

# Arka



FUNDACJA  
BATOREGO

IM. STERANA

ISSN 1234-3005 > nr 39 > 1 / 2002

- > **Elementarz współzależnienia**
  - > **O przemocy za kratami**
    - > **Muzykoterapia**
    - > **„Gra w przemoc”**

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



Z powodu trudności gospodarczych, dziury budżetowej, niekompetentnego rządu i okropnej pazerności tych, co dorwali się do stanowisk i władzy, pieniędzy na zdrowie i oświatę zdrowotną jest i będzie w Polsce coraz mniej – przynajmniej w przewidywalnej przyszłości.

Znosi się na to, że państwowe poradnie i ośrodki terapii alkoholików będą dalej powoli likwidowane albo ich personel będzie stopniowo redukowany do takiej liczby osób, że o żadnym „wielodyscyplinarnym” programie terapii w ogóle

nie będzie mogło być mowy. Już zresztą rzeczywista praktyka odbiega znacznie od podręcznikowej teorii, ponieważ na wiele form pracy terapeutycznej najczęściej nie ma środków ani warunków. Za to mnożą się prywatne lecznice odwykowe, w których leczyć się mogą wyłącznie bardzo zamożni klienci.

Na tle tego ponurego obrazu jedyną jasną perspektywą wydaje się możliwość uzyskania pomocy w grupach AA. Jak to dobrze, że Wspólnota Anonimowych Alkoholików tak żywiołowo rozkwitała w całej Polsce przez ostatnie dwadzieścia lat. Dziś mamy około 1800 grup – najwięcej w dużych miastach, ale także w mniejszych i nawet z rzadka w wioskach. Dobrze by było, aby informacja o spotkaniach grup zarówno AA, jak i Al-Anon, była zamieszczana w lokalnych i dzielnicowych gazetach. Otwarte mityngi mogą jak wiadomo spełniać nieocenioną rolę edukacyjną, chociażby przez pokazanie, że problem uzależnienia możliwy jest do rozwiązania, że nie jest winą rodziny i że wyzdrowieć może każdy, kto nauczy się korzystać z mądrości Programu 12 Kroków oraz wsparcia innych ludzi, którzy już nauczyli się ze swoim problemem skutecznie radzić.

Czyli chociaż nie jest najlepiej, jest całkiem dobrze. Może tylko troszeczkę trudniej. Właśnie dlatego apeluję do wszystkich P.T. Czytelników „Arki”, by spotykając potrzebujących – pomocy lub wiedzy – zachęcali ich do pójścia na otwarty mityng AA lub Al-Anon. (W tym celu dobrze jest mieć zawsze przy sobie spis miejscowych adresów i terminów takich mityngów). □

*Ewa Woydyłło*

Z cyklu „Nadzieja”

\* \* \*

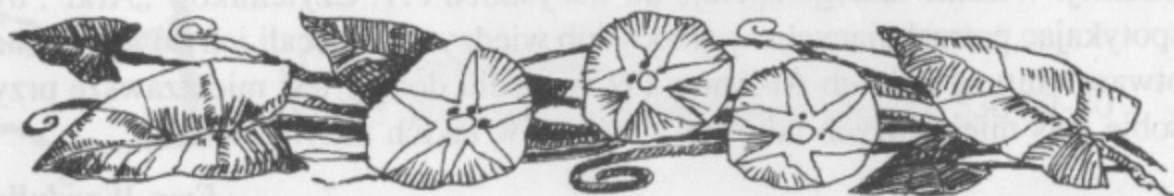
Upuściłam płacz.  
Tłuką się szklane paciorki:  
Żal, strach, wstyd, złość...  
Ale jeszcze nie dość.  
Jeszcze za mało waży sól  
zbierana w kącikach ust  
na uśmiech.



\* \* \*

Trzeba odwagi  
aby zanurzyć się  
w swojej ciemności.  
Przebić przez jej warstwy  
aż do dna głębi  
i wypłynąć  
tą samą przestrzenią  
zostawiając obszary  
fantastycznych form, kolorów, dźwięków.  
W dłoni zmieściła się tylko muszelka  
zaledwie okruch zachwycenia  
człowiekiem stamtąd  
– z głębi.

*H. Brzusiewicz-Hnatów*







Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 13 lutego 2002 r. zmarł

## **MAREK ADAMIK**

Twórca wydawnictwa i księgarni wysyłkowej „Akuracik”

Propagator literatury pomagającej  
w rozwoju osobistym i trzeźwym życiu

Wieloletni współpracownik Komisji

Oddany Kolega i Przyjaciół

Człowiek wielkiego ducha i umiłowania życia

Marku, będzie nam Ciebie bardzo brak

*Redakcja „Arki”*

*Komisja Edukacji w Dziedzinie Uzależnień*

# BAJKA?

Chłopiec urodził się w jednej z polskich wsi. Wieś nie była ani duża ani mała, taka w sam raz, żeby się tam urodzić. Chłopiec nie tylko jadł i spał ale chciał czuć się bezpiecznie, chciał kochać i być kochanym, chciał mieć swoje miejsce w sercach bliskich mu osób i swoje miejsce na ziemi. Matka zajęta pracą w gospodarstwie nie miała czasu – może nie potrafiła – na okazywanie mu uczuć, ojciec był chory i nie mógł się zbliżyć do dziecka, ale chłopiec miał sucho i dostawał regularnie jeść. Kiedy chłopiec miał 7 miesięcy ojciec zmarł.

Po niedługim czasie matka z chłopcem przeniosła się do swoich rodziców – dziadków chłopca. Po ponownym małżeństwie matka chłopiec znowu zmienił miejsce zamieszkania. W wieku dwu lat chłopiec podczas zabawy z kotem uległ poparzeniu wrzątkiem i od tego czasu będzie reagował śmiechem na fizyczny ból (kilka lat później będzie dusił innego kota, żeby zobaczyć strach w jego oczach).

Chłopiec był bardzo grzeczny, chciał zasłużyć na miłość, ale jego potrzeba miłości trafiała w próżnię, matka i ojczym zajęci byli „dorabianiem się”. Był bardzo chudy, mimo że miał co jeść i nie bywał głodny. Matka wspominając ten okres powie, że wszyscy myśleli iż umrze.

Przed urodzeniem brata chłopiec ponownie zmienił miejsce zamieszkania, wywieziono go do dziadków. Chłopiec nie rozumiał co się z nim dzieje, traktowano go jak przedmiot, przewożono z miejsca na miejsce nie okazując żadnych uczuć – był niczym. Z tego czasu zachowało się zdjęcie, stoi na nim samotne, zrezygnowane dziecko. Do tego zdjęcia chłopiec nie chciał pozować, bardzo płakał, kiedy kazano mu stać samemu, na ogromnym dla niego placu. Ten płacz, o którym wspominali członkowie rodziny, był niezrozumiały, jego przyczyny chłopiec odkrył wiele lat później, kiedy wracając do przeszłości zobaczył w swojej pamięci wcześniejszy obrazek. Na tym samym placu jest zupełnie sam, czuje się całkowicie zagubiony, bezradny, odrzucony, samotny, bezwartościowy i czuje niewysłowny ból. Późniejszy płacz spowodowany był lękiem przed tym bólem.

Chłopiec jeszcze kilkakrotnie zmienia miejsce zamieszkania, jest samotnikiem, bawi się najczęściej sam, a kiedy nauczy się czytać ucieka w świat książkowych bohaterów.

Nie ma kłopotów z nauką, uczy się dobrze, ale nigdy nie jest prymusem, gdyż w jego przekonaniu na to nie zasługuje – boi się pierwszego miejsca. Nie potrafi również przyjmować pochwał, które jego nie mogą dotyczyć.

W średniej szkole, w okresie wakacji, sięga po alkohol, żeby być w grupie i nie bać się odrzucenia, żeby móc tańczyć i śmiać się z kolegami. Nie ma przyjaciół, boi się bliskości.

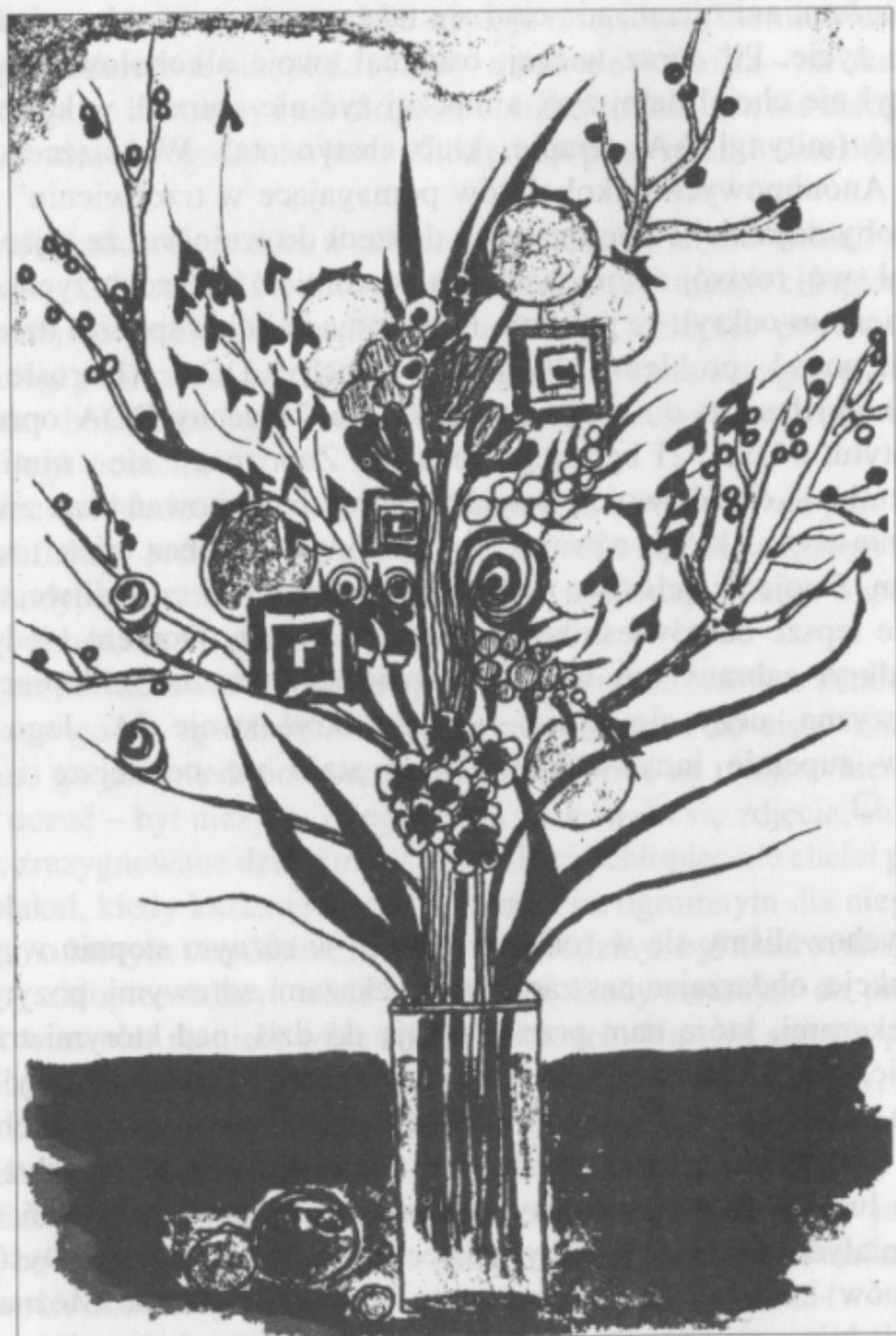
W okresie studiów picie alkoholu staje się główną formą spędzania wolnego czasu. Po ukończeniu politechniki praca, małżeństwo, które miało wypełnić wewnętrzną pustkę. Chłopiec był żonaty, miał syna, ale nie czuł się ani mężem, ani ojcem, nie czuł się także mężczyzną odpowiedzialnym za swoje życie. Pił coraz więcej, osiągnął swoje alkoholowe dno, kiedy tak jak żył nie chciał dalej żyć, a inaczej żyć nie potrafił, w końcu zaczął się leczyć (mityngi AA, terapie, klub abstynenta). W książce „Prawdy i zasady Anonimowych Alkoholików pomagające w trzeźwieniu” trafił na cechy osoby dojrzałej emocjonalnie i doszedł do wniosku, że pijąc alkohol zatrzymał swój rozwój emocjonalny na poziomie 15-16 roku życia. Później ze zdziwieniem odkrył, że pomimo iż w domach gdzie spędzał dzieciństwo nie występował problem alkoholowy cechy DDA (Dorośle Dzieci Alkoholików) bardzo do niego „pasują”. Na 24 cechy DDA opracowane przez instytut z USA, 21 było jego cechami. Zapoznanie się z nimi pozwoliło mu zmienić część swoich dotychczasowych zachowań oraz zrozumieć zachowania syna, który również wychowywał się bez ojca „zajętego” alkoholem. Swoje dzieciństwo nadal jednak uważał za szczęśliwe, a w każdym razie lepsze od rówieśników z pełnych rodzin. Dopiero kiedy dzięki terapii odkrył zabrany mu w dzieciństwie świat uczuć, chłopiec poczuł się mężczyzną, uczy się bycia ojcem, odkrył swoje JA. Jego rozwój wszedł w zupełnie inny wymiar, życie stało się pełniejsze i nabrało kolorów. □

*Adam*

PS. Wychowaliśmy się w rodzinach, które w różnym stopniu wypełniały swoje funkcje, obdarzając nas zarówno przekazami zdrowymi, pozytywnymi jak i przekazami, które nam przeszkadzają do dziś, nad którymi trzeba się zastanowić. Mogliśmy otrzymać 90% przekazów pozytywnych i tylko 10% ujemnych, ale mogło być odwrotnie. W każdym razie wszyscy pochodzimy z rodzin, którym czegoś brakowało. Nie ma idealnych rodzin, gdyż nie ma idealnych ludzi. Często przyczyny naszych dzisiejszych zachowań (dla nas niezrozumiałych) tkwią w bolesnym dzieciństwie. DDD (Dzieci Dysfunkcyjnych Domów) łączą podobne cechy, warto się z nimi zapoznać. Można doznać ulgi dowiadując się, że to co mnie tak męczy w życiu, jest efektem niezawinionego długotrwałego stresu, a nie „mojej winy”. Są to sprawy bardzo indywidualne, wynikające z osobistych doświadczeń, chcąc jednak odzyskać

kontrolę nad swoim życiem wydaje się niezbędne sięgnięcie do bolesnych czasów dzieciństwa, pamiętając, że w zdecydowanej większości przypadków, rodzice wychowali nas najlepiej jak umieli. □

*Adam*





# ELEMENTARZ WSPÓŁUZALEŻNIENIA

Alkoholizm jest chorobą całej rodziny, nie tylko osoby uzależnionej. RODZINA to grupa ludzi wzajemnie zależnych od siebie w zaspokajaniu swoich potrzeb uczuciowych, społecznych i duchowych. Rodzina zapewniając sobie wzajemne stałe oparcie i wsparcie, oparta o więzi uczuciowe, miłość, akceptację oraz pomoc wzajemną **daje poczucie bezpieczeństwa** i zapewnia możliwość stałego rozwoju fizycznego i psychicznego.

Rodzina z problemem alkoholowym = rodzina dysfunkcyjna (*nie spełniająca swych funkcji*) to ludzie żyjący we wspólnocie, w której ważną „figurą” dramatu jest alkohol. Jeżeli tylko jeden członek wspólnoty pije, niszcząc swoje zdrowie i sens swego życia, nie może to być obojętne dla pozostałych. Zwłaszcza, że dzieje się to kosztem innych; ich spokoju, opieki, partnerstwa, zdrowego snu, czy też dosłownie kosztem butów, wakacji, obiadu, wspólnie spędzonego wartościowego czasu. Dla charakterystyki nieuzależnionych członków rodzin z problemem alkoholowym używamy określenia współuzależnienie = koalkoholizm. Terminu **współuzależnienie** używamy na określenie wszystkich skutków psychologicznych wynikających z życia w jednej rodzinie z alkoholikiem, a powstałych w bezpośrednim związku z jego alkoholizmem. **Współuzależnienie to rozpoznawalny wzór sztywnych cech osobowości będących rezultatem zaniedbań, które dotyczą każdej osoby w systemie dysfunkcyjnym.** Udziałem bliskich alkoholikowi osób są: *wstyd, bezradność, niepewność, niemożliwość planowania, lęk i strach, poczucie winy, gniew, złość, agresja.* Te stany emocjonalne, chociaż spowodowane innymi przyczynami, są bardzo podobne do stanów emocjonalnych „czynnego” alkoholika. Podobnie jak wytworzone mechanizmy obronne: *racjonalizacja, system dumy i kontroli, system iluzji i zaprzeczeń, myślenie życzeniowe, zakłamanie.* Objawy uzależnienia oraz współuzależnienia są bardzo podobne, jest to *lustrzane odbicie.*

Osoby dorosłe w rodzinie dysfunkcyjnej, jaką jest rodzina z problemem alkoholowym, mają możliwość wyboru, podjęcia decyzji, działania, zmiany. Tych wszystkich możliwości, pozbawione jest **DZIECKO**. Dziecko, które z jednej strony wzoruje się na osobowości **rodzica – alkoholika** a z drugiej dostosowuje do życia w chorej rodzinie. **To bolesne, a zarazem przymusowe uzależnienie się od akceptacji innych (lub inne przymusowe zachowania) jako podstawy poczucia bezpieczeństwa, poczucia własnej wartości i toż-**

samości to także współzależnienie. **DZIECKO MA PRAWO DO BEZWARUNKOWEJ MIŁOŚCI**, ma prawo do bezpiecznego **ŻYCIA**, ale nie ma możliwości wyboru środowiska, w jakim przychodzi mu żyć. **Małe dziecko uczy się SIEBIE**. Nie wie ile jest „warte”, gdzie ma swoje miejsce na świecie, sprawdza swoją wartość za pomocą uczuć okazywanych przez rodziców (*najbliższe otoczenie*). Ile miłości i akceptacji dostanie – w formie gestów, słów, ogólnego klimatu – tyle zbuduje wiary w siebie (*poczucia własnej wartości*). **DZIECI** z rodzin dysfunkcyjnych w posagu **otrzymują** m.in.:

● **POCZUCIE ODRZUCENIA** (*brak akceptacji, nie zasługuję na miłość*).

● **POCZUCIE BEZRADNOŚCI** (*nie mam wpływu na to co się ze mną dzieje*).

● **POCZUCIE BEZSILNOŚCI** (*placzę i nikt się tym nie interesuje, nie wolno mi płakać*).

● **POCZUCIE ZAGUBIENIA** (*brak swego miejsca*).

● **POCZUCIE SAMOTNOŚCI** (*nikt mnie nie kocha, brak więzi uczuciowych*).

● **POCZUCIE NISKIEJ WARTOŚCI** (*to co robię zawsze jest nie tak, nikt mnie nie akceptuje, inni są lepsi*).

W konsekwencji w  **takim domu rodzinnym** wyrastają Dorosłe Dzieci z Rodzin Dysfunkcyjnych (**DDD**) **DZIECI DYSFUNKCYJNYCH DOMÓW, dzieci współzależnione**. **DDD** mają słaby kontakt z rzeczywistością odbieraną przez pryzmat bolesnej przeszłości.

Najczęstszym **objawem – przyczyną** dysfunkcji rodziny jest **alkoholizm** jednego lub obydwójga rodziców, ale takie uzależnienie od innych substancji zmieniających nastroj (*narkotyki, leki psychotropowe itp.*) **DDD** to także osoby wychowane w rodzinach, gdzie funkcje rodzicielskie spełniane były w sposób chory lub wcale, dzieci z rodzin: **zimnych** (*brak uczuć*), **okrutnych** (*złość, agresja*), **nadmiernie dbających o pozory** (*układność na zewnątrz*), **goniących za dobrami materialnymi, niepełnych** (*brak jednego – obydwójga rodziców*), w których brak wzajemnego zrozumienia (*dziecko to zbędny kłopot, dodatek*). Reakcje emocjonalne i schematy zachowań, którymi **DZIECKO** broni się przed wyrządzaną mu krzywdą, przenoszone są w dorosłe życie. Są to skutki i cechy współzależnienia.

● **Konsekwencje doznanych w dzieciństwie krzywd w dorosłym życiu to m.in.:**

● **„ZAMROŻENIE UCZUĆ”** – doświadczenie, że okazywanie uczuć grozi odepchnięciem lub agresją ze strony najbliższych, powoduje cierpienie, lęk, pogardę dla siebie. Powoduje wytworzenie się mechanizmu obronnego zwanego „zamrożeniem uczuć”, polegającego na tym, że tłumii się własne uczucia, zarówno przyjemne jak i nieprzyjemne, nie rozpoznaje się ich i nie

okazuje. Pozwala to zmniejszyć cierpienie, jednak uniemożliwia także przeżywanie stanów przyjemnych. W życiu dorosłym przejawia się to często nieumiejętnością wzruszania się, sztywnością, zamknięciem w sobie. Często o człowieku, który się tak zachowuje, mówi się, że jest on twardy, w żadnej sytuacji nie pokazuje co się z nim naprawdę dzieje.

**POCZUCIE OSAMOTNIENIA** – to nieufność i potrzeba dystansu, izolacja. Postawa „ludzie mnie nie lubią” lub wchodzenie w przypadkowe związki bez więzi emocjonalnych („nikt inny mnie nie zechce”). To samotność wśród ludzi. Często na lęk przed innymi ludźmi lekarstwem bywa alkohol, który pozwala odnaleźć się w grupie.

**POCZUCIE NISKIEJ WARTOŚCI** – odrzucone przez rodziców dziecko rośnie w upokarzającym przekonaniu, że *skoro rodzice mnie nie chcą, to nie zasługuję na lepsze traktowanie, na szacunek*. W konsekwencji taki człowiek całe życie wstydzi się samego siebie, jest wiecznie niezadowolony z siebie, z tego co zrobił czy powiedział. Stawia sobie bardzo duże wymagania, by udowodnić swą wartość, jednocześnie nie potrafi cieszyć się z osiągnięć, liczy się tylko opinia innych ludzi (*tylko jestem wart ile mnie pochwalą*). Sposobem radzenia sobie z poczuciem niskiej wartości są zachowania unikowe, czyli wycofywanie się z góry ze wszystkich trudnych zadań (*nie będę próbował, bo i tak do niczego się nie nadaję*). Zachowaniem unikowym jest również wybieranie sobie nieatrakcyjnych partnerów (*tylko ktoś taki może chcieć być ze mną; on/ona jest dla mnie za przystojny, za mądry, za dobry itp.*).

**LĘK PRZED ODRZUCENIEM** – to świadome unikanie zbliżenia uczuciowego (*jeżeli się nie zaangażuję, to nie będzie boleć odrzucenie, które i tak musi nastąpić*). To wyłapywanie wszelkich sygnałów od partnera sugerujących chęć odejścia (*żebym nie został odrzucony, sam zrobię to pierwszy*).

**WYPARCIE WŁASNYCH POTRZEB** – niezaspokojone potrzeby dzieciństwa takie jak: potrzeba bycia kochanym, bycia ważnym dla kogoś, bycia podziwianym i akceptowanym (*nie mam czasu na zajmowanie się sobą, zresztą i tak niczego mi nie potrzeba, nie chcę by ktokolwiek był ze mną; nie wiem co sprawia mi przyjemność, nie wiem co lubię*).

**POTRZEBA STAŁEGO KONTROLOWANIA SIEBIE I INNYCH** – życie w chaosie, ustawiczne i rozpaczliwe, a jednocześnie nieskuteczne, próby opanowania sytuacji wytwarzają potrzebę stałego kontrolowania siebie i innych, nadopiekuńczości, manipulacji, nadodpowiedzialności.

**LĘK PRZED ZMIANĄ** – każda zmiana grozi niebezpieczeństwem, każda nowa sytuacja jest zagrażająca (*może mnie spotkać coś gorszego*), skutek to trwanie w niekorzystnym dla siebie związku czy warunkach.



**MYŚLENIE MAGICZNE** – wydarzenia w rodzinie w żaden logiczny sposób nie dają się uporządkować; żeby choć trochę opanować sytuację, dzieci zaczynają wierzyć, że przez wyobrażenia, symboliczne czynności czy słowa można oddziaływać na realne życie. To noszenie talizmanów i wiara, że czarny kot spowodował nieszczęście oraz to, że *jeżeli nie będę się z góry cieszyć na jakieś przyjemne wydarzenia czy sukces, jeżeli będę się zamartwiać i wcześniej odpokutuję przyjemność, to mam większą szansę, że spotka mnie coś dobrego.*

**POCZUCIE STAŁEGO ZAGROŻENIA** – *nawet gdy nic złego się nie dzieje to w każdej chwili może się stać, jeśli zbyt długo jest dobrze, to z pewnością wkrótce będzie źle.* Takie wewnętrzne przekonanie wyzwała stałą mobilizację i gotowość do walki lub wycofywania się i unikanie sytuacji zagrażających.

**LĘKI** – reakcje lękowe w sytuacjach przypominających te, w których w dzieciństwie dziecko doznawało przemocy (*awantura u sąsiadów, sam w mieszkaniu, płacz dziecka, wulgarne słowa, szczekanie psa itp.*).

**POCZUCIE KRZYWDY** – nadmierna podatność na skrzywdzenie i bolesne przeżywanie widoku krzywdy innych, zwłaszcza dzieci, reagowanie agresją. Dla osób, które w dzieciństwie były maltretowane lub tylko widziały przemoc bycie ofiarą jest niezwykle upokarzające, lepiej czuć się winnym niż pokrzywdzonym.

**BRAK JEDNOZNACZNEGO SYSTEMU WARTOŚCI** – nieufność do ludzi starszych, przełożonych, księży czy nauczycieli z jednoczesnym pragnieniem znalezienia kogoś, komu można zaufać i pozwolić pokierować swoim życiem (*stawiane bardzo wysokie wymagania*). W rodzinie dysfunkcyjnej dzieci nie mają szans na przyswojenie sobie jednoznacznego systemu wartości, ponieważ rodzice łamią normy i zasady. Dzieci żyją w poczuciu braku porządku moralnego (*już nie wiem co jest dobre, a co złe, co pożądane, a czego należy unikać*).

Reakcją na ten **bałagan w systemie wartości** jest:

- silna potrzeba poszukiwania zasad etycznych stanowiących wyznaczniki życia,
- przyjęcie sztywnych norm z zewnątrz i rygorystyczne ich przestrzeganie,
- tworzenie systemów wartości, które nie są zgodne z wewnętrznymi potrzebami (*powinno się, tak trzeba*),
- kurczowe trzymanie się przyjętych zasad (*często przynoszących szkody*), ponieważ lepsze to niż chaos,
- stała potrzeba oceniania innych i siebie według krańcowych czarno-białych kategorii,



- kategoriyczna postawa wobec innych ludzi, uniemożliwiająca niekiedy wybaczenie,
- niepewność co do własnej roli w rodzinie, częste postępowanie przeciwne do tego, co było w domu.

*Są ludzie, którzy nie mogą rozstać się z dzieciństwem. Na twarzach mają wypisaną decyzję, by nigdy nie dorosnąć. Wprawdzie nigdy też nie byli dziećmi. Mężczyźni, którzy uśmiechają się tylko wtedy, kiedy postanowią. Kobiety, które nigdy nie płaczą. Ci ludzie niechętnie dotykają ręki innych, w pomieszczeniach starają się nie stać tyłem do otwartych drzwi, nie mogą zasnąć w nie znanym sobie pokoju. Rzadko się skarżą, ale kiedy już naprawdę nie mogą wytrzymać z rozpacz, zjawiają się w gabinetach psychiatrów i proszą o lek, który szybko pomógłby na ból głowy. Nie mają zaufania. Wszędzie czują się obcy. I stale wątpią czy mają **prawo do życia na tym najlepszym ze światów.** □*

(Powyższy cytat bardzo mi się podoba, ale nie mogę ustalić skąd go odpisałem).

### **Adam alkoholik i DDD**



# DDD

## Dzieci Dysfunkcyjnych Domów – Dorosłe Dzieci Alkoholików

**Dorosłe Dzieci z Rodzin Dysfunkcyjnych** (*funkcje rodzicielskie spełniane w sposób chory lub wcale*) **łączą podobne cechy**. Oto lista niektórych z tych cech opracowana przez amerykańskich specjalistów z Couerstone Institut.

1. DDD nie wie, co jest normalne, musi zgadywać. W jego domu nic nie działa się zwyczajnie, świat nieustannie chwiał się w posadach.
2. Trudno mu przeprowadzić swe zamiary od początku do końca. Zapala się do pomysłu, ale nie wie, jak dojść do celu.
3. Kłamie, choć mógłby mówić prawdę. W dzieciństwie nie wiedział, za co będzie ukarany lub nagrodzony, kłamie więc „na wszelki wypadek”.
4. Ocenia siebie bezlitośnie, ma poczucie małej wartości lub kompletnej bezwartościowości. Nie wierzy, że można go cenić za jego własne cechy, sam ich nie rozpoznaje i nie potrafi się na nich oprzeć.
5. Trudno mu bawić się i przeżywać radość, przeszkadza mu w tym stałe napięcie. Równocześnie może ciągle się uśmiechać i powtarzać: „wszystko w porządku”.
6. Traktuje siebie strasznie poważnie. Większość problemów uważa za tak wielkie, że przerastają miarę człowieka.
7. Trudno mu nawiązać intymne stosunki. Litość myli z miłością, przeważnie kocha tych, którzy potrzebują pomocy. Ktoś, kto sobie dobrze radzi, a okazuje miłość DDD, jest posądzony o nieczysty interes.
8. Boi się odrzucenia, ale sam odrzuca. Woli „uprzedzić” odrzucenie, wiedząc, że i tak to nastąpi, bo nie wierzy, że może być kochany.
9. Przesadnie reaguje na zmiany, nad którymi nie ma kontroli. Wszystko co nowe jest niebezpieczne: ludzie, sytuacje, zachowania. Kolejny raz usuwa mu się grunt pod nogi.
10. Czuje się inny. Ma poczucie, że nikt nie przeżywa takich problemów jak on.
11. Stale potrzebuje uznania i afirmacji. Robi mnóstwo, żeby je otrzymać, ale i tak w nie nie wierzy. Stara się zapracować na następne, które znów podważa.

12. Albo jest nadmiernie odpowiedzialny albo nadmiernie nieodpowiedzialny. Bardzo mu trudno wymierzyć granice tego, co zależy od niego, a co już nie.
13. Jest lojalny do ostateczności nawet w obliczu dowodów na nielojalność innych osób. Nie wie, kiedy jest wykorzystywany, a kiedy nie.
14. Domaga się natychmiastowego zaspokojenia zachcianek. Boi się, że jeśli nie dostanie czegoś od razu, to może już nigdy nie dostać.
15. Automatycznie poddaje się sytuacji zamiast rozważyć inne możliwości.
16. Szuka napięć i kryzysów, a potem skarży się na nie. Stan napięcia jest znany, znany jest też brak satysfakcji.
17. Unika konfliktów bądź je zaostrza. Rzadko rozwiązuje.
18. Boi się niepowodzeń, ale sabotuje własne sukcesy. Stawia sobie tak wysokie wymagania, że nie może im sprostać. Swoją sukces mierzy wartością cudzych pochwał, sam nie umie się cieszyć.
19. Boi się krytyki, każdą odbiera jako osobisty atak i zagrożenie, ale sam krytykuje i osądza.
20. Żyje w izolacji od ludzi, nawet gdy pozornie jest wśród nich. Czuje strach przed ludźmi, samotność, brak poczucia przynależności. Boi się zwłaszcza władzy i zwierzchników.
21. Czuje się winny, ilekroć staje lub chciałby stanąć w obronie własnych praw. Łatwiej mu troszczyć się o innych niż o siebie. Pozwala mu to nie dostrzegać własnych realnych wad i unikać odpowiedzialności wobec siebie.
22. W chwilach, gdy wszystko układa się dobrze, ogarnia go dezorientacja i „nuda”, czeka aż coś się stanie. Porządni, spokojni, czuli partnerzy są nieciekawi i porzucani.
23. Reaguje głównie na to, co robią inni, zatracając własne ja.
24. Uzależnia się od alkoholu albo od uzależnionych partnerów albo jedno i drugie. W ten sposób kontynuuje ten sam rodzaj wzajemnej zależności, jaki łączył go z rodzicami lub kimś innym w rodzinie.

*DDD nie odpowiada za to co go spotkało, jednak jest odpowiedzialne za swój powrót do zdrowia. Jedyнным sposobem na uzyskanie kontroli nad własnym życiem jest przyjęcie za nie odpowiedzialności. □*

*Poniższy tekst pochodzi z zakończenia książki Wiktora Osiatyńskiego „Zrozumieć przemoc”, przygotowywanej do druku przez poznańskie wydawnictwo Media Rodzina.*

# TWARDA MIŁOŚĆ

Jednym z największych problemów jest dziś przestępczość i strach przed nią. Zwłaszcza strach w ostatnich latach narasta w Polsce niemal lawinowo. Ludzie coraz bardziej boją się o swoje bezpieczeństwo, o swoje życie, o swój majątek. Przywrócenie prawa i porządku stało się ważnym tematem debat publicznych.

Podczas kampanii wyborczej do parlamentu w 2001 roku politycy prześcigali się w obietnicach wydania bezwzględnej walki przestępczości. Sądy zaczęły ferować surowsze wyroki i częściej stosować areszt jako środek zapobiegawczy. Więzienia szybko się przepełniły, ale z powodu braku miejsc wielu skazanych miesiącami czeka na wolności na odbycie kary. Już wcześniej, w atmosferze zagrożenia zdelegalizowano posiadanie narkotyków, a w niektórych miejscowościach ograniczono swobodę poruszania się obywateli. Pod koniec poprzedniej kadencji Sejm przyjął poprawki do kodeksu karnego, zwiększające jego represyjność. Większa surowość przepisów, dłuższe kary więzienia, zwiększenie dolegliwości kar poprzez m.in. pogorszenie warunków

w więzieniach – to główne środki proponowane w celu przeciwdziałania przestępczości oraz wzrostowi przemocy.

W tej atmosferze tylko nieliczni uczestnicy publicznej debaty pytają o ekonomiczne, społeczne i moralne koszty większej represyjności. Czy stać nas na wydatki związane z dłuższym przebywaniem osób skazanych w więzieniach oraz na budowę nowych więzień? Czy pieniędzy tych nie można wydać sensowniej, na inne cele niż więzienne, zwiększając jednocześnie poczucie bezpieczeństwa i zmniejszając strach obywateli przed przestępczością? Czy po wydłużeniu przeciętnego okresu pozbawienia wolności, będziemy odpowiednio przygotowani na zalew ludzi wychodzących z więzień za kilka lat? Z jednej strony będą oni przepełnieni urazami, złością i agresją, a z drugiej nie będą zapewne zdolni do radzenia sobie z wyzwaniem rynku oraz odrzuceniem poza margines społeczny.

Przestępczości i lęku przed nią nie można bagatelizować. Trzeba szybko i skutecznie reagować na wszelkiego rodzaju zagrożenia bezpieczeństwa.



Przestępstw i wykroczeń nie należy tolerować ani puszczać płazem. Ich sprawcy muszą ponosić konsekwencje, może nawet surowsze niż obecnie. Ludzie stanowiący zagrożenie dla innych powinni być izolowani. Trzeba też zachowywać ostrożność przy wypuszczaniu przestępców z więzień na przepustki, a także przy rozpatrywaniu wniosków o ich ułaskawienie lub przedterminowe zwolnienie z więzienia.

Ale stanowczość w zwalczaniu przestępczości oraz karaniu sprawców nie jest wcale równoznaczna z represyjnością. Sama surowość systemu karnego może wręcz zmniejszyć, zamiast zwiększyć, poczucie bezpieczeństwa. Trudno bowiem myśleć o radzeniu sobie z przestępczością nie biorąc pod uwagę tego, że przestępstwo i kara są najczęściej etapem dość długiej drogi, pewnego stylu życia, a jeszcze częściej problemów skumulowanych w sprawcy od dzieciństwa. Problemy te powinien umieć zrozumieć prokurator, sędzia, wychowawca więzienny i kurator. Trzeba je zrozumieć nie po to, by przestępstwa usprawiedliwiać i wybaczać, ale po to, by pomóc sprawcy zmienić swoje czyny, odruchy, przyzwyczajenia, a także przekonania. I oddać go społeczeństwu lepszym niż był w chwili osadzenia w więzieniu. Najczęściej jednak ukarani wychodzą na wolność pełni złości, bardziej okrutni i zdetermino-

wani, nienawidzący społeczeństwa tak samo jak społeczeństwo ich. To można zmienić, pomagając ludziom skazanym za przestępstwa zmienić samych siebie.

Taka zmiana nie jest łatwa i nie podejmuje jej ktoś, kto nie musi. Poniesienie odpowiedzialności za własne czyny i odbywanie kary często jest konieczne po to, by ktoś zechciał podjąć trud takich zmian. Ale jak pokazują liczne doświadczenia samo poniesienie kary nie wystarcza do zmiany. Trudno bowiem wstąpić na drogę zmiany bez uzyskania pomocy od innych ludzi. Pomocy takiej może i powinien dostarczać mądry system wymiaru sprawiedliwości, pracownicy więzień, a także inni ludzie, którzy sami już tę drogę przebyli.

Słowem, wypada zgodzić się z tym, że przestępcy powinni być traktowani surowo. Gwałtowni przestępcy powinni być izolowani, a ci, którzy pozostają na wolności, powinni wiedzieć, że jeśli zagrożą innym zostaną ujęci i osądzeni. Jeżeli chcemy czuć się bezpieczniej, musimy jednak łączyć surowość z gotowością i umiejętnością niesienia osądzonym już przestępcom pomocy tak, by mogli oni zmienić swe postawy i sposób postępowania. Twardym można być tylko wtedy, gdy umie się okazywać twardą miłość. □

*Wiktor Osiatyński*

# O PRZEMOCY ZA KRATAMI

W dniach od 24 do 26 października ubiegłego roku działy się w Kielcach bardzo ważne wydarzenia. Głównymi „sprawcami” zdarzeń byli: Komisja Edukacji w dziedzinie Uzależnień Fundacji im. Stefana Batorego w Warszawie, Areszt Śledczy w Kielcach oraz Stowarzyszenie Pomocy Psychologicznej i Profilaktyki Uzależnień „Partner” również z Kielc.

Odwiedził nasze miasto w tych dniach pan Marek Prejzner z Polish American Association w Chicago i przeprowadził seminarium dla osób chcących pracować lub pracujących ze sprawcami przemocy domowej. Miejsce realizacji przedsięwzięcia w świetlicy aresztu śledczego zostało wybrane nieprzypadkowo. W seminarium wzięło udział kilkanaście osób: pracownicy służb penitencjarnych aresztu, pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, pedagodzy szkolni, psychologowie i terapeuci zajmujący się terapią uzależnień. W seminarium wzięli też udział przedstawiciele z Olsztyna, Nowego Wiśnicza i Suwałk.

Seminarium realizowane w siedzibie aresztu spotkało się z zainteresowaniem miejscowych mediów. Informacje i materiały dotyczące tej problematyki zajmowały dużo miejsca prasie, radiu i miejscowej tv.

Miałem okazję być uczestnikiem tego szkolenia.

**– Czego się dowiedziałem? Jaką odniosłem korzyść osobistą i zawodową?**

Uświadomiłem sobie, że przemoc jest narzędziem do sprawowania władzy i kontroli nad drugim człowiekiem. Dostrzegłem jak wiele jest obszarów życia, w których ludzie używają przemocy. Przemoc fizyczna jest jedną z najbardziej drastycznych i widocznych form posługiwania się tym narzędziem, ale na pewno nie jedynym. Ja oraz pozostali uczestnicy seminarium uświadomiliśmy sobie, jak często zupełnie nieświadomie, albo prawie nieświadomie sami posługujemy się przemocą.

**– Co to znaczy nieświadomie albo prawie nieświadomie?**

Sprawca działa w sposób wyuczony, niemal mechaniczny. W swoim przekonaniu postępuje słusznie; uważa, że jeśli nie jest facetem dominującym, to jest nikim. Nie chcąc być nikim staje się dyktatorem, tyranem. Motywacją jego działania jest utrzymanie władzy i kontrolowanie osób bliskich. Tego sposobu funkcjonowania wyuczył się najczęściej w swoim środowisku rodzinnym. Otrzymał ten przekaz od swojego ojca i najprawdopodobniej prześle go swojemu synowi.

Otrzymał przekaz, że tylko poprzez kontrolowanie innych może kontaktować się ze swoimi bliskimi, że ma

niezaprzeczalne prawo żądać, aby bliscy spełniali jego „prośby” (rozkazy) i zaspokajali jego potrzeby. Od tego są i na tym polega bycie „głową rodziny”.

Ofiara często myśli podobnie: „To normalne, że mężczyzna rządzi w domu”. „Mężczyzna może krzyczeć, przeklinać, a ja powinnam go uspokoić i nie prowokować”. Te i podobne stereotypy (często nieuświadomiane) wzmacniają koło przemocy i podporządkowania.

Sztafeta bólu, poniżenia i nieustannego cierpienia trwa dalej.

Nie musi jednak tak być. To można przerwać.

Sprawca działa w sposób **wyuczony**, działa w sposób mechaniczny nie domyślając się nawet, że można inaczej. Obwinia ofiarę, że sama jest sobie winna, że go prowokowała. W swoim przekonaniu ma rację. Jednak skoro się **tego wyuczył**, może się **tego oduczyć**.

#### – Co zrobić, żeby to zmienić?

W pierwszej kolejności uświadomić sprawcy, że dopuścił się przemocy, że **złamał prawo**. On ma się do tego przyznać. Przyjąć odpowiedzialność za swoje zachowanie, bo pomiędzy nim i ofiarą zaistniała nie tylko różnica przekonań, ale zaistniało działanie naruszające normy społeczne. To działanie to przemoc emocjonalna, fizyczna, seksualna, finansowa.

W następnej kolejności trzeba pokazać mu, że intencją jego zachowań jest **sprawowanie władzy**. W sytuacji gdy sprawca odczuwa zagrożenie swojej

pozycji, każdy najdrobniejszy nawet przejaw sprzeciwu może wywołać wybuch gniewu i agresji. Sprawca musi się więc nauczyć sposobów mających na celu zapanowanie nad zachowaniami, oraz znaleźć sposób na inne rozwiązanie trudnej dla niego sytuacji.

Biorąc pod uwagę, jak wiele jest obszarów życia, w których ludzie używają przemocy, przykładów do analizowania sprawca ma dużo. Ma to mu pomóc powstrzymać się od tego typu zachowań w przyszłości.

W ten sposób można przerwać błędne koło. Potrzeba jednak konsekwencji w działaniu i skoordynowania oddziaływań wielu służb publicznych: sądu i prokuratury, policji, ośrodków pomocy rodzinie, ośrodków, które będą realizować programy edukacyjne i terapeutyczne dla ofiar i sprawców. Stworzyć system, dzięki któremu będziemy mogli pomóc, tym, którzy cierpią, bo są krzywdzeni oraz ludziom, którzy krzywdzą.

Przy okazji parę informacji na temat tego co się dzieje na terenie Aresztu Śledczego w Kielcach, mam tu na myśli oddział VI i VII oddział S. Oddziałem kieruje pani mjr mgr Bożena Nuckowska – psycholog. W oddziale prowadzone są zajęcia terapii zajęciowej. Od dwunastu lat istnieje tu grupa AA Serce. Od około dziesięciu lat realizowany jest z powodzeniem program terapeutyczny dla osób osadzonych w oddziale, u których rozpoznano problem alkoholowy. Grupa, licząca od ośmiu do



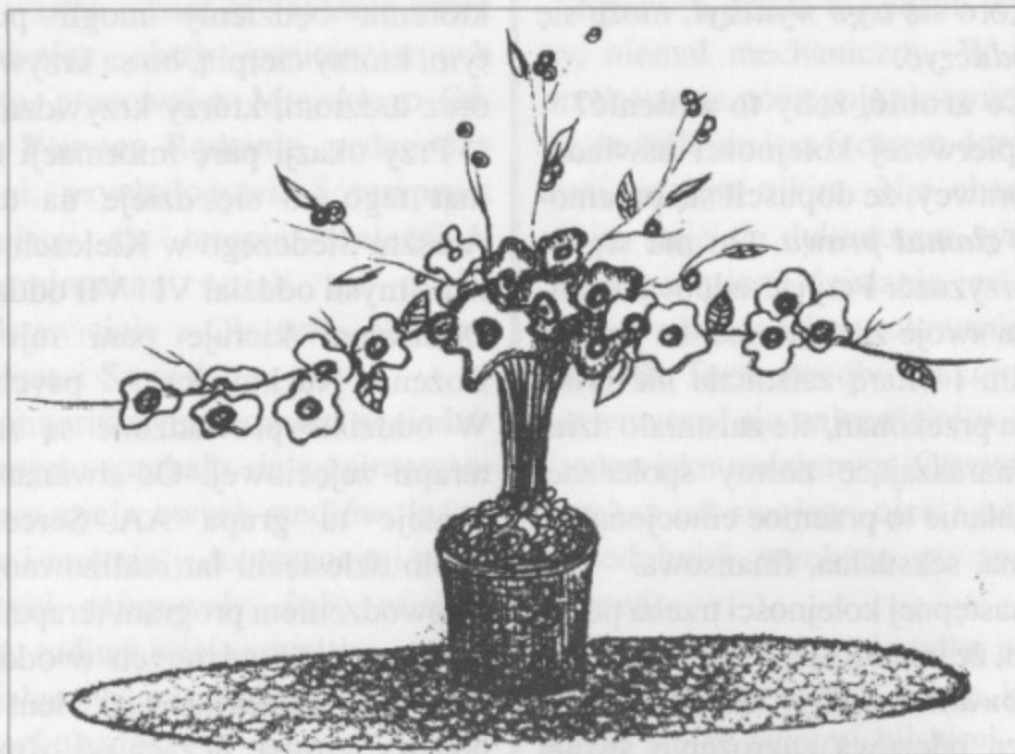
dwunastu osób realizuje program składający się z trzydziestu spotkań. Grupa ma charakter rotacyjny. Uczestnicy terapii opracowują indywidualnie prace wg. specjalnych kwestionariuszy, a następnie odczytują prace na spotkaniu grupowym. Po odczytaniu dzielą się swoimi uczuciami, uwagami na temat odczytanej pracy. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu w godzinach 14.00-18.00 z krótką przerwą. Zajęcia prowadzi terapeuta, trzeźwiejący alkoholik zatrudniony na umocę-zlecenie. Cały personel penitencjarny oddziału bierze systematycznie udział w różnego rodzaju szkoleniach mających na celu podniesienie poziomu oddziaływań.

Od kilkunastu lat w oddziale organizowane są spotkania opłatkowe, które wielokrotnie zaszczycał swoją obecnością, zmarły w tym roku, biskup Mieczysław Jaworski. Na spotkaniach opłatkowych odbywa się tradycyjna wieczerza wigilijna.

Dobrym duchem oddziału jest ksiądz prof. Jan Śledzianowski, który swoją ogromną wiedzą i doświadczeniem wspiera pracę osób zatrudnionych w oddziale.

Ogromnym wsparciem dla wszelkich oddziaływań na rzecz osób osadzonych jest postawa trójki dyrektorów Aresztu Śledczego w Kielcach, którzy są bardzo otwarci na wszelkiego rodzaju inicjatywy. □

*Czesław Ulrich*





## „GRA W PRZEMOC”

Przed laty Charles Dederich, twórca Synanonu, wprowadził do terapii narkomanów tzw. grę, specyficzną metodę komunikacji między pacjentami. „Grę” prowadzono według modyfikowanych co jakiś czas reguł, podczas spotkań wspólnoty. Przybierała ona często bardzo ostre, a niekiedy nawet agresywne formy. Przyzwalano na wyzwiska, wulgarność, przesadę, a wyrażanie emocji ograniczone było jedynie zakazem agresji fizycznej. Metoda została przyjęta przez inne wzorujące się na Synanonie wspólnoty i poszła w świat.

Agresja i przemoc psychologiczna zostały po raz pierwszy wpisane w technikę terapii i przez lata przybierały coraz bardziej wysublimowane formy.

Zazwyczaj celem terapeutycznym gry, przykładowo akcji grupy skierowanej ku jednemu z jej członków, było nakłonienie zaatakowanej osoby do zmiany zachowań uznanych przez tę grupę za naganne.

W grupach terapeutycznych gdzie praktykowana jest opisywana tu metoda, często osoby unikające zwykle przemocy, rozumiejące zło jakie ona niesie, mimo oporu „wchodzą” w stałe akty agresji. Uczestniczą w agresywnej akcji w efekcie presji grupy, a także zadziałania mechanizmu rozproszenia odpowiedzialności za sku-

tek ataku, rozproszenia na pozostałych jego uczestników.

Oczywiste jest, że przemoc psychologiczna kierowana jest najczęściej do osób odstających z różnych powodów od grupy. Przybiera ona postać upokarzania, ośmieszania, „łapania za słówka”, systematycznego wyśmiewania każdej wypowiedzi. Jasne, że efektem takiego działania będzie konformizm, okolicznościowe przystosowanie odbierane jako pozytywna zmiana, pozorny terapeutyczny sukces. Jest też jeszcze inny ważny aspekt w opisie przemocy w terapii grupowej. Pokusą dla osób prowadzących grupę według Dawida Boadello jest czerpanie przyjemności z dominacji i władzy, z przedmiotowego traktowania pacjentów, a także z manipulacji. Zmieniam człowieka, kształtuję go, formuję, jestem wyjątkowy – i już tylko niewielki krok do tego, by terapeuta proklamował swoją boskość albo „kult jednostki”.

Tacy terapeuci to już wymierający gatunek, ale jest wielu takich, którzy przeceniają swoją rolę, przeceniają rolę stosowanych przez siebie metod, nie doceniając zarazem autonomii i wyborów dokonywanych przez ich podopiecznych.

Przed pojawieniem się w Polsce demokracji, nikogo nie interesowała

autonomia osobista członków wspólnot terapeutycznych. Przemoc psychologiczna miała szerokie społeczne przyzwolenie. Obecnie, raczej tych którzy optują za stylem represyjnym wynikają najczęściej z dogmatyzmu, ignorancji, często cynizmu. „Survivalowa” praca w starym stylu zorientowana na zmianę zachowań, na umiejętność radzenia sobie z bolesnymi emocjami sprowadza się często do tresury, ćwiczenia wytrzymałości pacjenta na stres.

Otwarcie na świat mocno ugodziło w metodę represyjno-resocjalizacyjną. Zgodna z duchem czasu oferta rehabilitacyjna dla osób uzależnionych powinna zatem uwzględniać potrzebę satysfakcji pacjenta i szanować jego prawa.

Niemniej oferta ta i dzisiaj nie zawsze bywa konsekwentna.

Gdy grupa funkcjonuje niezgodnie z oczekiwaniami personelu terapeutycznego, gdy pacjent nie akceptuje „dobrowolnie” i „demokratycznie” przyjętych zasad bywa, że następuje automatyczny powrót do środków przymusu w starym stylu bez szukania innych rozwiązań.

Niespójne i nielogiczne, a na dodatek arbitralne komunikaty jakie otrzymuje pacjent od swoich opiekunów oddalają moment pojawienia się wiary w sens terapii lub powodują kryzys tej wiary.

Aby zredukować liczbę tych niekonsekwencji, a zarazem zredukować rozrośnięty i przeceniany „survival”,

należy położyć akcent na działania które spowodują, by sytuacji stresowych po opuszczeniu ośrodka było jak najmniej. Działania takie, które obejmują najczęściej jedynie ostatni etap terapii, są grubo niewystarczające. „Jestem przygotowany na wypadek wyrzucenia z pracy, nie załamie się i nie sięgnę po alkohol czy narkotyki, ale nie jestem przygotowany intelektualnie, by sytuacji wyrzucenia z pracy uniknąć, czy też zredukować prawdopodobieństwo jej zaistnienia. Nie mam potrzebnej wiedzy ani umiejętności, nie mam zawodu ani pasji, nie umiem posługiwać się wędką, ale nie znam też smaku ryby. Skoro nie znam jej smaku, to nie ma ona dla mnie wartości i nie będę się o nią starał”.

Byłoby idealnie, aby pacjent był partnerem, sam współtworzył metodę terapii, która uwzględniałaby jego cele i preferencje.

Niestety najczęściej specyfika choroby, nieumiejętność komunikacji, braki intelektualne, nałożone na w dużej mierze jeszcze represyjny system terapii, nie pozwalają mu upomnieć się o swoje prawa.

„Tego co my ci proponujemy nie akceptujesz; sam nie masz nic do zaproponowania – więc dostosuj się albo spadaj”. Jest to dialog tyłka z kijem – jakby to określił śp. Tischner. Oczywiście, często ośrodki nie są w stanie stworzyć przestrzeni materialnej dla inicjatywy i kreatywności pacjentów, dla nauki bardziej złożo-

nych umiejętności niż posługiwanie się kielnią i łopata – ze względu na brak środków finansowych i odpowiednich warunków w ośrodkach terapeutycznych.

Ale bywa też, że próby ustępstw na rzecz przyjaznej ludziom metody działań terapeutycznych ponoszą fiasko zgodnie z zasadą „samosprawdzającego się proroctwa”. Zmiana musi być kompleksowa, by przyniosła efekt. Nie może być też tak, że jedna połowa personelu placówki chce zmian, realizuje projekt, a druga go sabotuje, a pacjent ma wyczarować coś z niczego, będąc na dodatek pod presją.

To, że pacjent ma często poczucie straty czasu w ośrodku zrzucamy na karb jego lenistwa, niesumienności, narkomańskiej, idącej na łatwiznę osobowości, „niewchodzenia w terapię”, a nie tego, że model terapii jest archaiczny, mało atrakcyjny i siermiężny, nie przystający do modelu społeczeństwa otwartego.

Bywa, że skrótowość komunikatów terapeutów a zarazem ich apodyktyczność jest zasłoną dla ignorancji, nieumiejętności okazania pomocy.

Zamiast więc terminu „terapia” czy „rehabilitacja” można zaproponować słowo „nauka”, a zamiast ośrodek rehabilitacji słowo „szkoła”. Zaproponowany model rehabilitacyjny jest jeszcze bardziej zrozumiały, gdy wiemy jak powinna wyglądać szkoła przyjazna uczniom, nie represyjna, gdzie stosowane elementy przymusu zredukowane są do minimum.

• Jeżeli ktokolwiek widział podobną nagonkę, skierowaną ku jednej osobie akcji grupy, miał możliwość zaobserwować, że deklarowana przez „napastników” czystość intencji niesienia pomocy może budzić wątpliwości. Można było zaobserwować, że ci spośród uczestników akcji, u których przemoc wpisana była niegdyś w styl życia, mieli możliwość ponownie – oczywiście dla dobra grupy i osoby zaatakowanej – zmienić się w drapieżniki. Można też zauważyć, jak inni uczestnicy gry wywołują w sobie złość, sztucznie „podkręcają” emocje, oczywiście po to, by nie zostać posądzonymi o obojętność wobec problemów innych. (Szerzy opis zjawiska w książce brytyjskiego psychoterapeuty, Dawida Boadelli „Toksyční terapeuci, przemoc religijna, sekty”).

• Według amerykańskiego psychiatry Jamesa Gilligana, każda osoba stosująca przemoc jest przekonana, że obiekt wobec, którego ją zastosowała zasłużył na nią. Zasada ta rozciąga się również na przestępców. W pracy z narkomanami modna jest ostatnio formułka: „To są przecież młodzi bandyci”. Zawsze – zdaniem Gilligana – gdy dokonujemy podziału ludzi na gorszych i lepszych jesteśmy bliscy stosowania przemocy.

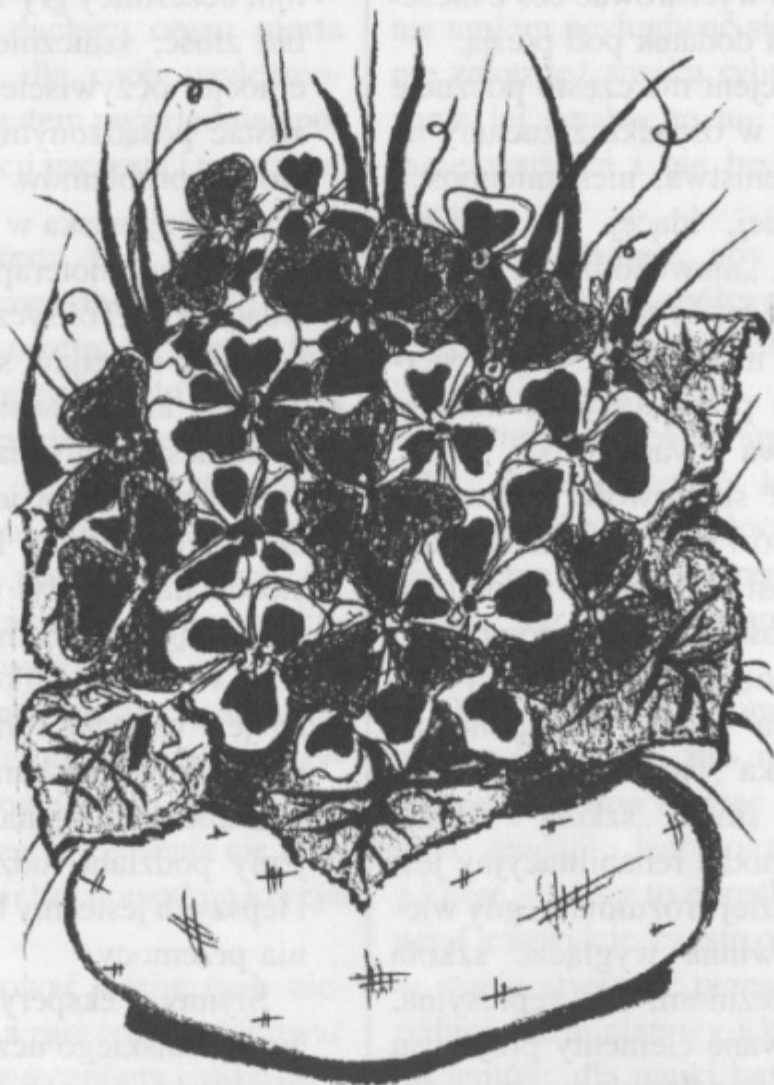
Słynny eksperyment innego amerykańskiego uczonego, Philipa Zimbardo, pokazuje jak łatwo lu-



dzie wchodzi w rolę prześladowców, jak łatwo przychodzi im stosowanie gwałtu i jaką sprawia im to satysfakcję.

- **EKSPERYMENT ZIMBARDO** – losowo wybrani studenci zostali podzieleni na strażników i więźniów oraz dostali do dyspozycji więzienie z celami i karczerami. Już na drugi dzień realizacji przedsięwzięcia okazało się, że „strażnicy” całkowicie utożsamili się ze swoją rolą, stali się brutalni, niekiedy sadystyczni. Więźniowie również

do tego stopnia weszli w swoje role, że całkowicie biernie zaczęli poddawać się dominacji swoich oprawców. Zarówno jedni, jak i drudzy stracili zupełnie perspektywę rzeczywistości i poczucie, że biorą udział w eksperymencie. Była to epoka „dzieci kwiatów” z postulowanym przez młodzież pacyfizmem (w szczególności na amerykańskich uniwersytetach). Kontekst historyczny wzmocnił w sposób trudny do przecenienia wymowę eksperymentu. □





# KAGANIEC NA UŚMIECH

*Pytanie nie brzmi: Czy zwierzęta rozumieją? Lub: Czy potrafią mówić? Lecz czy cierpią?*

Jeremy Bentham, filozof angielski, 1784-1832



W nowojorskim Parku Centralnym jest miejsce, niedaleko wejścia przy 79 Ulicy i Piątej Alei, do którego co rano przychodzą tłumy nowojorczyków ze swoimi psami, a nierzadko też z kotami. Do dziewiętej psy mogą biegać po parku bez smyczy. Wszystkie modne i już niemodne gatunki, jak na przykład dalmatyńczyki, które pojawiły się w dużych ilościach po popularnym filmie; psy wielkie, średnie i małe, kundle i półkundle szaleją, gonią się, szczekają. Od czasu do czasu dołączają nowe psy, nigdy jednak nie widziałam, żeby w tej szalejącej zgrai doszło do konfliktu.

Na wzgórzu w nowojorskim parku psy się nie gryzą. Jest to rzecz niebywała, zważywszy na hałas panujący w tym mieście, który teoretycznie nie powinien wpływać kojąco ani na ludzi, ani na zwierzęta. Ale nowojorczyki, na przekór warunkom, w jakich żyją, starają się być spokojni. Uśmiechają się do siebie na ulicy, w metrze, windzie czy autobusie i życzą sobie miłego dnia, stwarzając wokół atmosferę wpływającą pogodnie również i na zwierzęta.

Udowodnione zostało także, że psów nie wolno bić, psy bicia nie rozumieją i bite są na darmo, tylko po to, żeby właściciel mógł wyładować wściekłość, która w wielu wypadkach w ogóle z psem nic wspólnego nie ma. Zamiast tego popularne jest grożenie palcem i przemawianie podniesionym głosem. Ameryka oczywiście psim rajem nie jest, ale zwyczajnie psów poddano tym regułom i większość ludzi ich przestrzega.

Zwierzęta same po sobie sprzątać nie potrafią, więc ich właściciele zbierają po nich odchody tak, że po dziewiętej inni użytkownicy parku mogą już śmiało położyć się na trawie. A nie ma przykrzejszego widoku niż elegancko ubrana kobieta, która klnąc, ze wściekłością niesprawiedliwie skierowaną w stronę psów, szura butami o krawężnik, suwa nimi po trawniku, w desperacji szuka kałuży.

Polak jest za dumny na to, żeby sprzątać po psie. Polak za dumny jest na to, żeby sprzątać po sobie, Polak za dumny jest na to, żeby uśmiechać się w windzie, tramwaju czy urzędzie, co oczywiście ma wpływ na psa i dlatego

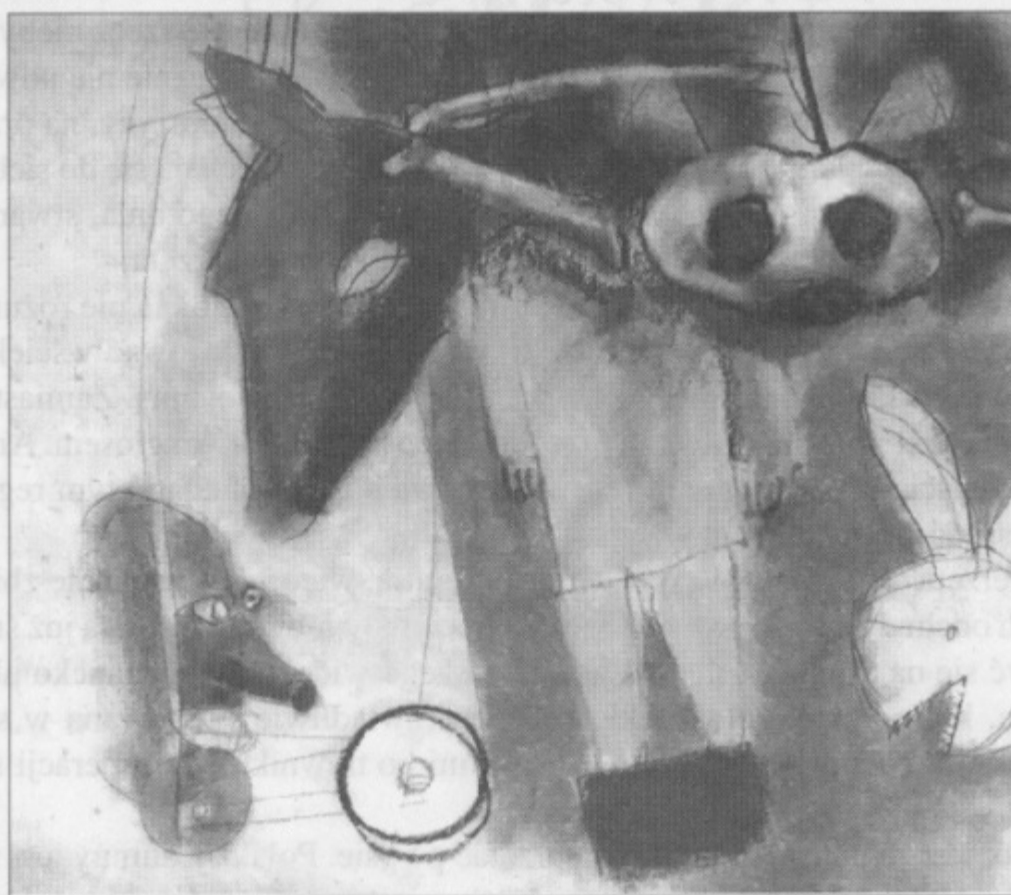
psom zakłada się kagańce, bo od nieuśmiechania się jest tylko jeden krok do gryzienia.

Polak lubi też trzymać psa na łańcuchu, nie dawać mu wody i z rzadka go karmić i w ogóle znęcać się nad nim za to, że się przywiązuje i jest wierny. Nie każdy Polak, oczywiście, ale zbyt wielu na polskich wsiach.

Przysłuchiwałam się niedawno rozmowie, której tematem były koty, psy i ludzie. Wychwalano koty kosztem psów, a także podkreślano wyższość człowieka nad zwierzętami w ogóle. Grupa broniąca kotów była zdania, że potrafią one żyć w niezależności i wolności.

W równym stopniu szanuję koty co psy. Nie mam kota, ponieważ one źle znoszą podróże, a ja spędzam dużo czasu w samolotach. Wielbiciel kotów twierdzili, że pies preferuje system represyjny. Pies nie umie skakać po szafach, łązić po drzewach. Pies nie umie czmychać. Umiejętność czmychania jest bezcenną sprawnością w życiu każdego gatunku. Przyznaję, że koty na ogół nie dają się wysługiwać ludziom; oczywiście nie ma kotów policyjnych. Są natomiast psy, które ratują ludziom życie.

Przyjaciele człowieka przypomnieli, że zwierzęta nie dokonały żadnego wynalazku.



Ryc. Andrzej Dudziński

Bezdomny kot jest równie przykrym widokiem jak bezdomny pies, ale kota trzeba najpierw złapać, żeby móc się nim zaopiekować, a pies ufnie tej pomocy oczekuje. Jest w psie element poddaństwa, ale także życiowej mądrości – pies wie, że musi się poddać.

Adoratorzy człowieka twierdzili, że psom chodzi wyłącznie o jedzenie. Oczywiście, że głównie chodzi im o jedzenie, ale ten, komu nie chodzi o jedzenie, nie zna radości życia i nie ma szans na przetrwanie. Psy dostarczają nam emocji, których nie zaznajemy od przyjaciół – nieskaczących ani nie piszczących z radości na nasz widok nawet, kiedy wracamy po pięciu minutach do domu. „Psy nie mają poczucia czasu” – mówią wielbielec człowieka.

Tresowane psy ufają człowiekowi do tego stopnia, że nie kwestionują jego rozkazów, koty głuche są na polecenia, ale kochają nas tak samo, jak kochają nas psy.

Kiedy umarł mój ojciec, nagle, na zawał, jego koty z zapamiętaniem lizały mu rękę, usiłując przywrócić go do życia.

A jakie to ma właściwie znaczenie, w jaki sposób zwierzęta okazują nam uczucie? Ważne, żebyśmy na nie zasługiwali, bo to jest zaprzysiężenie dozgonne. Nawet w przypadku węża.

Wielbielec człowieka zamilkli, bo jeżeli chodzi o wierność, to człowiek błędnie przy tym porównaniu.

Ale tak ogólnie to ze smutkiem stwierdzam, że atmosfera uczuciowa na naszej planecie, mimo globalnego ocieplenia, jest w opłakanym stanie. □

*Magda Dygat*

*(Magazyn Rzeczpospolitej 4 stycznia 2002)*



# KONCERT MOJEGO ŻYCIA

Włączam na chwilę jakiś kanał w TV, a tam w zwolnionym tempie pokazują, jak przebiega wypadek samochodowy. Źle to znoszę, ale chwilę wytrzymuję, żeby od razu nie uciekać. (Czemu źle to znoszę? Bo ktoś, kogo kocham, niekiedy ma zwyczaj prowadzić po [niewielkiej ilości] alkoholu. Więc wyobraźnia podsuwa niechciane obrazy, które w obu wersjach są przerażające: bo ciężko mi i z myślą, że mogłabym go na zawsze stracić, i z myślą, że cierpiałby wewnętrznie, gdyby to o n wyrządził komuś krzywdę i że mogliby go zamknąć do więzienia; ja po prostu nie chcę, żeby na skutek tak idiotycznego zaniedbania k o m u k o l w i e k stało się coś złego. Nawet jeśli będzie, co ma być, to trzeba p o m a g a ć l o s o w i, a n i e k u s i ć g o. Jest dość rzeczy na tym świecie, wobec których jesteśmy bezsilni; toteż jeśli już na coś m o ż e m y wpływać, to wpływajmy p o z y t y w n i e).

Rano włączam radio, a tam mówią, że Małysz miał właśnie wypadek – wprawdzie niegroźny, ale zawsze. Rozsuwam zasłony w oknie i widzę piękne, prawie wiosenne słońce; po chwili ono gaśnie i znów jest zima. Wystarczy ułamek sekundy, i wszystko może się zmienić. Również na gorsze.

Jakieś trzy lata temu zmarł mój przyjaciel; okazało się, że miał bardzo zaawansowanego raka. Ponieważ był Człowiekiem, Który Nie Może Żyć Bez Śmiechu, po prostu się powiesił. Na dzień czy dwa przed tym, jak miałam mu dać telefony do terapeutów pracujących z umierającymi. N i e z d a ż y ł a m. Okropnie się boję nie zdążyć z różnymi rzeczami. I z różnymi ludźmi. Bo „tak szybko odchodzą”.

Także parę lat temu usłyszałam zdanie, którego g r o z a dosłownie zwałała mnie z nóg. Zdanie jasne, czytelne, niezbyt złożone gramatycznie, prawie nie różniące się od miliardów innych zdań, jakie słyszymy lub jakie sami układamy. Brzmi ono tak: „W k a ż d e j c h w i l i w s z y s t k o m o ż e p r z y d a r z y ć s i ę, k a ż d e m u b e z n a j m n i e j s z e g o p o w o d u”. Czyż nie oznacza ono: „Porzućcie wszelką nadzieję”. Czyli to jest p i e k ł o. Czuję na sobie lodowate macki tego zdania, chciałabym o nim zapomnieć raz na zawsze, ale już nie umiem. Więc ponieważ nie mogę go wyrzucić z pamięci, muszę się z nim zmierzyć. Na początek – tylko zmierzyć. Potem może coś je zastąpić.

„W każdej chwili” = żadna chwila nie jest bezpieczna.

„Wszystko” = nic nie jest bezpieczne. „Może się przytrafić każdemu” = żaden porządek rzeczy nie jest bezpieczny i żaden człowiek nie jest bezpieczny. „Bez najmniejszego powodu” = nie istnieją żadne gwarantujące bezpieczeństwo prawidłowości przyczynowo-skutkowe.



Ładnie wylądowaliśmy, co...?

To zdanie padło z ust Christophera Reeve'a, gwiazdora amerykańskiego, który kiedyś grał rolę Supermana, a potem uległ strasznemu w skutkach wypadkowi. Było odpowiedzią na zadane mu przez Larry'ego Kinga pytanie o to, czy nie było mu ciężko „pogodzić się z takim wyrokiem losu”. Reeve odparł, iż wychowano go zgodnie z maksymą, że: „W każdej chwili wszystko...” etc. Więc jakoś to zniósł. W czym bardzo mu pomogła miłość żony i dzieci, i życzliwość wielbicieli. Na szczęście ten człowiek nie załamał się i, o ile mi wiadomo, zajął się nawet reżyserowaniem filmów – skoro nie może już w nich występować. Ogromnie go podziwiam za hart ducha, determinację i pogodę. Na co przy paraliżu wszystkiego oprócz gałek ocznych naprawdę trudno się zdobyć. Życzę mu z całego serca, żeby reszta życia – mimo kalectwa – upłynęła mu na robieniu i doznawaniu rzeczy pięknych, dobrych i twórczych.

Ale to zdanie wciąż siedzi we mnie jak c i e r n ą . I jest we mnie złość, że o d e b r a n o m i n i e w i n n o ś ć i n a i w n o ś ć i dziecięcą ufność, że nie może mnie spotkać nic złego na tym ślicznym świecie. Oczywiście złość płynąca z r o z p a c z y . Ponieważ r o z p a c z l i w i e pragnę i potrzebuję b e z p i e c z e ń s t w a , ł a d u , s p r a w i e d l i w o ś c i i s e n s u . A to zdanie brutalnie mi je odbiera.

Więc ż e b y n i e o s z a l e ć , ułożyłam sobie swoje własne zdanie. Nie gwarantuje ono nieba i sielanki, ale pozwala zachować nadzieję. I – jeśli ktoś chce – otworzyć się na Wielką Tajemnicę. Wyskowytało się ze mnie, kiedy jak mantrę powtarzałam sobie słowa: „To niemożliwe. B ó g n i e g r a w k o ś c i !” Naturalnie Bóg jeden raczy wiedzieć, kim jest Bóg. Ale można spróbować żyć tak, jakby się dopuszczało myśl, że ON może (ewentualnie – czemu nie?) istnieć. Moje zdanie brzmi tak: „Jestem tylko maciupeńką Nutką na Ruchomej Pięciolinii nieprzebranych wariacji Klucza”.

Tłumaczyłam kiedyś taką refleksję aowską, w której cały Byt przedstawiony był jako jeden wielki k o n c e r t . Odgrywany przez o r k i e s t r ę s y m f o n i c z n ą . Pod batutą W i e l k i e g o D y r y g e n t . Wtedy – a było to ładnych parę lat temu – ten obraz zachwyił mnie najbardziej na poziomie estetycznym i metaforycznym, głównie z językowego punktu widzenia. Dopiero teraz, po tych wszystkich wierszach, filmach i śmierciach, czuję, jak bardzo potrzebuję jego kojącej wymowy. No bo co ten obraz mówi? Mówi, że wszystko jest w porządku; że w s z y s t k o g r a , że wszystko i wszyscy mają swoje miejsce i partię do odegrania; że Kompozytor – który jest może tą samą osobą, co Dyrygent, albo Jego sprzymierzeńcem – dokładnie przemyślał każdy dźwięk i ustalił, kierując się jakimiś niebłahymi racjami, kiedy mają grać jakie instrumenty, i kiedy mają grać same, a kiedy wspólnie z innymi; że nad

wykonaniem całości dzieła czuwa mądry Dyrygent. Czyli że nie ma się czego bać. Bo wszystko jest przewidziane i odpowiednio przygotowane i zaplanowane. I nawet jeśli jakiś muzyk kichnie, to nie zburzy to przecież całości. I nawet jeśli jakiś inny muzyk zapomni swojej roli, to w razie czego to się zatuszuje. A poza tym – od czegoż sztuka wielkiej i m p r o w i z a c j i ? Bo przecież każda, nawet najstaranniej obmyślona muzyka, poddaje się improwizacji – jeśli coś układa się niezgodnie z planem; albo jeśli chcemy po prostu s i ę z a b a w i ć , p o ż a r t o w a ć . Naprawdę wielki i niepozbowiony dobrotliwego poczucia humoru Dyrygent też jest w tym świetny.

Jestem Nutką, maciupeńką drobinką, zaledwie – i aż – cząsteczką większej całości. Mieszkam na Ruchomej Pięciolinii, bo choć w ogólnym zarysie muzyka rozbrzmiewa zgodnie z partyturą, to wciąż pojawiają się jakieś wariacje na temat. I tylko Dyrygent ma do nich Klucz.

W tym też jest mnóstwo k r u c h o ś c i i p y t a ń b e z o d p o w i e d z i , ale już nie jest tak mroczno. Już mi się nie chce tak wyć i płakać. Mimo że jestem członkinią zespołu, mam przecież swoje osobiste prawa i wolność wyboru. Tak sobie myślę, że nawet jeśli wszystko już jest od dawna zapisane w gwiazdach, to ten podstawowy scenariusz rozpisuje się na miliardy możliwości. Które zależą od tego, którą nogą wstanę z łóżka; albo czy się do kogoś uśmiechnę czy nie; albo od tego, czy skreczę w lewo czy w prawo, idąc do Ogrodu Botanicznego; albo od tego, jaką książkę przeczytam; albo czy wpadnę w alkoholizm czy nie; albo czy ktoś podzieli się ze mną swoim życiem.

No i od tego, czy dopuszczę do siebie tę zupełnie niepojętą, nie dającą się ująć w słowa T a j e m n i c ę . Którą ksiądz Tischner nazwał „z a p r o s z e - n i e m d o t a ń c a ”. Tyle tylko, że to jest taniec m i s t y c z n y , bo to Bóg mnie do niego zaprasza. I ja osobiście nie tylko chcę, ale wręcz muszę z tego zaproszenia skorzystać – jak już powiedziałam, żeby nie oszaleć.

Jak kiedyś żyłam bardziej na poziomie głowy niż serca, to myślałam sobie tak: „Phi, co to za miłość do Boga, skoro Go potrzebuję! Powinnam umieć Go kochać, ale nie powinnam Go potrzebować, bo miłość oparta na potrzebie i lęku jest nie dość czysta, nie dość wzniosła”. Teraz życie już mi tak dało w kość, że spokorniałam. N i e u m i e m Go kochać i d e a l n i e – p r a - w i e idealnie umiem kochać jedynie człowieka, a i to tylko jednego na świecie całym. Boga – oprócz tego, że uczę się Go kochać – również p o t r z e b u j ę : do spraw małych i wielkich; na co dzień i od święta; czasem bardziej, czasem mniej. Bardzo chcę w i e r z y ć . W Coś.

A poza tym, taniec niczym mi nie grozi. Taniec to nie zapasy ani nie bójka. W tańcu przyjmuje się różne pozycje, może więc być niezwykle urozmaicony. Można się w nim oddalać i zbliżać. Panuje w nim p a r t n e r s t w o

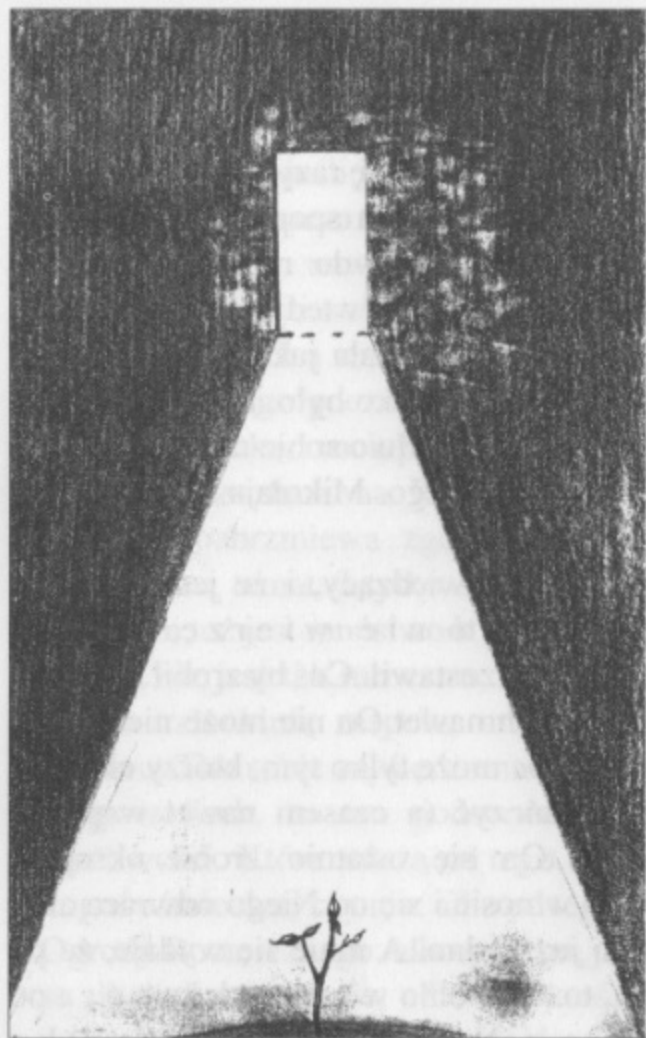
i przyjacielska atmosfera. W każdej chwili można go przerwać. Albo zacząć tańczyć pod inną melodię. Jedyna „przewaga” Boga leży w tym, że On prowa dzi lepiej niż ja. Więc jeśli mi to nie odpowiada, to mogę się wycofać – podziękować i wrócić do stolika. Ale już parę razy z Nim tańczyłam i muszę powiedzieć, że nie wyszłam na tym źle. On sporo wie i rozumie, i widzi dużo dalej niż ja. A ponieważ do niczego mnie nie przymusza, to dobrowolnie Mu się poddaję. Nawet wtedy, gdy nie wiem, czemu chce, żebym postawiła jakiś krok lub wykonała jakiś szalony obrót. Z czasem przeważnie się dowiaduję, po co to wszystko było. I ponieważ Jego muzyka nie drażni moich uszu, to Mu ufam i dużo Mu o sobie mówię. O wiele Go też proszę, ale już nie na zasadzie świętego Mikołaja – znalazłam upodobanie w innych niż kiedyś „zabawkach”.

Wierzę, że On jest wszechobecny i wszechwiedzący, i że jest miłością. I właśnie dlatego, że wierzę w te rzeczy, to nie wierzę, żeby był wszechmocny. Bo jakby był, to by tego tak nie zostawił. Coś by zrobił, jakoś by pomógł. Ale widocznie w pewnych sprawach nawet On nie może nic zrobić. Nie mówiąc już o tym, że c z y n n i e pomoc może tylko tym, którzy chcą Go znaleźć, słuchać Go i zgodnie z Nim tańczyć (a czasem nawet wspólnie komponować jakieś małe etiudki). A On się ostatnio zrobił okropnie n i e m o d n y. Więc wielu ludzi ma Go w nosie i się od Niego odwraca albo mówi, że On umarł i że teraz wszystko już wolno. A mnie się wydaje, że po pierwsze nigdy, nawet jeśli Go nie ma, to nie wolno w s z y s t k i e g o ; a po drugie w moim odczuciu t o w ł a ś n i e z N i m p r a w i e w s z y s t k o w o l n o.

Z drugiej strony, jest też tak, że w cierpieniu i bólu może kryć się jakieś dobro i jakiś sens, i jakaś możliwość rozwoju. Łatwizna, przyjemność i powierzchowność to są sprawy typowo z i e m s k i e; trudność, ból, cierpienie i jakiś głębszy ogląd to są sprawy d u c h o w e, choćby to było zaledwie dziesięć centymetrów nad ziemią. Każde latanie – czy lewitacja – jest sprawą b o s k ą. Ogromnie mi przypadł do gustu taki pomysł, że Boga nie j u ż nie ma, tylko że nie ma Go j e s z c z e. Tak powiedział Krystian Lupa, reżyser, że my Go musimy dopiero „stworzyć swoim parciem w wielkim dążeniu od Materii ku Duchowi”. Że „cały tragizm istnienia i wszystkie te bezmierne cierpienia” do tego właśnie służą – są jednym wielkim p o r o d e m.

Ale ponieważ m n i e Bóg jest bardzo potrzebny i ponieważ jako Bóg On potrafi rzeczy niezwykle, to ja – z rozbrajającą niekonsekwencją i zupełnym brakiem logiki – przyjmuję, że On j e d n o c z e ś n i e j e s t i G o n i e m a (dla Niego to pestka). Albo że chociaż Go nie ma, to i tak jest (jak wyżej).





I czasem widzę Go jako Pana na Chmurce, fikającego nogami jak Krzyś z „Kubusia Puchatka”; kiedy indziej znów – i wtedy mi Go strasznie żal – jako młodego mężczyznę, którego nie wiedzieć czemu ukrzyżowali, choć nie zrobił nic złego. (Może to właśnie dlatego Go ukrzyżowali...?) I wtedy modłę się, żeby ta Jego straszna, długa i niesprawiedliwa śmierć rzeczywiście była zbawcza, bo dość już „ludzi na krzyżach, którzy nie zbawiają” [T. Różewicz]; jeszcze kiedy indziej siedzę Mu na dłoni jak ledwie opierzone pisklę, a On poucza mnie, jak latać i w odpowiedniej chwili wypuszcza na wolność, w powietrze.

I ponieważ moje nadszarpnięte przez ząb czasu ciało – choć ważne, owszem – jest jedynie „po-

włoczka” czy „domkiem”, to wierzę, że jakaś duchowa kwintesencja mnie, jakaś moja duchowa energia przetrwa po mojej fizycznej śmierci; i będzie się „reinkarnować” w płatkach polnych kwiatów, w motylach, w biedronkach, i tak aż do jakiegoś innego człowieka, co będzie żył z jakąś śliczną drobiną mnie w sercu, a nawet nie będzie o tym wiedział, bo i po co? Dlatego dbam o to, czym promieniuję, co z siebie oferuję światu; i daję sobie biliony lat świetlnych na proces ciągłego oczyszczania się i uszlachetniania. I godzę się na to, że nie wiem, co będzie potem, na końcu.

Miałam kiedyś dokładny obraz tego, jak ma wyglądać moje życie: co mi pasuje, czego chcę, czego to nie zrobię. Prawie wszystko wyszło inaczej, rozegrało się podług całkiem innych reguł. Za sprawą Siły Wyższej MY CARMA RAN OVER MY DOGMA (to, co mi przeznaczone, przekreśliło moje własne zamiary). □

*Marta, AA Warszawa*



# MUZYKA W TERAPII

Muzyka oddziałuje na wszystkich ludzi. Każdy z nas słuchając utworów muzycznych odczuł na sobie jej wpływ. Jest ona również ponadczasowa. Do dziś podziwiamy piękno utworów muzycznych skomponowanych przed wieloma laty. Wywołują one w nas silne doznania emocjonalne. Interesujące jest zatem na czym polega istota muzyki, dlaczego jest ona tak uniwersalnym środkiem, który można kierować do odbiorcy w różnym wieku i pochodzącego z odmiennych kręgów kulturowych.

Muzyka powstała już w okresie życia pierwotnego ludzkości i była wynikiem istnienia u człowieka silnej, zupełnie innej niż biologiczna potrzeby. Twórczość artystyczna zawsze zawierała jakiś przekaz, pozwalała ludziom wyrażać pewne treści. Muzyka stanowi formę komunikacji niewerbalnej, która przebiega od kompozytora i wykonawcy do słuchacza. Specyfika tego przekazu polega na tym, iż nadawca kieruje go przeważnie do nieznanego, istniejącego jedynie potencjalnie słuchacza. Natomiast odbiorca często nie wie, kto był nadawcą tego komunikatu. Proces komunikacji w muzyce opiera się na wyrażeniu pewnego ładunku emocjonalnego. Utwór muzyczny stanowi ekspresję przeżyć kompozytora. Przekazuje on więc pewne treści słuchaczowi, które przejawiają się w nastroju danego dzieła.

Muzyka niekiedy oddziałuje na istotę ludzką intensywnie. Wzbudza u odbiorcy emocje. Wywołuje przeżycia intelektualne, skojarzenia i refleksje. Słuchanie uruchamia ponadto procesy twórcze człowieka i rozwija jego wyobraźnię. To wszystko sprawiło, że muzyka dawno już stała się przedmiotem zainteresowania psychologów i psychoterapeutów.

Muzyka jest tą formą sztuki, z którą stykamy się w swoim życiu najwcześniej. Już dziecko w łonie matki słyszy rytmiczne bicie jej serca. Są to pierwsze bodźce akustyczne, które do niego dobiegają. Matki często śpiewają niemowlętom kołysanki o spokojnym, melodyjnym charakterze. Pojawia się wówczas u dziecka stan bezpieczeństwa, komfortu i zadowolenia. Takie pierwsze pozytywne skojarzenia z muzyką utrzymują się później przez całe życie. Najbardziej spontanicznie reagują na muzykę właśnie dzieci. Zaczynają się one poruszać w rytm słuchanego utworu. Ta naturalna wrażliwość powinna być pielęgnowana, gdyż w przeciwnym razie ulec może znacznemu osłabieniu.

Z przeprowadzonych w Polsce badań wynika, iż większość ludzi nieświadomie i spontanicznie korzysta z muzyki. Służy ona dwóm celom: uzyskaniu stanu uspokojenia i relaksacji, bądź przeciwnie – aktywacji

organizmu. Aby się odprężyć słuchamy muzyki melodyjnej, powolnej, silnie oddziałującej na wyobraźnię. Zaś w celu pobudzenia dobieramy utwory szybkie i dynamiczne. Świadczy to więc o tym, iż sami nieświadomie wykorzystujemy nastrojotwórcze właściwości muzyki. To zjawisko wskazuje na ogromny potencjał tkwiący w muzyce, a także dużą uniwersalność jej oddziaływań. Muzykoterapia stanowić ma zatem proces świadomego wykorzystywania przez terapeutę właściwości utworów muzycznych.

Zastanawiając się nad fenomenem muzyki, nie można również pominąć tak istotnej cechy, jaką jest jej wieloznaczność. Niedookreśloność utworu muzycznego polega na tym, iż wyraża on jedynie pewien ogólny nastrój, który odbiorca musi dopiero zinterpretować. Nigdy jednak nie istnieje tylko jeden, określony sposób i wzór odbioru muzyki, gdyż zawiera ona w sobie bardzo liczne możliwości interpretacyjne. Każdy może ją przeżywać w indywidualny dla siebie sposób. Muzykoterapia bardzo efektywnie wykorzystuje tę możliwość wieloznaczności odbioru i pozwala na dotarcie do wewnętrznych przeżyć jednostki, umożliwiając nazwanie i interpretację ukrytych emocji i uczuć.

### **Oddziaływanie muzykoterapii**

Ogromny potencjał tkwiący w muzyce ma bogate zastosowanie w specyficznym rodzaju terapii jakim jest muzykoterapia. Jest ona definiowana jako forma oddziaływań terapeutycznych, która w swoim procesie wykorzystuje muzykę. Materiał dźwiękowy ma tu pozytywnie wpływać na psychikę pacjenta. Muzyka pomaga nie tylko w leczeniu zaburzeń psychofizycznych, ale również chroni przed ich powstawaniem. Podczas zajęć muzykoterapeutycznych mają więc miejsce zarówno oddziaływania terapeutyczne, jak i profilaktyczne.

Zasadnicze znaczenie dla efektywności muzykoterapii ma właściwy dobór muzyki przez terapeutę. Niektórzy muzykoterapeuci za najbardziej odpowiednią uznają muzykę poważną, gdyż charakteryzuje się ona ogromnym bogactwem form i dużą ekspresyjnością. Twierdzą oni, iż muzyka poważna dostarcza słuchaczowi silnych wzruszeń i dzięki temu może być efektywnie wykorzystywana w pracy terapeutycznej, a poza tym pełni ona również rolę wartościowej rozrywki.

W zależności od upodobań pacjentów stosuje się ponadto inne, poza klasyczną, rodzaje muzyki – filmową, czy ludową. Dobór utworów zależy od wieku uczestników zajęć, rodzaju ich zaburzeń a także ich osobistych upodobań i preferencji. Nie jesteśmy jednak w stanie w pełni przewidzieć

reakcji pacjenta na prezentowany materiał muzyczny. Na osobisty odbiór muzyki ma wpływ wiele czynników (na przykład indywidualna wrażliwość na muzykę). Jednak pomimo istniejących różnic, ludzie wykazują pewną zgodność w odbiorze muzyki. Zadaniem muzykoterapeuty jest świadome wpływanie na reakcje pacjenta, w zależności od potrzeb terapii.

Muzykoterapia oddziałuje wielopłaszczyznowo. Umożliwia przede wszystkim terapeutcie nawiązanie za pośrednictwem muzyki bliskiego kontaktu z pacjentem. Pozwala na dotarcie do jego uczuć. Dzięki zastosowaniu muzyki mogą być one ujawnione i przepracowane w procesie terapeutycznym.

Zastosowanie omawianej formy sztuki jako środka terapeutycznego zwiększa także wrażliwość estetyczną człowieka. Słuchając prezentowanych utworów muzycznych ma on okazję do reagowania na nie emocjonalne i przeżywania ich piękna. Stanowi to zachętę do poszukiwania kontaktu z tą dziedziną sztuki. Wielu ludzi zatraciło swoją pierwotną wrażliwość na twórczość artystyczną, w tym także na muzykę. Dlatego dla tych osób udział w tego typu zajęciach jest szczególnie korzystny. □

*Monika Efinowicz*



# SZUKANIE BOGA

Przeglądając zgromadzone czasopisma natrafiłam na wiersz Tadeusza Różewicza, który wzruszył mnie do głębi i zainspirował do refleksji. Jest to wiersz pod tytułem „widziałem Go”. Nie jestem polonistką, ani krytykiem literackim, jednakże chciałabym podzielić się z wami moimi przemyśleniami wywołanymi lekturą tego wiersza i osobistą jego interpretacją.

Wiadomo, że każdy z nas może inaczej rozumieć ten sam tekst, i to jeszcze w zależności od wielu czynników, różnie w różnych momentach życia, a szkolne pytanie z lekcji języka polskiego typu „co poeta chciał wyrazić w tym wierszu?” pozostaje pytaniem retorycznym. O to musiałabym zapytać samego poetę. Ja mogę podzielić się wyłącznie tym, co dla mnie wyraża ten wiersz i to zaledwie w jednej ze swych warstw. Oto i wiersz:

widziałem Go  
spął na ławce  
z głową złożoną  
na plastikowej torbie

płaszcz na Nim był purpurowy  
podobny do starej wycieraczki

(...)

ubrany w trzy swetry  
czarny biały i zielony  
(a wszystkie straciły kolor)  
spął spokojnie jak dziecko

poczułem w sercu swoim  
(nie pomyślałem ale poczułem)  
że to jest Namiestnik  
Jezusa na ziemi  
a może sam Syn Człowieczy

chciałem Go dotknąć i zapytać  
czy ty jesteś Piotr?



ale ogarnęło mnie  
wielkie onieśmienie  
i oniemiałem

twarz miał zanurzoną  
w kłaki rudej brody

chciałem go obudzić  
i spytać raz jeszcze  
co to jest prawda

pochyliłem się nad nim  
i poczułem zepsuty oddech  
z jamy  
ustnej  
a jednak coś mi mówiło  
że to jest Syn Człowieczy

otworzył oczy  
i spojrzał na mnie  
zrozumiałem że wie wszystko  
odchodziłem pomieszany  
oddalałem się

w domu myłem  
długo i starannie ręce

(Tadeusz Różewicz „Odra” 4/1998)

Nie jest to rzadki obrazek – widzieć ludzi bezdomnych, śpiących na ławkach czy to w poczekalniach dworcowych, czy w parkach, czy choćby na przystankach autobusowych. Myślę, że każdy z nas widział takiego człowieka, może zna, a może nawet sam nim był?

„Płaszcz na nim był purpurowy  
podobny do starej wycieraczki” – purpurowy płaszcz jest oznaką monarszej lub kardynalskiej godności. Purpura to kolor władców, najpierwszych z pierwszych. I on właśnie takim był. Wybitnie zdolny, błyskotliwy, wrażliwy. W grupie miernych kolegów z uczelni postrzegany jednak jako dziwak, wariat, błazen. Organizując imprezy, zapraszali go chętnie, żeby się z niego pośmiać, bo był tak prostolinijny, że wszystko postrzegał jako prawdę, a wszystkich jako

dobrych. Kumple „polewali mu równo”, bo po pijanemu to „robił takie numery, że boki można było zrywać”. Stał się królem imprez.

„Purpurowy płaszcz” nosił jeszcze długo po skończeniu uczelni. Koledzy zapraszali go chętnie. Był „duszą towarzystwa” do czasu aż upijał się do nieprzytomności i trzeba było usuwać go, niczym niepotrzebną, zepsutą zabawkę.

On wracał jednak, już nie proszony i wymuszał przeróżnymi sposobami (a był królem w wymyślaniu sposobów) od kolegów alkohol, albo jakieś drobne pieniądze. Pił teraz także po królewsku – w samotności. Nikt już nie chciał mieć do czynienia z brudnym pijaczyną. Koledzy z uczelni popijali sobie nadal i kiwali tylko z politowaniem głowami, że „on tak się stoczył”, uradowani w sercu swoim, że są od niego o niebo lepsi! Teraz, gdy któryś z nich chciał się oczyścić, to po prostu wycierał sobie Nim gębę. I tak oto Jego purpurowy płaszcz stał się podobny do starej wycieraczki.

ubrany w trzy swetry  
czarny biały i zielony  
(a wszystkie straciły kolor)  
spął spokojnie jak dziecko

Biel – kolor charakteryzujący, między innymi bezgrzeszność, niepokalanie. Czerń – często używany do określeń osoby o złych skłonnościach, występnej („czarny charakter”). Zieleń – mówi się, „jest zupełnie zielony” o kimś kto nie orientuje się w niczym, nic nie wie, ale także na określenie bezrobotnego stosuje się powiedzenie „wysłany na zieloną trawkę”. Swetry, które on miał na sobie straciły kolor. Można by pomyśleć, że człowiek ten był nijaki, że właściwie już nie był ani zły, ani dobry, ani nie miał na nic nadziei. Lecz poeta zaraz potem informuje nas, że spał spokojnie jak dziecko, a sen – odpoczynek regenerujący siły – ja rozumiem jako symbol synowskiego zaufania. I chociaż sen jest także symbolem śmierci, to jako chrześcijanka wierzę, że jest to stan, z którego zostaniemy wyprowadzeni w momencie zmartwychwstania. Spać spokojnie jak dziecko może człowiek, któremu żadna niegodziwość nie zakłóca snu.

Patrząc na tego śpiącego na ławce oberwańca, poeta dostrzega w nim samego Syna Człowieczego!

I poczułem w sercu swoim  
(nie pomyślałem ale poczułem)  
że to jest Namiestnik  
Jezusa na ziemi  
a może nawet  
sam Syn Człowieczy

Ten fragment wiersza jest dla mnie najbardziej wzruszający. Poruszający do głębi. Z powyższych słów przebija ogromny ładunek miłości do ludzi. Serce – w znaczeniu przenośnym jest pojęciem bardzo zbliżonym do ducha, wiary, pojmowania czegoś, jest miejscem sumienia moralnego, niepisanego prawa i...spotkania z Bogiem. Różewicz sercem czuje w tym bezdomnym Boga!

Nazwa Syn Człowieczy powtarza się 246 razy w Biblii. Niekiedy ma znaczenie „człowiek w ogólności”, czyli wyraża przynależność do grupy ludzkiej, ale częściej oznacza Mesjasza ze strony Jego natury ludzkiej. Tak to rozumie tradycja żydowska i chrześcijańska. W Nowym Testamencie wyrażenie „Syn Człowieczy” często się powtarza w ewangeljach. Ma je na ustach Zbawiciel i stosuje zawsze je do siebie samego. Raz tylko wypowiada je św. Szczepan, a dwa razy Apokalipsa. Pan Jezus używa tego tytułu zawsze wtedy, gdy pragnie uwydatnić uczestnictwo swego człowieczeństwa w tajemnicy odkupienia i sądu świata. Czyżby zatem poeta sugerował nam, że ten bezdomny oberwaniec śpiący na ławce z głową złożoną na foliowej torbie, miałby być naszym odkupicielem i naszym sędzią?

„Spał jak dziecko” – Jezus uważał dziecko za ideał prawdziwego ucznia. „Jeśli nie staniecie się jak dzieci, nie wejdziecie do Królestwa Bożego”. „Kto się uniży jak dziecko, ten jest największy”. Jezus miał na uwadze przede wszystkim chyba ubóstwo owego dziecka, jego całkowitą zależność i to, że dziecko wszystko, co otrzymuje traktuje jako dar, a nie rzecz należną. Termin „dziecko” w znaczeniu metaforycznym sugeruje także ideę pewnego uczucia łączącego dwie istoty.

I kolejne wersety wiersza:

chciałem go dotknąć

i zapytać

czy ty jesteś Piotr?

ale ogarnęło mnie

wielkie onieśmienie

i oniemiałem – Onieśmienie jest uczuciem, które powstaje raczej w kontakcie z autorytetami. Ale także wobec rzeszy bezdomnych, alkoholików, narkomanów ogarnia mnie wielkie onieśmienie, bo zdaję sobie sprawę z faktu, że są oni fundamentem, skałą, opoką, na której powstają największe fortuny tego świata – przemysł alkoholowy, narkotykowy, nikotynowy...! To ci ludzie stają się ofiarami. Najczęściej bezsilni wobec dookólnego zła, nie umiejący „iść po trupach do zwycięstwa”, uciekają z tego świata, który nie jest ich światem. Mówi się o nich „niedostosowani społecznie”, „margines

społeczny” itp., a ja zastanawiam się czy to przypadkiem nie ci, którzy się tak o nich wyrażają powinni stanowić społeczny margines?

twarz miał zanurzoną  
w właki rudej brody

chciałem go obudzić  
i spytać raz jeszcze  
co to jest prawda

„pochyliłem się nad nim”... pochylenie się oznacza najczęściej metaforycznie gotowość udzielenia pomocy

...i  
poczułem zepsuty oddech  
z jamy

ustnej... Zatrzymam się w tym miejscu, bo wydaje się, że są to bardzo ważne słowa wiersza (jak zresztą wszystkie). Oddech – jest symbolem życia. Jama – symbolem ukrycia, skrycia, a usta? One ukazują skryte zamiary serca.

Śpiący na ławce miał zepsuty oddech – czyli zepsute życie, ale to wcale nie przekreśliło w oczach poety jego Synostwa Człowieczego –

a jednak coś mi mówiło  
że to jest Syn Człowieczy – podkreśla Różewicz

...otworzył oczy  
i spojrzał na mnie  
zrozumiałem że wie wszystko...

Oko utożsamia się z sercem, które potrafi coś uchwycić. Oko zdradza człowieka wewnętrznego, jest „lampą duszy”. Spojrzeć, to znaczy zwrócić szczególną uwagę, nawiązać dialog (choćby taki, bez słów)

...odchodziłem pomieszany  
oddalałem się  
w domu myłem  
długo i starannie ręce

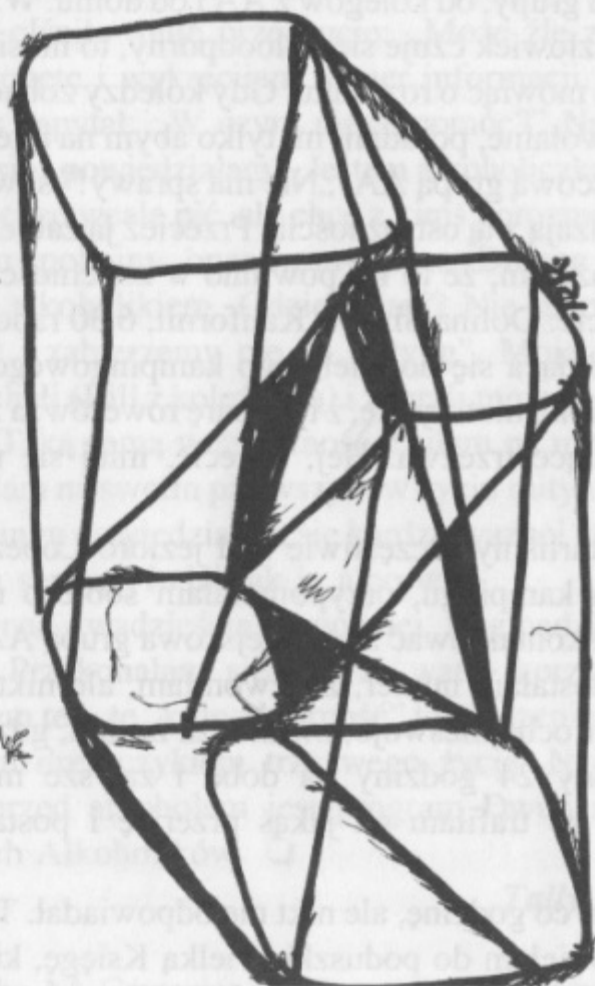
Pomieszanie może, między innymi, znaczyć przeniknięcie się wzajemne, splecenie się, może także znaczyć nieład w głowie, zamęt, jakieś zakłócenie dotychczasowego porządku.



W dwóch, ostatnich już, liniijkach wiersza poeta czyni jasne odniesienie do gestu uczynionego przez Piłata po wydaniu wyroku śmierci na Jezusa, na Syna Człowieczego. Chociaż przecież nie znalazł w Nim żadnej winy, ale dla „świętego spokoju”, dla zachowania stanowiska, z lęku przez tłumem nie potrafił „pójść pod prąd”. Skazał niewinnego. (Jakże często i ja odchodzę, oddalam się od ludzi potrzebujących miłości najbardziej. Tłumacząc sobie długo i starannie, że przecież nic nie mogę dla nich zrobić!).

Tadeusz Różewicz, wierszem pod tytułem „widziałem Go” czyni jak się zdaje, swoisty rozrachunek moralny wskazując jednocześnie każdemu, szukającemu Boga, że staje się On widoczny w rzeczach i ludziach. Inaczej się do Niego „nie dotrze”. Myślę, że każdy kto chce Go znaleźć musi podjąć próbę spotkania Boga w innych ludziach. Choć, muszę przyznać jest to niebywale trudne. Zawsze było, a szczególnie teraz, gdy większość zdeklarowanych chrześcijan chętniej wyznaje jednak starotestamentową zasadę „oko za oko, ząb za ząb”, niżli nowotestamentową „miłuj bliźniego swego, jak siebie samego”. □

*Lusia*



## PROSTO Z MITYNGU (USA)

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

# KULOODPORNOŚĆ?

Przymierzałam się właśnie do swojej pierwszej samodzielnej wyprawy poza bezpieczny krąg Wspólnoty i mojej rodzimej grupy AA. Byłam przekonana, że nic mi nie może zagrozić. Właśnie minęły pierwsze cztery miesiące w trzeźwości i czułam się bezpiecznie jak w kuloodpornej kamizelce.

Było lato 1975 roku i postanowiłam zabrać swoje dzieci na wakacje pod namiot. Całkiem sama. Kiedy powiedziałam o tym na mityngu, koledzy nie szczędzili mi swoich „sugestii” wyrażając obawy, że może jeszcze za wcześnie na taką eskapadę z dala od grupy, od kolegów z AA i od domu. Wzruszała mnie ich troskliwość, ale gdy człowiek czuje się kuloodporny, to musi to mieć jakiś wpływ także na słuch, nie mówiąc o rozsądku. Gdy koledzy zobaczyli, że moje postanowienie jest nieodwołalne, poradzili mi tylko abym na miejscu skontaktowała się od razu z miejscową grupą AA. „Nie ma sprawy!” skwitowałam ich rady, uważając że przesadzają z tą ostrożnością. Przecież ja zabierałam ze sobą swoją Siłę Wyższą i uważałam, że to mi powinno w zupełności wystarczyć.

A teraz sobie wyobraźcie: Dolina Simi w Kalifornii, 6.30 rano, upalny letni dzień i szóstka dzieci ładująca się do wielkiego kampingowego samochodu. Z przodu mamy przyczepioną motorynkę, z tyłu parę rowerów, a za kierownicą ja, zaledwie cztery miesiące trzeźwa. Hej, świecie, miej się na baczności, jedziemy do ciebie!

Po kilkuset milach dotarliśmy szczęśliwie nad jezioro Lopez. Kiedy jako tako urządziliśmy się na kempingu, przypomniałam sobie o radach moich kolegów i postanowiłam skontaktować się z miejscową grupą AA. Na wszelki wypadek. Z informacji dostałam numer, zadzwoniłam, ale nikt nie podnosił słuchawki. Poczulałam się trochę nieswojo, zwłaszcza że tam, gdzie mieszkam, mamy telefon AA czynny 24 godziny na dobę i zawsze można z kimś porozmawiać. Uznałam, że trafiłam na jakąś przerwę i postanowiłam zadzwonić za jakiś czas.

Chodziłam do automatu co godzinę, ale nikt nie odpowiadał. Tak było przez cały dzień. Wieczorem wzięłam do poduszki Wielką Księgę, którą zabrałam „na wszelki wypadek”, gdyby Pan Bóg nie miał akurat czasu o mnie się

zatroszczyć. Zasypiałam z mocnym postanowieniem zatelefonowania do AA znowu nazajutrz z samego rana.

Muszę coś wyjaśnić. W ogóle nie chciało mi się pić. Nie, chciałam tylko z kimś porozmawiać, ponieważ nie chciało mi się pić i potrzebowałam po prostu komuś o tym powiedzieć.

Jarzący blask słońca obudził mnie wcześniej i od razu przypomniałam sobie, że mam zadzwonić. Poszłam do automatu i znowu wróciłam z niczym. Ale na całym kempingu unosił się zapach smażonej jajecznicy, co przypomniało mi o moich sześciu głodomorach czekających na śniadanie.

Potem przez cały dzień biegałam do automatu, co godzinę próbując dodzwonić się pod numer kontaktowy AA. Bez skutku. Spacerowałam po kempingu wypatrując samochodów z nalepkami na zderzakach, jakie czasem przyklepiają aowcy: „Najważniejsze najpierw”, „Żyj dniem dzisiejszym” itp. Nic z tego. Łzy napłynęły mi do oczu, mój niepokój powoli zmieniał się w panikę. Może znacie to uczucie, kiedy serce zaczyna mocno bić, a umysł przestaje racjonalnie pracować? W takich chwilach nawet nie myślę o modlitwie, ale słowa „Boże, pomóż mi” same i tak pojawiają się w mojej głowie. Wtedy nagle olśniło mnie przecucie: „Może źle zapisałam numer?” Znowu wrzuciłam monetę i wykręciłam numer informacji.

Męski głos zapytał: „W czym mogę pomóc?” Na dźwięk ludzkiego głosu rozbeczałam się i powiedziałam: „Jestem alkoholiczką i nie mogę skontaktować się z AA, nie chcę wcale pić, ale chcę z kimś porozmawiać, proszę mi pomóc!”

Usłyszałam spokojny, opanowany głos: „Dobrze się składa. Na imię mam Bill i jestem alkohikiem. Gdzie jesteś? Nie martw się, czekaj spokojnie, przyjedziemy i zabierzemy cię na mityng”. Moja panika zniknęła jak ręką odjął. Przyjechali (Bill z koleżanką) i zabrali mnie na mityng, a potem odwieźli na kemping. Taką samą wdzięczność czułam na mityngu jeszcze tylko jeden raz: kiedy byłam na swoim pierwszym w życiu mityngu w moim mieście. Tego dnia na kempingu dowiedziałam się bardzo ważnej rzeczy: Bóg działa poprzez ludzi - takich samych ludzi jak ja albo wy.

Dzisiaj, ponad dwadzieścia lat później, Bóg nadal działa przez ludzi takich jak ja i wy. Przekonałam się też, że warto korzystać z „sugestii” innych aowców. Wiem też, że „kuloodporność” to złudzenie nowicjusza zachwyconego pierwszym dreszczykiem trzeźwego życia. Najważniejszym pancerzem ochronnym przed alkoholem jest program Dwunastu Kroków i Wspólnota Anonimowych Alkoholików. □

*Tally S., Moorpark, Kalifornia*

*Maj 2000 r.*

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

## NA POCZĄTKU BYŁ CHAOS...

Był wszędzie.

W domowym bałaganie, w którym ciągle ginęły akurat te najbardziej potrzebne papiery, brudne ciuchy malowniczo kłębiły się razem z czystymi, a pod poduszką, za książkami na regale i we wszelkich innych kątach czały się puste i w różnym stopniu napelnione butelki. Stopniowo coraz częściej puste.

W pomieszaniu dnia z nocą, w panicznych przebudzeniach bez świadomości czasu i miejsca, w gorączkowym szukaniu zerwanego wątku dnia wczorajszego i punktu zaczepienia w dzisiejszym, w podchodzącym do gardła strachu przed jutrem.

W relacjach z najbliższymi, w karuzeli uczuć i emocji, w poplątaniu miłości i nienawiści, bezsilnej złości i poczucia winy. W histerycznych zrywach czułości do dziecka i równie histerycznych wrzaskach – z byle powodu, a w gruncie rzeczy ciągle z tego samego powodu – z rozpacz. Że nie tak, że nie umiem, że nie mogę.

Był we mnie i wokół mnie. W najbliższym otoczeniu, i w całym wielkim świecie, który coraz częściej był nie do ogarnięcia, nie do pojęcia, w którym byle paperek w byle urzędzie urastał do problemu straszliwego i groźnego. W pracy, w której jedna kompromitacja goniła następną, w której tylko bezgraniczna dobroć i wiara niektórych ludzi umożliwiła potem zniesienie wstydu i strachu przed spojrzaniem w oczy.

Całe moje pijane życie było chaosem, a ja bezwolną drobiną miotającą się w nim bez celu i sensu, a jednocześnie z rozpaczliwą świadomością potrzeby tego sensu i celu, co czyniło jeszcze bardziej beznadziejnym ich brak.

I całe moje trzeźwienie, blisko już siedmioletnie, od lat pełne szczęścia, i radosnej satysfakcji, jest właściwie od samego początku poszukiwaniem i budowaniem ładu, instynktownym dążeniem do harmonii jako przeciwwagi dla tamtego chaosu, który – wiem to i czuję! – nie odszedł na zawsze w niebyt, pozostaje gdzieś bardzo blisko i czeka na mnie... Niech sobie czeka. Nie doczeka się, jeśli sama go nie wybiorę. Wybieram ład. Bo teraz już mam wybór, teraz MOGĘ WYBIERAĆ.

W pamięci tkwi ten okropny i bardzo bolesny, ale pielęgnowany starannie (w charakterze dobitnego memento) obrazek ostatnich chwil ostatniego, wielotygodniowego picia: zdemolowanego mieszkania, walających się wszędzie po podłodze pustych butelek i zabawek mojej czteroletniej córki, śmieci, resztek



dziecinnej jedzenia, petów i stosów zdjęć z mojego dzieciństwa (czego w nich tak gorączkowo szukałam??). I nagle, przerażająco jasnej świadomości tego wszystkiego, nagłego, jakby w jaskrawym świetle reflektora, dostrzeżenia w tym całym obrzydliwym syfie wokół – obrazu własnego życia, odzwierciedlenia tego, co zrobiłam z tym życiem i ze sobą samą. I wstrętu nie do zniesienia, i beznadziei przeświadczenia, że już za późno, że już nic się z tym nie da zrobić, że poza tym chaosem nie istnieje nic.

Potem – kilka tygodni po usiłowaniu samobójstwa i pobycie w szpitalu psychiatrycznym – pierwszy mityng. Z opowieści spikera nie pamiętam nic, tak starannie odcinałam się od wszystkiego, odpłynęłam gdzieś, ledwo słyszałam szmer głosów. I nagle z tego szmeru wypłynęły słowa, które na chwilę zatrzymały świat w miejscu – znowu jak w błysku flesza, w iluminacji Sensu: „Krocz spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu...” Jakie to proste. Poryczałam się. I zakochałam w tych słowach, uczepiłam się ich jak tonący. Do dziś na każdym mityngu wywołują skurcz wzruszenia w gardle, chociaż od lat znam *Desideratę* na pamięć, jest magicznym zaklęciem na trudne chwile, psalmem ładu i spokoju, modlitwą tak samo ważną jak ta o pogodę ducha.

To był przełom. Zobaczyłam drogowskaz, w nagłym olśnieniu zrozumiałam, że JEST droga. Kolejnymi słupkami wytyczającymi tę drogę ku harmonii stały się powiedzonka Anonimowych Alkoholików – proste, lakoniczne, czasem wręcz oczywiste na pozór, a tak mądre prawdy, właśnie poprzez swą lakoniczność, poprzez trafny skrót myślowy „porządkujące świat”, moje pomieszane i skomplikowane z nim relacje, moje fałszywe o nim myślenie. A także – fałszywe przeświadczenia o sobie i innych. Czyli porządkujące w istocie mój pogubiony w chaosie umysł, wprowadzające weń jasne kryteria. Ład.

Przez cały czas było – i jest nadal – absolutnie oczywiste dla mnie, że skoro moje pijane życie było chaosem, to nowe – trzeźwe musi być budowane jako jego przeciwieństwo, to znaczy jako świadomie konstruowany Ład (tak jest zresztą ze wszystkim, o czym wie na pewno każdy trzeźwiejący: kłamstwo zastępujemy uczciwością, zadufanie pokorą, przedmiotowe traktowanie ludzi – troską, akceptacją, miłością... itd). A każdy ład, każda harmonia oznacza pewien rytm, poddane się mu – tj. pewne rygory, ramy. To było trudne do pojęcia dla mojej anarchistycznej alkoholowej świadomości. Rygory? Czyli – ograniczenia? Brak wolności? Kiedyś wydawało mi się, że wolność polega na braku ograniczeń. Demonstrowałam to w alkoholowym zadufaniu, łamiąc wszelkie normy. Moralne, prawne, obyczajowe, wreszcie elementarne normy zdrowego rozsądku. Teraz już wiem, że to nie tak. Bolesna lekcja chaosu wykazała mi to bardzo dobitnie. Jestem wolna, bardziej niż kiedykolwiek, właśnie dlatego, że już potrafię zaakceptować ograniczenia porządkujące moje

życie, i nadające mu rytm, który – jako znany i „mój” – daje też poczucie bezpieczeństwa i spokoju. W końcu ograniczenia wpisane są już w ludzką biologię, ograniczeniem jest choćby potrzeba snu czy jedzenia – czy mamy buntować się przeciwko nim (nie muszę pewnie dodawać, że i to próbowałam czynić niegdyś!) w imię jakiejś wyimaginowanej „wolności”? Ograniczenie tej „wolności” stanowi każdy obowiązek – ale to właśnie możliwość świadomego podejmowania odpowiedzialności (tzn. również obowiązków) czyni mnie wolną, bo jest w gruncie rzeczy równoznaczna z możliwością dokonywania wyborów. Świadomie i z wyboru przyjęte zasady postępowania przestają być ograniczeniami – są taktem odmierzającym rytm życia duchowego, tak jak bicie serca jest podstawowym taktem naszego rytmu biologicznego.

Podczas budowania swojego trzeźwego życia na fundamencie ładu odkryłam – po pewnym dopiero czasie i z pewnym zdziwieniem – że zwykły mityng AA jest doskonałym modelem takiej bezpiecznej, harmonijnej struktury. Jego zawsze ten sam, nienaruszony i rytualny rytm daje poczucie pewności poruszania się w znanej „oswojonej” przestrzeni, a jednocześnie przywodzi na myśl nienaruszalność harmonii ponadludzkiej, której częścią wszak jesteśmy (znowu *Desiderata!*). Dla mnie podstawowe elementy symbolicznej struktury mityngu przewartościowały w nowej perspektywie ładu wiele momentów „poprzedniego” życia. Na przykład świeca. W „tamtym życiu” była stałym elementem scenografii nocnego picia, rekwizytem tworzącym wszelkie „klimaty”, które picie służyły. Tu stała się częścią rytuału, pogłębiającą jego sens o całą ogromną symbolikę płomienia – światła, ciepła, oczyszczenia, wiary, wspólnoty, drogowskazu. Wszelkie zasady, normy i przepisy były kiedyś wyznacznikiem „zniewolenia”, ograniczenia mojego ja. Dobrze pamiętam, jak irytowały mnie na początku trzeźwienia zasady obowiązujące na mityngu, jak uwierała myśl, że „ktoś chce mi coś narzucić”, jak drobiazgowo analizowałam każdą z tych zasad w podświadomym pragnieniu podważenia jej celowości. Ale nie udało się, a te próby są historycznym świadectwem mojej ówczesnej niedojrzałości, powierzchownego pojmowania fenomenu Wspólnoty i sensu funkcjonowania w niej każdego z nas, istoty wzajemnych relacji w AA. W momencie gdy dotarł do mnie sens każdej z tych zasad, gdy uznając ich niepodważalną celowość i mądrość zaakceptowałam je jako WŁASNE – przestały być irytującym ograniczeniem, a stały się wyznaniem własnych przekonań. Nie myślę: „n i e w o l n o mi polemizować, krytykować, zadawać pytań, oceniać, wyśmiewać, przerywać...” itd.; nie myślę: „m u s z ę podnosić rękę i czekać na swoją kolej, żeby coś powiedzieć”. Myślę: „JA nie polemizuję, nie krytykuję, nie oceniam, nie przerywam...” To MÓJ wybór, moje zasady, które MNIE dają poczucie bezpieczeństwa – abym SAMA nie była krytykowana, oceniana, abym miała

prawo do własnej wypowiedzi bez przerywania, aby czuć się bezpiecznie. Tak to działa.

A chaos czeka. Wiem, że jest blisko, na odległość jednego mojego wyboru. I nieskończenie daleko – bo codziennie od nowa wybieram Ład. □

Ania AA

## DESIDERATA

Krocz spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu – pamiętaj jaki pokój może być w ciszy. Tak dalece jak to możliwe, nie wyrzekaj się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi. Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchaj też tego co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swą opowieść. Unikaj ludzi hałaśliwych i agresywnych, gdyż tacy są udręką dla ducha. Jeśli porównujesz się z innymi możesz stać się próżny lub zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi i gorsi od ciebie. Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami jak i planami. Wykonuj z sercem swą pracę, jakkolwiek by była skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach losu. Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach – świat bowiem pełen jest oszustwa. Lecz niech ci to nie przesłania prawdziwej cnoty, wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie pełne jest heroizmu. Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć; nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona wieczna jak trawa. Przyjmuj pogodnie to co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości. Rozwijaj siłę ducha, by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla ciebie. Lecz nie dręcz się tworam i wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności. Obok zdrowej dyscypliny bądź łagodny dla siebie. Jesteś dzieckiem wszechświata, nie mniej niż gwiazdy i drzewa masz prawo być tutaj i czy to jest dla ciebie jasne czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki jaki być powinien. Tak więc bądź w pokoju z Bogiem cokolwiek myślisz o Jego istnieniu i czymkolwiek się zajmujesz i jakiegokolwiek są twe pragnienia. W zgiełku ulicznym, zamęcie życia zachowaj pokój ze swą duszą. Z całym swym zakłamaniami, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny.

Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.



## PRZED PROGIEM PIERWSZEGO KROKU

„Mam na imię K. i jestem alkoholiczką” – tak zaczynamy swoje wypowiedzi na mityngach AA. Mogłam to wymówić dopiero gdy przyznałam sama przez sobą: ty zwyciężyłeś.

„Nie ma na tym świecie nic, co byłoby tak złe, że alkohol nie mógłby go uczynić jeszcze gorszym” – powiada Lorence Block. Dla człowieka, który nie ma za sobą prawdziwego spotkania z alkoholem, brzmi to li tylko jak błyskotliwa gra słów. Jakkolwiek będziemy współczuć komuś z powodu „czyjegoś” problemu, możemy go zrozumieć tylko w jakimś stopniu. Żal, złość, pogarda, obojętność – czegóż jeszcze nie wywołuje widok zataczającego się, bełkoczącego coś do siebie i swoich własnych demonów człowieka z butelką w ręce, jakież zrozumienie może on wzbudzić w tym, kto wypija kieliszek wina do kolacji i na propozycję następnego odpowiada „dziękuję, wystarczy”.

Potrafię sobie poradzić!

### **Wariant I:**

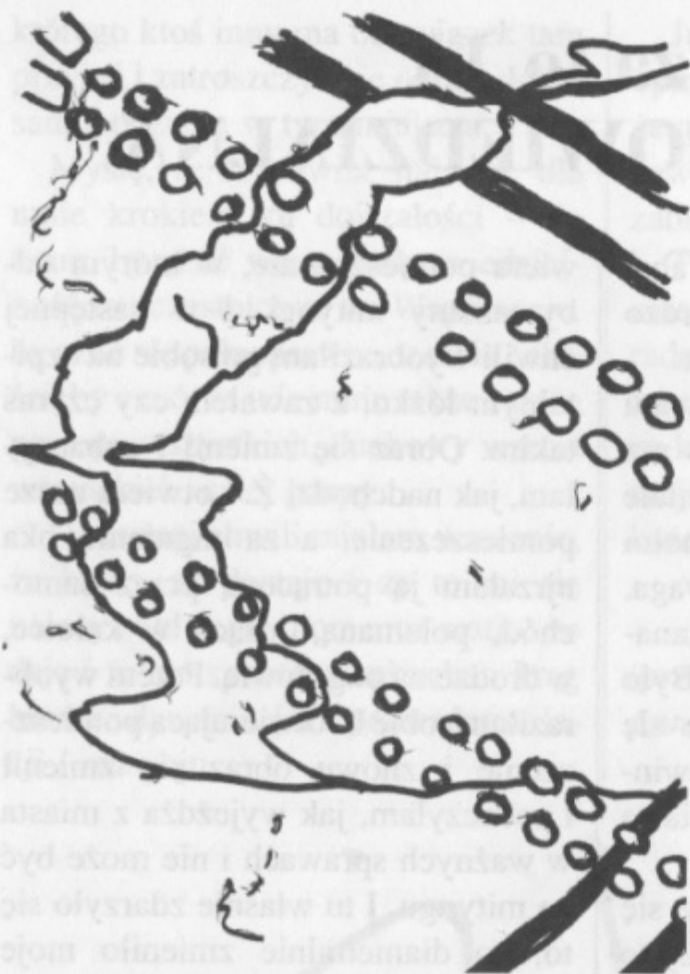
Jestem alkoholiczką. Miałam spotkanie z demonem alkoholu. Zaproszenie na to spotkanie jest osobiste. I samo spotkanie jest osobiste. Jesteśmy tylko we dwoje, on i ja. Jesteśmy

sami, zawsze jesteśmy sami. To nic, że jestem w towarzystwie, to nic, że inni też piją. On jest bardzo przekonujący i bardzo logiczny. Namawia mnie. Tysiące już razy demaskowałam jego podstępą logikę i tysiące razy mnie przekonywał. „Przecież potrafisz wypić jeden kieliszek i przestać, prawda? „Mogę, oczywiście, że mogę, przecież nie jestem uzależniona!” „No, więc skoro jesteś wolnym człowiekiem, skoro masz wolę, co stoi na przeszkodzie?” „No właśnie...” Scenariusz ciągu dalszego jest mi znany do bólu. Jego ostatnie epizody przebiegają w bezpamięci. Potrafię sobie poradzić!

### **Wariant II:**

Podejmuję decyzję, że nie pójdę. Odmawiam spotkania z nim. Utrzymuję swoją świadomość w stanie czujności. Obserwuję sama siebie. Napinam nerwy i mięśnie. Dam sobie radę. Idę ulicą. Posiadam jeden jedy-ny umysł, mój ludzki umysł, z którym muszę sobie poradzić. Pewnie kroczę w stronę domu. Moje nogi same skrecają w kierunku spotkania – w tylu różnych miejscach może się ono odbyć. Stopniowo mój umysł się poddaje, mój własny, jedyne ludzki





umysł, z którym muszę sobie poradzić otula się mgłą, traci wiarę w siebie. Słyszę w uszach „diabelską” logikę. Nie wierzę jej, już jej nie wierzę. Ale ostrze mojego umysłu jest stępione, nie jest w stanie przeciwstawić jej jakichkolwiek argumentów. Bo jakież mogłabym wymyślić argument, którego by nie znał? „Od alkoholu się

umiera, opuścili mnie przyjaciele, straciłam pracę, odszedł ukochany człowiek...” Słyszał to wszystko, ileż to razy słyszał. Ale przecież on nie chce, żebyś się upiła, chce tylko cię pocieszyć jednym kieliszkiem, tylko jednym, „bo przecież potrafisz sobie poradzić”. Tylko jeden kieliszek. Mój umysł tego nie obejmuje. Mój jedyny ludzki umysł...

Nie potrafię sobie sama poradzić. Potrzebuję pomocy.

Ostatnio w grupie pracujemy nad Pierwszym Krokiem.

Ze zdumieniem stwierdzam, jak trudno, jak fascynująco i radośnie jest nauczyć się od nowa chodzić. Zrobić jeden krok, ten pierwszy. Nie ma w tym żadnego cudu – po

prostu chciałam. I zaufałam. Jak dziecko, które niepewnie staje na nóżki, ale potykając się wie, że jest ręka, gotowa je podtrzymać. □

**K. Petrowa**

*(przekład z bułgarskiego  
Anna Szwed)*

## ...I za to JA jestem ODPOWIEDZIALNA

Kiedy miałam półroczny staż abstynencki wydarzyło się coś bardzo ważnego dla mojego trzeźwienia.

To był czwartek, dzień mityngu AA. Spotykaliśmy się wówczas raz w tygodniu. Czułam się wspaniale przez te sześć miesięcy, w moim życiu panował spokój i równowaga. Tamtego czwartku leżałam na kanapie w domu mojego przyjaciela. Było mi przytulnie i dobrze, czułam się rozluźniona i rozleniwiona. Powinam była się już zbierać do wyjścia na mityng. Nie chciało mi się.

Mój przyjaciel zapytał co by się stało, gdybym dziś nie poszła, czy to jest obowiązkowe? Powiedziałam, że nie ma obowiązku, że przed nikim nie muszę się rozliczać. Jeśli zechcę, mogę iść, jeśli zechcę – mogę zostać, możemy nadal sobie gawędzić, obejrzeć jakiś film... Ciągle dokąds gonię, ciągle mam jakieś sprawy na głowie. Poza tym, że jestem alkoholiczką, jestem też pracoholiczką. Chociaż już co nieco w tym względzie osiągnęłam. Zaczęłam się uczyć odpoczywać, dawać sobie do tego prawo i nie czuć się wiecznie poganiana obowiązkami, które sama sobie wyznaczam. Ten moment był właśnie taki. Odpoczywałam rozluźniona i moje myśli płynęły spokojnie i beztrudnie. Wyobraziłam sobie K. jak przychodzi i ot-

wiera pomieszczenie, w którym odbywaliśmy mityngi. I w następnej chwili wyobraziłam go sobie na szpitalnym łóżku, z zawałem czy czymś takim. Obraz się zmienił i zobaczyłam, jak nadchodzi Ż. i otwiera nasze pomieszczenie, a za mgnienie oka ujrzałam ją potrąconą przez samochód, połamaną, leżącą w karetkce, w drodze na pogotowie. Potem wyobraziłam sobie E. otwierającą pomieszczenie i znowu obraz się zmienił i zobaczyłam, jak wyjeżdża z miasta w ważnych sprawach i nie może być na mityngu. I tu właśnie zdarzyło się to, co diametralnie zmieniło moje myślenie o AA i jego miejscu w moim życiu. Zobaczyłam samą siebie, jak biegnę zdyszana na miejsce mityngu, aby otworzyć drzwi. Coś zakłuło mnie w piersi. Poczułam, że to JA jestem AA, że jestem istotną częścią jego organizmu i że jeśli mnie nie będzie, nie będzie ono mogło funkcjonować w pełni.

To przeżycie było dla mnie największym podarunkiem od Siły Wyższej, która w sposób znaczący wspomaga moje trzeźwienie. Do tamtej chwili miałam wrażenie, że przychodzę w miejsce, gdzie ktoś mnie wita, ktoś dba o to, aby zawsze tam być i jest odpowiedzialny za to, co się tam dzieje. To tak, jakby być gościem,

którego ktoś inny ma obowiązek tam przyjąć i zatroszczyć się o jego dobre samopoczucie w tym miejscu.

Myślę, że ta chwila stała się dla mnie krokiem ku dojrzałości – ku temu, by czuć własną odpowiedzialność za uczestnictwo we Wspólnocie, by czuć się pełnoprawną częścią całości, by czuć, że ode mnie także zależą postępy wszystkich, duchowy wzrost wszystkich, całej grupy.

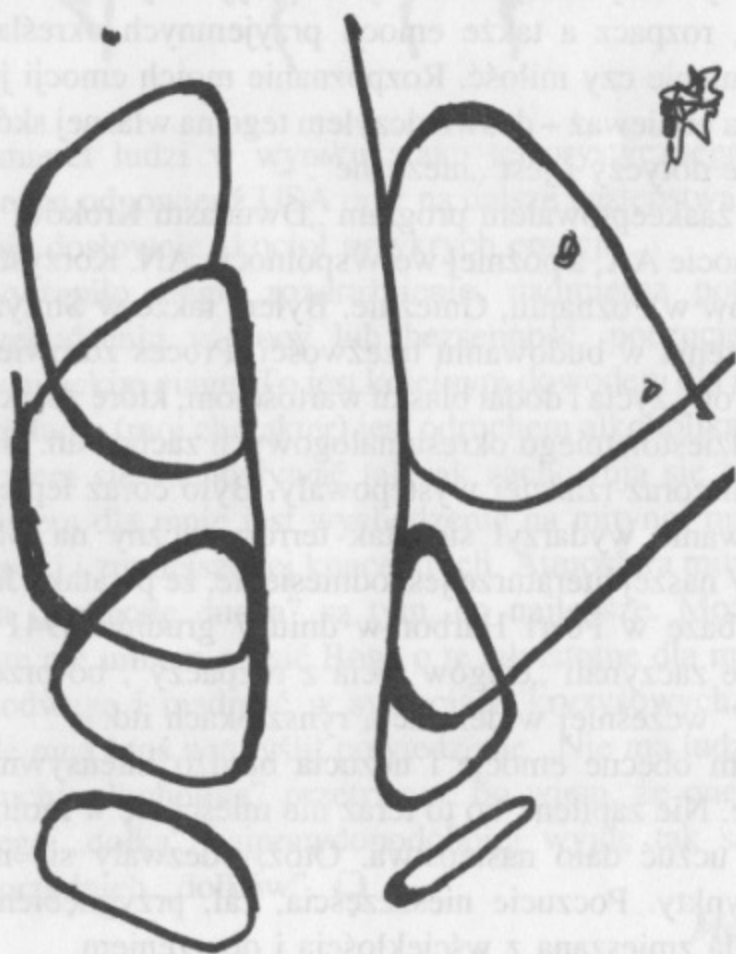
Do tamtej chwili miałam wrażenie, że biorę, że dostaję i że to mi się należy. Od tego momentu czuję, że daję i w ten sposób zamknęłam krąg brania i dawania, jako proces kumulacji i rozwoju.

Już od ośmiu lat staram się nie opuszczać żadnego mityngu i czuję, że moja obecność wspomaga innych; zawsze też znajduje się coś, co mogę zabrać ze sobą, w sobie.

To jest bogactwo, którym krzepię całą swoją istotę, aby dawać sobie radę w trudnych sytuacjach i móc zawsze ocaleć. To błogosławieństwo, za które jestem wdzięczna Sile Wyższej i którego życzę z całego serca każdemu. □

**S.B.**

*(przekład z bułgarskiego  
Anna Szwed)*



## „DOŁEK” PO 11 WRZEŚNIA

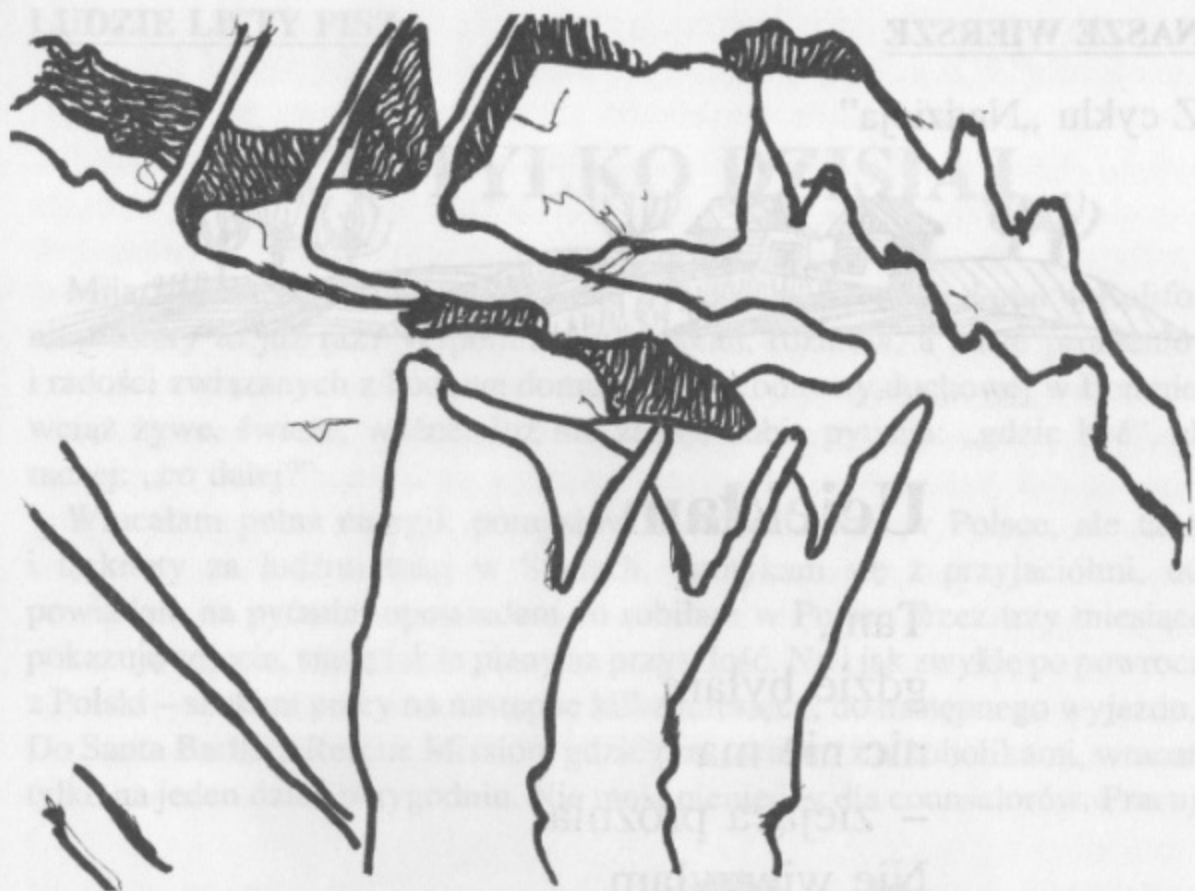
Mam na imię Marian i jestem alkoholikiem uzależnionym dodatkowo od psychotropów i nikotyny. Jestem w takiej korzystnej dla mnie sytuacji, że od ponad jedenastu lat nie używam alkoholu i psychotropów, a nikotyny od blisko dziesięciu lat. W tym okresie pracowałem konsekwentnie (i skutecznie) nad poznaniem moich emocji i nad sposobami, aby te emocje zbyt nie utrudniały mi życia. Wiele zeszytów zapisanych jako „Dziennik uczuć” pozwoliło mi nazwać te emocje. Występujące w późniejszych latach emocje nazywałem dokładniej i rozdzielałem na jeszcze dokładniejsze zgodnie z zasadą, że „diabeł tkwi w szczegółach”. Poznanie uczuć i emocji pozwoliło mi zobaczyć, że żyłem w zwykłym realnym świecie, a nie w ekstremalnych warunkach, które mogły mnie jedynie unicestwić. Moje reagowanie było nadmierne na zaistniałe przyczyny tych reakcji. Przyczynami były trudności oraz zagrożenia wynikające ze zwykle wyolbrzymionych emocji nieprzyjemnych określających strach, złość, smutek, rozpacz a także emocji przyjemnych określających radość, nadzieję, pragnienie czy miłość. Rozpoznanie moich emocji już zmniejszyło stan zagrożenia ponieważ – doświadczyłem tego na własnej skórze – najgorsze jest to co mnie dotyczy i jest „nieznane”.

Poznałem i zaakceptowałem program „Dwunastu Kroków”. Zakorzeniłem się we Wspólnocie AA, a później we Wspólnocie AN. Korzystałem z pomocy profesjonalistów w Poznaniu, Gnieźnie. Byłem także w Strzyżynie. Nabierałem doświadczenia w budowaniu trzeźwości. Proces zdrowienia ujawnił mi nowe, jasne strony życia i dodał blasku wartościom, które zbladły i poczerniały w czasie dwudziestoletniego okresu nałogowych zachowań. Nawroty wpadek emocjonalnych coraz rzadziej występowały. Było coraz lepiej.

Niespodziewanie wydarzył się atak terrorystyczny na USA w dniu 11 września br. W naszej literaturze jest odniesienie, że po ataku Japończyków na amerykańską bazę w Pearl Harbor w dniu 7 grudnia 1941 r. Anonimowi Alkoholicy nie zaczęli „ciągnąć pica z rozpacz”, bo przeżyli już swoje „Pearl Harbor” wcześniej w deliriach, ryszotkach itd.

Ja przeżyłem obecne emocje i uczucia bardzo intensywnie. Mam nowe doświadczenie. Nie zapiłem, bo to teraz nie mieści się w moim działaniu, ale rozdrażnienie uczuć dało następstwa. Otóż, odezwały się moje pierwotne emocje i instynkty. Poczucie nieszczęścia, żal, przygnębienie, zagubienie, odraza, pogarda zmieszana z wściekłością i oburzeniem.





W sytuacji śmierci ludzi w wyniku ataku terrorystycznego, w sytuacji czekania na wojenną odpowiedź USA oraz na dalsze następstwa tych zdarzeń – wystąpił u mnie dosłownie „kocioł przykrych emocji”.

W efekcie wystąpiło ciągle rozdrażnienie, nadmierna potrzeba seksu, jedzenie po przebudzeniu w nocy lub bezsenność, poczucie zagubienia. Podobnie było w pijackim ciągu. To jest kolejnym dowodem dla mnie, że moje instynktowne działanie (mój charakter) jest odruchem alkoholika. Ale obecnie nie piję i nauczyłem się zachowywać tak jak zachowują się zwykli ludzie. Doraźnym sposobem dla mnie jest wychodzenie na mityngi mimo niechęci, rozdrażnienia, apatii i zmniejszonej koncentracji. Atmosfera mityngów i zbiorowa „Modlitwa o pogodę ducha” są tym, co najlepsze. Możliwe, że jest niedobrze, że sam nie umiem prosić Boga o te tak istotne dla mnie doznania, pogodę ducha, odwagę i mądrość w sytuacjach kryzysowych. No cóż, już wcześniej przede mną ktoś wymyślił powiedzenie „Nie ma ludzi idealnych”. A te moje „odruchy alkoholika” przetrwam, bo wiem, że one się niedługo zakończą i z tego „dołka” najprawdopodobniej wyjdę tak samo jak wychodziłem z poprzednich „dołków”. □

*Marian K. (AA)*

Z cyklu „Nadzieja”



## Uciekłam

Tam,  
gdzie byłam  
nic nie ma  
– ziejąca próżnia.

Nie wierzyłam  
że stamtąd można uciec  
a jednak...

Jestem tutaj  
gdzie nawet bezgwiezdna noc  
do okien zagląda niebem.

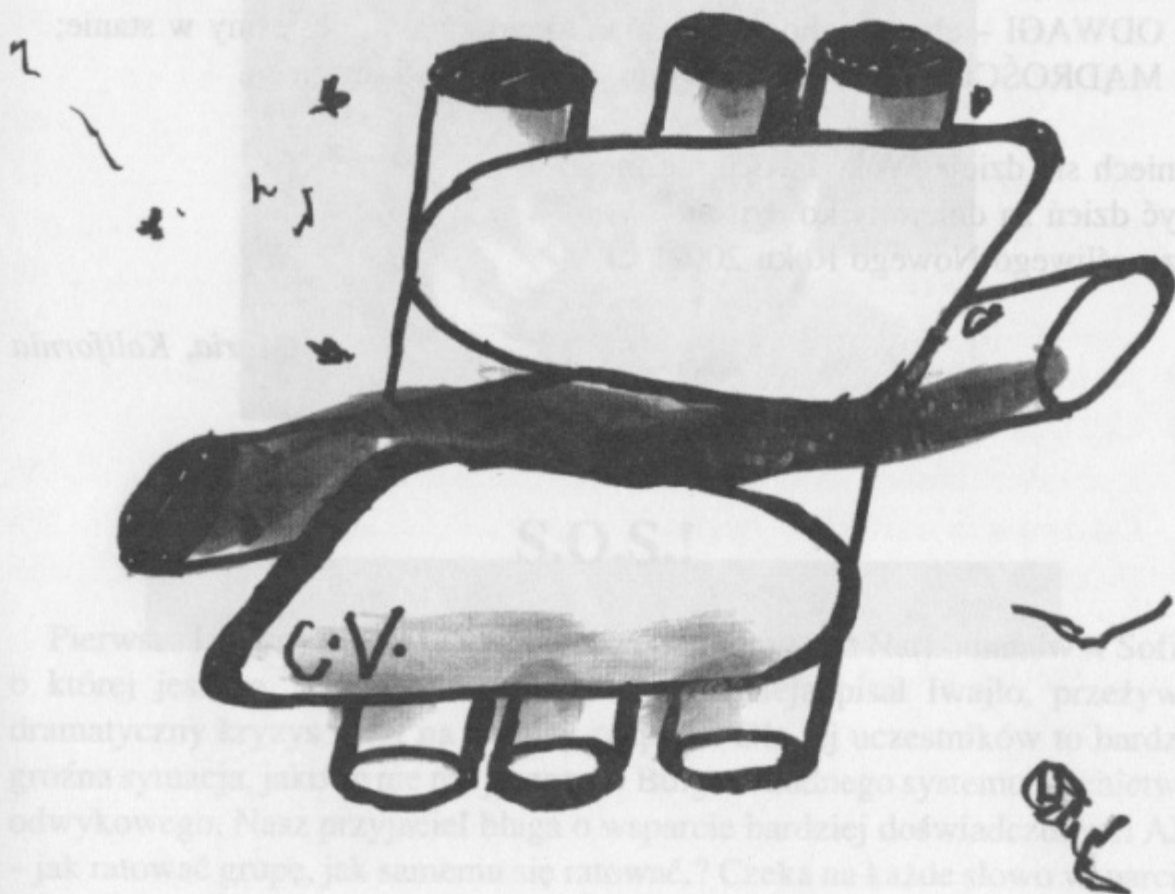
*H. Brzusiewicz-Hnatów*



## ŻYĆ TYLKO DZISIAJ

Mija 5 miesięcy od mojego wyjazdu z Polski, powrotu do domu w Kalifornii... Który to już raz? Wspomnienia spotkań, rozmów, a także problemów i radości związanych z budową domu-centrum odnowy duchowej w Łomnicy wciąż żywe, świeże, ważne. Już nie zadaję sobie pytania: „gdzie być”, ale raczej: „co dalej?”

Wracałam pełna energii, pomysłów na to, co robić w Polsce, ale także i tęsknoty za ludźmi tutaj w Stanach. Spotykam się z przyjaciółmi, odpowiadam na pytania, opowiadam co robiłam w Polsce przez trzy miesiące, pokazuję zdjęcia, snuję także plany na przyszłość. No i jak zwykle po powrocie z Polski – szukam pracy na następne kilka miesięcy, do następnego wyjazdu... Do Santa Barbara Rescue Mission, gdzie pracowałam z alkoholikami, wracam tylko na jeden dzień w tygodniu. Nie mają pieniędzy dla counselorów. Pracuję



jako wolontariusz. Przyjaciele obiecują pomoc, nie tracę nadziei na znalezienie płatnej pracy. W końcu zawsze mogę opiekować się ludźmi starymi i chorymi. A później, niespodziewanie przychodzi ten tragiczny dzień: September 11, czyli 11 Września 2001 roku. Czas zatrzymał się w miejscu, coś się zapadło, zaważyło, minęło bezpowrotnie. Ameryka cierpi, krwawi, jest otwarta na zranienia... Zmiany w ludziach, gospodarce, polityce, zmiany na całym świecie. Wkrada się lęk, nienawiść, rośnie uczucie bezsilności i gniewu. Ludzie zaczynają szukać oparcia w Bogu, w wartościach pozamaterialnych, w duchowym podejściu do życia i spraw codziennych.

Potrzeba pomocy w poszukiwaniu nowych dróg, w ugruntowaniu życia „na opoce” czyli na wartościach nieprzemijających, duchowych. Czegoś, co pozwoli uwierzyć, że niezależnie od tego, co się wydarzyło wciąż mamy wpływ na to, w jakim świecie żyjemy. Bo od nas zależy jacy jesteśmy, jacy stajemy się każdego dnia. Chyba jeszcze nigdy program 12 Kroków nie był tak bardzo na czasie nie tylko dla uzależnionych, ale dla każdego, kto czuje w sobie głód i pragnienie poznawania siebie, swojego miejsca w życiu i swojej Prawdy! I tego właśnie życzę sobie, swoim bliskim oraz przyjaciółom na obu półkulach:

- POGODY DUCHA – abyśmy umieli godzić się z tym, czego nie możemy zmienić;
- ODWAGI – abyśmy mogli zmieniać to, co zmienić jesteśmy w stanie;
- MĄDROŚCI – abyśmy umieli odróżnić jedno od drugiego.

I niech się dzieje Wola Twoja, nie moja.

Żyć dzień za dniem tylko dzisiaj.

Szczęśliwego Nowego Roku 2002! □

*Maria, Kalifornia*

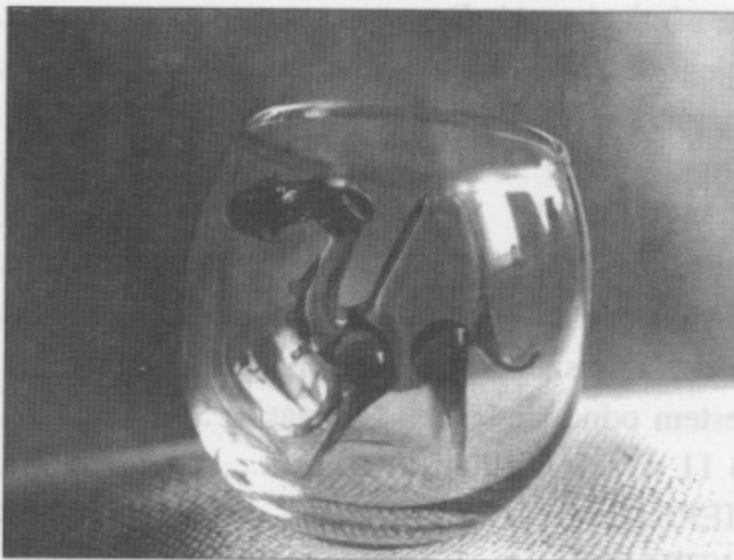


# ODKRYWANIE WARTOŚCI

Mam na imię Iwajło i jestem uzależniony od narkotyków. Od dwóch lat nie biorę heroiny dzięki programowi Dwunastu Kroków. Dzięki przyjaciołom ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Sofii zdołałem odstawić narkotyki i znaleźć nową drogę w życiu. Drogę, która przyniosła mi zdrowie i rozwój w różnych aspektach: odkrywanie trwałych wartości życiowych, wiarę w Siłę Wyższą, nowych przyjaciół, możliwość pomagania innym uzależnionym.

Grupa Anonimowych Narkomanów istnieje w Sofii od października 2000 roku. Wierzę, że rozrośnie się ona i będzie pomagać większej liczbie ludzi, którzy poszukują rozwiązania swojego problemu. □

Z wdzięcznością,  
*Iwajło (21 lat)*



## S.O.S.!

Pierwsza i jedyna kilkusobowa grupa Anonimowych Narkomanów w Sofii, o której jeszcze 3 miesiące temu z taką nadzieją pisał Iwajło, przeżywa dramatyczny kryzys i jest na granicy rozpadu. Dla jej uczestników to bardzo groźna sytuacja, jako że nie ma jeszcze w Bułgarii żadnego systemu leczenia odwykowego. Nasz przyjaciel błaga o wsparcie bardziej doświadczonych AN – jak ratować grupę, jak samemu się ratować.? Czekaj na każde słowo wsparcia (po rosyjsku) pod adresem: [nasofia@hotmail.com](mailto:nasofia@hotmail.com) □

## SPIS TREŚCI

● Drodzy Czytelnicy .....	1
● NASZE WIERSZE (z cyklu „Nadzieja” – <i>H. Brzuskiwicz-Hnatów</i> )	2
Bajka? .....	4
Elementarz współzależnienia .....	7
DDD – Dzieci Dysfunkcyjnych Domów – <i>Adam AA</i> .....	12
● NASZE KSIĄŻKI – Twarda miłość – <i>W. Osiatyński</i> .....	14
O przemocy za kratami – <i>Cz. Ulrich</i> .....	16
„Gra w przemoc” – <i>J. Charmast</i> .....	19
Kaganiec na uśmiech – <i>M. Dygat</i> .....	23
Koncert mojego życia – <i>Marta AA</i> .....	26
Muzyka w terapii – <i>M. Efinowicz</i> .....	31
Szukanie Boga – <i>Lusia</i> .....	34
● PROSTO Z MITYNGU	
Kuloodporność (USA) .....	40
Na początku był chaos (Polska) .....	42
Przed progiem Pierwszego Kroku (Bułgaria) .....	46
I za to ja jestem odpowiedzialna (Bułgaria) .....	48
„Dołek” po 11 września (Polska) .....	50
● NASZE WIERSZE (z cyklu „Nadzieja” – <i>H. Brzuskiwicz-Hnatów</i> )	52
● LUDZIE LISTY PISZA	
Żyć tylko dzisiaj – <i>Maria, Kalifornia</i> .....	53
Odkrywanie wartości – <i>Iwajło, Bułgaria</i> .....	55
S.O.S.! .....	55

Rys. Iza Marczak, Ryszard Kiwerski