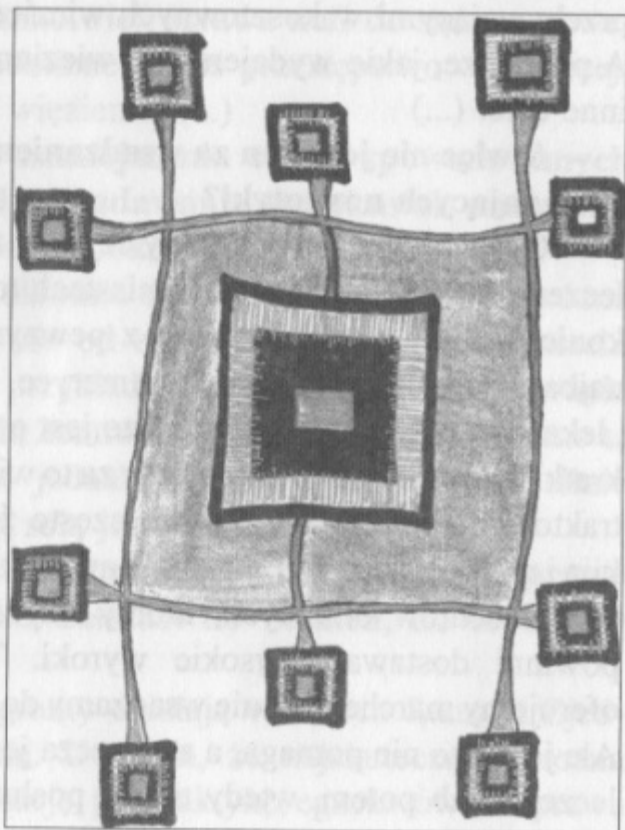
– To prawda. Narkotyki są bardziej „seksowne” i dlatego przyciągają więcej uwagi oraz środków.

– Chyba nie tylko o to chodzi. Narkotyki to „oni”, a alkohol to również „my”.

– Tak. To dlatego, że alkohol jest legalny. Nie zmienia to faktu, że w ogromnym stopniu przyczynia się on wszędzie do wysokiej przestępczości. W Ameryce Łacińskiej mnóstwo przestępstw ma charakter „retrybucyjny”. Ktoś się upija i nagle postanawia wyrównać z kimś porachunki. Albo pijani wdają się w bijatykę, a ponieważ jest tam dość luźne prawo dotyczące posiadania broni, w pijackiej bójce zamiast bić się na pięści, jeden strzela do drugiego. Z tego właśnie powodu my staramy się kontrolować zarówno posiadanie broni, jak i picie w miejscach publicznych. Wiadomo bowiem, że tam, gdzie jest upijanie się, jest też przemoc, a jeżeli mamy przemoc z bronią, dochodzi do zabójstw.

– W jaki sposób kontrolujecie upijanie się w miejscach publicznych i jak postępujecie z pijanymi? W Polsce są izby wytrzeźwień, gdzie zamyka się ludzi na noc. Nierzadko dochodzi tam do bicia i okradania.

– W USA pijaństwo uważamy za chorobę. Policja nie skupia się u nas tak bardzo na karaniu, lecz traktuje pijanych jak osoby wymagające leczenia. Upijanie się nie jest przestępstwem i nie podlega karze. Policja stosuje inne metody. Kiedyś aresztowaliśmy pijanych, wnosiliśmy sprawy do sądu, skazywaliśmy ich. Obecnie, jeżeli ktoś jest pijany w miejscu publicznym, mamy prawo odwieźć taką osobę na odtrucie, a nie do aresztu. A jeżeli znajdujemy się za daleko od ośrodka detoksykacji, możemy zabrać pijanego na krótko na komisariat, gdzie jest pilnowany przez funkcjonariuszy i nic złego nie może mu się stać. Jeżeli ktoś wygląda na chorego, mamy obowiązek zawieźć go do najbliższego szpitala.



– Czy szkolicie policjantów w zakresie udzielania pierwszej pomocy medycznej, by mogli uratować kogoś znajdującego się w stanie zatrucia alkoholowego?

– Z reguły nie. W całej Ameryce mamy sprawne służby ratunkowe zatrudniające felczerów i techników medycznych. Dysponują one ambulansami znajdującymi się w gestii straży pożarnej, które tak często słysząc i widząc na ulicach Nowego Jorku. Policjanci nie udzielają pomocy medycznej.

– Ale policjanci wiedzą, jakiej pomocy potrzebuje pijana osoba i potrafią podjąć odpowiednią decyzję.

– Oczywiście. Wszyscy funkcjonariusze są przeszkoleni i wiedzą jak postępować w różnych przypadkach zagrożenia zdrowia. U nas nie jest tak, jak widziałem to na filmie z Rosji, gdzie człowieka zatrzymują, rozbierają do naga, biją, polewają strumieniami wody ze szlauchu. U nas to się nie zdarza. Gdyby ktoś coś takiego zrobił, policjanci stanęliby przed sądem za brutalne traktowanie. Ofiara wytoczyłaby jeszcze przeciwko policji proces cywilny o odszkodowanie. Stanowi to dowód na pewną dojrzałość cywilizacyjną naszej policji oraz naszego społeczeństwa. Amerykanie rozumieją już, że alkoholizm jest chorobą, a chorych ludzi trzeba traktować z respektem.

– Czy sądzi Pan, że inne kraje mogłyby czegoś nauczyć się w tej sprawie od Amerykanów?

– Większość krajów na świecie, które znam, wydaje się znajdować jakieś 15-20 lat za Ameryką zarówno pod względem stopnia zagrożenia plagami społecznymi, jak i sposobów radzenia sobie z nimi. Możecie więc nauczyć się unikać naszych błędów i skorzystać z tego, co u nas się sprawdziło. Tym samym oszczędzicie wiele czasu i zasobów, które my już bezpowrotnie straciliśmy. Przecież podobnie było kiedyś z ogromnymi wysiłkami i wydatkami przeznaczonymi na poszukiwanie szczepionki na chorobę Heinego-Medina, a dziś już ją mamy i każdy może z niej korzystać.

– Czy w sprawie przestępczości można również korzystać z cudzych doświadczeń?

– Wszystkie swoje publiczne wystąpienia zawsze kończę tym samym zdaniem. Jeżeli coś udało się w Nowym Jorku, może się udać wszędzie indziej. W 1990 roku Nowy Jork był najniebezpieczniejszym miastem i znany był jako amerykańska stolica przestępczości. Dzisiaj, w roku 2001, jest to jedno z najspokojniejszych miast nie tylko w USA, ale na całym świecie. Nie ma więc powodu wątpić, że to, co zrobiliśmy my tutaj, wy możecie zrobić w swoich miastach.

– Dziękuję za rozmowę. □

ZROZUMIEĆ HOLENDRÓW

Wielkimi krokami nadchodzą czasy, w których wolność, spokój publiczny i porządek społeczny nie będą możliwe bez edukacji – Alexis de Tocqueville (1835).

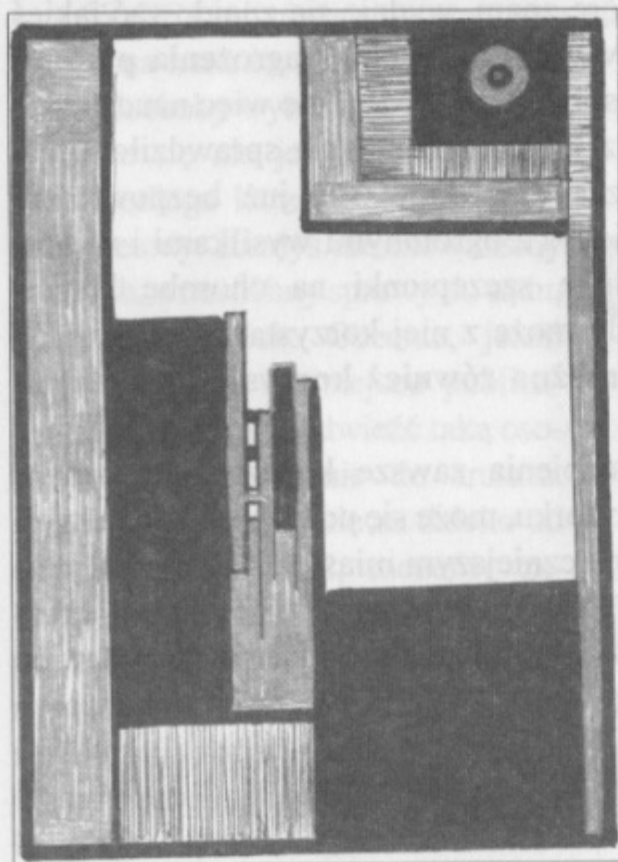
Nikt nie powinien być zmuszony do działania dla własnego dobra, przede wszystkim dlatego, że każdy jest najlepszym sędzią swych własnych interesów – John Stuart Mill.

Jeden z dyrektorów Lindesmith Center w Nowym Jorku, zwrócił się kiedyś do osób kształtujących polską politykę antynarkotykową z radą, by ci szukali wzorów dla swoich strategii w Europie a nie w USA.

Mówiąc Europa, miał na myśli kraje naszego kontynentu wprowadzające urządzenia społeczne w dziedzinie przeciwdziałania narkomanii, korzystając z doświadczeń holenderskich, lub tworzą je w pokrewnym duchu.

Dla wielu naszych rodaków *liberalizm* oznacza pewien niebezpieczny model życia, rodzący chaos, brak bezpieczeństwa socjalnego, przestępczość.

Jest to jednak droga, która daje możliwość względnego szybkiego wzrostu dobrobytu, ochrony dyskryminowanych, obrony pokoju w świecie i „praw człowieka”.



Mówi się, że prawidłowo rozwijający się kraj po wejściu na etap liberalnej demokracji może się w niej tylko doskonalić, bo nie ma dalszych etapów i w tym sensie następuje „śmierć historii”.

Zrozumienie tych prawidłowości, zjawiska gwałtownego dorastania społeczeństw do wolności i uwalniania coraz to nowych segmentów życia spod władzy moralistów powinno być, dla ludzi kształtujących politykę antynarkotykową, drogowskazem ich decyzji.

Osoby używające nielegalnych narkotyków nie powinny być jedyną grupą wyłączoną z tego procesu, procesu odzyskiwania godności i autonomii przez człowieka.

Wśród wielu w świecie różnorodnych rozwiązań w duchu wolności, Holandia jest chyba samotnym liderem, jeżeli chodzi o edukację społeczną, umiejętność kompromisu elit politycznych, zdroworozsądkowe rozwiązania prawne.

Holendrzy co jakiś czas szokują świat śmiałymi pomysłami, wprowadzają ustawy, o których inni nawet nie mają odwagi dyskutować.

Częściowa legalizacja narkotyków miękkich, eutanazja, edukacja seksualna wśród kilkunastoletnich dzieciaków – to najbardziej znane przykłady.

Pamiętam, jak podczas dyskusji na temat histerii medialnej spowodowanej zgonami na skutek zażycia *extasy* *UFO*, pewna Holenderka opowiedziała osłupiałemu towarzystwu jak to w jej kraju zainstalowano przy dyskotekach pomieszczenia, gdzie każdy może przetestować „swoją ekstazkę” na zawartość niepożądanych substancji.

Naśladownictwo i bezkrytycyzm to złe cechy, tak jak zresztą zadufanie w sobie. Mając na uwadze nasze polskie realia postarajmy się przynajmniej zrozumieć czym kieruje się ta stara demokracja tworząc szokujące wielu rozwiązania społeczne.

Jak wiemy w przypadku legalizacji narkotyków, ale też i eutanazji istnieje konflikt między autonomią osoby a jej interesem. Liberałowie twierdzą, że człowiek dorosły ma prawo do błędnych wyborów, i nie można go zmuszać do przyjęcia naszego stanowiska nawet gdy obiektywnie jest dla niego lepszym wyjściem. Granicą autonomii osoby są jedynie inni ludzie i ich autonomia.

Jeżeli ktoś ma świadomość, wiedzę dotyczącą konsekwencji swoich wyborów to może ich dokonywać, ale rzecz jasna przy poszanowaniu interesów innych ludzi.

Stąd ogromna rola edukacji w tej koncepcji społeczeństwa, ciągle poszerzanie do niej dostępu i ciągła jej ekspansja.

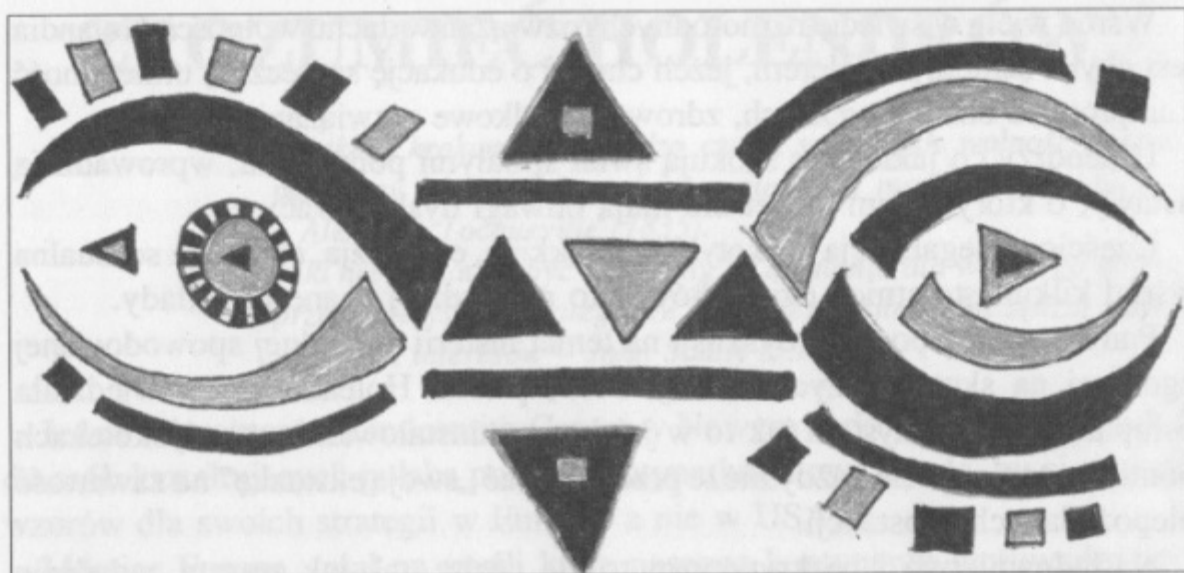
Wspólny rys liberalizmu, nie tylko holenderskiego, to nieustająca debata dotycząca tzw. przestępstw bez ofiar, np. statusu prawnego pornografii, prostytucji czy homoseksualizmu.

Moraliści będący stroną w sporze z liberałami, twierdzą nie bez racji, że istnieją rodzaje przemocy trudne do precyzyjnego opisu, także efekty tej przemocy u ofiar trudne do uchwycenia. Jest na przykład szczególnie perfidny rodzaj przemocy wobec dzieci polegający na braku lub niedostatecznej miłości rodzicielskiej, często przy zapewnieniu wystarczającej opieki materialnej.

Istnieje też przemoc godząca w naszą wrażliwość.

Z drugiej strony bywa, że wrażliwość nasza ma rodowód jedynie w głupocie naszych nauczycieli.

Debata powinna się toczyć, powinien być ktoś, kto testuje na sobie nowe rozwiązania, jak to robi Holandia, no i ponosi tego koszty, często mało



przewidywalne. Jedna istotna uwaga. Moralność w życiu ludzi, jest dla liberałów wbrew gminnej opinii niezwykle ważna, bo to ona a nie państwo ma kształtować ład społeczny.

Ale osoby dorosłe powinny dokonywać wolnych wyborów zgodnie ze swoją własną a nie narzuconą moralnością. Tylko moralność autonomiczna ma wartość.

Holendrzy dają swojej młodzieży wiele wolności, oczekując jednak, że ta dokona właściwych i dojrzałych wyborów. To zaufanie wynika z potężnej roli edukacji w ich życiu, informacji skierowanej do nastolatków na poziomie szkół podstawowych. Informacji mówiących o zyskach i stratach będących efektem wspomnianych wyborów. Płacą potężną forszę za edukację swojej młodzieży, by ta potrafiła odpowiedzialnie korzystać z wolności.

Bardzo wczesna edukacja seksualna oraz szeroka dostępność antykoncepcji pozwoliła Holendrom zredukować liczbę niechcianych ciąż wśród nastolatków.

Z drugiej strony można spotkać się z poglądem, że wspomniane rozwiązania rodzą egoizm, że problemem w Holandii jest nieprzystosowanie społeczne młodzieży, nieumiejętność pełnienia ról społecznych, coraz powszechniejsze kłopoty wielu osób z samoidentyfikacją, „mnożenie się płci”.

Zwolennicy holenderskiej drogi twierdzą natomiast, że w ten sposób odkrywamy rzeczywistość, a nie tworzymy nową. Odkrywamy tę ukrytą przez represyjny, paternalistyczny i nieprzyjazny człowiekowi system obyczajowo-prawny. □

Jacek Charmast

BUDAPESZTEŃSKIE REMINISCENCJE

Wiedzę o problemach, z którymi borykają się inne społeczeństwa, czerpiemy na ogół z mediów i profesjonalnych raportów opracowywanych przez międzynarodowe instytucje. Jej praktycznym uzupełnieniem są najczęściej nasze osobiste doświadczenia, płynące z podróżowania po świecie oraz bezpośrednich spotkań z ludźmi reprezentującymi różne nacje i kultury. Okazją do takich spotkań są między innymi rozmaite konferencje, które w ciągu ostatnich kilku lat coraz wyraźniej ewoluują w kierunku spotkań roboczych, rezygnując ze skostniałej i mało praktycznej dla uczestników formuły „oficjałek”.

Konferencja pt.: „Polityka wobec alkoholu a zdrowie publiczne” zorganizowana przez Instytut Alberta Schweitzera oraz Open Society Institute w połowie października br. w Budapeszcie, wyraźnie wpisuje się w taki właśnie model spotkania umożliwiającego wymianę doświadczeń i dookreślenie własnych potrzeb, w tym przypadku dotyczących sfery profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych.

W konferencji uczestniczyło kilkadziesiąt gości z Europy, byłych republik Związku Radzieckiego oraz Stanów Zjednoczonych. Kameralny kształt całego wydarzenia oraz przy-

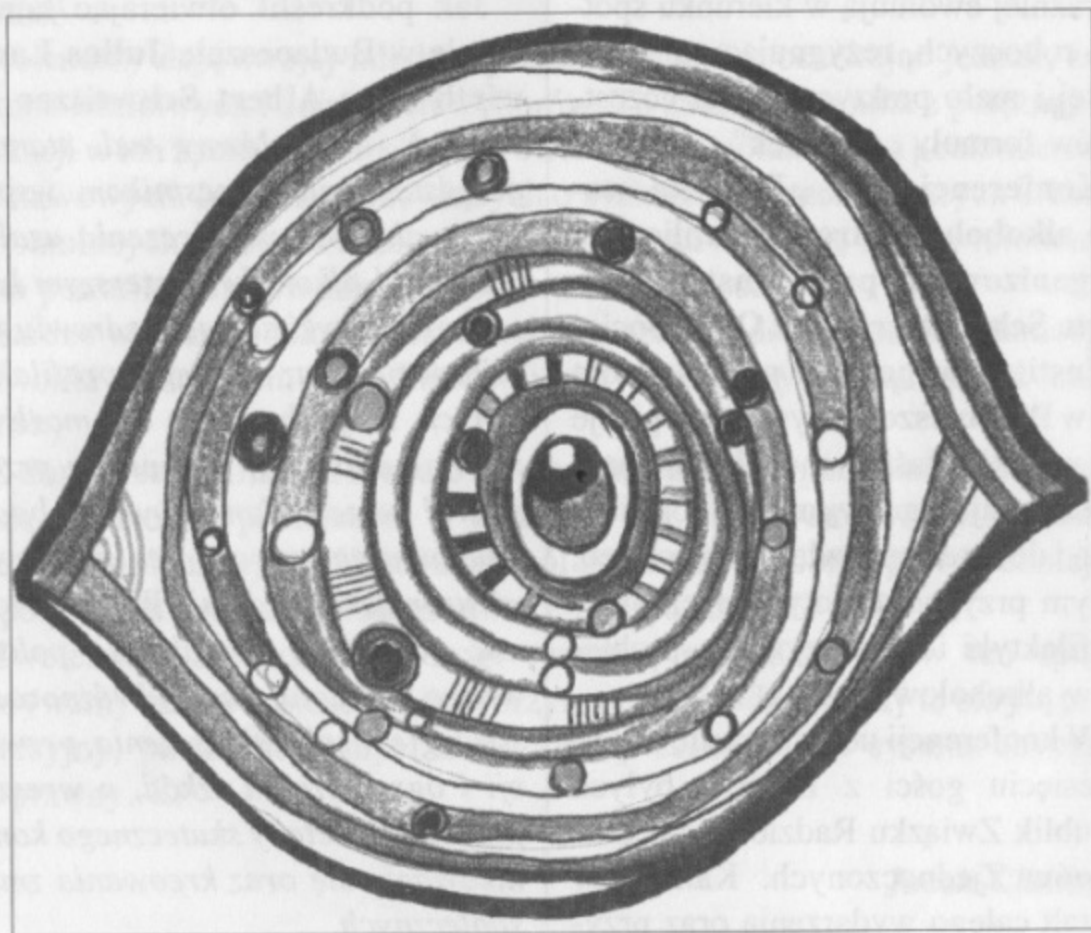
jęta przez organizatorów formuła seminarium, sprzyjały dyskusji i swobodnemu wyrażaniu indywidualnych poglądów na temat aktualnych problemów, priorytetów i deficytów w dziedzinie polityki wobec alkoholu realizowanej w poszczególnych państwach i regionach. W większości przypadków komentarze wypełniały nie tylko czas przeznaczony na ich wygłaszanie po każdym z wykładów; zdominowały także spotkania kuluarowe.

Jak podkreślił otwierając konferencję w Budapeszcie **Julius Landwirth** (The Albert Schweitzer Institute): *Jej główny cel stanowi przedstawienie uczestnikom współczesnych koncepcji leczenia uzależnienia od alkoholu w szerszym kontekście polityki służącej zdrowiu publicznemu oraz strategii profilaktycznych. Aby obraz ten był możliwie jak najpełniejszy, pragniemy przedstawić uczestnikom wyniki badań epidemiologicznych realizowanych w europejskim regionie WHO, porównać inicjatywy w zakresie polityki wobec alkoholu, omówić różnorodne strategie w zakresie leczenia, prewencji i ograniczania szkód, a wreszcie przybliżyć metody skutecznego komunikowania się oraz kreowania zmian społecznych.*

Duża różnorodność tematów (m.in. prezentacja procesu wdrażania testu AUDIT w podstawowej opiece zdrowotnej, omówienie europejskiego planu działań wobec alkoholu, programu 12 Kroków oraz programu pomocy psychologicznej dla sprawców i ofiar przemocy) nie sprzyjała zagłębianiu się w poszczególne dziedziny, miała natomiast tę zaletę, że każdy mógł tu znaleźć „coś dla siebie”. A trzeba zaznaczyć, że uczestnicy konferencji nie stanowili jednorodnej grupy. Byli wśród nich lekarze, psychoterapeuci, socjologowie, reprezentanci instytucji rządowych oraz dziennikarze.

Dla mnie, jako przedstawicielki ostatniej z wymienionych grup,

szczególnie cenne okazały się dwa doświadczenia. Pierwsze nawiązywało do II Konferencji Ministerialnej WHO, która odbyła się w lutym br. w Sztokholmie pod hasłem „Młodość i alkohol”. Miałam podczas niej okazję poznać grupę kilkudziesięciu liderów młodzieżowych z krajów europejskiego regionu WHO, którzy w ramach sesji warsztatowych poprzedzających konferencję, opracowywali główne punkty strategii rozwiązywania problemów związanych z alkoholem wśród młodzieży. Ich pomysły, wnioski i postulaty były przedmiotem wielogodzinnej debaty ministrów zdrowia oraz przedstawicieli instytucji rządowych. W Buda-



peszcie spotkałam ponownie jedną z uczestniczek wspomnianych warsztatów – Patricię Polgar. Jak sama przyznała, udział w konferencji sztokholmskiej i spotkanie z liderami młodzieżowymi z innych krajów, stał się momentem zwrotnym w prowadzonej od kilku lat pracy w zakresie edukacji rówieśniczej.

Drugim istotnym doświadczeniem okazał się dla mnie wykład i udział w warsztatach prowadzonych przez Cate Cowan i Ronny Ostby Malling (Academy for Educational Development, Waszyngton) pt: *Strategie w zakresie zmiany zachowań i komunikacji społecznej*. Prezentacja pozwalała zapoznać się z wypracowanym w Stanach Zjednoczonych modelem działań z zakresu tzw. marketingu społecznego i wynikającą z niego technologią realizacji społecznych kampanii edukacyjnych. Uczestnicy wykładu i warsztatów stanowiących jego kontynuację, mieli rzadką możliwość samodzielnego formułowania przekazów z dziedziny reklamy społecznej, opierając się na klarownej, uporządkowanej i konsekwentnej strategii.

Kiedy Julius Landwirth zwrócił się do uczestników na zakończenie konferencji z prośbą o określenie, na jaki rodzaj działań w swoim kraju prze-

znaczyliby roczny grant, gdyby mieli taką możliwość, zebrani okazali się wyjątkowo jednomyślni. Zgłaszane propozycje dotyczyły dwóch sfer: wypracowania narodowych planów działań wobec alkoholu i zbudowania dla nich systemów wsparcia oraz edukacji publicznej adresowanej zwłaszcza do dziennikarzy i lokalnych decydentów.

Nie tylko w naszym kraju wiele przedsięwzięć edukacyjnych i medialnych, dotyczących rozwiązywania problemów alkoholowych, nie ma charakteru uporządkowanego planu działania, jest raczej przykładem strategii „powolnego gromadzenia doświadczeń metodą prób i błędów”. Dlatego przeznaczenie potencjalnego grantu na zorganizowanie w Polsce serii seminariów dla lokalnych koordynatorów działań z zakresu profilaktyki problemów alkoholowych, podczas, których mieliby oni możliwość zapoznania się z nowoczesnymi i skutecznymi technologiami konstruowania kampanii społecznych, wydaje mi się wspaniałym pomysłem. Dla nich, podobnie jak dla mnie, spotkanie z Cate Cowan i jej współpracownikami mogłoby okazać się odkrywczym. □

Mira Prajsner

Zamieszczony poniżej rozdział pochodzi z książki pt. „Kroki do trzeźwości” dwóch autorów: Leo K. i Sergieja D., wydanej w języku rosyjskim w Odessie w 1995 roku.

ALKOHOLIZM A PROBLEMY SEKSUALNE

Nierzadko zdarza się, że zakłócenia w sferze seksualnej są pierwszymi sygnałami wywołującymi niepokój u osób nadużywających alkoholu. Zauważają, że alkohol najwyraźniej obniża ich sprawność. U niektórych w ogóle pełny akt jest możliwy jedynie po wypiciu odpowiednio dużej dawki alkoholu; zaś podczas przerw w piciu seks zupełnie przestaje ich pociągać lub staje się fizycznie nieosiągalny. Gdy mężczyzna uzna, że alkohol podnosi jego sprawność seksualną, zaś trzeźwość odwrotnie, obniża, to oczywiście będzie mu bardzo trudno zaniechać picia.

Pewien mężczyzna trafił do AA w wyniku wizyty u lekarza, do którego zwrócił się z problemami seksualnymi. Zdumiał się wówczas niepomnie, gdy lekarz zasugerował, iż przyczyną jego dysfunkcji jest najpewniej wieloletnie nadużywanie alkoholu i poradził mu całkowite zaprzestanie picia. Alkoholizm, niestety, odciska swe piętno na wszystkich sferach funkcjonowania człowieka w relacji z innymi ludźmi. Sfera relacji seksualnych nie stanowi tu żadnego wyjątku. Nie można jej rozpatrywać w oderwaniu od innych spraw mających znaczenie w życiu.

Dla większości z nas sprawy związane z seksem zajmują ważne miejsce. Często na te potrzeby nakłada się wzmożona chęć picia wynikająca ze zwiększonego pobudzenia i stresu. Najczęściej w młodości zaczynało się utrwalanie przyzwyczajeń alkoholowych właśnie dlatego, że picie dodawało animuszu w kontaktach z dziewczynami. Po wypiciu niemal każdy czuł się śmielszy i bardziej godny zaakceptowania. Wielu z nas alkohol ułatwiał pierwsze intymne zbliżenia, zwłaszcza z nowo poznanymi partnerkami. Bez alkoholu miłość wydawała się po prostu niemożliwa do zrealizowania i przetrwania. W życiu seksualnym alkohol odgrywał nie tylko rolę stymulatora. Wśród bywalców knajp krąży wszak powiedzonko: „Nie chodzi o to, że brakuje ładnych dziewczyn, chodzi o to, że brakuje wódki”. Z pomocą alkoholu osiągalni byli takie wyżyny pożądania, że jego spełnienie było niekoniecznie najistotniejsze. Przeżywaliśmy uczuciowe uniesienia, których prawdę mówiąc

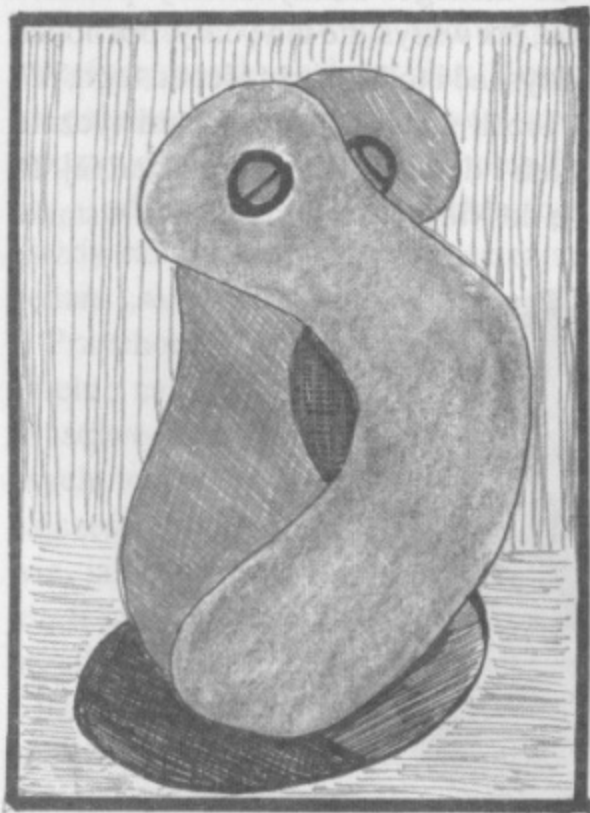
w ogóle w nas nie było. Dzięki alkoholowi nawet miłość udawało nam się zmieniać w jedno wielkie kłamstwo. Wydawało nam się, że faktycznie spełnia się to, co było upragnione.

Medycyna rozszyfrowała w pełni efekt działania alkoholu na sferę seksualną. Wiadomo, że alkohol zakłóca wydzielanie hormonów przez męskie gruczoły płciowe. Również u kobiet długotrwałe używanie alkoholu prowadzi do zaburzeń w sferze seksualnej. Zastanówmy się teraz jednak nad inną sprawą. Alkohol silnie narusza przede wszystkim system wartości człowieka. Przez to ulega zdeformowaniu samo pojęcie miłości, a więc i znaczenie współżycia. Deformacji tej nie sposób naprawić żadnym lekarstwem ani wysiłkiem woli. W tym, co można by nazwać harmonijnym życiem płciowym, uczestniczy bowiem zbyt wiele czynników. Niekiedy tym osobom, u których występują jakieś komplikacje w tej sferze, wydaje się, że wystarczy zmienić, na przykład długotrwałość samego aktu i wtedy zostanie osiągnięta pełna satysfakcja. Niektórym z kolei wydaje się, że problem może tkwić w słabej erekcji i wystarczy pójść do lekarza po magiczną pigułkę, która natychmiast zadziała. Takie myślenie wynika z reguły z nieuświadomionego i egoistycznego wyobrażenia o sensie i celu współżycia seksualnego.

Warto przytoczyć w tym miejscu historię jednego z naszych przyjaciół. Pewnego razu nie udało mu się sprostać „męskiej powinności” wobec damy

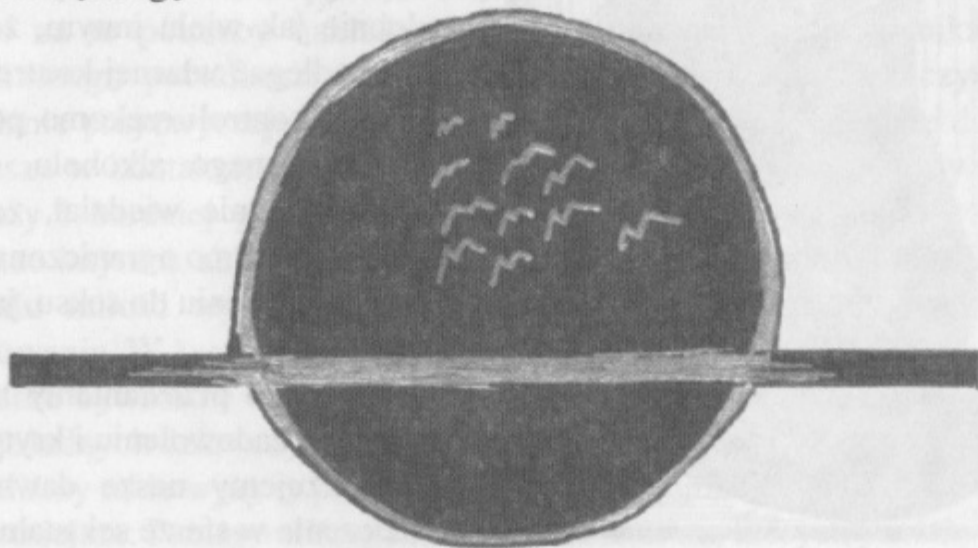
starszej od niego o jakieś dwadzieścia lat, na której mu zależało z powodów czysto karierowiczowskich. Po swej porażce tak się przestraszył, że z miejsca udał się do lekarza licząc na natychmiastową pomoc w sprawie swej impotencji. Wydawało mu się, podobnie jak wielu innym, że seks może podlegać własnej kontroli, tak samo jak kontroli rzekomo podlega ilość wypijanego alkoholu. Wówczas jeszcze nie wiedział, że jego wola jest tak samo ograniczona zarówno w odniesieniu do seksu, jak i do alkoholu.

Jeżeli tylko przestaniemy myśleć o własnym zadowoleniu i krytycznie przeanalizujemy nasze dawne doświadczenia w sferze seksualnej, zo-



baczmy bez trudu, jak egoistyczne i niewrażliwe były nasze uczucia i postępowanie wobec innych. W seksie, tak samo jak i w innych sprawach, mieliśmy skłonność do uważania siebie za centrum wszechświata. Wielu podchodziło do swych potrzeb seksualnych kierując się podobną zasadą jak w piciu: im więcej tym lepiej. Zamiast swe seksualne przeżycia pogłębiać, wielu je poszerzało. W seksie szukaliśmy potwierdzenia swej wartości zapominając, że prawdziwe poczucie wartości nie wymaga udowadniania. Myśmy po prostu nie umieli kochać naprawdę. Pragnęliśmy kochać, lecz uniemożliwiał to strach przed odrzuceniem, niezrozumieniem i zdradą. Wydawało się nam, że sami sobą niczego nie reprezentujemy i dlatego graliśmy różne role i zakładaliśmy różne maski po to, by osiągnąć akceptację. Alkohol świetnie pasował do reguł tej gry i z jego pomocą świetnie manipulowaliśmy światem. Przynajmniej tak nam się wydawało. Z czasem, gdy alkoholizm powodował coraz większe spustoszenia, zaczynaliśmy płacić za lekkomyślność i kłamstwa. Nastawały ciężkie czasy zmagania z coraz boleśniejszymi objawami choroby.

Przychodząc do AA szybko orientowaliśmy się, że niczyje problemy natury seksualnej nie stanowią jakiegoś wyjątku. Są one wręcz nieodłączną częścią zaburzonego alkoholowego życia. Zaczynaliśmy rozumieć, że usiłowanie naprawienia czegoś na jednym odcinku frontu nie ma sensu, kiedy cała armia jest zdemoralizowana i nie nadaje się do niczego. Zaczynaliśmy ponadto uświadamiać sobie, że sprawność seksualna, jak wszystkie inne dary, pochodzą od Boga i tylko On może nam pomóc ją odzyskać i to w zależności od tego, jak my sami będziemy w życiu postępować. Jeżeli nadal będziemy egoistycznie i bezmyślnie podchodzić do swych pragnień i działań w sferze seksualnej, to i Bóg nam nic nie pomoże. Zwróciliśmy się do Niego, aby pomógł nam wstąpić na właściwą drogę.



Oczywiście każdy znajduje swoją własną drogę. Nikt z otoczenia nie może tak naprawdę decydować o czyimś postępowaniu w takiej czy innej sytuacji. Jednakże, przyglądając się innym, opowiadając im o sobie i słuchając historii innych osób, łatwiej samemu znaleźć odpowiednie rozwiązanie własnych problemów. Ważne jest tu wyczucie właściwej miary. Jest to sprawa trudna, przypominająca przejście między Scyllą samowoli i rozpusty a Charybdą świętoszkowości. Nie należy usiłować być świętszym od świętych. Tymczasem my sami, kierując się jakąś zasadą, bynajmniej nie uznajemy prawa innych do podobnego postępowania. Nie ukrywamy też specjalnie własnych przekonań. Proszę tylko spojrzeć na siebie w relacjach obejmujących sferę seksualną. Proszę spytać samych siebie, w których przypadkach kierowała nami miłość, a w których egoistyczne pragnienie samopotwierdzenia. Postarajmy się zrozumieć, że chodzi nie o ilość seksualnych podbojów, lecz o to, aby we wszystkich kontaktach pozostawać naprawdę sobą i urzeczywistniać osobisty ideał postępowania. W znalezieniu tego ideału pomaga nam Siła Wyższa, ku której możemy się zwrócić, by w końcu pojąć czego nam naprawdę w życiu potrzeba.

Wielu z nas w życiu seksualnym całkowicie odrzucało wszelkie moralne bariery, uznając je za sztuczne i zbędne. Dzięki Programowi zaczęliśmy jednak rozumieć, że przywrócenie równowagi duchowej byłoby niemożliwe bez uznania moralnych ograniczeń i norm. Nastawienie na to, by nie tylko brać, lecz również oddawać, sprawiło, że wiele problemów, dręczących nas wcześniej, zeszło na drugi plan. Z czasem stawało się coraz bardziej oczywiste, że pełnowartościowe i zdrowe życie nie może opierać się na doraźnej łapczywości. Wielki rosyjski poeta Borys Pasternak napisał: „Celem twórczości – oddawanie siebie”. Każde życie ludzkie można uznać za twórczość. Każdy człowiek „tworzy” przecież swe własne życie. Im więcej w tym życiu będzie „samoodawania się”, tym mniej nieszczęścia.

Przychodząc do AA zaczęliśmy powoli podejmować kroki w tym kierunku. Wielu z nas udało się zmienić swoje podejście do seksu tak, by zajął on w życiu właściwe miejsce. Seks przestał być celem samym w sobie, a gdy jakiś problem psychologiczny usuwa się z proscenium świadomości na peryferie, to najczęściej problem ten przestaje istnieć. Uwierzyliśmy, że Bóg lepiej od nas wie, jak powinny układać się nasze intymne związki. Przekonaliśmy się, że jeżeli sami zaczniemy dążyć do Dobra, Sensu i Piękna, to Bóg uchroni nas przed krzywdą i bólem, których tak bardzo się lękamy. Wątpliwe czy komuś z nas uda się spełnić swe marzenie, czyli osiągnąć powszechne uznanie jako geniusza seksualnego. Marzenie to jednak należy już do przeszłości. Jest jednym z tych pobłaźień, które w ogromnej mierze pomogły nam zostać

alkoholikami. Jedno jest pewne, to mianowicie, że trwając w trzeźwym życiu, zdołamy na pewno poradzić sobie z problemami seksualnymi, jeżeli kiedykolwiek się nam przytrafią. Częściej jednak okazuje się, że tak zwane problemy seksualne niepokoją jedynie naszą niezdrową świadomość wówczas, gdy w rzeczywistości sprawy wyglądają zupełnie inaczej niż nam się wydaje. Innymi słowy, w tej dziedzinie również znajdowaliśmy się w niewoli iluzji.

Alkoholikom przychodzącym do AA sugeruje się, aby zmienili wiele swych dawnych przekonań. Na pewno warto to zastosować wobec seksu. Zaczynajcie od przeanalizowania, uczciwie i odważnie, tego wszystkiego, co was w tej sferze niepokoi. Pójdźcie na mityng i podzielcie się swymi myślami i uczuciami. Zobaczycie sami, że znaczna część wątpliwości i niepokojów przestanie was dręczyć.

Na zakończenie tego krótkiego omówienia przytoczmy cytaty z Wielkiej Księgi: „Musimy traktować życie seksualne jak każdą inną sferę naszego życia. W naszych medytacjach zwracamy się do Boga z każdą poszczególną sprawą. Jeśli będziemy tego szczerze pragnęli otrzymamy właściwą odpowiedź”. (Anonimowi Alkoholicy, str. 60) □

(Thum. E.W.)

TORT JAK MORFINA

80-90 proc. polskich nastolatków odchudza się, by osiągnąć lansowany w mediach ideał szczupłej sylwetki. Równocześnie jednak 65 proc. naszego społeczeństwa ma kłopoty z nadwagą lub otyłością. Świadczy to o tym, że we współczesnej kulturze konsumpcji pojawił się nowy nałóg – uzależnienie od jedzenia – przekonuje w książce „Syndrom uzależnienia od jedzenia” Dorota Zofia Michałek.

Dlaczego większość z nas współczuje alkoholikom, a nie potrafi rozpoznać, że koleżanka czy siostrzenica ma problem z jedzeniem? To wynik innego niż w poprzednich przypadkach mechanizmu uzależnienia. Alkoholizm czy narkomania należą do tzw. nałogów substancjalnych – uzależniamy się od obecności w organizmie konkretnej substancji. Inne są też kryteria wyleczenia z tego typu nałogów. Wystarczy na resztę życia pożegnać się z zakazaną używką. Tymczasem pracoholizm czy uzależnienie od jedzenia to tzw. nałogi popędowe – uzależniamy się nie od substancji, ale od czynności, np. pracy czy jedzenia. A przecież trudno sobie wyobrazić, by pracoholik przestał w ogóle pracować, a bulimiczka – jeść. Dlatego leczenie tego rodzaju uzależnień jest bardzo trudne.

W książce Doroty Michałek możemy przeczytać, czym jest syndrom uzależnienia od jedzenia, jakie są jego objawy oraz jak ta choroba przebiega. To pożyteczna wiedza, ale trzeba niemałego samozaparcia, by przeczytać książkę do końca. Napisana jest językiem trudnym, miejscami tak hermetycznym, że zrozumiałym chyba tylko dla wąskiej grupy specjalistów. Opisy poszczególnych stadiów uzależnienia są na tyle nieprecyzyjne, że trudno mi się było zorientować, jaka treść kryje się za potokiem skomplikowanych zdań pełnych fachowych terminów z zakresu psychologii, socjologii i medycyny. Książka nie zawiera choćby słowniczka, który przybliżyłby laikom takie terminy jak „autonomiczna struktura dewiacyjna” czy „struktura rozdzielonej popędowości”. Dlatego, choć temat warto na pewno popularyzować, ta książka nie poruszy przeciętnego czytelnika. □

Małgorzata T. Załoga

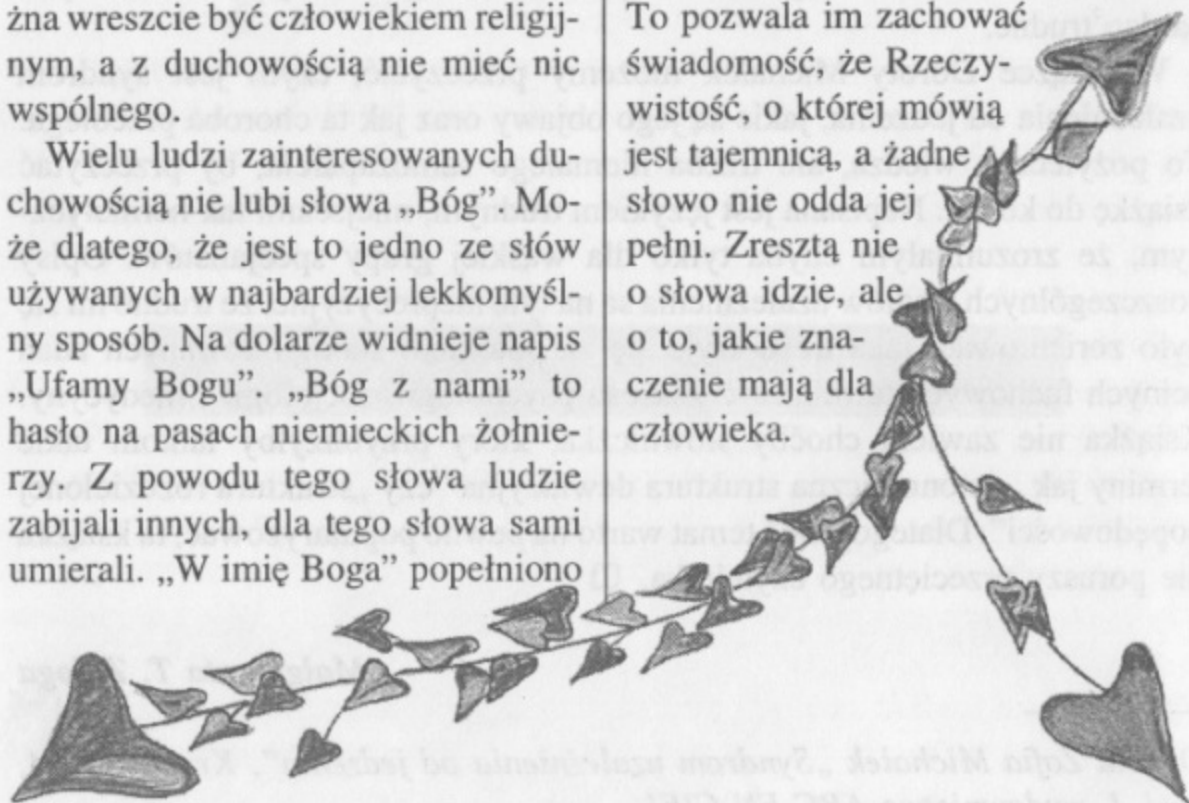
Dorota Zofia Michałek „Syndrom uzależnienia od jedzenia”, Kraków 2001, wyd. I, wydawnictwo ARC-EN-CIEL.

O BOGU, DUCHOWOŚCI I SIMONE WEIL

W programie 12 Kroków jest mowa o Bogu. Twórcy Programu nie domagają się jednak żadnych deklaracji wyznaniowych. Pozostawiają każdemu pełną wolność w zdefiniowaniu tego, co dla niego kryje się pod nazwą „Bóg”. Program 12 Kroków jest bowiem uniwersalnym programem duchowym nie ściśle religijnym. Duchowość i religijność nie są tym samym. Można łączyć duchowość z religijnością, można być człowiekiem duchowym i niereligijnym (w tradycyjnym tego słowa znaczeniu, bo tak naprawdę tylko człowiek duchowy może być prawdziwie religijny), można wreszcie być człowiekiem religijnym, a z duchowością nie mieć nic wspólnego.

Wielu ludzi zainteresowanych duchowością nie lubi słowa „Bóg”. Może dlatego, że jest to jedno ze słów używanych w najbardziej lekkomyślny sposób. Na dolarze widnieje napis „Ufamy Bogu”. „Bóg z nami” to hasło na pasach niemieckich żołnierzy. Z powodu tego słowa ludzie zabijali innych, dla tego słowa sami umierali. „W imię Boga” popełniono

mnóstwo głupstw i wyrządzono morze krzywd. Nie odpowiadają im też wyobrażenia Boga, jakie posiadają niektórzy ludzie religijni. Bóg – dobrotliwy staruszek z brodą siedzący na tronie w „niebie”, Bóg – automat do spełniania próśb (wystarczy tylko „wrzucić” jakąś modlitwę, może kilka monet), Bóg – niebieski strażnik pilnujący moralności i notujący skrupulatnie każde przekroczenie prawa, aby przy końcu życia wystawić rachunek... Każdy ma takiego Boga, w jakiego wierzy, twierdził Marcin Luter. Niektórzy wolą więc inne słowa, np. Istota Wyższa, Moc, Siła Wyższa itd. To pozwala im zachować świadomość, że Rzeczywistość, o której mówią jest tajemnicą, a żadne słowo nie odda jej pełni. Zresztą nie o słowa idzie, ale o to, jakie znaczenie mają dla człowieka.



Chodzi tu bowiem o kogoś lub coś, większego od człowieka, przekraczającego go, o Rzeczywistość, której można się powierzyć, przed którą można się przyznać do swej bezsilności, w walce z nałogiem, słabością, różnymi życiowymi niemożnościami.

W pogłębianiu duchowości bardzo pomocne może być sięganie do książek mistrzów duchowych, przy czym należy tu zachować pewną ostrożność, bo w ostatnich latach namnożyło się różnych „mistrzów”, którzy w najlepszym razie nic sensownego nie mają do zaproponowania, w najgorszym zaś mogą zaszkodzić i to bardzo poważnie. Są jednak postaci pewne, mistrzowie autentyczni, tacy, których oddziaływanie wydaje dobre owoce, a przecież po owocach poznaje się drzewo.

Dla mnie takim mistrzem jest Simone Weil. Żyła w latach 1909-1943. Nie pozostawiła po sobie gotowych dzieł, lecz zeszyty z notatkami, które wydawano później w formie książek. Wybory myśli Simone Weil ukazywały się też w języku polskim. Autor wprowadzenia do jednego z takich wyborów, noszącego tytuł „Świadomość nadprzyrodzona”, napisał, że „teksty jej należą do tej kategorii wielkich dzieł, których wymowę komentarz może tylko osłabić. Są to teksty nagie i proste, jak owe przeżycia wewnętrzne, które wyrażają”. Myśl Simone Weil mieści się na osi wielkich prawd chrześcijańskich, ale nie ogranicza do żadnego konkret-

negu wyznania. (Zresztą autorka chrześcijanką nie była). Co więcej, czerpie ona również z innych tradycji i potrafi odnajdywać związki między, zdawałoby się, odległymi nurtami duchowymi. W istocie one wszystkie są jedynie przejawami i próbami zbliżenia się do jednej Absolutnej Rzeczywistości. Teksty Simone Weil nie nadają się do szybkiego „przeczytania”. Z takiej lektury nie byłoby żadnego pożytku. Są zaskakujące, poruszające, a niekiedy denerwujące. Przede wszystkim jednak zmuszają do osobistej refleksji i... pomagają.

Simone Weil jest przewodnikiem i przyjacielem dla wielu tych, którzy autentycznie szukają tego, co „w głębi”, a którym trudno odnaleźć miejsce w tradycyjnych strukturach religijnych.

Na koniec garść przypadkowo wybranych myśli dla ilustracji, a może też zachęty do osobistej lektury.

„Bóg jest dobrem.

Istota wiary: niepodobieństwem jest naprawdę pragnąć dobra i nie osiągnąć go.

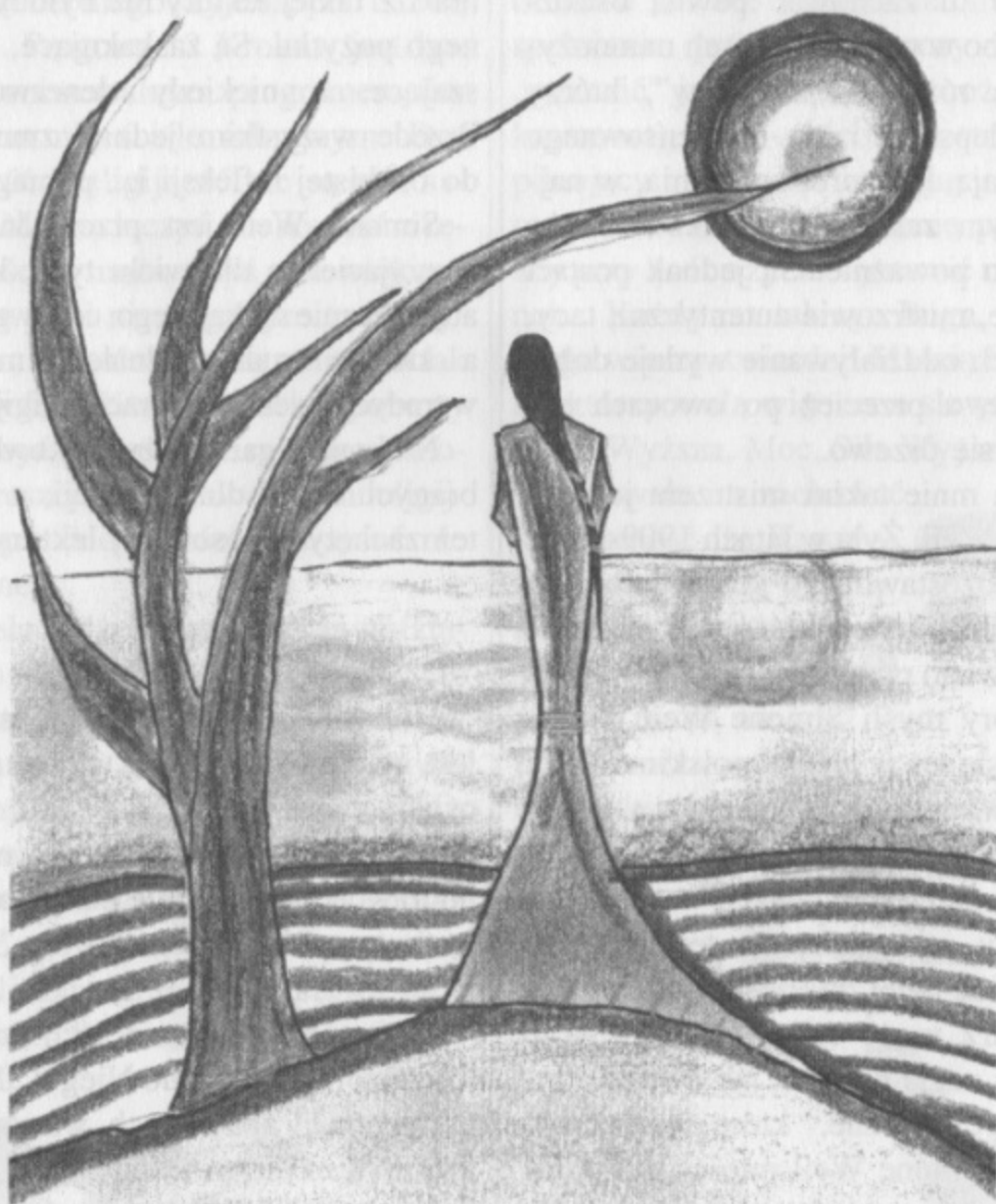
Albo odwrotnie: to, czego można naprawdę pragnąć i nie otrzymać, nie jest naprawdę dobrem.

Chrystus nie zbawia tych wszystkich, którzy mówią do Niego: „Panie, Panie”. Ale zbawia tych wszystkich, którzy z czystym sercem dają głodnemu kawałek chleba, wcale, ale to wcale o Nim nie myśląc.

Umrzeć dla Boga nie jest świadectwem, że wierzy się w Boga. Umrzeć za nieznanego i odrażającego skazańca, któremu stała się niesprawiedliwość, oto świadectwo, że wierzy się w Boga". □

(Cytaty z: Simone Weil, „Świadomość nadprzyrodzona. Wybór myśli. Warszawa 1986).

Jan

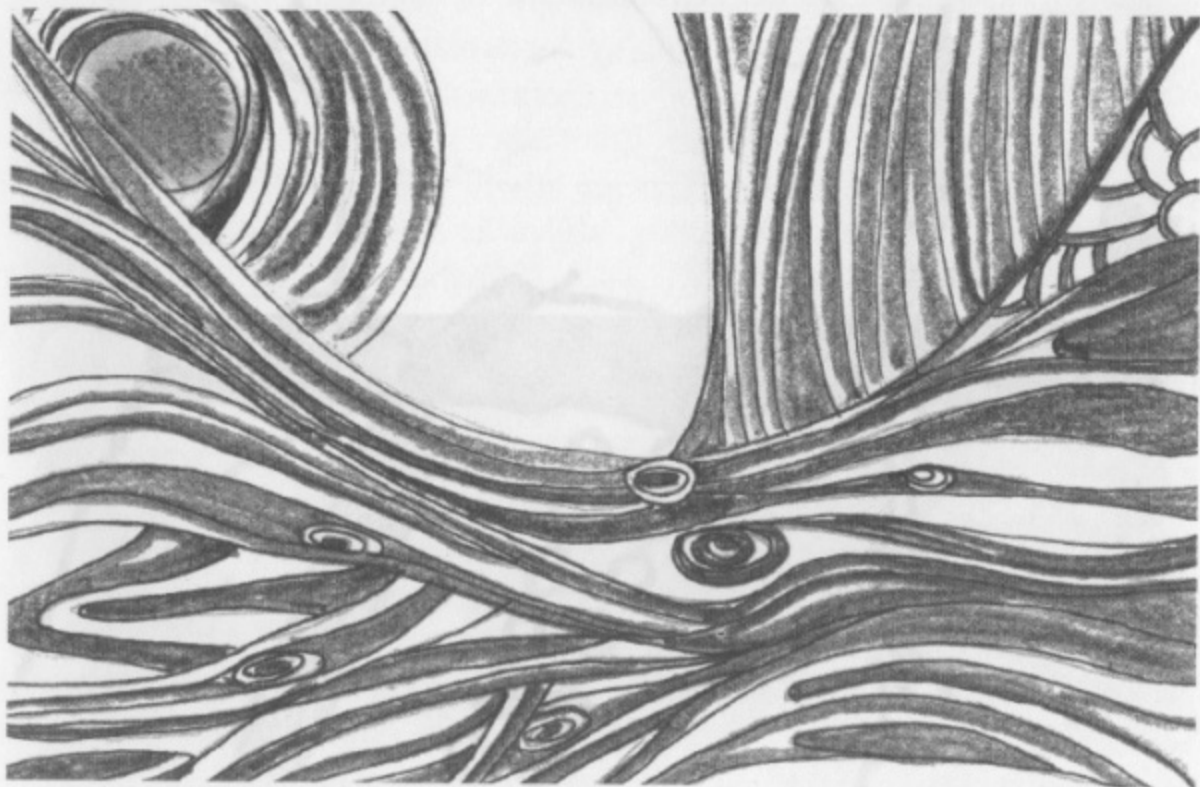


DAJ I IDŹ JUŻ!

Minęło sierpniowe południe. Jestem znowu sama pod parasolem czerwonych kwiatów. Sama ze sobą, ze swymi myślami, wspomnieniami, tęsknotami, rozczarowaniami. Myślę o mojej przyjaciółce, była niedawno u mnie. Jest AA. Poznałam ją dobrze, jej gest i krok, spojrzenie i natchnienie. Nasze drogi ostatnio rzadko się krzyżowały. Jednak w mojej świadomości istniała między nami nienazwana więź.

Problem uzależnienia od alkoholu nie dotknął mnie, nigdy jednak „nie pogardzałam człowiekiem chociaż inną skórę miał”, nosił inne problemy niż ja, niż moje liczne, różnego typu uzależnienia. Moja historia, mimo że

pozbawiona tej pierwszej litery do kwadratu – AA, jest także bardzo bolesna. Zawsze czytam Arkę od deski do deski i bardzo dużo korzystam z doświadczeń ludzi uzależnionych i bardzo mocno stąpających po ziemi. Moje wybory życiowe były i są bardzo niepopularne, inne niż miała większość moich rówieśników. Szybko dorosłam, ale brak rodziców, później bliskiej osoby spowodował załamanie, chorobę, odizolowanie. Nie otrzymałam od nikogo wsparcia, zdana wyłącznie na siebie. „Piękna i młoda – zawsze sobie poradzi”. Takie były oceny, gdy o pomoc prosiłam. I z tego powodu zostawiano pomoc komu innemu (chyba temu, kto mógł



by te atuty chętnie wykorzystać). Często w takich sytuacjach myślę, że AA są szczęściarzami. – Tak! Mogą spotykać się ze sobą, dzielić doświadczeniami, pomagać w bardzo wielu dziedzinach, wspierać się i pomagać żyć.

Dla takiego człowieka jak ja – „zwyczajnego i bezproblemowego” – nie ma żadnych organizacji. Pozostaje bycie pasożytem – jeśli inni pozwolą...

W swojej samotni pod baldachimem zielonych liści nadziei czekałam na przyjaciółkę, na proste – co u ciebie? Jak się czujesz? Co robisz każdego dnia? Jak sobie radzisz?...

Moja przyjaciółka wyjechała, nie postawiła mi ani jednego z tych pytań. Pozostawiła tylko po sobie dziwne i zaskakujące wrażenie.

Czułam się jak wykorzystywany przedmiot: daj! pokaż!, zrób! chodź!, jedźmy tam!, nie mam ochoty!, i wreszcie na koniec – idź już!

Poszłam. I nie wrócę. Drzwi się zatrzęsnęły.

Czy dlatego, że dała sobie prawo, by niszczyć innych, bo była alkoholiczką, czy dlatego iż sądzi, że już nic gorszego w życiu nie może się przytrafić? Czy uważa, że jest tylko to jedno dno? Czy myśli, że jej historia upoważnia ją do wykorzystywania i niszczenia innych? Może nieświadomie właśnie na to sobie pozwala?

Czerwień atłasowych kwiatów ogarnia mnie... Jestem pełna tej czerwonej energii... Ach! jak bardzo czuję, że żyję. □

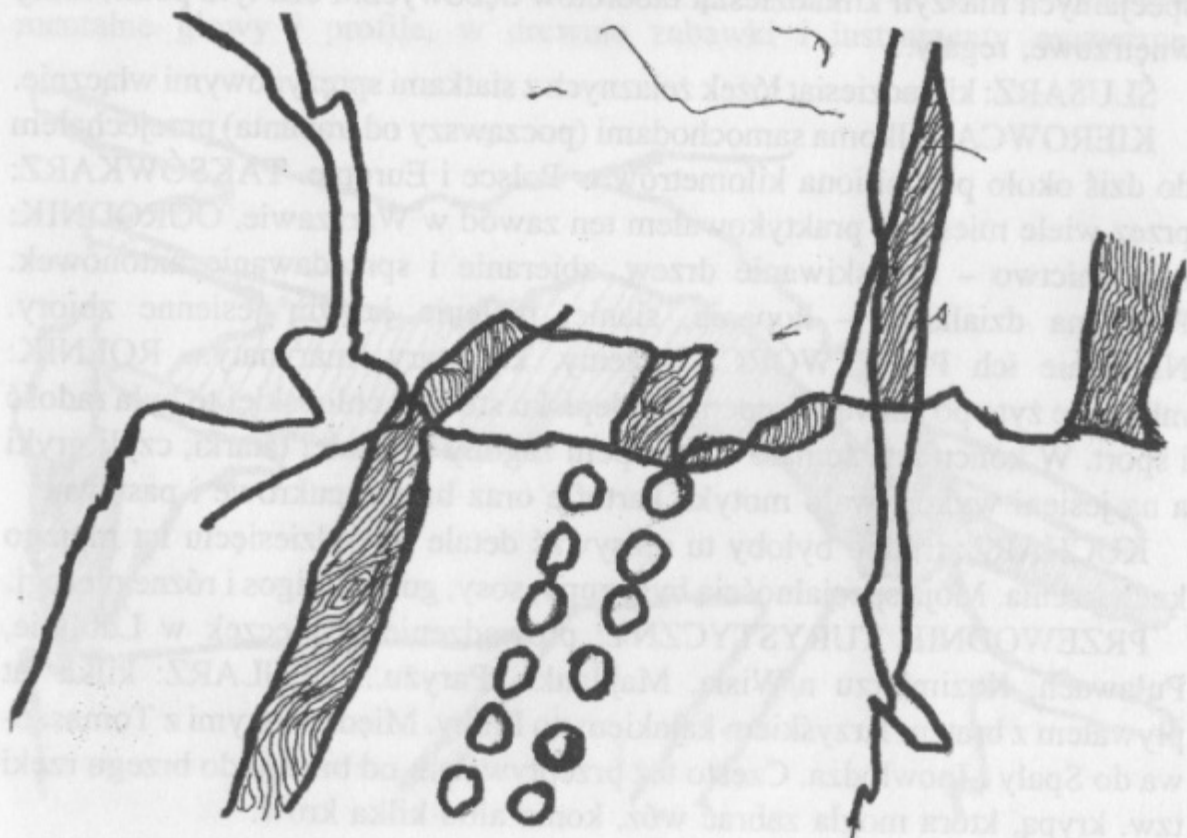
Maria zwana Magdaleną

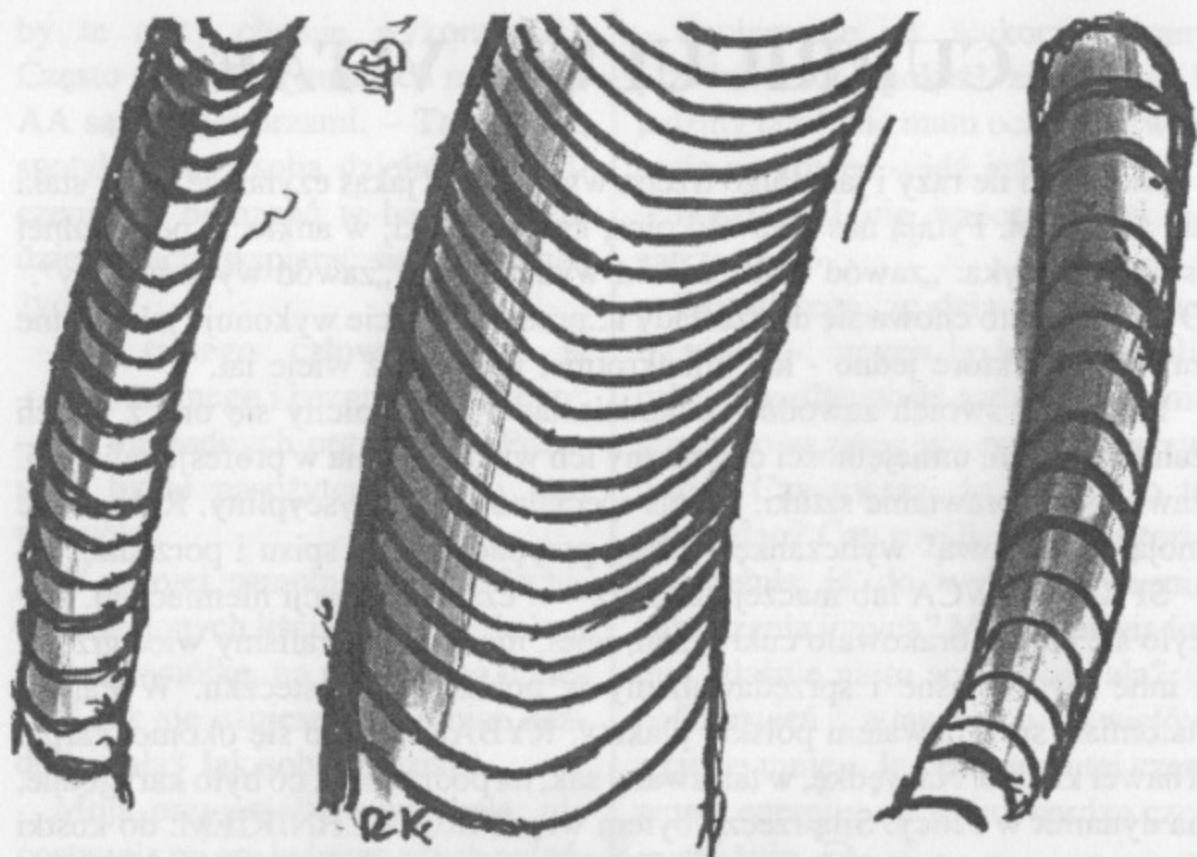
CURRICULUM VITAE

Nie wiem ile razy i jak długo trzeba wykonywać jakąś czynność, żeby stała się zawodem. Pytają nas o zawód ojca, zawód matki; w ankiecie personalnej istnieje rubryka: „zawód” lub „zawód wyuczony” i „zawód wykonywany”. Dyplom często chowa się do szuflady i...przez całe życie wykonuje jakieś inne zawody. Niektóre jedno - lub kilkakrotnie, inne przez wiele lat.

Pamiętam swoich zawodów kilkadziesiąt. Przekształciły się one z moich zainteresowań, umiejętności czy rutyny ich wykonywania w profesjonalizm tj. zawodowe uprawianie sztuki, jakiejs specjalności czy dyscypliny. Robię więc moją „zawodową” wyliczankę według przypadkowego spisu i porządku.

SPRZEDAWCA lub inaczej handlarz – w czasie okupacji niemieckiej, gdy żyło się na wsi brakowało cukru, soli, igieł, nici itp. Zbieraliśmy więc grzyby i inne owoce leśne i sprzedawaliśmy w pobliskim miasteczku. W Paryżu natomiast sprzedawałem polskie plakaty. **RYBAK**: łowiło się okonie, karpie a nawet kielbie. Na wędkę, w tak zwany sak, na podrywkę i, co było karygodne, na dynamit w Pilicy. Siłą rzeczy byłem więc **PIROTECHNIKIEM**: do kostki dynamitu potrzebny był lont i specjalna spłonka. Poza tym rozbijaliśmy ponemieckie pociski i wystrzeliwali znalezione race.





STOLARZ: począwszy od surowego drewna, zrobiłem przy pomocy specjalnych maszyn kilkadziesiąt taboretów dębowych. Poza tym półki, szafy wewnętrzne, regały...

ŚLUSARZ: kilkadziesiąt łóżek żelaznych z siatkami sprężynowymi włącznie.

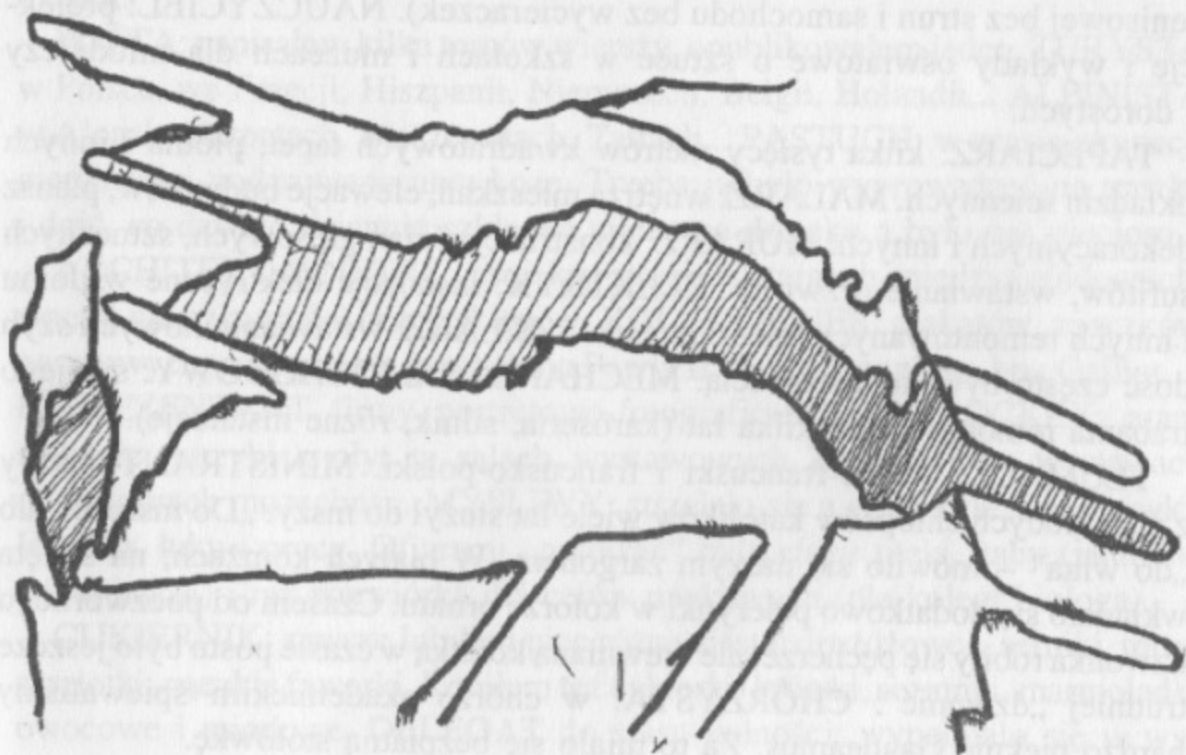
KIEROWCA: kilkoma samochodami (począwszy od trabanta) przejechałem do dziś około pół miliona kilometrów w Polsce i Europie. TAKSÓWKARZ: przez wiele miesięcy praktykowałem ten zawód w Warszawie. OGRODNIK: sadownictwo – opryskiwanie drzew, zbieranie i sprzedawanie antonówek. Praca na działkach – kopanie, sianie, pielenie jarzyn; jesienne zbiory. Następnie ich PRZETWÓRCA: dżemy, konfitury, marynaty... ROLNIK: młócenie żyta po żniwach cepem na klepisku stodoły chłopskiej to była radość i sport. W końcu lata ścinało się sierpem zagony dojrzałej tatarki, czyli gryki a na jesieni wykopywało motyką kartofle oraz buraki cukrowe i pastewne.

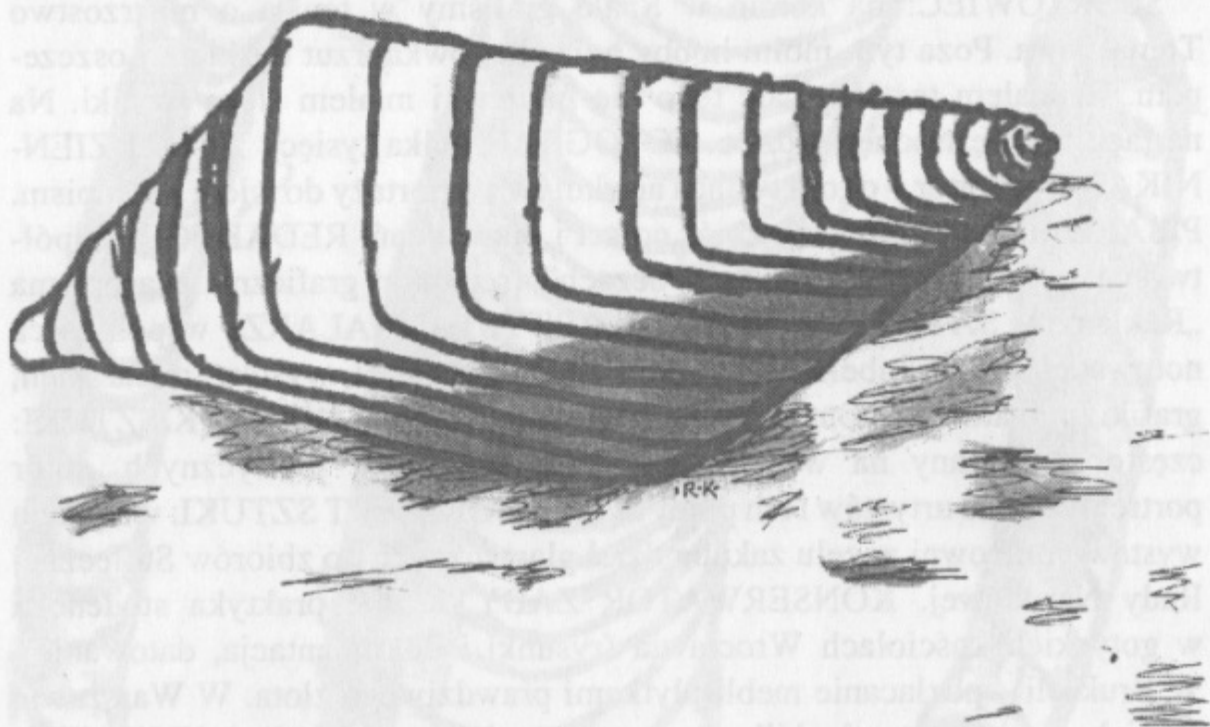
KUCHARZ: trudno byłoby tu opisywać detale kilkunastu lat mojego kucharzenia. Moją specjalnością były zupy, sosy, gulasz, bigos i różne pierogi.

PRZEWODNIK TURYSTYCZNY: prowadzenie wycieczek w Lublinie, Puławach, Kazimierzu n/Wisłą, Majdanku, Paryżu... ŻEGLARZ: kilka lat pływałem z bratem Krzyśkiem kajakiem po Pilicy. Między innymi z Tomaszowa do Spały i Inowłódza. Często też przepląwałem od brzegu do brzegu rzeki tzw. krypą, która mogła zabrać wóz, konia albo kilka krów.

SPORTOWIEC: na korce w Spale graliśmy w tenisa o mistrzostwo Tomaszowa. Poza tym moim hobby była siatkówka, rzut dyskiem i oszczepem. Rzucałem też kulą, ale tego nie lubiłem i miałem słabe wyniki. Na nartach też się trochę jeździło. **FOTOGRAF:** kilka tysięcy zdjęć. **DZIENNIKARZ:** reporter – około tysiąca artykułów i reportaży do wielu czasopism. **PISARZ:** nieopublikowany zbiór nowel i opowiadań. **REDAKTOR:** współtwórca tygodnika „W młodych oczach”, redaktor graficzny czasopisma „Reklama”. **SATYRYK:** „Szpilki”. **ARTYSTA MALARZ:** współtwórca notowanej grupy lubelskiej „Zamek”. Kilkadziesiąt wystaw malarskich, grafiki, plakatów i fotomontaży w Polsce i we Francji. **KRYTYK SZTUKI:** często zapraszany na wernisaże, recenzent wystaw plastycznych, autor portretów wielu artystów i ich pracy twórczej. **EKSPERT SZTUKI:** wizytacja wystaw i pracowni w celu zakupu dzieł plastycznych do zbiorów Stołecznej Rady Narodowej. **KONSERWATOR ZABYTKÓW:** praktyka studencka w gotyckich kościołach Wrocławia (rysunki i dokumentacja, datowanie). W Brukseli – pozłacanie mebli płytkami prawdziwego złota. W Warszawie – opieka konserwatorska kilkuset pomników kultury i pamięci. **HISTORYK SZTUKI:** studia i dyplom magisterski.

ILUSTRATOR artykułów, czasopism, okładek tygodników „Dookoła Świata”. „Zwierciadło”, „Reklama”. **GRAFIK:** plakaty filmowe (złoty medal), grafiki artystyczne, rysunki. **RZEŹBIARZ:** w skarpie piaskowcowej monumentalne głowy i profile, w drewnie zabawki i instrumenty muzyczne.





Specjalista od REKLAMY: plakaty, kompozycje fotomontażowe, plansze w telewizji i w prasie. DEKORATOR witryn sklepów i wewnątrz magazynów (1 nagroda). PROJEKTANT materiałów, tapet, mody (suknie: 1 nagroda Miss Kreacji) i dekoracji ceramiki. WYNALAZCA: fotorzeźby, termografia, oświetlenia ruchome w reklamie i inne projekty techniczne (m.in. rakiety tenisowej bez strun i samochodu bez wycieraczek). NAUCZYCIEL: prelekcje i wykłady oświatowe o sztuce w szkołach i muzeach dla młodzieży i dorosłych.

TAPECIARZ: kilka tysięcy metrów kwadratowych tapet, płótna i innych okładzin ściennych. MALARZ: wnętrza mieszkań, elewacje budynków, plansz dekoracyjnych i innych. MURARZ: konstrukcje ścian gipsowych, sztucznych sufitów, wstawianie drzwi itp. ELEKTRYK: instalacje elektryczne w domu i innych remontowanych mieszkaniach. SZKLARZ: wstawianie nowych szyb dość często było koniecznością. MECHANIK SAMOCHODOWY: swojego trabanta remontowałem kilka lat (karoseria, silnik, różne instalacje).

TŁUMACZ: polsko-francuski i francusko-polski. MINISTRANT: każdy z nas młodych chłopców katolików wiele lat służył do mszy. „Do mszału” lub „do wina” – mówiło się naszym żargonem. W białych komżach; na święta wkładało się dodatkowo pelerynki w kolorze ornatu. Czasem od poczwórnego dzwonka robiły się pęcherze, ale drewnianą kołatką w czasie postu było jeszcze trudniej „dzwonić”. CHÓRZYSTA: w chórze akademickim śpiewaliśmy bardzo pięknie Gaudeamus. Za to miało się bezpłatną stołówkę.

ZAŁOŻYCIEL ORGANIZACJI młodzieżowej. Jakaś spontaniczna inicjatywa w męskim internacie księży filipinów. Sam nie wiem skąd mi się w głowie zrodziła. Nazywała się OKP (Organizacja Konwiktorów Postępowych). Raczej apolityczna. Zebrania mieliśmy raz w tygodniu. Przychodzili nieraz starsi chłopcy, podejrzani słuchacze. Była to pozytywna organizacja. ZAOPATRZENIOWIEC: farby i materiały budowlane potrzebne do pracy kupowało się na prośbę „patrona”. FRYZJER: obcinałem włosy i czesałem swoje siostry, koleżanki i kolegów. No i ja sam już ze dwadzieścia lat nie byłem u fryzjera. KRAWIEC: kilka damskich spódnic, berety szydełkiem i projekt sukni. No i dziury w skarpetkach cerowało się w nieskończoność.

ORGANIZATOR WYSTAW artystycznych – własnej twórczości w kawiarniach i galeriach oraz malarstwa polskich studentów w Instytucie Polskim w Paryżu.

OPERATOR FILMOWY: projekcje filmów o sztuce w muzeum i na wystawach objazdowych. PIEKARZ: moje chleby „na kwasie” lub na drożdżach były często lepsze niż z prawdziwej piekarni. ARCHEOLOG: w starym prasłowiańskim kurhanie wykopywaliśmy stare przyrządy z kości i stare naczynia ceramiczne.

KOREPETYTOR: ponieważ byłem „mocny” w języku polskim to pomagałem młodszemu uczniom, starsi natomiast podciągali mnie w matematyce. SZEWC: ileż to razy reperowało się stare buty?! Szydełem i dratwą. Żelówki przybijało się drewnianymi kołeczkami i zabezpieczało skuwkami i gwoździami.

POETA: napisałem kilka tomów wierszy, opublikowałem jeden. TURYSTA w Polsce, we Francji, Hiszpanii, Niemczech, Belgii, Holandii... ALPINISTA w Alpach, Karpatach, Bieszczadach, Tatrach... PASTUCH: w czasie okupacji niemieckiej podarowano nam kozę. Trzeba ją było wyprowadzać na trawkę i doić, co dawało dziennie szklankę mleka na dziecko a było nas pięcioro.

ARCHITEKT WNĘTRZ: projekty stoisk na targach międzynarodowych, wnętrz mieszkań i dekoracji sklepów. KOLEKCJONER: plakatów, znaczków pocztowych, autografów (m.in. Jana Pawła II, Kirka Douglasa, bpa Gaillota...) REPREZENTANT firmy portretowo-fotograficznej. DISCJOCKEY: aranżowanie muzyki z płyt w salach wystawowych Zachęty i na wystawach objazdowych muzeobusu. MYŚLIWY: strzelało się z wiatrówki, dubeltówki, Howera, łuku i procy. Ofiarami „polowań” były różne ptaki, żaby (jadło się udka, jadło!) i raz wiewiórka dla celów naukowych (dla kolegi biologa).

CUKIERNIK: zawsze lubiłem piec różne ciasta: drożdżowce, serniki, torty, szarlotki, pączki i faworki. Robiłem też cukierki: krówki, sezamki, marmoladki owocowe i miodowe. DELEGAT do spisu ludności: wypełniało się w wy-

znaczonych dzielnic Warszawy formularze statystyczne dotyczące ludzi i ich rodzin, mieszkań, świń, rowerów, mebli itp. LISTONOSZ-GONIEC: ileż to razy nosiło się listy i paczki pod wskazany adres, czasami żeby oszczędzić znaczek. SZACHISTA, BRYDŻYSTA czyli zapalony gracz. PARKIECIARZ: stare podłogi po cyklinowaniu i lakierowaniu wyglądały wspaniale. CZŁONEK JURY konkursów poetyckich w Centralnym Biurze Wystaw Artystycznych. DRWAŁ: na wsi były piece i kuchnie opalane drewnem (węgiel był trudny do zdobycia), trzeba więc było piłować i rąbać wiele metrów sześciennych drewna na opał. HYDRAULIK: reperacja i instalowanie rur kanalizacyjnych, kranów itp. nie była to wielka filozofia.

DAWCA KRWI: jestem dumny z tego, że kilkadziesiąt litrów mojej krwi płynęło w żyłach bliźnich i ratowało im życie. HARCERZ: to była piękna sprawa być druhem w tej wspaniałej organizacji. Obozy, rajdy, zdobywanie sprawności, dyscyplina. Noszenie lilijki na chuście było prawdziwym zaszczytem. Byłem też członkiem jeszcze innej organizacji, bardziej katolickiej: była to Sodalicja Mariańska.

MASZYNISTA: w wyniku wyjątkowej sytuacji, że nasz znajomy prowadził gigantyczny parowóz, udało mi się nauczyć tego zawodu. Zabierał mnie na nowo budowaną linię kolejową, gdzie „kazał” mi „przestawiać” kilkadziesięciowagonowy pociąg towarowy ze żwirem i piaskiem, podczas gdy sam odpoczywał i opalał się na pobliskim zboczu. Ekipa robotników wyładowywała część towaru i jechało się dalej. Była to wspaniała zabawa, choć trudna nieraz, bo ciężki pociąg po włączeniu hamulców przetoczył się czasem o parę metrów za daleko i trzeba było go cofać z olbrzymim hałasem tłoków i pary. Praca kotła parowozu, nawet na postoju, to jeden z najpiękniejszych dźwięków jakie znam.

W tym miejscu zdawało mi się, że to już koniec mojej listy zawodów, ale ciągle się jeszcze coś znajduje i przypomina. Ostatnio odkryłem słowo EMEROLOG tj. autor kalendarzy. A od tego właśnie zacząłem swoją „karierę” artystyczną w Paryżu.

A jak nazwać czynność pompowania powietrza do organów w kościele? Deptało się nogami wielkie skórzane miechy.

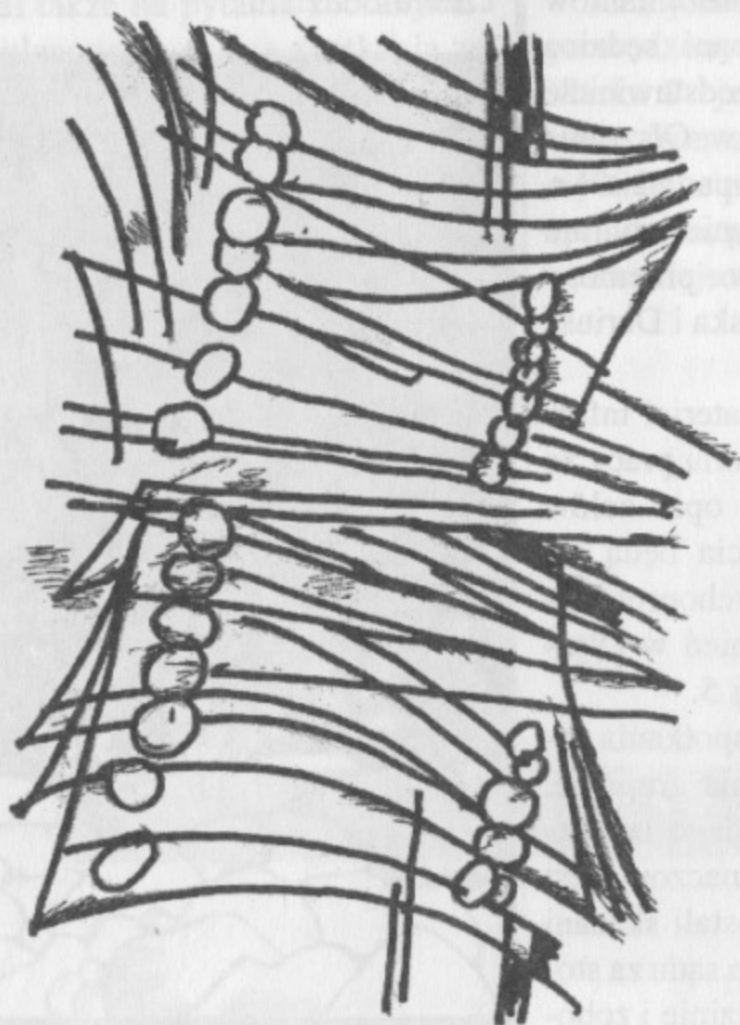
No a SPRZĄTACZ? Przecież każdy z nas całe życie sprząta i sprząta. I chyba istnieje zawód OJCIEC – ileż to razy trzeba było córeczce zmieniać pieluchy, karmić czy wozić wózekkiem na spacer? I jeszcze CYZELER: gdy mój przyjaciel rzeźbiarz przywoził surowy odlew brązowy swojej rzeźby, trzeba było w ramach pomocy koleżeńskiej szlifować ją specjalnymi dyskami i maszynami oraz patynować kwasami. Dodajmy jeszcze PIEŁĘGNIARZA, bo wiele razy bandażowało się i kleiło plastry na niegroźne zresztą rany swoje

i bliźnich. I kończę na ARCHIWISZCIE – zbieram bowiem od wielu lat fotografie i wycinki prasowe dotyczące sławnych postaci, sztuki i innych interesujących dziedzin. Nazbierało się tego wiele teczek.

Kilkadziesiąt zawodów – czy to dużo? Czy lepiej wykonywać przez całe życie jedną, czy sto czynności? Żyjemy dość długo – nawet nie spiesząc się, można sporo zdziałać.

Na zakończenie zwierzę się, że do listy wyliczonych zawodów powinienem dodać jeszcze jeden. Zostałem jakiś czas temu specjalistą od ...uzależnień. Na razie swoich własnych. Ale dumny jestem ze skuteczności i wysokiego profesjonalizmu w tym dokonaniu. Dwa lata temu rzuciłem palenie, od trzech lat nie piję, a od roku nie używam cukru ani tłuszczu. Jeżeli powiem, że przez całe życie uwielbiałem smalec z cebulą, a ptasie mleczko pochłaniałem kilogramami – to nie trudno sobie wyobrazić, jak wielkie są moje wyrzeczenia. Najważniejsze jest jednak to, że z powodu rezygnacji z tych czterech rozkoszy wcale nie ubyło mi radości życia. Wręcz przeciwnie, mam jej dziś w sobie chyba więcej niż dawniej. □

Ryszard Kiwerski



O PRZEMOCY W OLSZTYNIE

15 października uczestniczyłam jako przedstawiciel Fundacji w spotkaniu, które odbyło się w Miejskim Zespole Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Olsztynie z okazji powołania do życia programu interwencyjnego dla sprawców przemocy domowej opartego na amerykańskim modelu Duluth. W spotkaniu uczestniczył Marek Prejzner z Chicago, reprezentujący Polish American Association, Błażej Gawroński, dyrektor Miejskiego Zespołu PTU, w Olsztynie, a także 4 osoby z policji, 2 reprezentantów kuratorów sądowych, pani sędzina z sądu rodzinnego, przedstawiciele oddziału zewnętrznego w Olsztynie i 2 osoby, które od 5 listopada 2001 r. prowadzić będą w Olsztynie program resocjalizacji sprawców przemocy domowej: Agata Skorupska i Dariusz Skowroński.

Rozdano zebranym materiał informacyjny na temat programu pracy ze sprawcami zawierający opis celów i przebiegu zajęć. Zajęcia będą się odbywały w Poradni Psychoprofilaktyki Problemów Uzależnień w Olsztynie przy ul. Metalowej 5.

Program obejmuje 2 spotkania indywidualne i 24 spotkania grupowe, raz w tygodniu, dla każdego uczestnika. Program ten przeznaczony jest dla mężczyzn, którzy zostali skazani prawomocnym wyrokiem sądu za stosowanie przemocy w rodzinie i zobo-

wiązani zostali przez sąd do uczestnictwa w programie dla sprawców przemocy (wyrok w zawieszeniu).

W programie uczestniczyć mogą także osoby zgłaszające się dobrowolnie.

W olsztyńskim programie uczestniczyć także będą skazani, odbywający karę pozbawienia wolności w oddziale zewnętrznym w Olsztynie za przestępstwa przeciwko rodzinie.

Mają oni zwykle krótkotrwałe wyroki i będą mogli także kontynuować uczestnictwo w programie po opuszczeniu oddziału.



Spotkanie otworzył pan Błażej Gawroński, który wyjaśnił zebranym, dlaczego postanowił powołać do życia program pracy ze sprawcami. Należy dodać, że obok terapii uzależnień zespół prowadzi pracę terapeutyczną z kobietami – ofiarami przemocy domowej. Pan Gawroński poprosił Marka Prejznera o monitorowanie przebiegu programu. Następnie Marek Prejzner opowiedział zebranym o organizacji takiego programu w Polish American Association w Chicago a także o swoich doświadczeniach w prowadzeniu tego programu z Polakami mieszkającymi w USA. Odpowiadał także na pytania zebranych.

Zaplanowano dalsze spotkania zespołu koordynującego działania dotyczące pracy ze sprawcami przemocy. Pan Błażej Gawroński przedstawi ten program na spotkaniu z sędziami z Olsztyna, informację o programie zobowiązała się również przekazać sędziom pani kurator Anna Winkel.

Marek Prejzner udzielił wywiadu telewizyjnej „Panoramie” z Gdańska

a Błażej Gawroński przekazał informacje o powołaniu programu pracy ze sprawcami przemocy przy Miejskim Zespole Profilaktyki i Terapii Uzależnień reporterowi lokalnej „Gazety Wyborczej”. Ukazała się też informacja na ten temat w „Gazecie Olsztyńskiej”.

Bardzo cieszymy się, że zaproszenie do Polski przez Komisję Edukacji w Dziedzinie Uzależnień Marka Prejznera we wrześniu 2000 roku umożliwiło przygotowanie osób prowadzących i zaowocowało wprowadzeniem pierwszego takiego programu w Olsztynie.

Mamy nadzieję, że po warsztatach prowadzonych w tym roku przez Marka Prejznera w Poznaniu, Olsztynie, Warszawie, i Kielcach znajdą się kolejne osoby gotowe do pracy ze sprawcami przemocy domowej w innych miejscach w Polsce. □

Małgorzata Prejzner

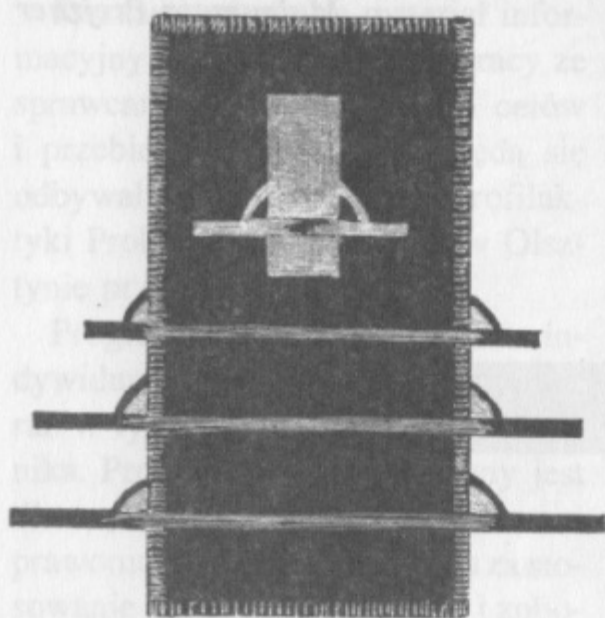
TRZEŹWOŚĆ A ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Czwartkowe spotkania z rodzinami prowadzone od kilkunastu lat w Ośrodku Terapii Uzależnień IPN stanowią okazję nie tylko do systematycznej psychoedukacji na temat uzależnienia i współuzależnienia, ale dostarczają też ciekawych informacji zwrotnych. Dzięki nim dowiadujemy się na przykład, jakiej deformacji ulegają niektóre zalecenia terapeutyczne lub wskazówki przekazywane zaczynającym trzeźwienie pacjentom.

Rodzice trzydziestopięcioletniego mężczyzny, który już 11 miesięcy bez nawrotów trzeźwieje, spotyka się regularnie ze swym sponsorem, biega na kilka mityngów AA tygodniowo, wyjeżdża co jakiś czas na aowskie zloty oraz na rekolekcje, pojawili się na czwartkowym spotkaniu ponownie. Ale nie tylko po to, by wyrazić swą wdzięczność za to, że leczenie najwyraźniej synowi pomogło. Przyszli również po to, by zapytać, jak to właściwie jest z tym trzeźwieniem jako „najważniejszą sprawą w życiu”. Tym argumentem bowiem syn stopuje każde pytanie matki lub ojca dotyczące podjęcia przez niego pracy, zadbania o własne utrzymanie, a nawet wzięcia na siebie ciężaru płacenia alimentów byłej żonie zajmującej się dwójką małych dzieci. „Musicie się pogodzić z dodatkowymi kosztami. Trudno. Przecież chcieliście, żebym przestał pić. To przestałem. Muszę jednak o swoją trzeźwość bardzo dbać”

– tymi mniej więcej słowami syn broni się przed rodzicami przy okazji najmniejszej wzmianki o pracy i pieniądzach. Lubi przy tym podkreślać, że tego właśnie nauczył się podczas terapii. Najwidoczniej jakoś nie dosłyszał, że ta niepodważalna skądinąd prawda ma nieodłączną drugą część, która brzmi: „Trzeźwość umożliwia wypełnianie obowiązków i realizowanie zadań, za jakie człowiek jest w życiu odpowiedzialny”.

W tym kontekście przypominają mi się słowa naszego przyjaciela

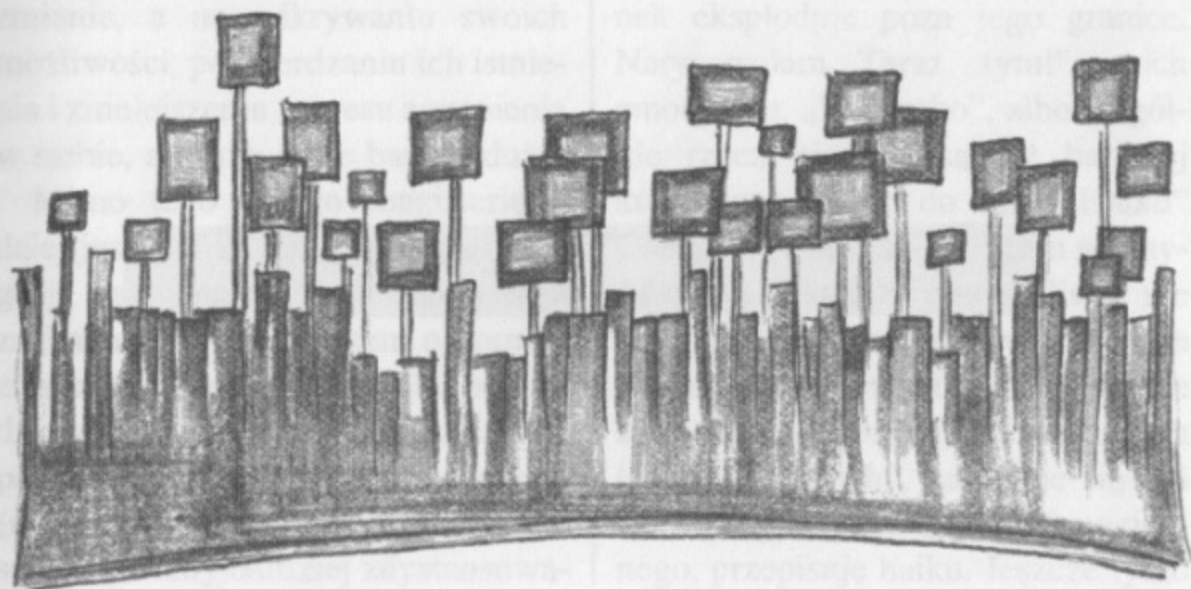


i nauczyciela z Islandii, Stefana Johannssona, który pracował w Polsce w latach 1988-89. Napominał on wówczas początkujących terapeutów: „Liczy się nie to, co pacjentom powiecie, lecz to, co oni usłyszą”.

Istotnie, podczas kuracji wielokrotnie podkreślamy właściwy porządek priorytetów: najpierw trzeźwość i własne zdrowie, a dopiero potem praca, nadrabianie zaległości, zarabianie pieniędzy, naprawianie relacji z ludźmi itd. Wszystkie te sprawy zależą bowiem od zdolności do kierowania własnym życiem, a tego można się nauczyć jedynie na trzeźwo.

Ale my terapeuci swoje, a nasi pacjenci swoje. Niektórzy przyjmują wygodną postawę „świętych krów” i zaczynają wyznawać egoistyczną dewizę: „Co chcecie, przecież przestałem pić. To powinno w zupełności wystarczyć”. Praca? Zarabianie na życie? Pomoc w wychowywaniu dzieci? Opieka nad schorowanymi rodzicami? Udział w prowadzeniu domu? Śmieszne sprawy w porównaniu z nastrojowymi mityngami przy świecach i niekończącymi się dywagacjami na temat Duchowości (koniecznie przez duże „D”).

Rodzicom tego mężczyzny poradziłam zastosowanie podobnej interwencji do tamtej sprzed ponad roku, dzięki której syn w ogóle trafił do OTU. W pierwszym przypadku chodziło o powstrzymanie picia i podjęcie decyzji o leczeniu. I wtedy udało się. Tym razem chodzi o powstrzymanie próżniaczej egzystencji syna pasożytującego na starszych rodzicach emerytach. Chodzi również o skłonienie go do wejścia w rolę odpowiedzialnego ojca kilkuletnich dzieci, którymi wciąż zajmuje się tylko mama na zmianę z obydwoma parami dziadków. Wierzę, że po 11 miesiącach niepicia nasz niewątpliwy „sukces terapeutyczny” okaże się na tyle duchowo dojrzały, by pojąć, co naprawdę do niego należy i czym dorosły człowiek mający rodzinę powinien się zajmować.



Miejmy też nadzieję, że odpowiedzialne życie, jakie powinien ów być pacjent wreszcie rozpocząć, nie przeszkodzi mu w dalszym trzeźwieniu i duchowym rozwoju. Wręcz przeciwnie, wzięcie na siebie swych życiowych obowiązków może mu jedynie dodać satysfakcji i radości, a w rezultacie także wzmocnić poczucie wartości i sensu własnej trzeźwości. Cóż by warta była ta cała trzeźwość, gdyby nadal inni przez nas płakali, gniewali się i smucili? Zwłaszcza, że bywają nimi nie jacyś obcy ludzie, lecz często własne dzieci i rodzice – w tym konkretnym przypadku naprawdę bliscy, kochający i oddani.

Opisany przypadek nie należy do rzadkości. Myślę, że trudno nawet obciążać za to winą niezbyt efektywnych w swej wychowawczej perswazji terapeutów. Wiadomo, że nie wszystko podczas podstawowej terapii pacjenci zapamiętają, a z tego co nawet zapamiętają, nie wszystko zechce im się realizować. Wiedząc o tym, AA wymyślili sobie instytucję „sponsora”, który ma spełniać rolę przewodnika po trzeźwym życiu i może okazać nieocenioną pomoc zwłaszcza nowicjuszm w początkach trzeźwienia. Warunkiem jest oczywiście nie tylko stabilna trzeźwość sponsora, ale również umiejętność odpowiedzialnego życia.

Jeszcze raz, zapewne po raz setny, nie zaszkodzi powtórzyć, że trzeźwość to coś znacznie więcej niż sama abstynencja. Lub, jak powiedziała jedna z naszych niedawnych pacjentek: „Trzeźwieję po to, aby żyć, a nie odwrotnie”. □

Ewa Woydytło



DO DZIEŁA!

Jestem sobie panią magister. Deprymują mnie pytania: co się zmieniło w twoim życiu? Co zamierzasz robić? itp.

Zmieniło się: w rubryce wykształcenie mogę napisać – wyższe. Poza tym zamierzam nadal żyć, rozglądać się, co niesie ze sobą to życie, wybierać, co mnie interesuje.

Zmieniło się: z marzeń o realizacji marzeń przeszedłam do ich realizacji, z siedzenia i myślenia, co mogłabym robić – do konkretów, jak np. studiowanie. Przekonałam się, że potrafię robić to, o czym myślałam, iż jest ponad moje możliwości (np. zdawanie egzaminów). Podejmuję nowe zadania, owszem nieco bojąc się, ale nie mając wątpliwości, że je wykonam, a jeśli czegoś nie będę wiedziała, to się po prostu dowiem.

To dużo czy mało? Sama nie wiem. Rzecz polega bardziej chyba nie na zmianie, a na odkrywaniu swoich możliwości, potwierdzaniu ich istnienia i zmniejszeniu zakresu zwątpienia w siebie, a to dla mnie bardzo dużo.

Mimo tego całego magisterium, dalej jestem Małgosią. Obecnie Małgosią zapadającą się w siebie. Nie zadbałam o siebie i jestem ogromnie zmęczona. Dopada mnie, jak powiedziałaby prababcie: melancholia, jak pewnie nazwano by dzisiaj depresja (mała depresyjka?). Zauważyłam, że staję się wtedy bardziej zdystansowa-

na, sztywna, wycofująca się. Nie podobą mi się taka Małgosia, a jednocześnie taka właśnie jestem. Nie pozostaje mi nic innego, jak na tę chwilę, zaakceptować spadek energii. Bronię się przed opadnięciem na samiotkie dno smutku, zniechęcenia, braku nadziei w sposób, który ujawnia moją istotę czy tego chcę czy nie.

Rysuję mandale. Kiedy siadam do rysowania mam wrażenie, że moje dzieło będzie w czarno-szaro-brązowych (ogólnie rzecz biorąc w ciemnych, smutnych barwach). Biorę do ręki te kredki, których kolory przywołują mnie, te, które muszę wziąć i nie ma odwołania. Kartka leży na biurku i widzę jedynie poszczególne kolory i wzory. Rysując wyrzucam z siebie wszystkie napięcia, ból, rozczarowania i żale. To one kierują moją ręką i kolorystyką. Czasem mieszczę się w zaznaczonym okręgu, czasem rysunek eksploduje poza jego granice. Narysowałam. Teraz „tytuł” moich emocji (np. „Wszystko”, albo „Ogólnie rzecz biorąc”, są też bardziej konkretne). Biorę do ręki „Haiku” Czesława Miłosza. Otwieram na chybił trafił. Czytam. Niemożliwe, nie wiem dlaczego, ale w sercu czuję, że znalazłam odpowiedź na to co we mnie, to co przeniosłam barwami na karton. Ze strachu, że dzieje się coś nie do objęcia rozumem, coś magicznego, przepisuję haiku. Jeszcze tylko

data (dla potomnych i dla chronologii moich podróży sentymentalnych z rysunkami). Patrzę na moją twórczość i nic nie rozumiem. Co to za nieplanowane kolory inne niż przewidywane? Co to za kreski nie pasujące do całości? Jakiś totalny zamęt. Obok haiku – jasne proste, jak gdyby ten zamęt mógł być jednak objęty zrozumieniem, zamknięty kilku wersami. Idę do „drzwi wystawowych” (drzwi pokoju), przyklejam karton do szyby, zapalam wszystkie światła, odchodzę, siadam jak można najdalej i z dystansu przyglądam się. Tak naprawdę chyba sobie, wyrażonej w rysunku.

Ostatnio miałam nadzwyczajnie zły nastrój. Zbliża się Sylwester, więc postanowiłam w biurze matrymonialnym, do którego się zapisałam, wzmóc swoje działania, czyli zwyczajnie pojawić się tam po raz pierwszy. Z drżeniem serca poprosiłam o oferty dla mnie i usłyszałam: nie ma dla pani żadnych ofert. No nie, w całym biurze, ani jednej oferty dla mnie! Dno i pięć metrów mułu, beznadzieja i w ogóle jak przeżyć wyrok – samotność. Ach, rozkręciłam się w żalu na pełne obroty. W domu zasiadłam do swojego biurka, wyjęłam kredki i maluję. Wołają mnie same ciemne kolory: granat, niebieski (trochę jaśniejszy), szary – bo smutny, fiolet – bo intensywny. Uff, mocno, zdecydowanie, dokładnie zamalowuję opisaną okręgiem powierzchnię. Barwy zamknięte w kształtach łez. (A co!

choć na kartce popłaczę z żalu). Teraz tytuł: „Żadnej oferty”, haiku – jak trzeba, na chybił trafił. Czytam, hm, niech będzie, widocznie takie ma być (tylko, dlaczego nie takie pesymistyczne jak ja?!) Przepisuję je jednak, bo to ono właśnie przyciągało moją uwagę na tej stronie. A oto ono: Dwa domy, /Drzwi otwarte/. Jesienne góry. (Maschihiko 1755-1818). Data – obowiązkowo. Niepokój w sercu. To haiku jakieś optymistyczne, pełne nadziei, ech nawet przekonania, czy nawet spokojnie relacjonujące rzeczywistość. Nie pasuje do mojego minorowego humoru, więc czemu właśnie ono? Bo ono i koniec dyskusji. Do drzwi, na szybę, jak najdalej i... wcale to nie takie tragiczne, owszem zdecydowane, owszem mocne, ten fiolet coś za bardzo żywy i dlatego on najbardziej widoczny w tym rysunku. Łzy, jak nie łzy. Rodzina (zawsze komentująca moją działalność, poprzez nadawanie własnych tytułów) mówi: „Oczko pierścionka”, „Pantofelek” (żywy organizm? przecież to: dno, pięć metrów... itd). Co jest? Nie widzą tragedii? Do licha, ale ja też nie widzę. Wszystko się jakoś ze sobą łączy, współgra. Może to jest prawda o mnie? Zastanawiają mnie te ogromne granatowe łzy-nie łzy. O co chodzi?

Zostawiam w spokoju moje rozterki.

Zaglądam do internetu. Dziś znalazłam ogłoszenie o zajęciach nazwanych „Taniec serca”, to coś, co poru-

szyło moje serce. Oglądałam sobie www.taniec.serca.pl i czytam, że inspiracją tych zajęć są słowa: Pracuj, jakbyś nie potrzebował pieniędzy. /Tańcz, jakby nikt na ciebie nie patrzył/. Kochaj, jakbyś nigdy nie był zraniony. (Gabrielle Roth).

No właśnie „jakbyś nigdy nie był zraniony”. Moje łączy nie łączy to pamięć o zranieniach, zajmują bardzo dużo przestrzeni i chyba nie pozwalają mi otworzyć się na miłość. Jesień, jest, góry, są (gdzieś), dom – ja, jestem, drzwi – serce, jest. Pozostało je tylko otworzyć.

Kiedy piszę te słowa serce boli mnie ze strachu, ale przecież skończyłam studia i nauczyłam się, że strach to tylko strach, kiedy robię to czego się boję – strach mija.

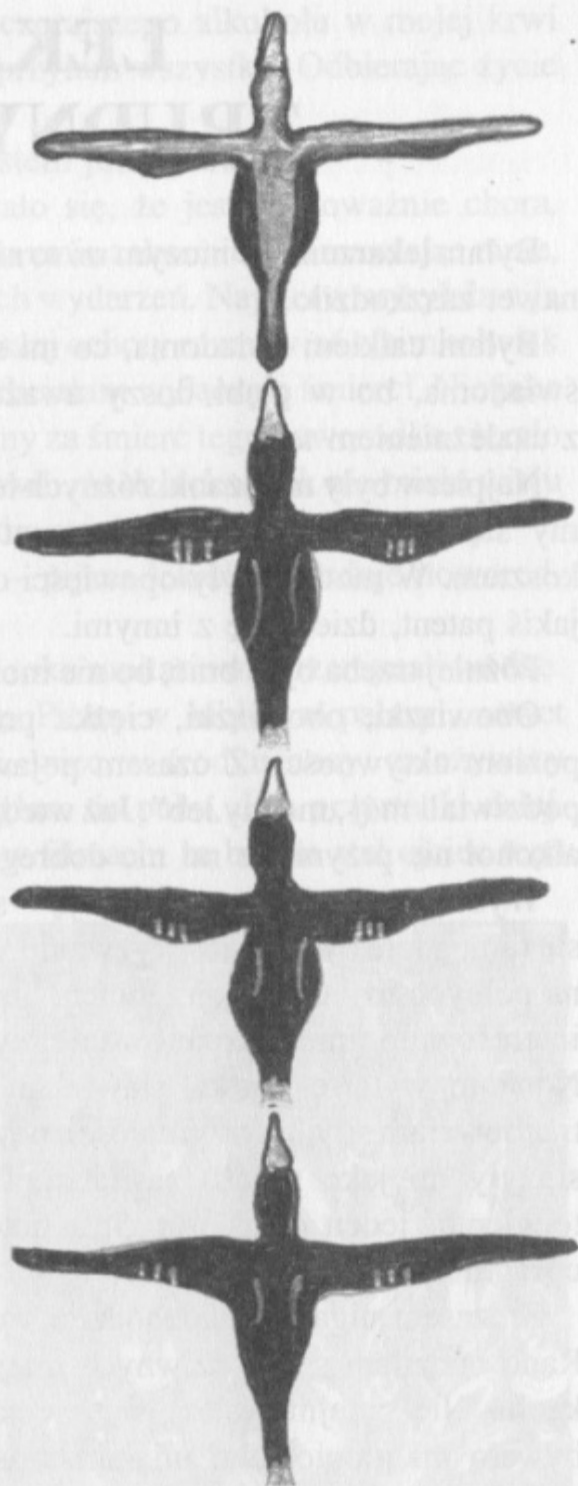
Na to pani magister Małgosiu, do dzieła!

Czy wy wiecie jak mocno bije mi serce? Wiem, że wy także podejmujecie trudne wyzwania z łopoczącym sercem, a ja jestem jedną z was, jedną z nas. Nie pozostaje chyba nic innego jak wyłączyć głowę i otworzyć serce.

Jeśli przeżyję, odezwę się. Dobrze, że jesteście i mogę podzielić się z wami sobą.

Boję się. □

Małgosia S.



LEKARKA – TRUDNY PACJENT

Byłam lekarzem. W niczym mi to nie pomogło, jeśli chodzi o mój stan. Może nawet zaszkodziło.

Byłam całkiem świadoma, co mi się przytrafiło. To znaczy intelektualnie świadoma, bo w głębi duszy uważałam, że poradzę sobie ze wszystkim, z uzależnieniem też.

Najpierw były mieszanki różnych leków – studenckie fantazje. Prześcigaliśmy się w przechwałkach na temat spidu albo odlotu uzyskanego tanim kosztem. W modzie były opowieści o odjazdach, eksperymentach – kto miał jakiś patent, dzielił się z innymi.

Później trzeba było brać, bo nie można było wytrzymać całego tego kierunku.

Obowiązki, obowiązki, ciężka praca. Prochy pozwalały utrzymać stały poziom aktywności. Z czasem pojawił się alkohol. Na imprezach wszyscy podziwiali mój „mocny łeb”. Już wtedy podejrzewałam, że ta cała tolerancja na alkohol nie przyniesie mi nic dobrego.

Wybrałam trudną specjalizację – sami faceci i ja jedna. Zawsze pchałam się tam, gdzie było jakieś wyzwanie. Lubiłam dreszczyk emocji i zależało mi na pełnych uznania spojrzeniach: „ta Beata to jest ekstra dziewczyna”. Nie interesowało mnie szpanowanie cyckami, zresztą nie miałabym czym. Nosiałam wytarte portki, stawiałam na intelekt i sukces zawodowy. Potrzebowałam siły, wytrzymałości, pewności siebie. Różne kompozycje leków służyły mi jako źródło zasilania. Po ciężkiej pracy potrzebowałam wytchnienia: jeden drink, drugi, a potem „z gwinta”, żeby szybciej poczuć upragnioną ulgę.

Z czasem ulga nie nadchodziła wcale, więc piłam dalej, aż do „zwałki”. Rano budziłam się w dziwnych miejscach, ale jeszcze we własnym mieszkaniu. Nie przejmowałam się specjalnie nocą przespaną koło sedesu, ale bywało mi głupio. Nie miałam czasu na użalanie się nad sobą. Tak, tak nazywałam zajmowanie się własnymi kłopotami.

O dziwo, sama nie wiem jak zrobiłam tę specjalizację. Opijałam to przez tydzień a później stanęłam do stołu operacyjnego.

To było maleństwo, urodziło się z przepukliną mózgowo-rdzeniową. Bez operacji nie miało żadnych szans. Ze mną jako operatorem też ich nie miało, ale moja pewność siebie nie pozwoliła mi poprosić kolegi o zastępstwo. Łapy mi się trzęsły po tym tygodniowym ciągu więc zażyłam coś, co trzymałam na takie

okazje. Nie przewidziałam, że resztki wczorajszego alkoholu w mojej krwi wejdą w burzliwą reakcję z lekiem. Spieprzyłam wszystko. Odbierając życie temu dziecku przekreśliłam własne życie.

Tak, odpowiadałam karnie, nie, nie jestem już lekarzem.

Nie siedziałam w więzieniu, bo okazało się, że jestem poważnie chora. Miałam nadzieję, że umrę. Przychodziła do mnie zakonnica, namawiając mnie, do znalezienia sensu i nauki płynącej z tych wydarzeń. Najpierw wysyłałam ją do diabła (ha, ha), bo nie miałam najmniejszej ochoty rozmawiać z kimkolwiek na temat swojej winy. Jak mówię, wtedy chciałam wyłącznie śmierci. Nie jako kary, tylko jako wyzwolenia. Poczucie winy za śmierć tego noworodka zżerało mnie bardziej, niż choroba. Niektórzy mówili, że dziecko i tak nie miało wielu szans, ale ja odebrałam mu nawet tę, którą miało.

Napisali o mnie w gazecie: „Beata R. – pijana lekarka morduje noworodka...”

Do szpitala, w którym byłam ponad pół roku sanitariusze przemycali wódkę. Szybko zostałam ich najlepszą klientką. Piłam w kiblu, w palarni, nawet w kotłowni. Kiedyś zabrakło mi wódki, więc w środku nocy, założywszy pielęgniarską pelerynę na koszulę pobiegłam do pubu, dwa przystanki dalej. Takie rzeczy powinny zdarzać się tylko w filmach: za barem stał ojciec tego dzieciaczka, który zmarł mi pod nożem.

W czasie rozprawy przez cały czas patrzył mi w oczy. Wydawało mi się, że brzydzi się mną, ale chce dobrze zapamiętać morderczynię swego synka.

A teraz stał za barem w zadymionym pubie i przyglądał mi się z niebotyczną pogardą.

– „Pani doktor-zgon przyszła napić się przed pracą! Czyje dziecko teraz pani zamorduje?” – powiedział głośno a wszyscy popatrzyli na mnie jak na robala.

Uciekłam. Trochę później, ale tej samej nocy próbowałam popełnić samobójstwo. Dla lekarza to nic trudnego, ale ja nie mogłam trafić igłą w żyłę.

Zawieziono mnie jak paczkę na oddział psychiatryczny.



Ucieszyłam się, chciałam móc przekroczyć tę cienką jak włos granicę dzielącą mnie od szaleństwa. Alkohol jako tako utrzymywał mnie przy zdrowych zmysłach, ale kiedy go zabrakło stawałam na krawędzi piekła. Pragnęłam przekroczyć tę granicę i bałam się tego okropnie. Czułam, że jeśli tylko zacznę krzyczeć, znajdę się po drugiej stronie.

Ale tak się nie stało. Leżąc przywiązana „na wszelki wypadek” pasami do łóżka, nasłuchując jęków i mamrotań wypełniających noc, czułam, jak całe moje ciało ogarnia dziwny paraliż. Nie mogłam ruszyć nawet palcem, ale myśli miałam wyjątkowo jasne. Myślałam o zadośćuczynieniu, o życiu a nie o śmierci – po raz pierwszy od „tego dnia”. Chciałam, żeby ta zakonnica przyszła i pomogła mi odszukać sens i odbyć pokutę.

Zamiast tego przyszła do mnie z samego rana dziwaczna para: ona koło trzydziestki, tleniona blondyna z odrostami, która wyglądała jak żona cecia a mówiła jak doktor filozofii. I on – mały elegancki człowieczek, który niewiele mówił, dotykał mojej dłoni i nie umierał z obrzydzenia do takiego robala jak ja. Blondyna miała na imię Danka, opowiedziała mi o swoim picciu, o tym, jak odszedł mąż, jak matka umarła w samotności, bo ona, Danka leżała pijana w melinie. Wreszcie o tym jak jej osiemnastomiesięczny synek wypadł z balkonu na siódmym piętrze. Ona w tym czasie – zgadnij – spała, zmęczona piciem!

Byłam taka wstrząśnięta, że na moment zapomniałam, co jest ze mną. Poczułam, że ktoś poza mną zasługuje na uwagę, cierpi.

Okazało się, że Danka już dwa lata nie pije. Jej towarzysz, Marek, nie pił od lat jedenastu! Przyszli, żeby mi powiedzieć, że nie muszę umierać ani uciekać w szaleństwo. Pokazali mi jeszcze jedną szansę. Skorzystałam z niej. Taka wewnętrzna decyzja, tylko w części świadoma.

Na moim pierwszym mityngu trzęsły mi się ręce. W gardle miałam suchy glaz, ale udało mi się powiedzieć jednym tchem: „nazywają mnie doktor-zgon, pomóżcie mi odzyskać jakąkolwiek nadzieję”.

Od tego czasu buduję życie oparte na pomaganiu innym. To moje zadośćuczynienie, chociaż kiedy budzą mnie nocne koszmary myślę, że moja pokuta nigdy się nie skończy. Po chwili przychodzi refleksja: nie ty jedna cierpisz, nie rozczulaj się. To mi pomaga, pozwala dostrzec ludzi. Zajęta własnym bólem byłabym nieczuła dla innych.

Pracuję na rzecz niepełnosprawnych dzieci, po troszeczkę odzyskuję szacunek dla siebie, rozmawiam ze swoim sumieniem, korzystam z szansy najlepiej jak potrafię. □

N.N.

Arko moja!

Długo pływałam na mojej starej łajbie. Wiele razy topiłam się, zgrzytałam zębami. Ale taki los wybrałam, więc płynęłam dalej. W końcu łajba przerdzewiała, zatoneła, a ja poddałam się, fale unosiły mnie bezwładnie.

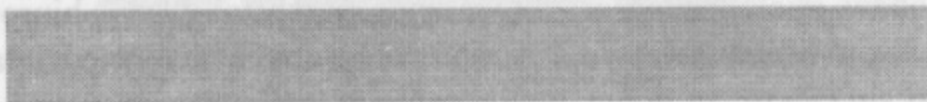
Wtedy właśnie zobaczyłam na horyzoncie ratunek. Pod zieloną banderą płynęłaś w moim kierunku. Miałam wątpliwości, czy rzeczywiście chcesz ratować właśnie mnie? Bałam się wejść na twój pokład i zaczynać wszystko od początku. Całe życie zaczynam tylko od nowa. To wątpliwe osiągnięcie...

Mimo że się opierałam, wyciągałaś do mnie przyjazną dłoń. Zabierasz przecież po jednej parze z każdego gatunku.

Weszłam na pokład. Przebrałam się, zmieniłam, zaczęłam się uśmiechać, cieszyć i mieć nadzieję, że wszystko może się jeszcze zmienić. Zaczęłam pisać i zaczynam odnajdywać sposób na swoje życie i sposób na wyjście do innych. Nie zawdzięczam tego ludziom, którzy wiele mówią o miłości, dobroci, ofierze, ale tobie – Arce, chyba ostatniej na oceanie ludzkiej obojętności, która zauważy nawet najmniejszego potrzebującego robaczka.

Dziękuję ci, Arko, z całego serca i całej duszy! Dziękuję!!! □

Danusia



Witam bardzo serdecznie cały zespół redakcyjny. Po długim okresie milczenia postanowiłam podzielić się z wami i czytelnikami Arki własnymi refleksjami, przemyśleniami dotyczącymi mojego zdrowienia, trzeźwienia.

Przy okazji również serdecznie dziękuję za systematycznie przysyłaną mi Arkę.

KLUCZE

Nigdy nie zastanawiałam się nad tym, jak wielkie znaczenie mają klucze, jak wielką mają wymowę.

Wracając z miasta, obładowana zakupami, zaczęłam szukać w torbie kluczy od mieszkania. Oczywiście trafiałam na wszystkie inne tylko nie na te od mieszkania. Wreszcie, gdy udało mi się otworzyć drzwi, zirytowana rzuciłam na stół kilka kompletów – po co mi tyle złomu? Kiedy postanowiłam zrobić z nimi porządek nagle ogarnęło mnie ogromne wzruszenie. Przecież każdy klucz to symbol odzyskanego zaufania, to dowód na to, że niemożliwe może stać się możliwe, to moje namacalne poczucie wartości.

Każdy klucz jest ważny, każdy ma swoje znaczenie.

Te dwa z fioletowymi nakładkami to od mieszkania córki. Kiedy mi je dawała to tak jakby mówiła – masz otwarte zaproszenie mamo, zawsze jesteś mile widziana. Ogromnie budująca jest dla mnie jej pewność, że nie nadużyję jej zaufania i że możemy na siebie liczyć.

Komplet zielonych kluczy to spełnione marzenia – otwierają gabinet, w którym pracuję. To dla mnie ogromne wyróżnienie, to wiara we mnie i moje możliwości. To szansa na dalszy rozwój, na ciągłe podnoszenie kwalifikacji czyli uczenie się, poznawanie wciąż czegoś nowego, a zarazem poprawianie, doskonalenie swojego warsztatu pracy i jednocześnie siebie. Po co? Aby nie popaść w rutynę i samouwielbienie.

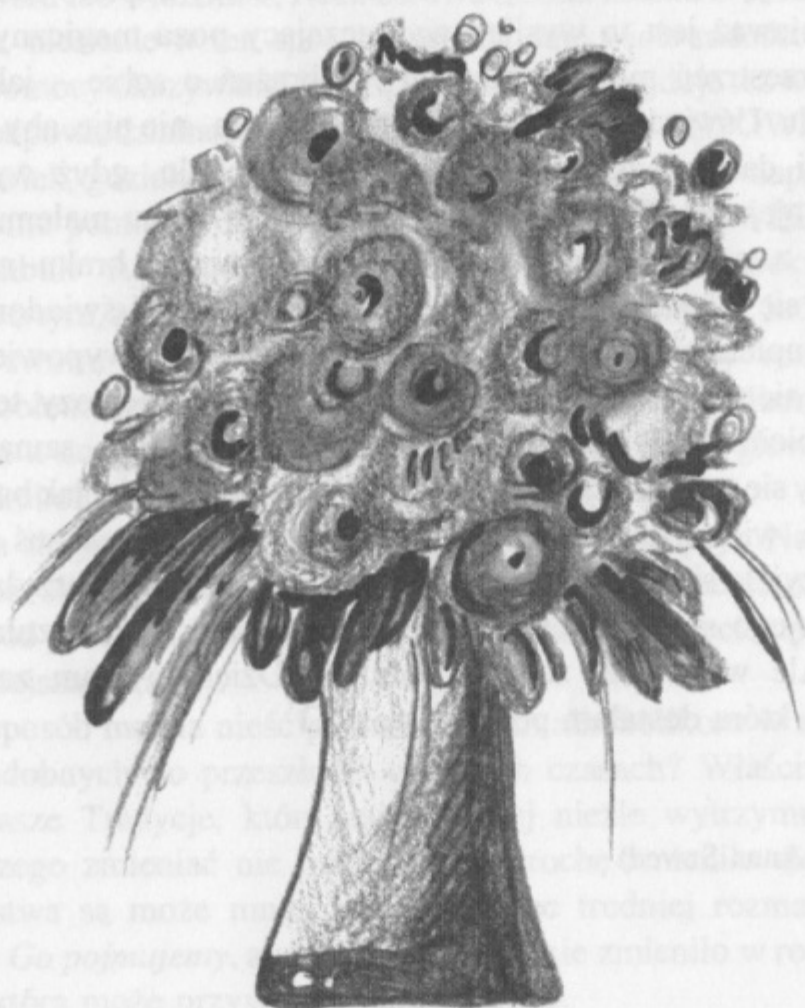
Ten dziwny płaski klucz z „gerdy” to dalsza kontynuacja marzeń i nadzieja na lepsze jutro. Po czasie wahań i wątpliwości, po pokonaniu własnych oporów, obaw, wielu trudności – otwieram nim dzisiaj własne biuro. Jeszcze nie wiem czy to udana inwestycja i trzeba czasu, abym się dowiedziała. Jednak już dzisiaj się cieszę, że przynajmniej próbuję, szukam sposobu na poprawę własnego i mojej rodziny bytu, a nie użalam się i wnoszę pretensje z założonymi rękami.

Jest również komplet kluczy od domu przyjaciół, którzy wyjechali na urlop i ich prośba – przewietrz mieszkanie, podlej kwiaty, jeżeli chcesz to pomieszkać. A we mnie ogromna dla nich wdzięczność za zaufanie, wiarę we mnie. To piękny duży dom i piękni są moi przyjaciele.

Ściskam w dłoni jeszcze jeden klucz, niby zwyczajny, zwykły „patenciak”. A on jest mój wyśniony, wytęskniony. Po latach wynajmowania mieszkań, dostałam wreszcie klucz do swoich prawie 70 metrów kw. Wreszcie czuję się bezpieczna, wreszcie jestem u siebie. Jak w piosence, „mam swój kawałek podłogi”. Nigdy wcześniej nie byłam u siebie, najpierw w mamy, później u teściów, następnie u byłego męża, a potem w wynajętych mieszkaniach.

Sporo tych kluczy.... a jeszcze wśród nich płaczą się kluczyki od „malucha”. Dostałam w „spadku” od brata i mamy. Następny dowód ufności i wiary we mnie. Pięć lat temu wiele drzwi było przede mną zamkniętych. Dzisiaj moja radość z trzeźwienia, to możliwość otwierania własnym kluczem, a nie wyważania. Marzy mi się jeszcze wiele kluczy, tych kluczy symboli i tych dosłownych. Już nie narzekam, że mam ich za dużo. □

Mirka



LIST DO GRUPY AA Z POWODU JEDNEGO ROKU BEZ ALKOHOLU

Kiedy spotkałam was rok temu, nawet do głowy mi nie przyszło, że właśnie to spotkanie będzie „początkiem”. Tym początkiem, o którym marzyłam tyle lat i który ciągle nie następował. Marzyłam, gdy budziłam się i w porywie gniewu wyrzucałam pozostałości „wieczornego” alkoholu, gdy wyruszałam do sklepu po następną butelkę, gdy ją otwierałam i przepolaśniałam z narastającym entuzjazmem iluzorycznego „od jutra”. Nie rozumiałam, że chciałam pogodzić sprzeczności nie do pogodzenia: żebym to ja sama zrobiła ten początek, raz na zawsze, i jednocześnie – żeby to się stało jakoś tak samo z siebie, bez wysiłku. Dopiero tu, w grupie, zrozumiałam, że jest dokładnie na odwrót, że dopiero kiedy zrezygnuję ze stawiania tylko na siebie, wtedy dopiero zaczyna się ten wysiłek. Ponieważ jest to wysiłek wykraczający poza magiczny krąg, poza zamkniętą przestrzeń moich własnych wyobrażeń o sobie – jako jedyne go kierunku i celu. Uświadomiłam sobie też, że formuła „nie piję, aby nie umrzeć” nie może mi dać impulsu do rezygnacji z alkoholu, gdyż wychodzi ona naprzeciw mojej własnej samobójczej skłonności – temu małemu demonowi zrodzonemu z porywu poszukiwania pociechy i, w braku rzeczywistej, zadowalania się bliską i dostępną pociechą przytępionej świadomości.

Setki razy upierałam się przy wypowiedzianym lub niewypowiedzianym „a więc niech to się skończy”. Cały dziecinny upór, wszystkie pozy, towarzyszące mojemu odbiciu w lustrze postawionym przeze mnie samą, po cichu rozkoszowały się tym „niech się skończy”. I tylko dusza wie, jak bardzo żal jest tak skończyć, wie to, bo jest częścią czegoś większego, czegoś co ma sens. Owe, jak przyjęło się mówić w AA, Siły Wyższej, która obdarzyła mnie łaską odkrycia swojego serca. Wiem, że za wcześnie jest, abym czuła się pewna i stabilna. Ale wiem też, że jest nadzieja. Dziękuję wam za szansę jej odnalezienia, którą dostałam poprzez was. □

Kristina

(z bułg. tłum. Anna Szwed)

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

NIEŚĆ POSŁANIE – ALE JAK?

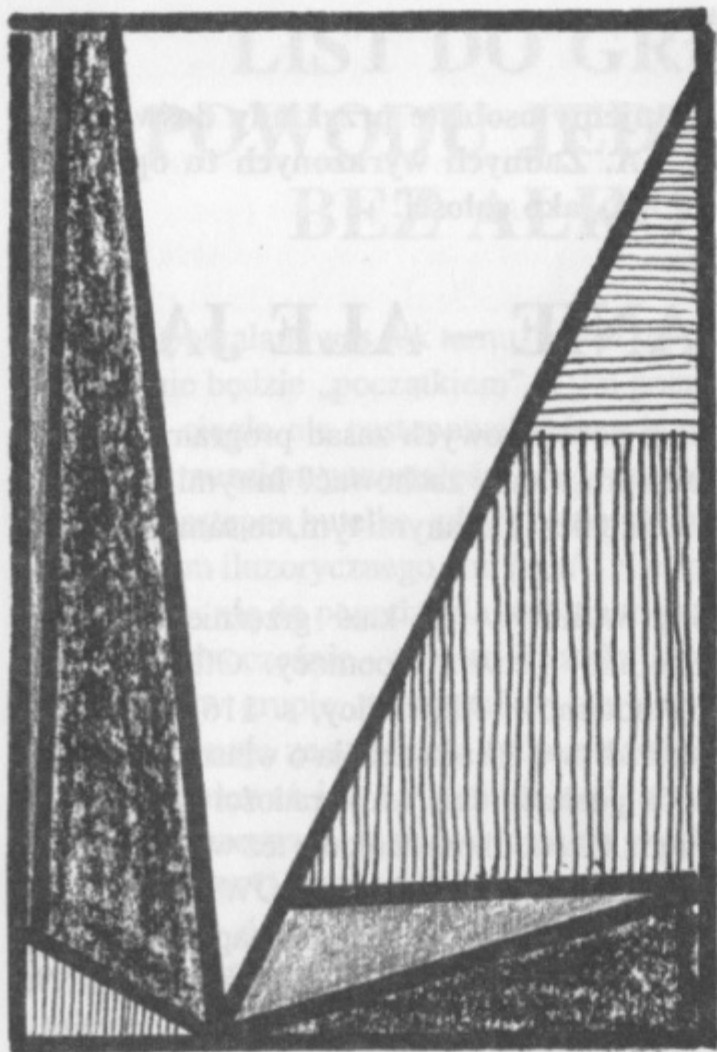
Czyż to nie paradoks, że jedną z podstawowych zasad programu AA jest przekazywanie innym tego, co sami pragniemy zachować? Innymi słowy, dla własnego trzeźwienia ważne jest dzielenie się z innymi tym, co sami od innych otrzymaliśmy.

Wielka Księga powiada: „Gdy widzimy, jak ktoś grzęźnie w bagnie alkoholizmu, staramy się udzielić mu pierwszej pomocy. Oferujemy mu wszystko, czym dysponujemy.” (Anonimowi Alkoholicy, s. 116) Nie jest to kwestia wyboru lub widzimisię, lecz zdrowa zasada dbania o własną trzeźwość. A poza tym, niesienie w ten sposób posłania daje wiele radości i satysfakcji. Znaczenie pomocy okazywanej innym alkoholikom znajduje też wyraz w naszej deklaracji odpowiedzialności, która brzmi: „JESTEM ODPOWIEDZIALNY. Gdy ktokolwiek, gdziekolwiek potrzebuje pomocy chcę, aby napotkał wyciągniętą ku niemu pomocną dłoń AA. I za to JESTEM ODPOWIEDZIALNY”.

W Preambule AA podkreśla się również podobny aspekt w słowach mówiących o tym, że jesteśmy „wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu”. Podobnie mówi jedna z naszych Tradycji: „Każda grupa ma jeden główny cel: nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi”.

Struktura mityngu oparta jest na tej właśnie koncepcji. Nasza literatura również ma służyć temu celowi. No i oczywiście rzesze trzeźwych alkoholików od początku naszej wspólnoty wszędzie na świecie upowszechniały tę najważniejszą sprawę.

W jaki sposób można nieść posłanie innym alkoholikom w zmieniających się i niepodobnych do przeszłości obecnych czasach? Właściwie wszystko regulują nasze Tradycje, które najwyraźniej nieźle wytrzymują próbę lat. Chyba niczego zmieniać nie trzeba. Może trochę zmieniło się samo życie. Społeczeństwa są może mniej religijne, więc trudniej rozmawiać o Bogu *jakkolwiek Go pojmujemy*, ale przecież nic się nie zmieniło w rozumieniu Siły Wyższej, która może przywrócić nam zdrowie.



W połowie poprzedniego stulecia problem zdrowienia z alkoholizmu był na pewno bardziej wstydlivy niż obecnie. Chociaż i dziś uważa się ludzi uzależnionych za nieszczęśników, to jednak ci, którzy zaprzestają picia, są powszechnie bardzo szanowani. A w każdym razie fakt, że ktoś leczy się z alkoholizmu lub uczęszcza na spotkania AA, nie wywołuje dziś takiego skandalu, jak dawniej.

Po to, by AA dalej się rozwijało z pożytkiem dla alkoholików potrzebujących wsparcia i pomocy, powinniśmy koncentrować się na sprawach najważniejszych, zawartych w naszym programie. Nowe metody leczenia, nowe technologie,

nowe prądy i mody społeczne będą się wciąż zmieniać. My jednak musimy pamiętać zawsze o tym, co jest dla nas najważniejsze, a jest tym nasza własna trzeźwość i niesienie pomocy innym potrzebującym. Czyż nie o to chodzi w ostatnich słowach Preambuły: „Naszym podstawowym celem jest trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu”. □

Charlie R.
Athens, Georgia

Copyright © by „AA Grapevine”, Inc. reprinted with permission. (Styczeń 2000 r.)

POTRZEBUJĘ CIĘ MAMO

Pragnę za waszym pośrednictwem podzielić się z czytelnikami Arki swoimi przeżyciami, wspomnieniami. Z góry dziękuję wszystkim serdecznie za taką możliwość.

Listopad jest to dla mnie czas czy może pora sprzyjająca zadumie, zatrzymaniu się na chwilę nad swoim życiem, zastanowieniu się nad jego tajemnicą, własnym człowieczeństwem, egzystencją, byciem. Niezwykle ważny miesiąc, ale zbliża się grudzień równie ważny miesiąc i dla każdego z nas z różnych powodów. Dla mnie grudzień to przede wszystkim Wigilia i Święta Bożego Narodzenia. Czas cudów, które dokonują się dzięki miłości, czas nadziei i narodzin. O cudownym działaniu miłości i jej skutkach, jakich doświadczyłam pragnę wam opowiedzieć.

Wigilijny wieczór, stoję zapatrzona w przepiękny widok za oknem.

Stary dobrze utrzymany park przykryty bielą śniegu, mrok alejek rozjaśnia światło latarni, wirują płatki śniegu. Za oknem chłód zimowej, wigilijnej nocy. Moja twarz mokra od łez i moje myśli. Myślę o moich córeczkach, oczami wyobraźni widzę je przy świątecznie nakrytym stole w domu mojej mamy. Widzę krąg moich bliskich, ich kochane twarze... teraz smutne i przygnębione, bo mnie z nimi nie ma. Moje miejsce przy stole jest puste. W tę noc, w te święta nie zasiądę z nimi do wspólnej kolacji. Dzisiaj tak trzeba, po to aby każda następna wigilia i święta były już spędzone razem.

Tęsknota za nimi boli, w gardle dławi wstyd i palą łzy. Niemy krzyk buntu DLACZEGO?! Dlaczego jestem alkoholiczką?! Jak, kiedy to się stało?! Ja, która nienawidziłam alkoholu od dziecka za odebrane mi dzieciństwo i ojca alkoholika, potem lata przegranej walki z alkoholem o męża, o jego miłość. Dzisiaj sama jestem alkoholiczką – jak?! kiedy?! dlaczego?! Szaleństwo myśli i brak jeszcze sensownej odpowiedzi. Dotychczasowe życie, jak film przewija się przed oczami ze mną w roli głównej, im dalej, tym obrazy coraz boleśniejsze.

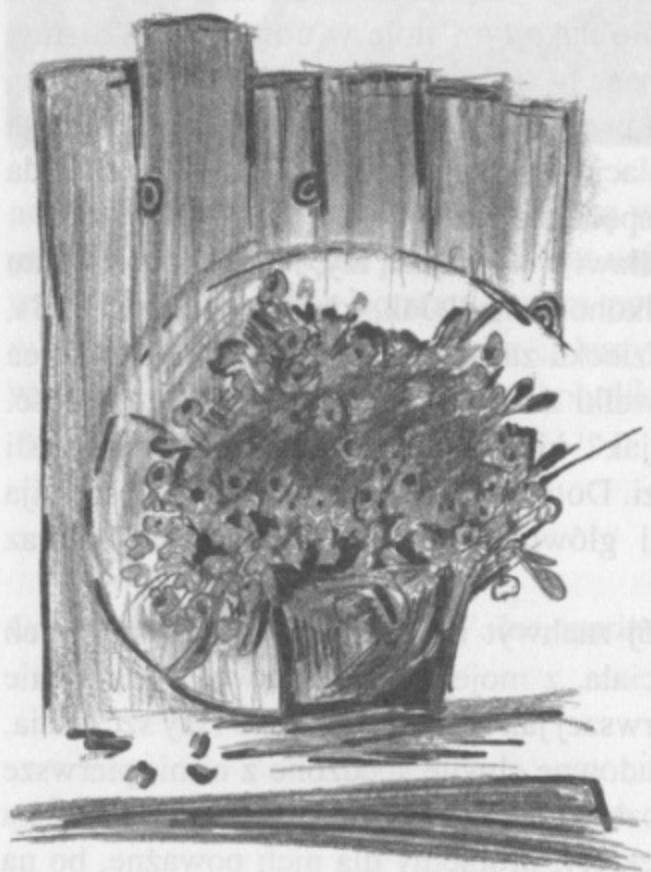
Twarzyczki moich córeczek, mój zachwyt i zdumienie towarzyszące ich narodzinom, że... moje z mojego ciała, z mojej krwi. Zachwyt i zdumienie wciąż to samo przy narodzinach pierwszej jak i drugiej córeczki i łzy szczęścia, których żadne słowa nie opiszą. Cudowne chwile spędzone z nimi, pierwsze uśmiechy, pierwsze łzy z powodu rozbitego kolana czy zepsutej lalki. Radosna paplanina, pierwsze dąsy, potem sekrety, problemy dla nich poważne, bo na

miarę ich wieku, tysiące pytań zadawanych z dziecięcą powagą i wciąż mój zachwyt i zdumienie, że... moje z mojej krwi, mojego ciała. A potem... potem ich przedwczesne dorastanie, ich oczy pełne bólu i łez, wstydu i lęku o mnie i za mnie, strach i dezorientacja co się dzieje. Pozostawione same sobie, bo ja coraz częściej pijana, rozdrażniona nie mam dla nich czasu, stopniowo odsuwam się od nich. Coraz częściej muszą sobie radzić same, coraz więcej nieprzespanych nocy, gdy czekają na mój powrót. Coraz rzadziej mogą na mnie liczyć, na matkę z której kiedyś były dumne, której zazdrościły im koleżanki, bo można było o wszystkim pogadać, wysłuchała, doradziła. Można było przytulić się, cmoknąć w policzek i biec do swoich zajęć, po prostu zawsze byłam, to dawało spokój i poczucie bezpieczeństwa, pewność, że jutro będzie lepsze.

Zacząłam uciekać w alkohol również przed odpowiedzialnością za ich jutro, tchórzyłam żyjąc iluzją, że jeszcze nic złego się nie dzieje, nad wszystkim panuję, wszystko jest w normie. Dopiero, gdy zaczęły się noce bez snów, lęk przed spojrzeniem córkom rano w oczy, by nie zobaczyć wyrzutu i cierpienia, jak czują się oszukane i zawiedzione rzucał mnie na kolana. Modliłam się i przeklinałam, nienawidziłam siebie i pogardzałam sobą, cały wachlarz samoponiżenia. W nocy, kiedy spały delikatnie, by nie obudzić, całowałam je i klęcząc przy ich łóżkach w duchu błagałam o przebaczenie, obiecywałam, że

od jutra kończę z piciem, wszystko się zmieni i będzie jak dawniej i... wciąż było jutro. Moje okresy niepicia były coraz krótsze, pół roku, 3 miesiące i tydzień – dwa ciągi alkoholowe. Kiedy zaczynały mieć już nadzieję, że wreszcie nasze życie wróci do normy ja, w brutalny sposób ponownie zapijając, odbierałam im nadzieję na lepsze jutro. Nastąpił wreszcie kryzys. W pijanym, egoistycznym myśleniu, całkowicie rozczarowana sobą i przekonana, że utraciłam miłość swoich córek wymyśliłam sobie, że będzie lepiej dla nich, jeżeli odejdę z ich życia, chciałam umrzeć.

Do dziś mi za to wstyd. Usłyszałam słowa zapłakanej córki



– Mamo, co ty robisz? Dlaczego jesteś taka bierna, czemu się poddałaś?! Potrzebuję cię, mamo kocham cię! To było jak objawienie, przez mój zamroczony umysł przemknęła myśl, że jeszcze nie wszystko stracone, jestem potrzebna. Chwyciłam się tej myśli, dotarło do mnie, że muszę i mogę coś zrobić. Zdecydowałam się na psychoterapię, to był dzień przed wigilią Bożego Narodzenia.

W najtrudniejszych chwilach, kiedy ogarniały mnie wątpliwości i opuszczała nadzieja, pomagała mi myśl o córkach i powrócił zachwyt i zdumienie, że... moje z mojej krwi i mojego ciała. One jakby wiedzione intuicją, w takich chwilach dodawały mi sił okazując mi swoją miłość, od młodszej dostałam namalowany przez nią rysunek – zachodzące słońce nad morzem. To było wspólne wspomnienie, obie zachwycaliśmy się tą chwilą będąc na wybrzeżu. Przez całą terapię wisiał nad moim łóżkiem przypominając, że przed nami jeszcze wiele wspólnych do przeżycia zachodów słońca. Mam go do dzisiaj. Innym razem przysłała mi mój ulubiony wiersz: „Zmęczony burz szaleństwem” z dedykacją dla kochanej mamusi lub kartka od starszej córki z tekstem – „Oczekiwanie jest słodkie, gdy czekam na ciebie. Ty ciągle jesteś jak objawienie! Jak nadchodzące w ciemny wieczór światło!” Na wspomnienie tych chwil do dziś ogarnia mnie wzruszenie i pieką łzy pod powiekami. Tyle musiały przejść, wcześniej dorosnąć, być matką dla własnej matki, a mimo to potrafiły mi wybaczyć i obdarzyć miłością bezgraniczną. Przecież to ja miałam być dla nich oparciem i ostoją. Moje córki okazały się dojrzałe i mądrzejsze ode mnie. Dzięki ich miłości i miłości do nich w tamtą wigilijną noc ocalałam swoje życie, narodziłam się od nowa. To będzie piąta wspólna wigilia.

Dzisiaj, kiedy patrzę na swoje córki, jedna to już kobieta (studentka) druga kobietka (licealistka) wciąż ogarnia mnie zachwyt i zdumienie, że... moje z mojej krwi, mojego ciała. □

Mirka

PRZEDTEM I POTEM

Miałam 27 lat, gdy przestałam pić. Zaczęłam wtedy regularnie chodzić na mityngi, czytać Wielką Księgę, spotykać się ze swoją sponsorką, uczestniczyć w akcjach mojej grupy AA, wysypywać popielniczki i myć szklanki po mityngach. Zaczęłam też utrzymywać porządek w swoim mieszkaniu, podlewać rośliny w doniczkach, karmić swego psa i wyprowadzać go na spacer, pracować w sklepie i uczyć się żyć w trzeźwości.

19 lat później mam 46 lat. Nadal chodzę na mityngi, czytam Wielką Księgę, spotykam się ze swoją sponsorką i jestem sponsorką dla innych; nadal angażuję się w działania wspólnoty, na przykład opowiadam o AA na różnych konferencjach i spotkaniach. Już od dawna na mityngach się nie pali, więc skończyło się uprzątanie popielniczek, ale wciąż jeszcze musimy myć szklanki po kawie i herbacie. Mam dziś własny dom, mam więc trochę więcej pracy, żeby utrzymać w nim porządek. Pracuję również w swoim domu. Podleвам też swoje rośliny i mam teraz nie jednego, lecz dwa psy, o które muszę dbać. W ciągu tych 19 lat umarli moi oboje rodzice, co dziwne tego samego dnia, tylko w odstępie kilkunastu lat. W tym czasie przeprowadzałam się siedem razy. Najdłużej w jednym miejscu pracowałam sześć lat. Miałam dwie operacje chirurgiczne i dwa wypadki samochodowe i byłam na niezliczonych mityngach AA.

Dziś jestem spokojniejsza i zaczęłam lubić spokój. Nie muszę już znajdować się w centrum uwagi. Chętnie słucham innych i naprawdę interesuje mnie życie bliskich mi osób. Zniknęła prawie całkiem moja dawna obsesja, żeby łapać się za kilka rzeczy naraz i starać się zrobić wszystko od razu. Czasem jeszcze tylko denerwuje mnie czekanie w kolejce do kasy w supermarkecie. Dziś mam już trochę siwych włosów. 19 lat temu ważyłam 62 kilogramy, dziś ważę tyle samo, chociaż w ciągu tych lat kilka razy przybierałam na wadze po parę kilo i potem je zrzucałam. 19 lat temu nie miałam żadnego hobby z wyjątkiem picia. Teraz maluję, robię zdjęcia, wyklejam kolaże, jeżdżę na rowerze i podróżuję. Już zwiedziłam pół świata i wszędzie poznawałam wielu przyjaciół Billa, z wyjątkiem Fidzi, gdzie nie udało mi się trafić na żaden mityng. Ale samo poszukiwanie pomagało mi utrzymać moją trzeźwość. Jestem dziś zasadniczo tą samą osobą, co kiedyś, ale dziś jestem trzeźwa i dzięki temu mam lepsze życie. □

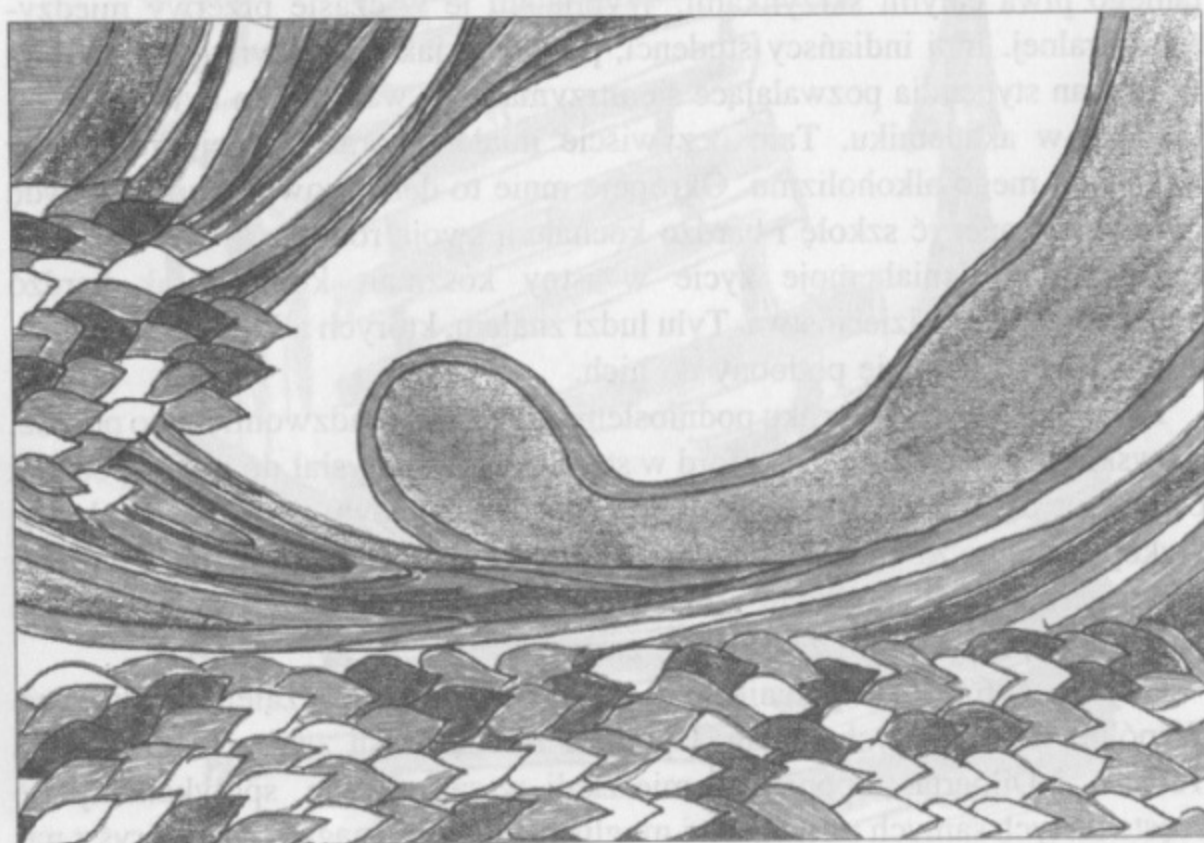
Gretchen G. Solvang, California

ŻYCIE WARTÉ ŻYCIA

Urodziłem się i żyłem w rezerwacie Indian Chippewa zwanym „Żółwią Górą” w Północnej Dakocie w latach 1930 i 1940. Tym, którzy nie wiedzą, wyjaśnię, że w tamtych czasach Indianie nie byli uznawani za obywateli Stanów Zjednoczonych, tylko za poddanych rządu, a konkretnie sekretarza spraw wewnętrznych, któremu również podlegały parki narodowe i rezerваты przyrody.

W tamtych czasach Indianin nie miał takiego przywileju, jak „picie towarzyskie”. Posiadanie alkoholu przez Indianina było przestępstwem federalnym, a karą za to było więzienie federalne. Alkohol był przez kilkadziesiąt lat głównym czynnikiem wyniszczającym rodziny indiańskie. Moja rodzina nie była wyjątkiem. Pijani Indianie byli normą w moim rezerwacie. Pijatyki, porzucenia rodziny, zabójstwa, kradzieże i aresztowania należały do naszego „normalnego” życia.

W wieku trzech lat miałem swoje pierwsze doświadczenie związane z alkoholem. Matka i ojciec znów się rozstali, a ja podobnie jak większość dzieci indiańskich, zostałem zdany na samego siebie. W glinianej jamie



znalazłem butelkę z wódką, napiłem się i straciłem świadomość. Zero samotności, zero głodu, zero odpowiedzialności. Magiczny środek na wszystko. Mógłbym godzinami opowiadać o tym, jak alkohol wpływał w tamtych latach na moje życie. Ale mam do powiedzenia coś innego.

Gdy zacząłem szkołę średnią, pojechałem na zachód do Kalifornii, gdzie wcześniej zamieszkał jeden z moich wujów. Tam zobaczyłem zupełnie inne życie niż w rezerwacie. Zapragnąłem tego innego życia. Nie zdawałem sobie jednak sprawy, że aby stać się częścią tego „obcego” społeczeństwa, będę musiał wielu rzeczy się oduczyć.

Tymczasem piłem coraz więcej i częściej, nawet nie uświadamiając sobie, że jest to choroba. Trafiałem do aresztu tak często, że zacząłem spędzać tam w sumie więcej czasu niż na wolności.

Pewnego dnia ożeniłem się, wkrótce urodził mi się syn, a ja dostałem się jakimś cudem do szkoły elektrotechnicznej w Dallas w Teksasie. Tam, latem 1958 roku, otrzymałem list od wodza mojego plemienia z „Żółtej Góry” z wiadomością, że dzięki wspaniałomyślności Kongresu, przyznano nam obywatelstwo USA. Cudownie. Teraz już mogłem pić całkiem legalnie. Było jednak za późno. Od dawna nie miałem pojęcia, na czym polega „picie towarzyskie”.

Będąc w koledżu nauczyłem się pić ciągami. Przez 6 tygodni w każdym semestrze powstrzymywałem się od picia, gromadząc w tym czasie zapasy taniego piwa całymi skrzynkami. Wypijałem je w czasie przerwy międzysemestralnej. Inni indiańscy studenci, podobnie jak ja, otrzymywali z Biura ds. Indian stypendia pozwalające się utrzymać, ale warunkiem było zamieszkiwanie w akademiku. Tam oczywiście miałem coraz więcej problemów z powodu mego alkoholizmu. Okropnie mnie to denerwowało, bo naprawdę chciałem skończyć szkołę i bardzo kochałem swoją rodzinę.

Alkohol zmieniał moje życie w istny koszmar, którego tak bardzo nienawidziłem od dzieciństwa. Tylu ludzi znałem, których alkohol wykończył, a sam teraz stałem się podobny do nich.

Pewnego dnia w 1961 roku podniosłem słuchawkę i zadzwoniłem po pomoc. Aowski telefon zaufania z Lufford w stanie Teksas przysłał do mnie sponsora o imieniu Swat S. Był to niski, zadziorny facet. Gdybym wtedy miał siłę, wykopałbym go z domu. Jego pierwsze słowa brzmiały: „Cześć, nazywam się Swat i jestem alkoholikiem”. Od tego momentu, choć wtedy o tym nie wiedziałem, moje życie zaczęło się zmieniać.

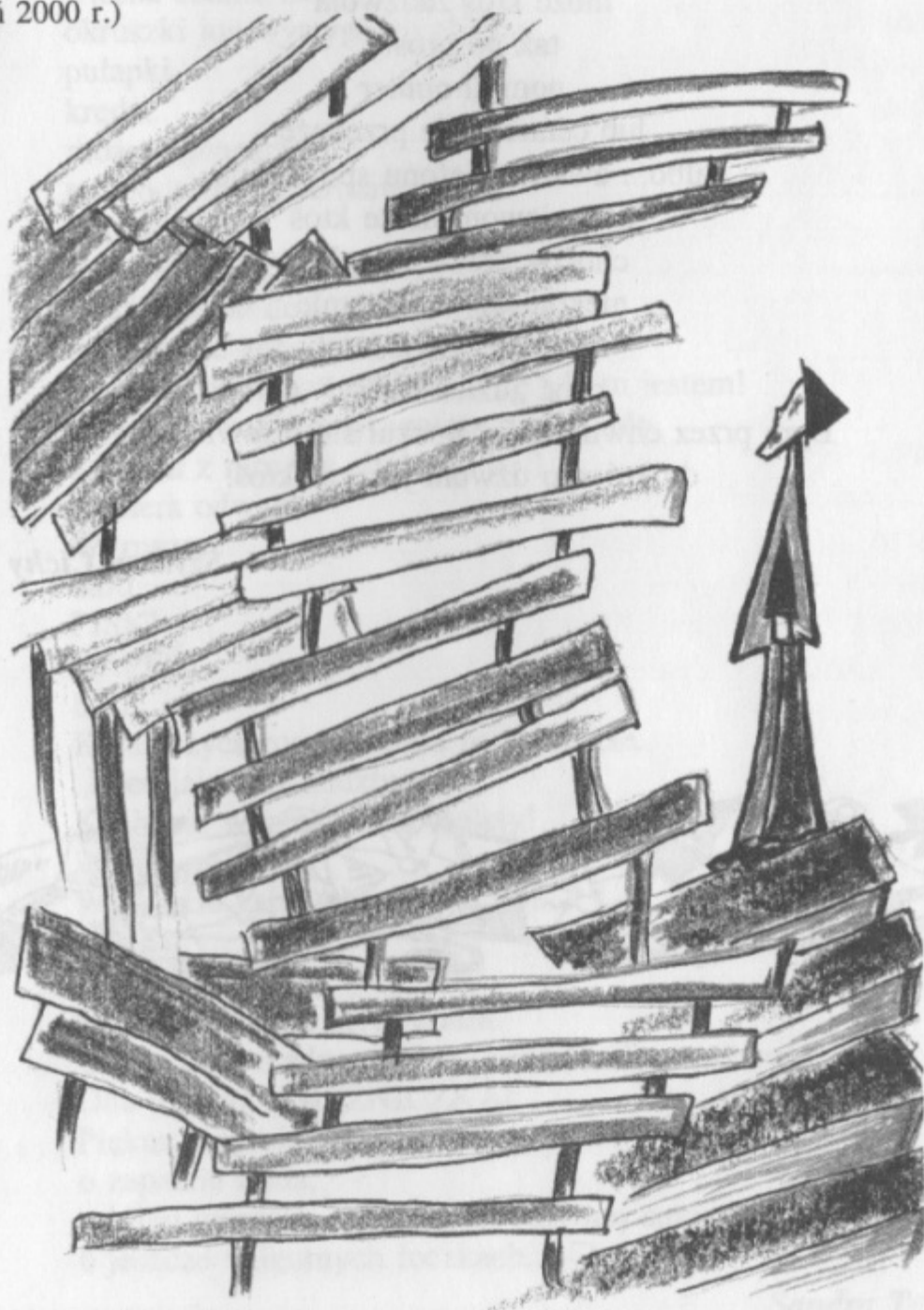
Gdy w 1963 roku przeniosłem się do Arizony, zacząłem szukać we Wspólnocie AA innych Indian. Upłynęło trochę czasu zanim natrafiłem na Teda L. i Dilberta, a ponieważ mieszkali w sąsiedztwie, spotykaliśmy się często na tych samych mityngach i mogliśmy sobie pomagać, gdy któryś z nas

znajdował się w potrzebie. Bardzo ich kocham i odkąd przeniosłem się do Nevady, wciąż za nimi tęsknię.

Dziś mam drugą żonę, która jest wspaniałą dziewczyną, też trzeźwiejącą wiele lat w AA. Mam dobrą pracę i życie, z którego jestem dumny. I wiem, że to, co Program obiecuje, spełnia się naprawdę nieskończenie wiele razy. □

Copyright © by „AA Grapevine”,
Inc. reprinted with permission.
(Styczeń 2000 r.)

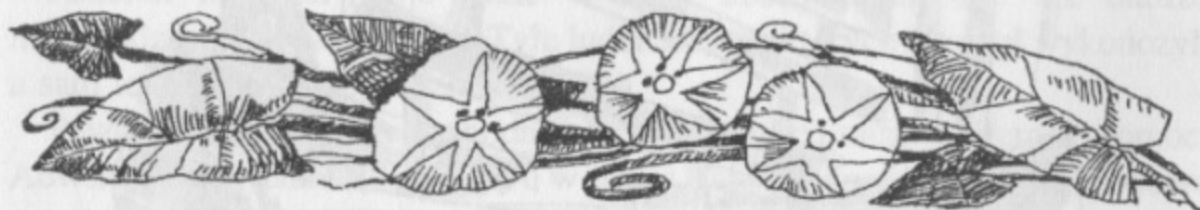
Michael V.
Cottonwood Cove, Nevada



PIJANA SAMOTNOŚĆ

Pod budką z telefonem siedzę
siedzę i czekam
może ktoś zadzwoni
tak po prostu
pomyli numer
lub centrala źle przekaże
albo... awaria telefonu spowoduje
że zadzwoni może ktoś
choćby przez pomyłkę
niekoniecznie do mnie
tylko by powiedział
choć „dzień dobry”
Bym przez chwilę znów poczuł się człowiekiem...
do którego dzwoni jeszcze ktoś.

Szymon Cichy



BAJKA

Karaluszycza marzy rozpaczliwie o...
urozmaiceniu.

Karaluszycza jest znudzona wszystkimi karaluchami
nawet tymi o lśniących łusczkach.

Zbrzydły jej

własne czarne nóżki

okruszki już wystygłego chleba,

pułapki,

kreda...

może najbardziej

ten codzienny, permanentny

RAID!

Nie wytrzyma...
Pójdę o 8.00 do kuchni!

niech mnie zobaczą!

niech się w końcu dowiedzą że i ja tu jestem!

Pieprzone sukinsyny zgniotą moje ciało,

a razem z nim ten cholerny ból!

Nabiera odwagi.

Wyrusza.

8.00

PISK!

KAPEĆ!

8.01

Karaluszycza rozgnieciona na terakocie.

„Łeee jakie paskudztwo!

Kochanie wyrzuć to do toalety!

Proszę cię!”

Wszystkie karaluchy idą do raju.

A tam...

KSIAŻĘ!

Oczywiście na białym koniu.

Oczywiście mądry, piękny, czuły, miły, troskliwy...

Ona jest już KSIĘŻNICZKĄ!

Piękną księżniczką

o zapachu raida,

o kilku plamach od kredy na różowej sukience,

o jeszcze wilgotnych loczkach... □

Sandra Topalska

MIŁOŚĆ

Miłość – to cały świat. W obliczu miłości wszyscy są równi. Kochać, to znaczy dawać, nie oczekując niczego w zamian.

Serce, w którym gości miłość, zdolne jest pomieścić w sobie nieskończenie wiele uczucia i zawsze będzie w nim jeszcze miejsce, by pokochać kogoś innego.

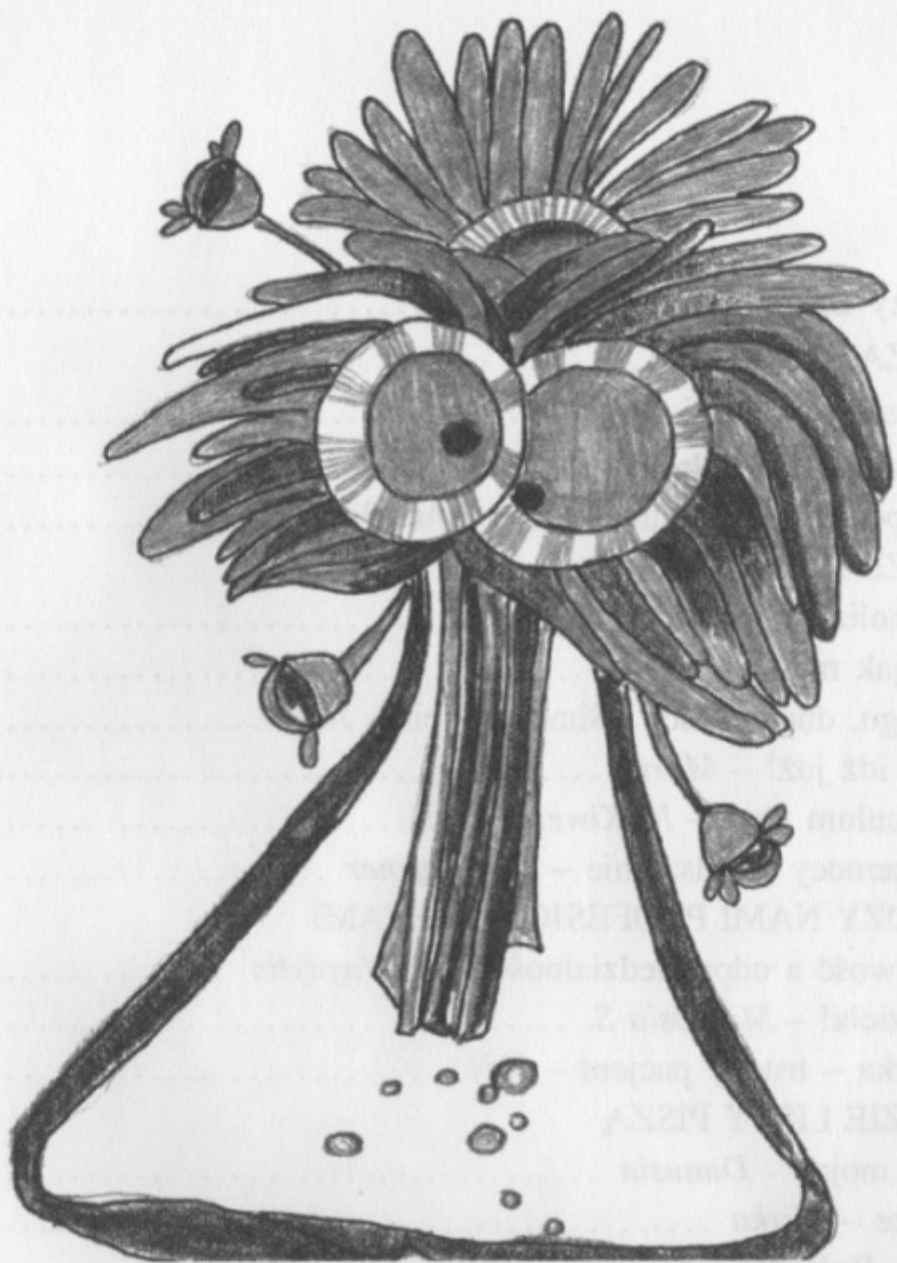
Bezinteresowna miłość jest bezgraniczna. Pozwala zapomnieć i przebaczyć ludzkie ułomności. Miłość pomaga dostrzec w ludziach to, co dobre i piękne.

SZACUNEK

Prawdziwy szacunek rodzi się z akceptacji własnego istnienia i istnienia innych ludzi. Nie jest to związane z rolą danej osoby, jej społecznym statusem ani jej zdolnościami czy talentami. Szacunek jest uznaniem wartości i wyjątkowości każdej istoty ludzkiej. Z szacunku wynika wzajemne zrozumienie. Wzajemnie szanujący się ludzie mogą się prawdziwie pokochać. Jedynie szacunek wobec innych może zapewnić szacunek wobec nas samych.

SZCZEROŚĆ

Jeżeli jesteś szczery i uczciwy w mówieniu o sobie – tym samym dajesz sobie szansę uczenia się. Osoba szczerza mówi o sobie, nie o innych. Na głębokich ludziach robią wrażenie nie nasze słowa ani wygląd, lecz nasza szczerowość i otwartość. Szczerowość i uczciwość znaczy mówić to, co myślisz i robić to, co mówisz.



**Wszystkim Przyjaciółom i Współpracownikom
Zdrowia i pomyślności
w Nowym 2002 roku
życzy**

Komisja Edukacji w Dziedzinie Uzależnień

SPIS TREŚCI

● Drodzy Czytelnicy	1
● NASZA ROZMOWA	
W. Osiatyński i W. Bratton	2
● Zrozumieć Holendrów – <i>J. Charmast</i>	8
● Budapeszteńskie reminiscencje – <i>M. Prajsner</i>	11
● NASZE KSIĄŻKI	
Alkoholizm a problemy seksualne	14
● Tort jak morfina	19
● O Bogu, duchowości i Simone Weil – <i>Jan</i>	20
● Daj i idź już! – <i>Maria</i>	23
● Curriculum vitae – <i>R. Kiwerski</i>	25
● O przemocy w Olsztynie – <i>M. Prejzner</i>	32
● MIĘDZY NAMI PROFESJONALISTAMI	
Trzeźwość a odpowiedzialność – <i>E. Woydytło</i>	34
● Do dzieła! – <i>Małgosia S.</i>	37
● Lekarka – trudny pacjent – <i>N.N.</i>	40
● LUDZIE LISTY PISZA	
Arko moja! – <i>Danusia</i>	43
Klucze – <i>Mirka</i>	44
List z Bułgarii – <i>Kristina</i>	46
● PROSTO Z MITYNGU	
Nieść posłanie – ale jak? – <i>Charlie R.</i>	47
Potrzebuję cię mamo – <i>Mirka</i>	49
Przedtem i potem – <i>Gretchen G.</i>	52
Życie warte życia – <i>Michael V.</i>	53
● LUDZIE WIERSZE PISZA	
Pijana samotność – <i>Szymon Cichy</i>	56
Bajka – <i>Sandra Topalska</i>	57