

Arka



FUNDACJA
BATOREGO

ISSN 1234-3005 > nr 40 > 2/2002

- > **Trzeźwość, Uczciwość, Godność**
- > **PROFILAKTYKA**
Najwięcej zależy od rodziców
- > **Nadzieja, wiara i miłość**
zamiast destrukcji
- > **Przemoc w TV, przemoc w życiu**

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



Pragnę ten numer otworzyć jak najuroczyściej. Jest to czterdziesta „Arka”. Jak przez minione dziesięć lat, rozmawiamy o alkoholizmie i innych uzależnieniach tak, by tych, co już trzeźwieją, umocnić w ich decyzji, tych, którzy wciąż zmagają się z problemem, zachęcić do zaprzestania, a tych, którzy wciąż jest trudno z powodu uzależnienia innych ludzi – dodać nadziei i pomysłów na skuteczniejsze działania.

Nie wyobrażam sobie jubileuszu bez podziękowań. Największe należą się Fundacji im. Stefana Batorego, a za jej pośrednictwem George’owi Sorosowi za to, że przez tyle lat mogliśmy bez przeszkód realizować tę formę edukacji o uzależnieniach.

Gdy zaczynaliśmy, w Polsce było tylko jedno (przemilczymy na jakim poziomie) piśmko poświęcone problemom alkoholizmu. Dzisiaj pokazuję uczestnikom naszych szkoleń ze Wschodu imponujący zestaw czasopism: „Alkoholizm i Narkomania”, „Świat Problemów”, „Problemy Alkoholizmu”, „Remedium”, „Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia”, „Trzeźwymi Bądźmy”, „Na Bajzlu”, „Problem”, „Twój Problem”, „Zdrój” – i wszystkie one (a jest ich w terenie jeszcze więcej) zajmują się problematyką podobną do tej, jaką poruszaliśmy w „Arce”. Plik pięknie wydawanych, często na kredowym papierze, przeważnie barwnie ilustrowanych pism na ten sam temat wzbudza zazdrość i zdumienie naszych kolegów z Rosji, Litwy, Węgier czy Słowacji – a ostatnio także naszych gości z Francji. Chyba się nie pomyłę twierdząc, że nie ma na całym świecie drugiego kraju, gdzie wydawano by tyle pism o alkoholizmie i narkomanii. A zatem – gdyby w Polsce nadal nie było żadnego takiego pisma – myślę, że trzeba byłoby walczyć o kontynuację „Arki”. W obecnej sytuacji, zwłaszcza że Fundacja właśnie zawężyła pole swych działań, tym numerem „Arki” pożegnamy naszych Czytelników.

Specjalne podziękowania niech przyjmie Wiktor Osiatyński, którego teksty przez dziesięć lat spotykały się zawsze z uznaniem i zainteresowaniem. Dziękuję za współpracę i pomoc przy redagowaniu i opracowywaniu wszyst-

kich numerów „Arki” Magdzie Głowackiej. Dziękuję wszystkim Autorom – podpisującym się nazwiskiem, pseudonimem, imieniem lub tylko inicjałami – których kiedykolwiek gościliśmy na naszych łamach. Myślę, że przez te dziesięć lat razem tworzyliśmy wartościową platformę przekazu treści, doświadczeń i myśli, które mogły wzbogacać, pomagać i inspirować zarówno intelektualnie, jak i życiowo w wielu ważnych i trudnych sprawach dotyczących uzależnień własnych lub czyichś.

Na koniec dzielę się uczuciem satysfakcji i radości, że mieliśmy okazję przeżyć tę wspaniałą dziesięcioletnią przygodę i „ArkA” nie znudziła się zbyt prędko piszącym albo czytającym. Przez bite 10 lat starczyło mnie i Wam ochoty, czasu, pomysłów oraz inwencji, by poruszać na tych łamach tematy wielkie i małe, ważne i błahe, a wszystkie – związane z tym, co przeżywamy, gdy dotyka nas własne uzależnienie lub uzależnienie tych, którym staramy się zawodowo lub osobiście pomóc wyzdrowieć. To wszystko o czym pisaliśmy w „Arce” miało i ma swój głęboki sens. Wierzę, że do dziesięciu roczników „Arki” (które znajdują się w niemal wszystkich bibliotekach w Polsce!) niejedni zechcą od czasu do czasu powracać. □

A WIĘC DZIĘKUJĘ NAM WSZYSTKIM.

Ewa Woydyłło

TRZEŻWOŚĆ, UCZCIWOŚĆ, GODNOŚĆ



Nie sposób zrozumieć uzależnienia ani pomóc osobie uzależnionej, nie dostrzegając iluzorycznie pozytywnej roli, jaką dla osoby uzależnionej jest jej nałóg, a w szczególności system zakłamania. Wielu znawców problemu wiąże uzależnienie z poczuciem wstydu, które często poprzedzało wytworzenie się nałogu. Niskie poczucie wartości może wynikać z odrzucenia, zaniedbań wychowawczych, przemocy i innych dramatycznych zdarzeń. Może ono również być rezultatem nadwrażliwości. Niezależnie od przyczyn, wspólną cechą ludzi uzależnionych jest niskie poczucie wartości, niska samoocena, wstyd oraz lęk przed odrzuceniem przez innych.

Alkohol pomaga neutralizować ten lęk. Pomaga zapomnieć, że osoba czuje się gorsza od innych. Dodaje odwagi, pomaga przezwyciężyć nieśmiałość. Słowem, pomaga wyjść z kryjówki, w której czyha na człowieka samotność i depresja.

Dramat polega na tym, że postępowanie człowieka uzależnionego wydobywa jego „gorszość” z zakamarków duszy na zewnątrz. Alkohol zmniejsza kontrolę umysłu nad działaniem; padają grubiańskie słowa, często w ślad za nimi idą brutalne czyny. Skutkiem nadużycia alkoholu lub narkotyku jest niezdolność do wykonywania codziennych obowiązków; uzależniony nie pojawia się w pracy, nie dotrzymuje słowa, przestaje być solidny. Głód alkoholu lub narkotyku może prowadzić do kradzieży lub rabunku. Każdy uzależniony z czasem przestaje kierować własnym życiem i traci wiarygodność w oczach innych. Próbuje radzić sobie z tym, spędzając coraz więcej czasu wśród ludzi podobnych sobie, gdzie zachowanie każdego z nich wydaje się normalne. Z czasem, gdy spirala uzależnienia coraz bardziej się nakręca, następuje degradacja społeczna.

Gdy uzależnieniu towarzyszy coraz więcej zachowań destrukcyjnych, uzależniony pije, bierze lub obsesyjnie objada się po to, by o nich zapomnieć oraz stłumić wstyd i poczucie winy. Jednocześnie coraz bardziej doskonalą myślową konstrukcję ułudy, potrzebną mu do obrony poczucia wartości. Każdy alkoholik jest tragicznie rozdarty. Zwłaszcza wtedy, gdy już nie chce

pić, ale musi. Nie rozumie tego. Boi się potępienia. Toteż tworzy fałszywy obraz rzeczywistości, który pozwala mu zachować resztki poczucia własnej wartości i zrozumieć picie w innych kategoriach niż alkoholizmu. Na ten obraz składają się tłumaczenia i wykręty, minimalizacja samego picia i jego konsekwencji, wyszukiwanie najróżniejszych „powodów” picia, użalanie się nad samym sobą i własnym losem, a także obwinianie innych o picie i jego skutki. Wytwarza się osobliwy obraz świata, w którym dominują mroczne barwy, bo przecież, gdyby świat był piękny, to alkoholik nie miałby powodów, żeby pić. W tej wizji świata rządzą też osobliwe zasady przyczynowości, każde zapicie i każdy czyn uzależnionego mają jakieś przyczyny na zewnątrz – w złym świecie, wśród złych, głupich lub niewrażliwych ludzi. Uzależniony szuka takich przyczyn po to, by zwolnić się z odpowiedzialności za siebie, za swój nałóg, za swoje życie. Intelktualny obraz świata oparty jest na formule „Piję BO”. Może ona przybierać postać usprawiedliwienia: „Piję, bo pracuję” bądź obwiniania: „Piję, bo świat jest zły”.

Ta konstrukcja wierzeń, myśli i przekonań służących podtrzymaniu nałogu – a dokładniej, zachowania pozorów „normalności”, a przez to obronie własnej godności – jest na pozór spójna. Na dodatek znajduje ona potwierdzenie wśród innych uzależnionych. Ich świat coraz bardziej oddala się od świata rzeczywistego, aż wreszcie dzieli je przepaść trudna do przebycia. System zaprzeczania pozwala nadać jakiś sens światu, w jakim uzależniony żył, zanim zaczął pić, gdy sam był ofiarą krzywd i przemocy, oraz zapewnia pewien ład człowiekowi, którego życie coraz bardziej pogrąża się w chaosie. W tym sposobie myślenia wielką rolę odgrywa wiara w moc, jakiej dostarcza alkohol. Czasem pojawia się w nim jakiś cel, wykraczający od codzienności życia, jego cechą są marzenia o odległym szczęściu lub o wielkości. A ponieważ uzależnienie odbiera człowiekowi możliwość systematycznego działania na drodze do celu, alkoholik szuka drogi na skróty lub po prostu oddaje się marzeniom, snom, złudzeniom.

Ten świat tłumionych lęków, skrywanych przed samym sobą uczuć, fałszywych myśli i wyobrażeń, marzeń i złudzeń staje się nową kryjówką uzależnionych. Z tym, że w odróżnieniu od kryjówki depresyjnej, ta nowa jest przezroczysta. Pozwala ona uzależnionym nie dostrzegać tego, co inni dobrze widzą. Najczęściej potrzeba dramatu, aby obraz ten pękł. A później trzeba wytrwałej pracy i pomocy ze strony innych ludzi, by dostrzec fałszywość tego obrazu świata i zacząć budować nowy, lepiej pasujący do rzeczywistości.

Ten dramat iluzji i ułud – niekoniecznie zresztą związany z uzależnieniem – pięknie oddaje wiersz Bolesława Leśmiana „Dziewczyna”, o dwunastu braciach, którzy „wierząc w sny, zbadali mur od marzeń strony” i usłyszeli za nim piękny, wabiący ich głos dziewczyny. Leśmian pokazuje idealizację snu, podporządkowanie mu całego obrazu świata oraz rosnącą przepaść między braćmi a innymi ludźmi.

I pokochali głosu dźwięk i chętny domysł o Dziewczynie,
I zgadywali kształty ust po tym, jak śpiew od żalu ginie...
Mówili o niej: „Łka, więc jest!” – I nic innego nie mówili,
I przeżegnali cały świat – I świat zadumał się w tej chwili...

Bracia wzięli więc w ręce młoty, by rozbić mur i wyzwolić dziewczynę. Ale oddanie życia na służbę złudzeniu nie prowadzi do celu, lecz do samozniszczenia:

Ale daremny był ich trud, daremny ramion sprzęg i usił,
Oddali ciała swe na strwon owemu snowi, co ich kuśił!

Siła marzenia była jednak tak wielka, że dzieło braci kontynuowały cienie, a po ich ponownej śmierci („i powymarli jeszcze raz, bo nigdy dość się nie umiera”) – same młoty, którym w końcu udało się rozbić mur.

I runął mur tysiącem ech wstrząsając wzgórza i doliny!
Lecz poza murem nic i nic! Ni żywej duszy, ni Dziewczyny!

Niczyich oczu ani ust! I niczyjego w kwiatach losu!
Bo to był głos i tylko – głos, i nic nie było, oprócz głosu!

Nic tylko płacz i żal i mrok i nieświadomość i zatrać!
Takiż to świat! Niedobry świat! Czemuż innego nie ma świata?

To jest łkanie człowieka, któremu rozpadł się świat złudzeń. Ale inni ludzie nie rozumieją tego łkania. Często potępiają upadłych. Wyznaczają wyraźną granicę między nimi a samymi sobą. Przecież oni sami od początku wiedzieli, że za murem nie ma niczego. To poczucie wyższości pozwala im drwić z upadłych. Drwią z nich tym bardziej, im mniej są skłonni przyznać, jak

niewielka granica dzieli jednych od drugich. A przecież każdy ma w sobie jakieś pęknięcie, nawet gdy jest na pozór zdrowy i skuteczny. Każdy stara się to swoje pęknięcie jakoś zakłamać i nie każdemu udaje się je dostrzec.

Do tych, którzy nie widzą swego pęknięcia, którzy żyją w poczuciu wyższości, nie rozumieją innych i potępiają ich, może przemówić zakończenie wiersza Leśmiana:

Wobec kłamliwych jawnie snów, wobec zmarniałych w nicość cudów,
Potężne młoty legły w rząd na znak spełnionych godnie trudów.

I była groza nagłych cisz! I była próżnia w całym niebie!
A ty z tej próżni czemu drwisz, kiedy ta próżnia nie drwi z ciebie.

Przecież sami nie jesteśmy wcale tak daleko od dwunastu braci. Wszyscy żyjemy w kryjówkach. Nie zawsze one są aż tak destruktywne, jak tamte. Ale nawet tych, którzy oddali dla iluzji życie nie można potępiać. Upadłych należy zrozumieć, ale nie po to, by mogli tkwić w upadku, lecz po to, by pomóc im odbudować życie w godności. Potępienie wyklucza taką pomoc.

Wielkość Leśmiana polega między innymi na metafizycznej niepewności autora, który nie mówi, po czyjej stronie jest racja. Podobnie w przypadku uzależnienia nie chodzi o rację, tylko o koszt dotychczasowego sposobu życia. Skuteczna pomoc polega właśnie na tym, że udzielający jej nie mówi o racji, czyli nie potępia, a tylko pokazuje koszty, jakie ponoszą alkoholik i jego bliscy, oraz stara się przekonać go, że kosztów tych nie sposób zmniejszyć bez dramatycznej zmiany sposobu życia i myślenia. Ale przede wszystkim udzielający pomocy budzi w uzależnionym nadzieję. To właśnie nadzieja jest nicią prowadzącą do trzeźwości, godności, wolności i odpowiedzialności.

* * *

Na początku wydobywania się z uzależnienia jest jakaś katastrofa. Trzeźwi alkoholicy mówiąc o niej używają terminu „dno”. Obrazowo mawiają, że spośród blisko trzech milionów uczestników wspólnoty Anonimowych Alkoholików na całym świecie nie spotkali ani jednego przypadku, by ktoś zadowolony z życia i z siebie, nagle postanowił coś zrobić ze swoim alkoholizmem. Takie postanowienie podejmują ludzie na krawędzi, w chwili gdy zagląda im w oczy śmierć lub gdy tracą coś, co cenią najbardziej: zdrowie, wolność, rodzinę (zwłaszcza kobiety) bądź pracę (zwłaszcza mężczyźni). To są właśnie koszty uzależnienia. Gdy osoba uzależniona dostrzeże je, może

zmienić się jej rachunek kosztów i korzyści. Korzyści z nałogu są już coraz bardziej wątpliwe, już nie jest to wesołość, odwaga, euforia, lepsze funkcjonowanie wśród ludzi; dla alkoholika znajdującego się na dnie jedyne „korzyści” to powstrzymanie głodu alkoholowego, ograniczenie drżenia rąk, zmniejszenie kaca i stłumienie uczuć, wśród których dominują smutek, samotność, złość, lęk, poczucie winy i wstyd.

Szala kosztów od dawna była bez porównania cięższa. Ale mechanizm zaprzeczania polega właśnie na minimalizowaniu kosztów. Temu służy okłamywanie przede wszystkim samego siebie. Obwinianie innych ma na celu powiązanie kosztów picia, takich np. jak rozpad rodziny, z przyczynami innymi niż alkoholizm, jak choćby nieźrównoważenie partnera. Znajdowanie „powodów” picia ma podobny cel: wypadek samochodowy jawi się wówczas jako koszt „konieczności” wypicia z szefem, któremu przecież nie sposób odmówić. „Odkłamanie kosztów” jest warunkiem koniecznym do trwałej trzeźwości. Alkoholik musi dostrzec te koszty i powiązać je z własnym piciem, a nie z rzekomymi innymi przyczynami.

Takiej zmiany sposobu myślenia niemal nie sposób dokonać samemu. Często pomaga interwencja z zewnątrz. Bliscy ludzie, przyjaciele, pracodawca z pomocą przeszkolonego specjalisty od interwencji pomagają dokonać właśnie takiego rachunku kosztów, pokazując jednocześnie drogę do odzyskania trzeźwości – poprzez leczenie, udział w grupie terapeutycznej bądź w wspólnocie AA. Podobnie mądry lekarz, psycholog, ksiądz, pracodawca, sędzia, prokurator, kurator, ect. pokazują problemy zdrowotne, rodzinne, zawodowe czy prawne jako koszty nałogu. Wyciągając z zachowań uzależnionego konsekwencje, sędziowie potrafią uświadomić mu, że mimo wszystko wciąż ma wybór: albo będzie nadal ponosić konsekwencje picia albo coś zrobi ze swym uzależnieniem.

Dostrzeżenie kosztów picia jest również celem pierwszego spośród Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików: „Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem”. Alkoholik robił wszystko, by udowodnić sobie i innym, że może pić tak, jak oni. W chwili kapitulacji musi przyznać to, co inni wiedzieli od dawna, że po wypiciu pierwszego kieliszka traci kontrolę nad ilością wypijanego alkoholu. Wobec alkoholu nie ma on woli, ani silnej, ani słabej, żadnej. Uruchamia się bowiem mechanizm psychofizjologiczny, który każe mu pić bez końca, aż do upojenia. Ale jeszcze trudniejsza jest druga część Pierwszego Kroku, która mówi o potrzebie uświadomienia sobie niezdolności do kierowania własnym życiem. To właśnie podczas pracy nad tym Krokiem następuje przełamanie struktury zaprzeczeń i dostrzeżenie wielorakich kosztów uzależnienia.

Uświadomienie sobie tych kosztów, narastających przez całe życie, jest przeraźliwym przeżyciem. Po to, by nie powrócić do nałogu, trzeba dokładnie przyjrzeć się temu, co jest na dnie, oraz drodze, która tam doprowadziła. Widać tam stałą obecność nałogu, zaniedbania, wypadki, porozrywane więzi z ludźmi i z Bogiem, ogrom krzywd wyrządzonych innym. Poczucie winy i wstydu, które dotychczas były ogólne i na dodatek natychmiast zabijane przez narkotyki, nabierają wymiarów konkretnych czynów, przez co ulegają spotęgowaniu. I o ile poprzednio alkoholik próbował radzić sobie z tymi uczuciami za pomocą alkoholu, teraz już wie, że to „lekarstwo” w istocie jest trucizną. Mówiąc obrazowo, na początku trzeźwości alkoholik nie ma już siły leżeć na dnie, ale nie ma również siły się podnieść. Wie, że musi żyć bez picia, ale nie wie jak. Przeraźliwy lęk rodzi depresję i myśli samobójcze, nierzadko zresztą wcielane w czyn.

Wtedy potrzebna jest nadzieja. Przychodzi ona od drugiego człowieka, choć nie od każdego. Nie od tego, kto potępia, karze lub rozkazuje. Nawet nie od tego, kto pomaga alkoholikowi dostrzec ogrom szkód, chociaż bez tego trudno rozpocząć drogę do trzeźwości. Nadzieja przychodzi od kogoś, kto wyciągnie rękę i powie: „Chodź ze mną. Ja też byłem tam, gdzie ty dziś jesteś. Ja też czułem lęk, gniew, samotność, poczucie winy i wstyd. Ja też nie wiedziałem, jak żyć bez alkoholu. Ale ktoś mi pokazał drogę do lepszego życia. Idźmy nią razem”.

Ta wspólnota przeżyć, uczuć, myśli oraz zachowań legła u podstaw Anonimowych Alkoholików, Anonimowych Narkomanów, Anonimowych Hazardzistów i wielu podobnych ruchów wzajemnej pomocy. Wszystkie one polegają na tym, że ludzie, którzy sami wyszli z uzależnienia dzielą się swoim doświadczeniem, siłą i właśnie nadzieją z tymi, którzy znajdują się na początku drogi. Ksiądz Józef Tischner powiedziałby o tym jako o wiązaniu nadziei.

* * *

Idąc tą drogą trzeźwiejący alkoholik stopniowo odzyskuje samego siebie, poczucie własnej wartości i przede wszystkim uczciwość. Najpierw odważnie spojrzął w oczy prawdzie o swoim piciu oraz o skrywanych przed sobą kosztach uzależnienia. Później uczy się dostrzegać własne manipulacje, poszukiwanie usprawiedliwień, obarczanie innych winą za własne uczucia i czyny. W domu i w pracy przestaje kłamać, bo przecież kłamstwa były mu potrzebne po to, by ukryć nałóg i jego konsekwencje. Na mityngach mówi uczciwie o swoich czynach, dzieli się myślami i uczuciami, nawet tymi, których się wstydzi. Inni mu wierzą, dzięki czemu odzyskuje wiaryGOD-NOŚĆ, będącą podstawą zarówno trzeźwości, jak i godności.

Anonimowi Alkoholicy uważają, że w gruncie rzeczy istnieje tylko jeden warunek powrotu do trzeźwego życia. Jest nim właśnie bezwzględna uczciwość. Istotą alkoholizmu nie jest bowiem sam mechanizm fizjologiczny powodujący przymus picia, ale przede wszystkim pokrętny sposób myślenia, który to picie usprawiedliwia i nie pozwala dostrzec jego rzeczywistych konsekwencji.

Uczciwość pozwala wziąć we własne ręce odpowiedzialność za własne czyny i za własny los. W Czwartym Kroku („Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny”) trzeźwiejący alkoholik raz jeszcze przygląda się własnemu życiu poszukując wad charakteru, które zaburzały jego relacje z innymi i nie pozwalały jemu samemu cieszyć się życiem. W Piątym Kroku („Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów”) następuje wyzwolenie się od sekretów oraz nawiązanie więzi z innymi ludźmi opartej na uczciwości, a nie na kłamstwie.

Uczciwość wymaga również rozrachunku z przeszłością. Krok Ósmy („Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim”) oraz Dziewiąty („Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim wobec, których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych”) wymagają wzięcia osobistej odpowiedzialności za czyny z czasów pijaństwa oraz naprawienia krzywd wyrządzonych innym. Z odpowiedzialności tej nie zwalnia traktowanie alkoholizmu jako choroby; przeciwnie rozliczenie się z przeszłością jest jednym z warunków pełnego powrotu do zdrowia. Podejmując ryzyko zwrócenia się osobiście do swych ofiar trzeźwy alkoholik zyskuje szacunek w oczach innych, co z kolei umacnia jego poczucie własnej wartości. Podobne znaczenie ma pomaganie innym alkoholikom, które sugeruje Dwunasty Krok. („Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach”).

Dopiero po przejściu tych Kroków można zrozumieć jedną z „dwunastu obietnic” Anonimowych Alkoholików: „Nie będziemy żałować przeszłości ani zatrząskiwać za nią drzwí”. (Anonimowi Alkoholicy str. 72) Dla nowicjusza brzmi ona szokująco; wszak dopiero co zobaczył ogrom spustoszeń w swej przeszłości, o której chciałby w nowym życiu zupełnie zapomnieć. Po jakimś czasie jednak przekonuje się, że przeszłość była częścią drogi, po jakiej szedł, by dojść tam, gdzie jest obecnie. Po obozwardnieniu demonów przeszłości, nie musi się jej obawiać. W wywiadzie udzielonym w listopadzie 2001 roku Richard Lewis, autor książki o alkoholizmie i zdrowieniu, zatytułowanej „Jeszcze jedna głęboka depresja” („The Other Great Depression”; Plume Books, 2002), mówił: „Dziś, już jako trzeźwy człowiek powracam do miejsc,

które lubiłem. Lubię powracać do restauracji, w której kiedyś wywołałem awanturę. Powracam tam bez lęku. Wielką przyjemnością trzeźwienia są takie powroty do dawnych miejsc, ale tym razem z godnością”. (Wywiad Roberta Epsteina z Richardem Lewisem „The Last Laugh” w *Psychology Today* Listopad/Grudzień, 2001; 70-71).

Godność jawi się tutaj jako spojrzenie w oczy tym samym ludziom, przed którymi kiedyś spuszczałyśmy oczy i patrzyliśmy ze wstydu w ziemię. Godność, uczciwość i odpowiedzialność, wymagane przez Dwanaście Kroków pozwalają na odzyskanie wolności. Trzeźwy alkoholik wie o tym, że ma wybór sposobu życia. Ma również wybór każdej decyzji życiowej, nawet jeśli jest on ograniczony takimi warunkami zewnętrznymi, jak choroba, bieda, czy prawne konsekwencje dawnych czynów. Wie on również, że za ten wybór jest odpowiedzialny on sam, a nie ktokolwiek inny. Ta wolność nie jest warunkiem odpowiedzialności, ale konsekwencją wzięcia we własne ręce odpowiedzialności za siebie, w tym także za własną przeszłość.

Powracamy więc do punktu wyjścia. Tak jak decyzja o tym, by żyć w kłamstwie, jest równoznaczna z wyrzeczeniem się godności, jej odzyskanie musi poprzedzać uczciwość. Nie ma bowiem godności opartej na kłamstwie. I to nawet wówczas, gdy kłamstwo jest tak zwodnicze, iż budzi szacunek innych. Nawet wówczas, gdy sam wierzę w swoje kłamstwa. Ale jakiś cichy, wewnętrzny głos mówi mi, że ten szacunek jest niezаслужony, że pozory, które stwarzam, nie mogą być podstawą poczucia własnej wartości i godności. Gdy zagłuszam ten głos, ryzykuję kryzys, który bywa samobójczy.

Podobnie człowiek czuje, że już samo odkłamanie przywraca mu godność. Ale w tym procesie odzyskiwania godności – tak samo jak w niesieniu nadziei – zasadniczą rolę odgrywają inni ludzie, gdy zaczynają doceniać człowieka, mówiącego prawdę. Akceptując go, umacniają jego poczucie wartości i godności. Człowiek uzależniony, który przełamuje swoje zakłamanie, otwiera się, mówi prawdę o sobie, budzi szacunek innych. Ten szacunek jest zwierciadłem godności, a od przejrzenia się w nim zaczyna się budowa szacunku do samego siebie. Tak powstaje fundament, na którym można budować najpierw trzeźwe życie, a później po prostu życie.

*

Będąc podstawą trzeźwości i godności sama uczciwość – podobnie jak trzeźwe życie – nabiera głębi i pozwala na pogodę ducha oraz radość, gdy towarzyszy im rozwój duchowości. Jest to bodaj najtrudniejszy do zrozumienia dla osób z zewnątrz element programu AA. Jego wnikliwe przedstawienie

wymagałoby osobnej rozprawy. Warto jednak przynajmniej zasygnalizować – w wielkim skrócie i uproszczeniu – znaczenie tzw. Kroków duchowych programu AA. Najogólniej sprowadzają się one do ograniczenia samowoli, która – obok braku uczciwości – jest istotą uzależnienia. Jak wiadomo, wspólną cechą wszystkich osób uzależnionych, i to niezależnie od rodzaju uzależnienia, wieku, płci, kultury i wyznania, jest niedojrzałość emocjonalna. Ludzie uzależnieni są jak dzieci, i to kapryśne dzieci. Chcą mieć to, czego pragną, i to natychmiast, za wszelką cenę. Przeważnie są niecierpliwi. Zawsze wiedzą najlepiej, co mają zrobić – oni sami i inni. Nie są tolerancyjni, oczekują doskonałości od innych. Źle znoszą własne niepowodzenia i frustracje. Gdy ktoś im czegoś odmówi, wpadają w złość. Gdy wpadają w złość lub lęk – pogrążają się w nałogu.

Kroki „duchowe” mają temu zaradzić. Nie mają one religijnego charakteru. Wielu nowicjuszy myli duchowość z religijnością, uważają, że to Pan Bóg będzie dbać o ich trzeźwość. Tymczasem kończy się to na ogół niepowodzeniem. Droga rozwoju duchowego wymaga bowiem nie tyle chodzenia do kościoła, co ciągłej pracy nad sobą i nad własnym charakterem.

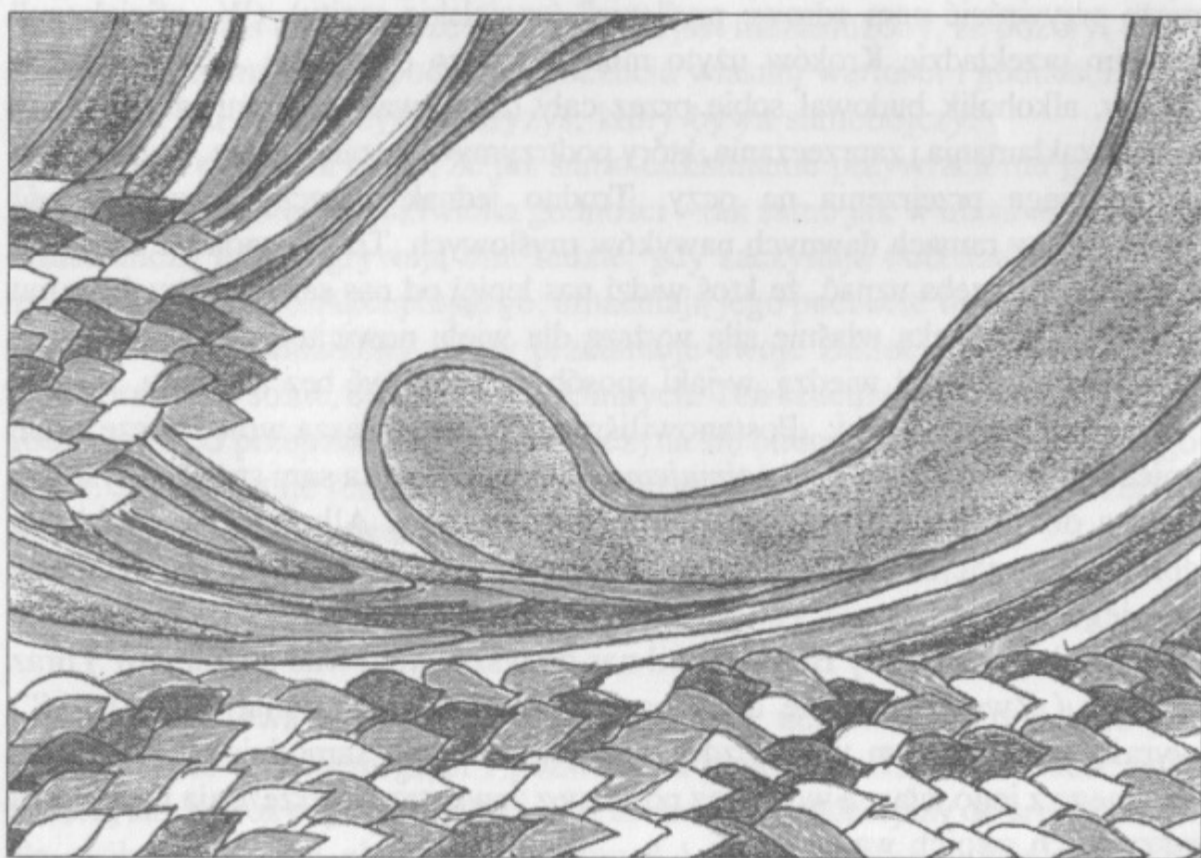
W AA mówi się o Bogu „jakkolwiek go pojmujemy”. Dla wielu ludzi droga do Boga prowadzi poprzez jakąś „siłę wyższą”, której istnienie trzeba uznać na początku drogi. Krok Drugi mówi: „Uwierzyliśmy, że siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowe myślenie” (angielskie *sanity*). (W „oficjalnym” polskim przekładzie Kroków użyto mniej trafnego określenia „zdrowie”). Jak wiemy, alkoholik budował sobie przez cały czas trwania nałogu intelektualny system zakłamania i zaprzeczania, który podtrzymywał uzależnienie. Wyzdrowienie wymaga przejrzenia na oczy. Trudno jednak zobaczyć rzeczywistość pozostając w ramach dawnych nawyków myślowych. Trzeba spojrzeć na siebie z zewnątrz. Trzeba uznać, że ktoś widzi nas lepiej od nas samych i trzeba temu komuś zaufać. Taką właśnie siłą wyższą dla wielu nowicjuszy jest grupa AA, której uczestnicy już wiedzą, w jaki sposób nie pić i żyć bez alkoholu.

Kolejny Krok (Trzeci: „Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, *jakkolwiek go pojmujemy*”) wykracza poza sam sposób myślenia i sięga do źródeł samowoli alkoholika. Anonimowi Alkoholicy żartobliwie doradzają nowicjuszowi, aby uznał dwie prawdy: że istnieje jakaś siła większa od niego i że ta siłą nie jest on sam. Podobnie Kroki Szósty („Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru”) oraz Siódmy („Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki”) wyrażają sceptycyzm wobec zdolności jednostki do samodzielnego, a więc zgodnego z jego własną wolą, bez pomocy z zewnątrz, dostrzeżenia i usunięcia wszystkich swoich wad.

Czasem Trzeci Krok od razu prowadzi do przebudzenia duchowego i uzyskania więzi z Bogiem. Najczęściej jednak rozbudzenie duchowości wymaga długiej, codziennej pracy, o której mówi Krok Jedenasty. („Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, *jakkolwiek go pojmujemy*, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia”). Codzienne praktykowanie tego Kroku, nawet przez kilka chwil, albo kilka razy dziennie, w trudnych sytuacjach, pomaga trzeźwiejącemu alkoholikowi w tym, o co zawsze mu było najtrudniej, czyli w akceptacji ludzi, zdarzeń i tego wszystkiego, czego nie może zmienić.

Niektórzy trzeźwi alkoholicy rozumieją duchowość tak, że bez Pana Boga trudno im odróżnić między tym, czego chcą a czego potrzebują. Taka duchowość mogłaby się zresztą przydać nie tylko ludziom uzależnionym. □

Fragmenty niniejszego tekstu zostały wydrukowane w specjalnym numerze miesięcznika ZNAK (nr 564 z maja 2002) poświęconego uzależnieniom.



ŚWIAT UCZUĆ

Siedzę sobie wygodnie w fotelu i patrzę na swój zegar ścienny, który „głośno chodzi” w takt kiwającego się wahadła. Dzisiaj odebrałem go z naprawy od zegarmistrza, który powiedział, że jest to już „staruszek” wykonany ręcznie przez szwarcwaldzkich górali.

Zegarmistrz przedłużył łańcuszki, na których wiszą 2 żeliwne „szyszki”. Teraz będzie dłużej chodził i nie będę musiał już rano nakręcać go podciągając do góry ciężarki. Powiedział też, że wyczyścił go, poprawił dźwięki i uregulował; zegar nie będzie się już spieszył.

Zegar mój bardzo głośno wybija pełne godziny i jednym dźwiękiem każde pół godziny, sam już tego dzwonienia nie słyszę.

Patrzę z przyjemnością na kiwające się wahadło i myślę sobie, jak to możliwe, aby tak topornie wykonany zegar w ogóle chodził i to jeszcze tak długo, prawie 100 lat.

Nagle poczułem, że mimo skupienia nie słyszę tykania. Zamknąłem oczy i dalej nie słyszę. Zacisnąłem powieki jeszcze głębiej i nie dość, że nie słyszę zegara to jeszcze nie mogę otworzyć oczu a równocześnie odczuwam miły spokój.

Uświadomiłem sobie, że **czas** znikł. Poczułem swędzenie i lekkie pieczenie na środku czoła.

Przez chwilę się wahałem i **skoczyłem** do środka.

Pomyślałem gdzie ja jestem i nagle zobaczyłem tę swoją myśl.

Poruszała się lekkim, gładkim i posuwistym ruchem, nie dotykając podłoża.

Przybliżyłem czoło bliżej do niej i stwierdziłem, że ma przezroczyście rzęski, które bez przerwy wirują posuwając ją do przodu. Była szara o kształcie przypominającym pierwotniaka z grupy pantofelków. Bardzo niewyraźnie widziałem jej treść. W przedniej części miała kuliste zagłębienie, które przypominało otwór gębowy.

Pomyślałem, czym mogą się odżywiać myśli, może zjadają jedna drugą? Wtedy zobaczyłem drugą myśl i dalej całe stado czarno ubarwionych myśli podążających w moją stronę.

Na czele tego stada była ogromna czarna myśl, prawie kilka razy większa od pozostałych.

Uchyliłem głowę i całe stado czarnych, paskudnych i wrednych myśli przepłynęło obok mojego czoła. Przypatrzyłem się uważnie tej wielkiej – była cała kudłata, naburmuszona i jakaś taka robaczywa.

Wyglądała bardzo złośliwie i widziałem, że bardzo niechętnie się oddala.

Wyraźnie miała na mnie ochotę.

Na dodatek kątem oka (mówię tak z przyzwyczajenia bo moje oko na czole jest okrągłe) zobaczyłem, że coś wielkiego w jej wnętrzu się gwałtownie porusza i szamocze.

Z dużą ulgą widziałem jak inne się oddalają. Widać poszły szukać kogoś innego.

Popatrzyłem do przodu i zobaczyłem ogromną ławicę pięknych myśli o ślicznych pastelowych odcieniach. Poruszały się łagodnie lśniąc swoimi rząskami.

Postanowiłem, że teraz ja zdecyduję, która będzie moja.

Z boku po lewej stronie zobaczyłem śliczną, intensywnie żółtą, bardzo sympatyczną myśl.

Kształt miała prawie kulisty, w tylnej części lekko wydłużona, a w środku z delikatnym przewężeniem. Przypominała małe, trochę spłaszczone falujące złote słońce, wyglądała na bardzo rozsądną i mądrą.

Zacząłem się jej przyglądać i wtedy zauważyłem, że płynie w moją stronę.

Postanowiłem, że jak ją zdobędę to już jej nie wypuszczę. Niby dlaczego mam ciągle zmieniać myśli?

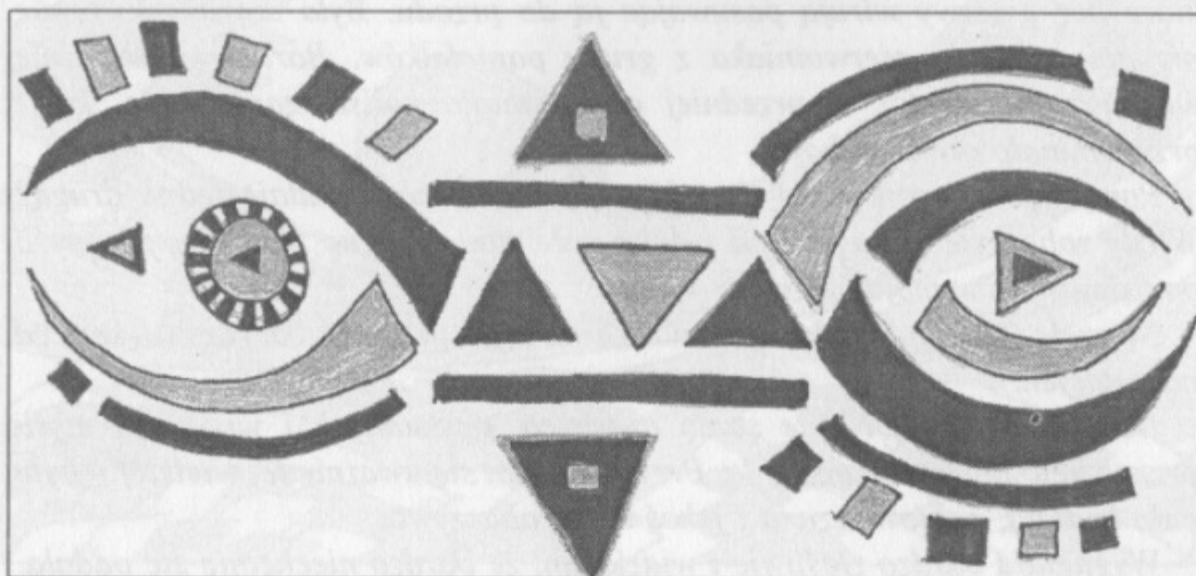
A może to one mnie bez przerwy zmieniają?

Zobaczyłem i poczułem błysk.

Stałem się myślą albo myśl stała się mną.

Zrobiło mi się niewygodnie, położyłem się na brzuchu. Jeszcze gorzej. Wreszcie leżąc na plecach poczułem się wspaniale.

Zacząłem poruszać rząskami (nie jest to takie proste), kręciłem się w kółko albo w jedną albo w drugą stronę.



Wreszcie „zaskoczyłem”, udało się. Już mogę pływać, czuję się jakbym latał w przestworzach.

Męczy mnie tylko to, czy ja już nie myślę a myśli ta moja złota myśl. A jeśli nie, to skąd ja tak zdecydowanie wiem co mam teraz robić?

A ja teraz bardzo chcę zobaczyć uczucia.

Energicznie i zgrabnie pofalowałem wszystkimi rękami (jakie to teraz łatwe) i popłynąłem w głąb przestrzeni, do Świata Uczuć.

Robiło się coraz jaśniej i przejrzysiej. Za następnym zakrętem skręciłem w prawo i w dół, a następnie dwa razy w lewo i wiedziałem, że jestem na miejscu.

To co zobaczyłem, przerastało moją wyobraźnię. Ze zdziwienia aż „opadły” mi ręski.

Przypominały mi się nagle bajki z dzieciństwa, gdzie były opisywane komnaty pełne szlachetnych kamieni, które świeciły kolorowym blaskiem.

Tu też bez przerwy pojawiały się i znikwały świecące kule o różnorodnych kolorach i niezliczonych odcieniach.

Pulsowały swoimi kolorami.

Świeciły tęczami kolorów.

Wszystko to się działo w ogromnym pomieszczeniu o kopulastym kształcie i silnie pofalowanych ścianach bocznych. Od górnej strony zamknięte jest ono niebem, na którym występuje wyraźnie zarysowany „łuk uczuciowy”, dochodzący z obu stron do samej podłogi.

Łuk ten jest w górnej części (na niebie) szeroko rozszerzony a schodząc w dół stopniowo się zwęża.

Można to porównać do tęczy widywanej niekiedy na niebie, ale biegnącej aż do samej ziemi.

Właśnie na tym łuku w jego szerokiej i ziarnistej części położonej na „niebie” powstawały uczucia tak jak paski kolorów w tęczy na niebie, ale nie pojawiały się wszystkie kolory równocześnie, tylko jeden po drugim, w różnej kolejności.

Można to porównać (przy dużej wyobraźni) do ogromnych kolorowych żarówek (bez oprawek), które nagle po jednej wychodzą z sufitu i płynnym ruchem zjeżdżają po ścianie w dół, a następnie znikają w podłodze.

Uczucia mają postać okrągłąwą i mnie najbardziej przypominają kuliste pioruny, poruszają się też podobnie jak one. Składają się z czystej zagęszczonej i pulsującej energii o różnych długościach fal co powoduje, że każde uczucie ma inny kolor.

Ciekawe, że teraz wszystko było dla mnie jasne i proste do wytłumaczenia, żadnych wątpliwości. Nie wiedziałem jedynie co znajduje się pod tą podłogą gdzie znikają te wszystkie uczucia.

Uczucia mają dużą masę (w porównaniu do myśli) i poruszają się tylko dzięki wyzwalanej energii (to pulsowanie i świecenie) sunąc wolno całą powierzchnią po podłożu. Dlatego odczuwane są jako przepływająca wolno fala, przechodząca przez całe ciało.

Doznania powodowane przez powstające uczucia zależą od ich koloru, a ściślej mówiąc, od długości fali energii, która je tworzy.

Ogólna zasada jest taka, że uczucia o długich falach (czerwony, różowy i ich odcienie) są odbierane jako miłe i przyjemne, a o krótkich (odcienie fioletu) powodują doznania niemiłe, przykre a nawet bolesne. Związane jest to ze sposobem w jaki energia przechodzi przez fałdy ścian Świata Uczuć i podłogę.

Energia „ciepła” – czerwień i jej odcienie – przechodzą łagodnie i delikatnie powodując miłe wrażenia a „fiolety” przedzierają się gwałtownie powodując doznania przykre i nieprzyjemne.

Trochę odmiennie ma się sprawa z kolorem zielonym, który powoduje spokój i wyciszenie. Przechodzi on (ściślej mówiąc przenika bez oporu) bez przeszkód przez wszystkie warstwy nie powodując bezpośrednio żadnego odczucia co powoduje przerwę w doznawaniu wrażeń uczuciowych. Właśnie ta przerwa to chwilowe „nicnieczucie”. Daje ono wrażenie spokoju i wyciszenia.

Te piękne, zielone pulsujące kule, zwróciły moją szczególną uwagę. Różniły się między sobą wielkością i natężeniem świecenia oraz można powiedzieć kolorem zieleni. Jedne świeciły mocno szmaragdowym kolorem, inne były jak soczysta trawa, a niektóre przypominały mi kolor wiosennych pączków na drzewach.

Postanowiłem dotknąć taką urzekającą szmaragdową kulę. Podpłynąłem przy podłodze do nasady łuku i czekałem aż ta zielona pulsująca kula zejdzie na dół.

Kiedy doszła do mnie Wszystko gdzieś zanikło a ja poczułem błogi spokój oraz delikatne kołysanie zegara. □

Apoloniusz Wrocław

APTE W POLSCE

Na początku maja program regionalny Komisji gościł w Polsce dwie francuskie terapeutki z ośrodka leczenia uzależnień APTE (*Aide et Prévention des Toxicodépendances par l'Entraide*) w miejscowości Bucy le Long, położonej 100 km od Paryża. Ośrodek oparty jest na modelu Minnesota polegającym na programie zbudowanym wokół filozofii 12 Kroków nastawionej na całkowite zaprzestanie używania substancji psychoak-

tywnych. Program APTE trwa 8 tygodni i przeznaczony jest dla uzależnionych od alkoholu, narkotyków i leków. Jednocześnie może w ośrodku leczyć się dwadzieścia kilka osób. Terapia profesjonalna połączona jest od początku z uczestnictwem w mi-tyngach AA lub AN.

Dodajmy, że we Francji grup 12 Krokowych jest znacznie mniej niż w Polsce, a wielu francuskich lekarzy i psychiatrów podchodzi do



Po odwiedzinach w Pawilonie X w Tworkach – Ewa Woydyłło, Hania Ostrowska-Biskot, dr Beatrycze Delorme, Susie Longbottom i Martine Knecht.

AA i AN nie tylko z rezerwą i nieufnością, ale wręcz z poczuciem zagrożenia. Nic więc dziwnego, że swych uzależnionych pacjentów do uczestnictwa w mityngach nie zachęcają. Zdarza się nierzadko, że od tego zamiaru wielu odwodzą, wyśmiewając się z „nieprofesjonalności” tego ruchu lub podejrzewając, iż jest to jakaś podejrzana sekta. Wolą zapisywać leki uspokajające lub przeciwdepresyjne, a najchętniej to w ogóle chcieliby mieć święty spokój i uzależnionych oddaliby na wyłączność oddziałom detoksykacyjnym.

Dla naszych francuskich gości polski dorobek w dziedzinie leczenia uzależnień, łącznie z programami „Atlantis” w zakładach karnych oraz dziesiątkami poradni i ośrodków stacjonarnych opartych na modelu Minnesota, to istna bajka. APTE, choć istnieje już kilka lat i ma coraz więcej pacjentów utrzymujących stale trzeźwość, wciąż spotyka się z zastrzeżeniami ze strony kręgów medycznych we Francji.

Francuscy koledzy z wielkim zainteresowaniem przyjmują niektóre nasze doświadczenia i pomysły terapeutyczne. Sami z radością otworzyli swe podwoje dla stażystów z regionu Europy Wschodniej, zwłaszcza dla terapeutów z Mołdawii i Rumunii, gdzie język francuski jest powszechnie używany. Obydwie terapeutki, które nas odwiedziły, nie ukrywały uznania dla tych programów, z którymi się u nas zapoznały, m.in. w OTU w Instytucie Psy-

chiatrrii i Neurologii, w ośrodku leczenia alkoholików na Kolskiej oraz w ośrodku wojewódzkim przy szpitalu psychiatrycznym w Tworkach.

Podczas tegorocznej Letniej Szkoły dla terapeutów z regionu Europy Wschodniej, Środkowej i Azji Centralnej, 21 czerwca, psychiatra z APTE, dr Octavian Rozlog, przedstawił 3-godzinną prezentację dotyczącą pracy psychiatry, specjalisty w dziedzinie uzależnień, w modelu Minnesota. Ten aspekt programu terapii wydaje się w APTE zdecydowanie bardziej zaawansowany i profesjonalnie na wyższym poziomie od większości podobnych programów terapeutycznych w Polsce.

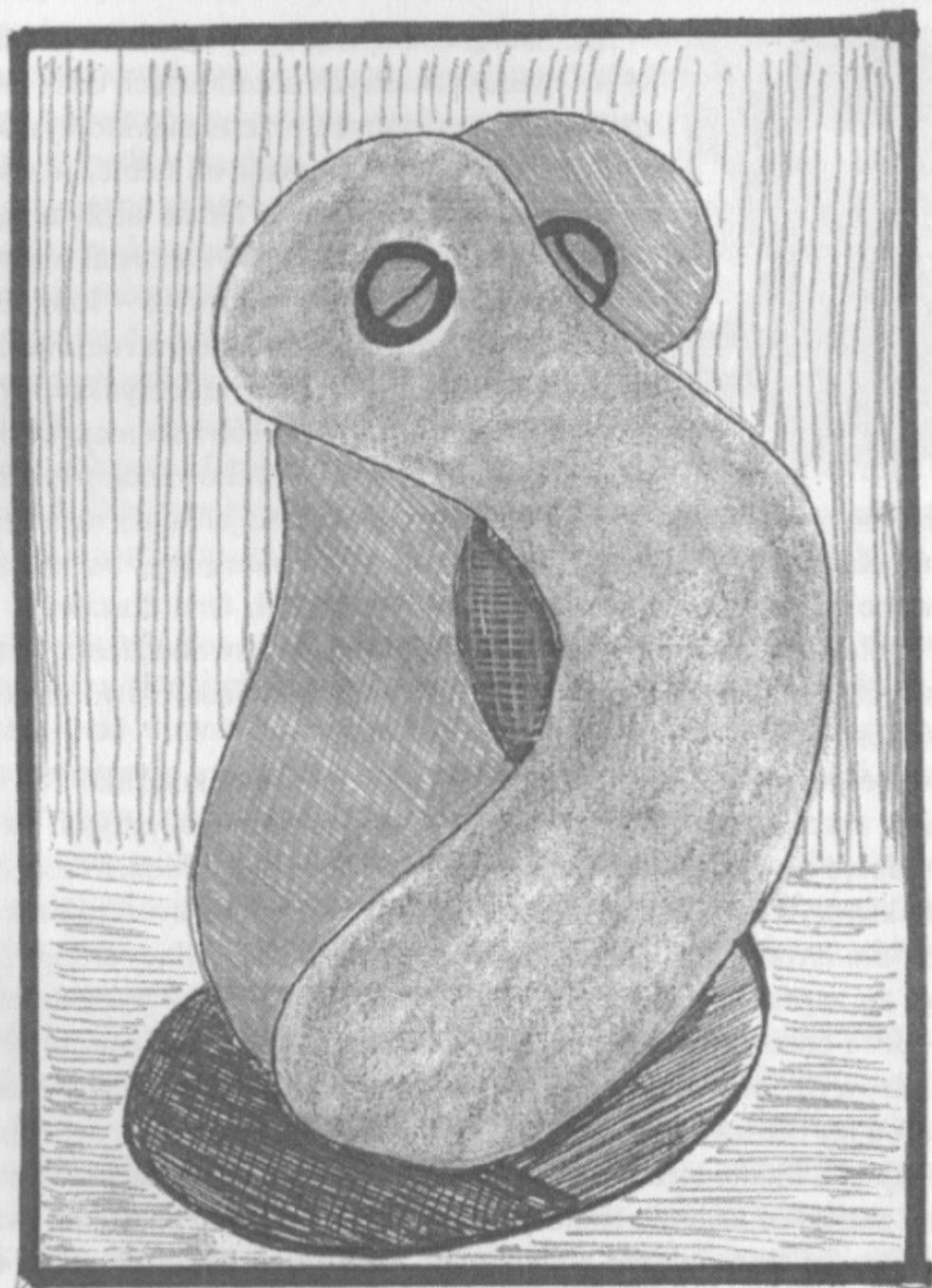
Współpraca z ośrodkiem APTE może się stać dla mniej doświadczonych i początkujących terapeutów z Mołdawii czy Rumunii podobnym źródłem fachowych umiejętności, jakim dla wielu polskich terapeutów były kiedyś staże i praktyki w ośrodkach amerykańskich, na które w latach 80. i 90. dzięki Komisji wyjechało z Polski w sumie prawie 40 psychologów, instruktorów terapii uzależnień i lekarzy.

Owoce tamtych doświadczeń zbieramy do dzisiaj, choćby w postaci ostatniego kontaktu z kolegami z Francji, którzy właśnie do nas zwrócili się o wzbogacenie swych umiejętności. Niezależnie od tego, ile możemy im dać, już od nich otrzymaliśmy bardzo wiele: ogromne uznanie i koleżeński podziw dla naszej pracy,

a także zapowiedź dalszej współpracy. Może nawet wspólnie wymyślimy coś na przyszłość, co może mieć

znaczenie z perspektywy nadchodzącego przystąpienia Polski do Unii Europejskiej. □

Ewa Woydyłło



NADZIEJA, WIARA i MIŁOŚĆ ZAMIAST DESTRUKCJI



H.L. Borghes napisał opowiadanie o dramatycznych i nieoczekiwanych przemianach dusz ludzkich znakomicie oddających przemianę, której alkoholicy i inni uzależnieni oczekują od siebie, oczekują jej od nich ich bliscy, i którą ludzie utrzymujący się z terapii próbują wywołać. Wykorzystał w nim dwie autentyczne historie. Bohaterowie – longobardzki wojownik odległego średniowiecza i dziewiętnastowieczna dziewczyna, córka argentyńskich pioni-
rów – w nieoczekiwany sposób zmieniają swój świat wartości. On Germanin, wychowanek puszczy, czci-

ciel wielu bogów przechodzi nagle na stronę chrześcijańskich mieszkańców obleganej Rawenny. Na pewno nie dostał za to pieniędzy, bo inaczej nie ufundowano by mu pamiątkowej tablicy, gdy poległ. Ona dostawszy się do niewoli Indian, po zamordowaniu jej rodziców, po oswobodzeniu pozostaje wśród swych ciemieżycieli, i po latach z dumą opowiada o swoim koczowniczym życiu.

Cóż wspólnego pomiędzy tymi historiami i terapią alkoholików?

Borghes zastanawia się co się takiego stało, że ludzie ci przyjęli za swoje wartości dotąd nieznane i całkowicie obce ich światu. Podobnie rzecz ma się z alkoholikiem. Życie bez alkoholu jest dlań tak odległe jak życie mieszkańców Rawenny dla Droctulfta i życie koczowników dla angielskiej chłopki.

Sądzę, że zapraszając naszych klientów do trzeźwienia proponujemy im odmianę losu podobną do opisaną przez Borghesa i stąd całkowicie obcą ich dotychczasowym doświadczeniom, a odporność naszych klientów na cierpienie jest dużo niższa od naszej. To co proponujemy – na zdrowy rozum – jest drętwe, nijakie, blade, sztuczne, i co tu dużo gadać, czasem nawet w naszych czynach i zachowaniach nie znajduje potwierdzenia. Jakże często na twarzach ludzi nie mających problemu z alkoholem lub innym narkotykiem w chwili potem, gdy dowiadują się, że ktoś jest alkoholikiem, maluje się ogromne współczucie. Tak jakby usłyszeli, że ludzie ci mają złośliwego raka w zaawansowanym stadium.

Borghes uchyla się od odpowiedzi na postawione w opowiadaniu pytanie. Kończy taką oto puentą: „Tysiąc trzysta lat i ocean dzieli los branki i Droctulfta. Oboje, teraz, są jednakowo nie do odzyskania. Postać barbarzyńcy, który poświęca się sprawie Rawenny, postać europejskiej kobiety, która wybiera pustkowiem mogą wydać się sprzeczne. Oboje jednak zostali porwani przez ukrytą siłę, siłę głębszą niż rozum, i oboje poddali się tej sile, której nie potrafiliby wytłumaczyć. Być może historie, które opowiedziałem są jedną historią. Awers i rewers tej monety są dla Boga jednakowe”.

Terapeuta odwykowy inaczej niż pisarz nie może się ukryć za regułą *licencia poetica* i podejmuje wyzwanie wytłumaczenia niewytłumaczalnego. W przeciwnym wypadku pacjent wcześniej umrze niż się zmieni. Dyskutować natomiast można sposób doprowadzania go ku tej zmianie.

Obecnie w leczeniu odwykowym wydaje się dominować podejście starające się osiągnąć tę zmianę poprzez mniej lub bardziej łagodne „zmuszenie” pacjenta do ujrzenia szkód, jakie wyrządziło jego picie. W suchym pozbawionym polotu i metafor żargonie psychologicznym nazywa się to „destrukcja” i mimo pretensji do racjonalności często funkcjonuje jak magiczne zaklęcie. Istnieje też inne podejście, które kiedyś wyraził Stefan Johansson. Od procedur i technik ważniejsze jest słuchanie i dawanie miłości, a zamiast procedur można czytać „Trylogię”. Mnie osobiście bliższe jest to drugie.

Zastanawiające, że – o ile w historii dziewczyny, moglibyśmy doszukiwać się syndromu sztokholmskiego, tzn. że w określonych warunkach ofiary zaczynają brać stronę terrorystów – to w historiach przywołanych przez Borghesa motorem czy impulsem do zmiany nie jest ani strach ani cierpienie, chęć uniknięcia kary ani też chęć polepszenia swego losu.

Borghes nie odpowiedział, ale być może odpowiedzi mógłby udzielić św. Paweł, który powiada, że trzy są najcenniejsze wartości – wiara, nadzieja i miłość, a spośród nich najważniejsza jest miłość. A nie np. bezgrzeszność czy pamięć o popełnionych grzechach.

Co się dzieje wraz z rozwojem choroby? Najpierw alkoholik traci miłość, swoją do siebie i innych do siebie, ale tę mógł już stracić lub bywa, że nie dostał zanim zaczął pić. Bo inaczej, do czego byłby mu potrzebny chemiczny zamiennik wartości duchowych? Bowiem to miłość jest najpotężniejszą formą ducha. Miłość a nie zakochanie czy zauroczenie, jak to wyrażnie rozdziela amerykański psychiatra duchowy S. Peck w swej klasycznej już książce „Droga rzadziej uczęszczana. Podręcznik miłości i duchowego rozwoju”. Miłość jako niełatwa akceptacja drugiej osoby zarówno z jej zaletami jak i wadami.

Potem po licznych próbach – nawet jeśli są to tylko postanowienia – alkoholik traci wiarę, że kiedykolwiek przestanie. W rezultacie utraty tych dwóch – miłości i wiary – bądź ich braku, alkoholik myśli coraz bardziej negatywnie, coraz częściej, obraca się w kręgu pijących, widzi więc tylko nie całkiem udane efekty prób szukania pomocy na zewnątrz, w instytucjach i grupach samopomocy, ponieważ ci, którzy z niej skorzystali, do baru już nie chodzą.

A jeśli alkoholik trafia w końcu na odwyk to nie dlatego, że nie „widzi” zgliszcz w nim i wokół niego. Być może im zaprzecza ale to już inna para kaloszy. Zaprzecza bo się boi kolejnej porażki, kolejnego rozczarowania, kolejnej krytyki itd. On musi nie pamiętać skutków swego picia, bo pozbawiony miłości własnej i miłości innych oraz nadziei na odmianę miałby tylko jedno wyjście. Podobnie jak doprowadzony do ostateczności Muka – bohater Gogolowego opowiadania – zmuszony do zabicia psa, który był mu życzliwą istotą, decyduje się odebrać życie sobie. Ludzie uzależnieni, śmiem twierdzić, nie zgłaszają się na terapię czy do AA ogarnięci żarliwym pragnieniem życia bez narkotyku. Przychodzą raczej by trochę zmniejszyć szkody.

Wszystko to przyszło mi na myśl, gdy ostatnio dowiedziałem się o co najmniej w trzech samobójstwach osób nie pijących kilka lat i realizujących swój konkretny plan na niepicie.

Żywię przekonanie, że lwia część programów terapeutycznych w polskim odwyku myląc kłamstwo z zaprzeczaniem skupia się na udowodnieniu swoim klientom, że picie im szkodziło. A ja niedawno usłyszałem takie oto słowa: „No i co z tego, że już mam tę całą wiedzę o mechanizmach i nie będę pił, jak nie mam pracy, nie mam domu, i nie mam nikogo do kogo mógłbym pójść”. Trzeźwość wydaje się z takiej perspektywy, niczym nie różnić się od dotychczasowego piekła, w dodatku pozbawionego znieczulacza w postaci alkoholu. Może dlatego, że wiele procedur terapeutycznych przypomina protokoły przesłuchań. Np. liczenie po kilka razy ile alkoholu się wypilo – jakby precyzja była w ogóle możliwa i jakby na tym polegała istota uzależnienia. Zaprzeczanie to nie znak nieznanomości faktów, czy chęć uniknięcia konsekwencji. To brak wiary w to, że niepicie czy niebranie jest możliwe.

Zupełnie inaczej wygląda to w AA. Gdy uzależniony tam trafia, najpierw dostaje miłość w postaci bezwarunkowej akceptacji. Mówią mu „dobrze, że jesteś” i pokazują „popatrz niepicie jest możliwe”. „Ponieważ jesteś taki jak my, Tobie też może się udać”. Mówią, codziennym, żywym językiem.

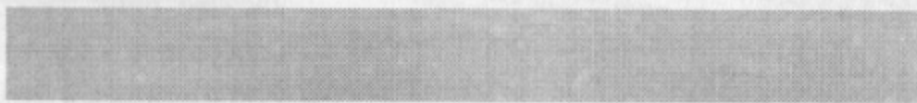
Jako terapeucie jest mi dużo trudniej zostawić „słownik wyrazów obcych w domu”. Gdy przekraczam próg ośrodka, w którym pracuję, to jakbym

wkładał kitel szpitalny. A klienci i ich rodziny, nierzadko zwracają się do mnie „panie doktorze” choć nim nie jestem. A potem są różne procedury, scenariusze, piętrowe teorie i systemy. Ale z tym można sobie poradzić, dopóki pamiętam o swoich ułomnościach. Gdy się nimi dzielę, mogę dawać miłość. Pięknie to pokazał A. Twerski w książce „Trzeźwe myślenie”.

Odwyk trwa tylko kilka tygodni. Opuszczając ośrodek pacjenci samorzutnie używają terminu „wychodzę spod klosza”. A zatem wychodzą bardziej z obietnicami i oczekiwaniami niż z nadzieją – bo nadzieja to spokojna pewność, że świat jest dobry bez względu na to, jak bardzo zły się wydaje. To również za mało, by narodziła się wiara – czyli pewność w działaniu – „mogę i potrafię”.

W opowiedzianych przez Borghesa i przytoczonych na początku historiach nadzwyczajne, nietypowe okoliczności, pomogły bohaterom doświadczyć misterium przemiany, podobnie jak św. Pawłowi. Zwykły człowiek tylko wsparty przez tak potężne siły jak wiara, nadzieja i miłość może poważić się na całkowitą odmianę swego życia. Dopiero potem może spokojnie przyjrzeć się zgliszczom. Gdy dzieje się na odwrót często są tylko dwa wyjścia. Albo powrót do niezbyt przyjaznego, ale znanego świata. „Kargul to wróg, ale swój, na własnej piersi wychowany”, jak mówi bohater kultowej komedii, albo ucieczka w śmierć, bo do zgliszcz nie można powrócić. A w „nowym” świecie jest równie źle. □

Antoni Pawłowski



NAJWIĘCEJ ZALEŻY OD RODZICÓW

Chociaż obiegowa opinia głosi, że dzieci ulegają przede wszystkim naciskom ze strony rówieśników, badania naukowe wykazują, iż uwaga dzieci nastawiona jest raczej na to, co otrzymują od swoich rodziców. Oczywiście nie w postaci kazań, wymówek i pretensji. Rodzice, którzy tworzą atmosferę ciepła, bezpieczeństwa i akceptacji, a jednocześnie zapewniają wzorce postępowania, jakiego sami oczekują od swych dzieci – mają z nimi najmniej kłopotów, a ich dzieci najrzadziej doświadczają takich problemów, jak uzależnienia, łamanie norm prawnych czy inne formy wypadnięcia na margines.

W stanie New Hampshire w USA przeprowadzono w ciągu 20 miesięcy rozległe badania dzieci i młodzieży szkolnej na temat palenia papierosów, co jak wiadomo często otwiera drogę do próbowania innych chemicznych sposobów radzenia sobie ze stresem, dodawania dorosłości i pokonywania trudności osobistych. Badania przeprowadził zespół naukowców z Dartmouth Medical School na grupie tysiąca uczniów od IV do XI klasy. Wśród głównych wniosków znalazły się następujące:

- Nastolatki, których rodzice nie palą, rzadziej wykraczają poza jednorazowe spróbowanie papierosa;
- Wśród dzieci, które słyszą stale od rodziców, że będą oni bardzo niezadowoleni i zmartwieni, jeżeli dziecko zacznie palić, tylko 26 procent jednak zaczyna popalać;
- Ponad połowa dzieci, których rodzice w ogóle nie wypowiadają się na temat palenia, zaczyna palić regularnie;
- Jeżeli rodzice nie wyrażają dezaprobaty wobec palących kolegów i koleżanek własnego dziecka, to dziec-

Parental disapproval

Mom and Dad's opinion is stronger than peer pressure

By Marilyn Elias
USA TODAY

Adolescents have surprisingly big say for what their parents say about smoking: A kid who thinks his parents would be very upset if he started smoking is much less likely to do so. And parents' opinions far outweigh pressure, suggests a new study. The more disapproval youngsters hear from their parents, the less likely they are to be smoking at the start of high school, says a public health official at Dartmouth Medical School in Hanover, N.H. She and pediatrician James S. She studied 760 students in grades 4 through 11, including 372 non-smokers who were surveyed twice more over the next 20 months.

Among major findings from the report, in today's Pediatrics:
 ▶ Adolescents who thought their parents would be very upset if they started smoking were only half as likely to become smokers during the next 20 months as those who said their parents would not disapprove.
 ▶ Youngsters who said their parents had become less disapproving of smoking over the next 20 months were more likely to become smokers themselves.
 ▶ Parents can't completely oppose their children's smoking if their friends are smoking.

ko to ma 9-krotnie większe szanse, że samo też zacznie palić tak jak inni.

Dzieci długoletnich palaczy mają genetyczną podatność na uzależnienie od nikotyny – twierdzi psycholog Alan Marlatt, dyrektor centrum badawczego zajmującego się uzależnieniami na Uniwersytecie Stanowym w Seattle. Twierdzi on również, na podstawie własnych badań, że komunikat odrzucający „papierosowy styl życia” przekazywany dzieciom przez rodziców działa znacznie silniej niż antypapierosowe lekcje szkolne czy kampanie telewizyjne. Uczynił on też ciekawą obser-

wację dotyczącą tych rodziców, którzy starają się bezskutecznie rzucić palenie. Jeżeli o swych trudnościach rozmawiają z dzieckiem, może to być również argumentem dla dziecka by... nie zacząć palić.

Psycholog Joseph Allen z Uniwersytetu w Wirginii, ekspert w dziedzinie problemów okresu rozwojowego nastolatków, przekonuje, iż nastolatki podchwytyją od swych rówieśników gusty muzyczne i modę w ubieraniu się, natomiast w poważniejszych decyzjach dotyczących ich życia, odwołują się bardziej do modelu, jaki kreuje dom rodzinny.

(Opr. e.w. na podstawie USA TODAY, kwiecień 2002)



The Sale of Tobacco Products to Minors Check ID!

W punktach sprzedaży wyrobów nikotynowych w USA znajdują się tabliczki ze znakiem STOP i napisem przypominającym sprzedawcom o sprawdzaniu wieku klientów kupujących papierosy.

PEWNA HISTORIA POMOCY RODZINIE

Mniej więcej przed rokiem poznałam Magdę. Skierowała ją do naszej przychodni pani pedagog, pod której opieką od dwóch lat znajdowały się jej dzieci. Powód – nerwowość, brak koncentracji, kłopoty z nauką. A pani Magda? Cóż, typowe problemy żony pijącego alkoholika. A na dodatek alkoholika agresywnego, wulgarnego, bez wahania używającego pięści nawet wobec najbliższych.

Na co dzień rozliczana z czasu, odsunięta przez męża od znajomych, koleżanek oraz rodziny, Magda stała się samotną, zastraszoną kobietą. Gdy raz odważyła się po kolejnej awanturze zawiadomić policję, dobrzy koledzy policjanci skwapliwie powiadomili o tym jej męża, też... policjanta. Tak ją ukarał, że o szukaniu pomocy u funkcjonariuszy bezpieczeństwa skutecznie przestała myśleć.

Długo i smutnej historii przemocy, jaka panowała latami w ich domu, nie będę to opowiadać. Uznałam, że najlepszym wyjściem będzie najpierw znalezienie bezpiecznego miejsca dla Magdy i jej dzieci. Skontaktowałam się z warszawskim ośrodkiem dla ofiar przemocy (Magda mieszka w powiecie pruszkowskim). Miałam szczęście, miejsce znalazło się natychmiast. To był poniedziałek. W czwartek Magda zatelefonowała do mnie, że już jest z chłopcami (9 i 11 lat) w ośrodku.

Przyszła pora, aby zająć się mężem. Wysłałam do niego zaproszenie na rozmowę w poradni. Gdy wczytał się w moją pieczęć „specjalista terapii uzależnień” dostał szału. Nagle dotarło do niego, że żona uciekła przed nim razem z dziećmi i najwidoczniej znalazła schronienie oraz bezpieczne oparcie w jakichś specjalistach. Do walki ze mną o odzyskanie swych ofiar wciągnął też swoją matkę, która zjawiała się z pretensjami w poradni. Powiedziała, że owszem, „syn trochę pije”, ale że leczy się w specjalnej prywatnej firmie przy ul. Konopnickiej (?). Mąż też się zjawił, a jakże. Przyszedł 30 minut przed umówioną godziną, najwyraźniej w silnym zespole abstynencyjnym, co nie



przeszkadzało mu totalnie zaprzeczać, jakoby miał ostatnio kontakt z alkoholem. Zaprzeczał również, jakoby kiedykolwiek uderzył swoją żonę. Domagał się ujawnienia miejsca jej pobytu, upierał się, że nie rozumie dlaczego opuściła dom.

Gdy nic nie wskórał z wyjątkiem uzyskania ode mnie zachęty do podjęcia poważnego leczenia, wyszedł wściekły nie szczędząc pogrozek. Koledzy policjanci natomiast, wszczęli gruntowne dochodzenie – gdzie też mogła się znajdować Magda i dwaj synowie naszego bohatera. Szukali w szpitalu Tworkach, szukali w ośrodku terapii uzależnień (gdzie pracuję), a jeden z policjantów usiłował telefonicznie wymusić na mnie zeznanie, gdzie ja tę kobietę z dziećmi ukryłam. Interweniuję u komendanta powiatowego i „poszukiwania” ustają.

Tymczasem Magda jest cały czas w ośrodku, chłopcy chodzą do szkoły, Magda zaczyna pracować w niewielkim wymiarze czasowym, po raz pierwszy ma swoje pieniądze. Na jesieni odbywa się w sądzie sprawa o alimenty. Magdzie towarzyszą w sądzie nowi życzliwi przyjaciele: psycholog z ośrodka, parę osób z Magdy rodziny, no i ja osobiście. Przyszliśmy razem z nią, ponieważ truchlała ze strachu na myśl o spotkaniu ze swoim mężem.

Po kilku miesiącach zostaje do sądu skierowana kolejna sprawa – o znęcanie się. Jestem w tej sprawie świadkiem. W kwietniu 2002 r. kolejna sprawa – rozwodowa. I tym razem jestem świadkiem. Kiedy odpowiadam na pytania sądu mąż Magdy wykrzykuje: „Co to za terapeuta, co rozbija rodzinę!” Zarzuca przy okazji, że jestem w zмовie z komendantem powiatowym policji. Tymczasem od innych świadków dowiadujemy się o ewidentnych krzywdach, przemocy, o wielu drastycznych sytuacjach, do jakich dochodziło często z powodu agresji męża.

Wydawałoby się, że tu nastąpi zakończenie dramatycznej epopei rodzinnej. Ależ skąd! Nagle w kwietniu zaczynają przychodzić do moich przełożonych listy ze skargami. Autorem jest oczywiście nie kto inny, jak mąż Magdy. W skargach tych podważa moje kompetencje, imputuje mi czerpanie korzyści materialnych z działań, jakie nastąpiły od czerwca ub. roku do chwili obecnej. Mąż Magdy pisze też o zamiarze skierowania przeciwko mnie sprawy do sądu.

Trudno powiedzieć, jak się to wszystko skończy. Jedno jest dla mnie jasne: zabrałam ofiary prześladowcy i on się z tym nie może pogodzić. Tymczasem Magda i jej dwaj synowie są od roku bezpieczni. Odżyli. Magda pracuje. Chłopcy się uczą, coraz lepiej. Stali się dobrą rodziną. Chociaż bez męża i ojca, który po prostu nie chce współpracować, a bez zmiany nie nadaje się do tej roli.

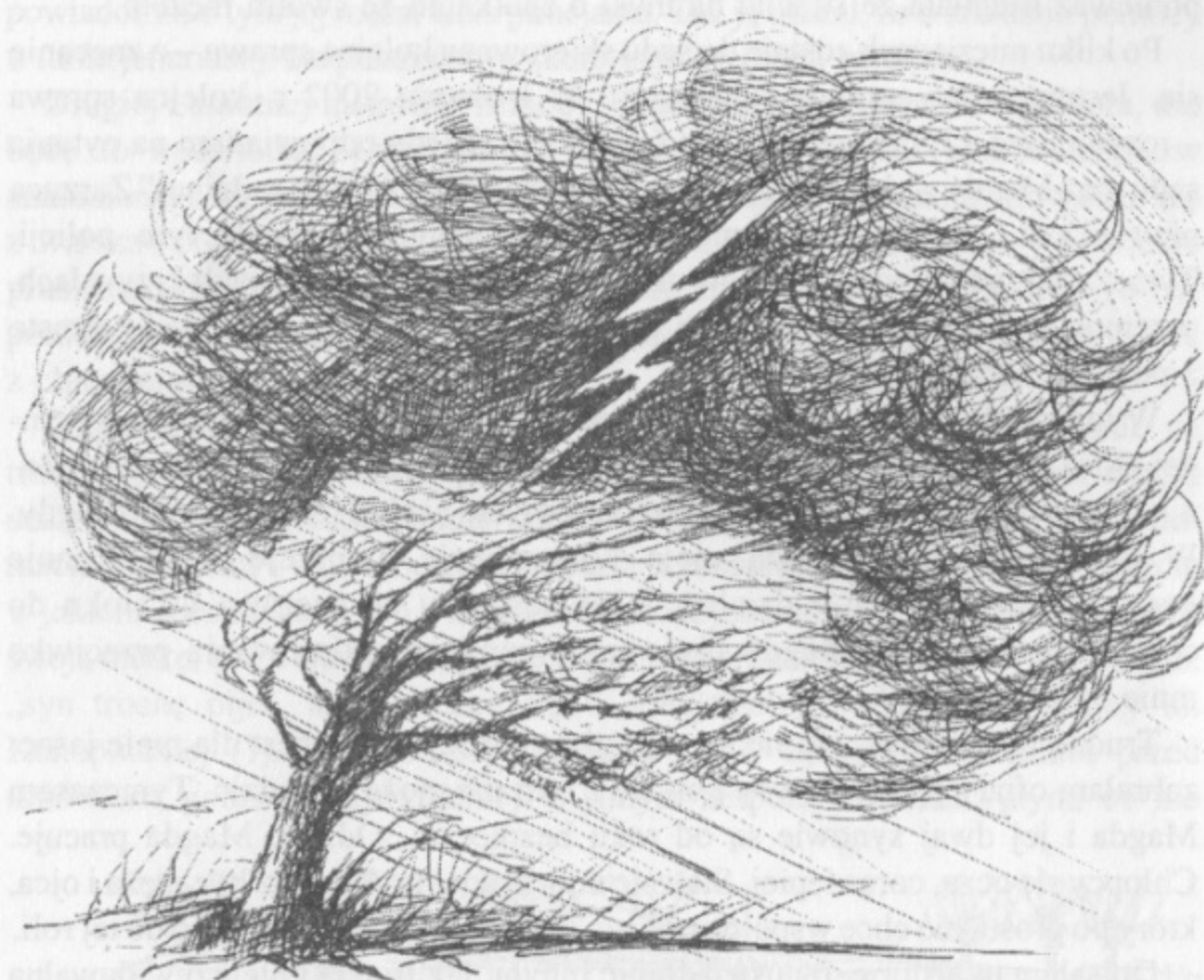
Opisałam tę historię, by uświadomić innym, jak trudna i nieprzewidywalna jest praca ze sprawcami przemocy. Czasem nawet nie sposób jej zacząć. Jest mi

ciężko na duszy, zwłaszcza, że nie wszyscy rozumieją, dlaczego podałam rękę Magdzie, natomiast nie mogłam ustąpić żądaniom rozjuszonego męża.

Choć czasem jest mi trudno, lubię swoją pracę i widzę w niej głęboki sens. Jest to praca potrzebna, a czasem nawet niezbędna, żeby inni mogli zacząć godziwie i spokojnie żyć. □

H.O.B.

W Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Pruszkowie znajduje się punkt konsultacyjny dla osób z problemem związanym z alkoholem oraz przemocą domową.



DOLA IDOLI

Ostatnio, w dobie popularności i sukcesów Adama Małysza, uświadomiłem sobie, jak ciężka jest dola ludzi, którzy stali się nagle sławni. Zapraszani przez media na przeróżnego rodzaju uroczystości, bale, rauty, promocje, spotkania z fanami żądnymi autografów, stają się z dnia na dzień osobami publicznymi. Ich prywatność jest opisywana, a niejednokrotnie zdarzenia z ich życia są po prostu „wyssane z palca”. Sława to nie tylko przymilne uśmiechy, oklaski i chodzenie w glorii. Sława to także wielki stres, z którym nie każdy potrafi sobie poradzić. Mało tego – SŁAWA PRZEMIJA! I co dalej? Ano właśnie.

Chyba wszyscy znamy ludzi, których sława doprowadziła do nałogów. Chodzili niegdyś w aureoli wielkiej czci pośród pochlebców i fanów, a teraz żyją (jeśli żyją) zapomniani, na marginesie świata. Wielkim nietaktem byłoby wymienianie ich tutaj, ale sam miałem okazję, z racji swojego ćwierćwiecznego nałogu poznać niektóre sławy osobiście. Nie poznałem ich w ekskluzywnych klubach, restauracjach czy hotelach, poznałem ich na „odwykach”.

Artykuł zamieszczony w „Arce” nr 36 z 2002 roku, pod tytułem „Gwiazdy na odwyku” wyzwolił u mnie chęć podzielenia się refleksjami. Otóż nasze, polskie Gwiazdy, ukryte na odwykach tam „gdzie diabeł mówi dobranoc”, typu Czarny Bór, Lubiąż, Gorzyce w niczym nie przypominały gwiazd z filmu, telewizji czy estrady. Przygaszeni, małomówni, za wszelką cenę pragnący ukryć przed światem i ludźmi swoją twarz i nałóg. No, ale cóż? – Nałóg nie wybiera i sława musiała leżeć łóżko w łóżko z „menelem”. Niektóre sławy już odeszły na zawsze. Inne jeszcze walczą. Celowo piszę „walczą”, bo nie chcą się przyznać do swojej bezsilności wobec alkoholu. Wiem jak to ciężko przychodzi. Sam przyznałem się do niej po dwudziestu pięciu latach, a przecież nie byłem „sławą”.

Tylko ludzie naprawdę wielcy, znający swoją wartość publicznie mówią o swoim problemie, dając przykład i świadectwo swojego zwycięstwa. Chwała wam za to! – Tobie, Panie Profesorze Prawa Konstytucyjnego! Tobie, Wielki Pianisto! Tobie Wielka Aktorko! Można Was policzyć na palcach, a przecież są Was setki...

Czy wyzwolenie od nałogu i zwycięstwo nad samym sobą nie jest godne najwyższej chwały? Dzieląc się swoim zwycięstwem pokazujecie tysiącom ludzi, iż oni też mogą powrócić do normalnego życia. □

St. Foks

PROGRAM PRZECIW PRZEMOCY



Od 15 października na terenie Olsztyna uruchomiony został program dla sprawców przemocy w rodzinie według modelu Duluth.

Początek był dość trudny, bo pomimo iż program został uruchomiony, a informacja przekazana została do sądów, kuratorów zawodowych i grup AA, na zajęcia przez pierwsze dwa tygodnie nikt się nie zgłosił.

Dopiero na początku listopada pojawiły się pierwsze osoby skierowane przez kuratorów. Były to osoby skazane za przestępstwa przeciwko rodzinie (wyrok w zawieszeniu), jednak nie miały w wyroku zapisanego obowiązku uczestnictwa w grupie edukacyjnej. Powodowało to, że z chwilą, gdy zostały zapoznane z kontraktem, który miał obowiązywać w trakcie uczęszczania na zajęcia odmawiały podpisania go.

Okazało się, że nie mogły one pogodzić się z faktem, że w trakcie uczestnictwa w programie miały zaprzestać stosowania wszelkich form przemocy.

Czas mijał a sytuacja się nie zmieniała. Postanowiliśmy przeprowadzić krótkie spotkanie informacyjne dla kuratorów i sędziów, aby zapoznać ich z głównymi założeniami programu.

O ile w środowisku kuratorskim program spotkał się z dużą aprobatą, to wśród sędziów nie wzbudził on większego zainteresowania.

Na efekty tych spotkań przyszło nam jeszcze długo czekać.

Pierwszy zareagował sąd penitencjarny, który udzielając skazanemu warunkowego przedterminowego zwolnienia, nałożył na osadzonego obowiązek uczestnictwa w zajęciach. Jednak klient nie zgłosił się i po dwóch miesiącach pobytu na wolności ponownie trafił do więzienia.

Gdy praktycznie zapowiadało się, że program nie przyjmie się, a na sądy nie mogliśmy specjalnie liczyć, na początku grudnia zgłosił się pierwszy klient dobrowolny.

Jak stwierdził w trakcie pierwszej rozmowy, powodem, dla którego się zgłosił, był fakt, że jego małżeństwo rozpadło się prawdopodobnie z powodu stosowania przez niego przemocy. Teraz chciał wstąpić w drugi związek i obawiał się, aby sytuacja się nie powtórzyła.

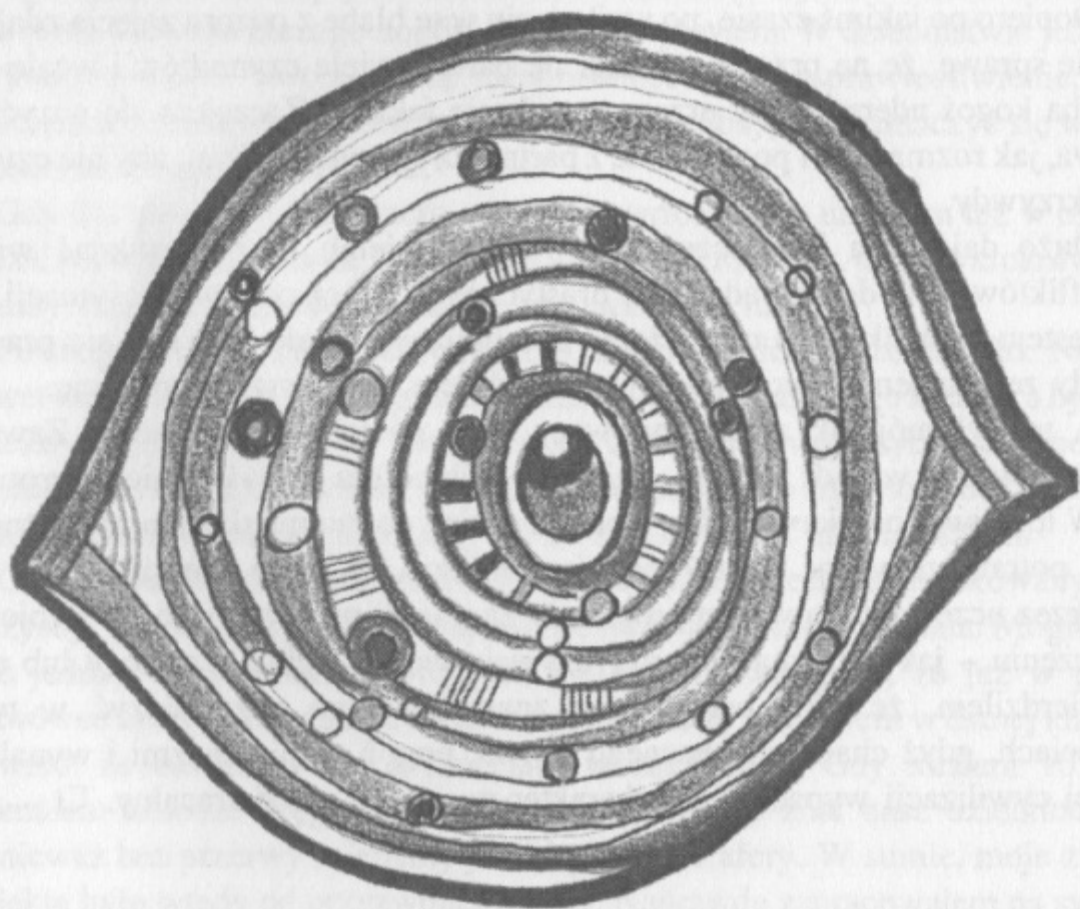
I to był początek.

W styczniu pojawił się kolejny klient, tym razem już sądowy, a po nim następnych dwóch.

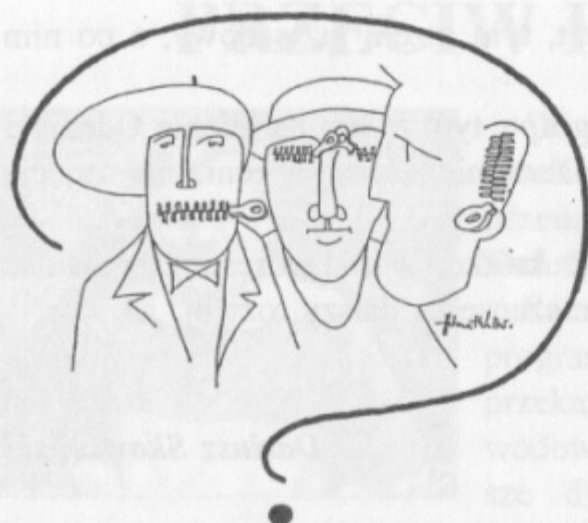
Od stycznia uruchomiliśmy kolejną grupę, tym razem na terenie Oddziału Zewnętrznego Aresztu Śledczego w Olsztynie, gdzie obecnie na zajęcia uczęszcza sześć osób.

Mimo że program funkcjonuje dość krótko, wśród uczestników widać pozytywne zmiany, a program ma duże szanse na dalszy rozwój. □

Dariusz Skowroński



BIORĘ UDZIAŁ W TYM PROGRAMIE



W roku 2002 zacząłem uczęszczać na zajęcia grupy edukacyjnej „Program dla sprawców przemocy domowej”.

Nie ukrywam, że poszedłem tam nie z własnej woli, lecz z obawy przed odwieszeniem wymierzonej mi kary. Pierwsze 5-8 spotkań nie wpłynęło na mnie w sposób dodatni – wręcz odwrotnie.

Wszystko wydawało mi się głupie i beznadziejne.

Miałem wrażenie, że chcą zrobić z mojej osoby tak zwanego „głupka”.

Dopiero po jakimś czasie, po wnikięciu w te błahe z pozoru zajęcia zdałem sobie sprawę, że na przemoc składa się bardzo wiele czynników i wcale nie trzeba kogoś uderzyć, aby przemoc stała się faktem. Zacząłem się uczyć od nowa, jak rozmawiać i postępować z partnerką i innymi ludźmi, aby nie czynić im krzywdy.

Dużo daje plan bezpieczeństwa – dzięki niemu można uniknąć wielu konfliktów i nie doprowadzać do drastycznych zakończeń wielu sytuacji.

Jestem osobnikiem o charakterze dominującym – nie liczyłem się prawie nigdy ze zdaniem innych, ponieważ uważałem, że zawsze mam rację.

A to był mój tak zwany pierwszy krok do użycia przemocy. Zawsze postępowałem w myśl zasady – najpierw zrób potem pomyśl, a nie odwrotnie.

W tej chwili najpierw myślę, a potem robię i co moim zdaniem najważniejsze, potrafię przyznać komuś rację i stwierdzić, że ja się pomyliłem.

Przez uczestnictwo w tym programie zacząłem przypatrywać się swojemu otoczeniu – jak żyją znajomi, czy używają wobec siebie przemocy lub nie. Stwierdziłem, że 95% osób, które znam powinno uczestniczyć w tych zajęciach, gdyż charakter obecnego świata, pogoń za pieniędzmi i wynalazkami cywilizacji wypaczył ich charakter w sposób nieodwracalny. □

D.

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

W AA NAUCZYŁEM SIĘ MIŁOŚCI

Jestem alkoholikiem i mam na imię Keven. Mieszkam na przedmieściu Chicago, mam 24 lata. Dzięki Bogu, od maja 1990 roku jestem trzeźwy. Czasem wydaje mi się, że minęły wieki, innym razem, że było to wczoraj. Mam wciąż wiele do nauczenia się.

Nikt w mojej rodzinie nie jest alkoholikiem, więc nie mam na kogo zwalić winy za swoją chorobę. Urodziłem się wprawdzie z lekkim porażeniem mózgowym, ale nie wpływa to właściwie na moje życie. Większość ludzi nawet nie zauważa niczego dopóki sam im nie powiem. W dzieciństwie jednak wykorzystywałem swoją lekką niesprawność jako usprawiedliwienie, by zbyt mało się starać. Dziś mi to przeszło. Nie próbuję też tłumaczyć się w ten sposób ze swego alkoholizmu.

Gdy dorastałem, miałem zero poczucia wartości. Nie umiałem też w ogóle radzić sobie z problemami. Czułem się wciąż jak ktoś obcy. Czemu ktokolwiek miałby mną się interesować, jeżeli sam siebie nie lubiłem?

Pewnego dnia spróbowałem alkoholu. Dalej poszło bardzo szybko. Nigdy nawet nie znalazłem się u progu alkoholizmu – ja od pierwszego kieliszka byłem daleko za tym progiem. W owym czasie uważałem swoje życie za zupełnie nieudane. Dziś, patrząc wstecz uważam, że miałem dużo szczęścia, bo moje dno było całkiem wysokie. Nie znaczy to, że zapomniałem jak cierpieć.

Gdy czytam obecnie o strzelaninie w jakiejś szkole, jestem zaszokowany jak wszyscy. Ale od razu przypominają mi się moje własne szkolne lata. Mógłbym być jednym z tych zdesperowanych szaleńców. Pamiętam, że już w podstawówce nosiłem przy sobie broń. Na prywatkach, gdy byłem w ósmej klasie, bywało, że bawiliśmy się z kolegami w strzelaninę. Gdy miałem 10 lat, złamałem koledze kręgi szyjne. Moje imię dobrze znał nasz dzielnicowy, ponieważ bez przerwy mieliśmy jakieś policyjne afery. W sumie, moje życie dalekie było wtedy od przyzwoitej normy. Naprawdę zapracowałem na swoje krzesło w mityngowych salach AA.



Chciałbym wstrząsnąć opowieścią o jakimś niezwykłym dniu, ale prawda jest daleko bardziej prozaiczna. Gdy miałem 14 lat zostałem zatrzymany za picie piwa. W wyniku 45-minutowej rozmowy znalazłem się na 36-dniowej kuracji w ośrodku dla młodocianych uzależnionych. Właśnie tam uznałem, że picie mi się nie opłaca i postanowiłem przestać na dobre. W tamtym momencie nie wydawało się to nawet zbyt trudne.

Wtedy też znalazłem się na moim pierwszym mityngu. Rozejrzałem się i nie spostrzegłem nikogo, kto by wyglądał na takiego, co mnie lubi. Byli tam głównie faceci i facetki starsi od moich rodziców. Mówili o odebranych prawach jazdy i utracie takich rzeczy, jak małżeństwo, dom i praca. Były to rzeczy, których jeszcze nigdy sam nie miałem i tym bardziej nie utraciłem.

Nie miałem jednak wątpliwości, że tak żyć jak przedtem nie chciałem i że tym ludziom udało się to, na czym im zależało. Niemniej poczułem się znowu jak

obcy. Jak zawsze dotąd, i tym razem zrobiłem wszystko, żeby stać się jednym z nich. Przesadzałem w swoich opowieściach o picciu tak, że nikt przy zdrowych zmysłach nie mógłby w te moje historie uwierzyć. Głos miałem dość piskliwy, więc podczas końcowej Modlitwy starałem się najgłośniejszym sztucznym basem. Oczywiście te moje oszukaństwa musiały być śmieszne, ale wyobraźcie sobie, że moi koledzy z AA tolerowali je i w ogóle się jakoś nie śmiali. Im chyba naprawdę na mnie zależało.

Gdy przyszła pora, abym znalazł sobie sponsora, postanowiłem wybrać sobie takiego faceta, przed którym moi starzy truchleliby z przerażenia. Doug był grajkiem ulicznym i był niewiele dłużej trzeźwy ode mnie. Zawdzięczałem mu jednak to, że to właśnie on pokierował mnie tak, że od samego początku zacząłem poważnie przerabiać Kroki. To on mi podarował Wielką Księgę.

W ciągu pierwszych kilku lat trzeźwienia wszystko było dla mnie nowe. Szkoła była trudna z kilku powodów. Po pierwsze, ponieważ zacząłem do niej

chodzić regularnie. Po drugie, ponieważ zacząłem zadawać się z nowymi kumplami i zajmować się z nimi całkiem nie znanymi sobie sprawami. W tamtym okresie poznałem też kilka osób, które chodziły do Alateen. Sam nigdy nie byłem na żadnym ich mityngu, ani zresztą nie miałem żadnych podstaw, żeby się do nich zaliczać, ale oni wzięli mnie pod swoje skrzydła. Trudno mi to wyrazić, jak wdzięczny jestem tym dzieciakom za to, że pomogli mi wtedy przystosować się do takich miejsc jak szkoła.

W tygodniu, w którym przypadła moja pierwsza rocznica niepicia jeden z tych kolegów odebrał sobie życie. Tragedia ta bardzo mnie dotknęła. Byłem przerażony, smutny, czułem jednocześnie gniew, dezorientację i tuzin innych emocji. Nie wiedziałem, jak sobie z tym poradzić, poszedłem więc tego wieczora na mityng AA i opowiedziałem przez co przechodzę. Siedział obok mnie mężczyzna, który nie wiedział co powiedzieć. Nie powiedział więc nic, tylko położył rękę na moim ramieniu. W tym momencie poczułem, że spada ze mnie potworny ciężar. Wiedziałem już, że nie musiałem być sam. Gest tego mężczyzny otworzył przede mną cały świat.

Tego dnia nauczyłem się dwóch ważnych rzeczy. Po pierwsze, że w AA nie zostanę nigdy sam ze swoimi problemami. I po drugie, uświadomiłem sobie, że oto doznałem swego pierwszego przeżycia duchowego. Zrozumiałem, że nie tylko innym ludziom na mnie zależy, ale że mnie także zależy na nich. Fakt, że czułem taki żal po śmierci tamtego kolegi oznaczał przecież, że nie był mi on obojętny.

Zanim przyszedłem do AA nie lubiłem siebie ani nikogo innego. Wiem, że tej miłości nigdy bym się sam nie nauczył. Nawet jeżeli jest to dar Boga, to bez ludzi z AA nigdy bym tego daru nie otrzymał.

Po kilku latach trzeźwienia zacząłem być sponsorem dla kilku innych nastolatków, którzy znaleźli się we wspólnocie. Poczułem się „szefem”, moje ego urosło do niebotycznych rozmiarów. A potem ci młodzi ludzie zaczęli przychodzić do mnie ze swoimi problemami. Wiele przerastało moje doświadczenia i umiejętności. Było ich mnóstwo. Moi podopieczni prosili mnie, żebym zawiózł ich na mityng, poradził coś na agresywnych rodziców, pomógł rozwiązać ich problemy z seksem i zwracali się w tysiącach innych, równie trudnych spraw. Nie miałem zielonego pojęcia jak im pomóc. Myślałem: jestem oto kilka lat trzeźwy, powinienem więc znać wszystkie odpowiedzi. Tymczasem jeden po drugim, moi podopieczni wracali z powrotem do swoich nałogów. Byłem zdruzgotany i czułem się winny. Uważałem, że gdybym był lepszym sponsorem, oni by nie wrócili do dragów i alkoholu. Nie znałem wtedy statystyki, która wyraźnie pokazuje, że wśród nas, nastolatków, tylko kilku na stu zaczyna zdrowieć w młodym

wieku. Inni, jeżeli przeżyją, opamiętują się dużo później, gdy już przeważnie wiele tracą.

Przyznaję, że wypaliłem się wtedy prędko na tym pomaganiu innym. Dotarło do mnie, że owszem, nie mogę dla siebie wziąć tego, czego nie oddaję innym, ale nie mogę dawać innym tego, czego sam nie mam. Nauczyłem się więc podchodzić do pomagania w inny sposób. Zamiast pompować swoje ego, jaki to ja jestem ważny i mądry, pamiętam zawsze o pokorze i o bezsilności wobec wielu spraw i ludzi. Przyznaję dzisiaj, że nie znam wszystkich odpowiedzi i mówię o tym swoim podopiecznym. Jako sponsor uważam też, by innym nie narzucać swojego zdania. Na przykład w sprawie wiary i moich interpretacji różnych wartości lub treści naszego Programu. Już nie sprawię mi trudności powiedzenie młodemu nowicjuszowi, że czegoś nie wiem i skierować go do kogoś innego, kto akurat może wiedzieć.

Czasem nachodzi mnie fala użalania się nad sobą. Nie z tego powodu, że nie mogę pić, ale że muszę być zawsze odpowiedzialny za swoje postępowanie. Mówię sobie, że młodzi ludzie i nastolatki mogą sobie moc pozwalać na głupie zachowania i nieodpowiedzialność. A ja mam Program 12 Kroków i dlatego nie mogę. Czasem myślę sobie, że lepiej by było gdybym nie należał do wspólnoty. Na szczęście myśli te szybko mijają.

W AA wielu rzeczy się nauczyłem i przeżyłem wiele swoich „pierwszych razów”. Dostałem prawo jazdy, zdałem maturę, kupiłem swój pierwszy samochód, a nawet zdołałem go skasować. Dostałem pierwszą pracę i pierwszy raz uległem „zredukowaniu”. Po raz pierwszy się zakochałem i po raz pierwszy miałem złamane serce. Za każdym razem, gdy przechodziłem przez coś nowego, miałem wokół siebie ludzi z AA, którzy mi w moich przełomach towarzyszyli. Zostałem zawodowym strażakiem, zdobyłem czarny pas w dżudo, nauczyłem się nurkować, ale przede wszystkim stałem się mężczyzną. Zaprzyjaźniłem się we wspólnocie z wieloma osobami i wiele z nich zna dobrze moje życie. Często jestem zapraszany na wspólne urlopy, weekendy, śluby i wesela, na męskie imprezki, a także mam w AA kumpli, z którymi razem latamy na lotni.

Myślę, że dzisiaj żyję naprawdę pełnią życia. I wiem, że nie byłoby to absolutnie możliwe, gdybym nie miał Programu, który kieruje moimi wszystkimi krokami w życiu. □

Keven P.

Elk Grove Village, Illinois

Copyright © by „AA Grapevine” Inc. reprint with permission. (Czerwiec 2000 r.)

DOBRO Z DOLNEJ PÓŁKI

I. O HUMANIZMIE

Snułam ostatnio rozważania, z których wyłonił mi się obraz Idealnego Humanisty Najszlachetniejszej Próby. Obraz ten można by „namalować” jako zbitkę np. Matki Teresy z Kalkuty z Nelsonem Mandelą i Janem Husem. Wszystkie te – i im podobne – postaci charakteryzują się następującymi cechami: wiernością swojej prawdzie, zaangażowaniem, poświęceniem, pełną miłości służbą, determinacją, niezłomnością, odwagą i męstwem. Oczywiście mam świadomość, że świat nie składa się w większości z takich ludzi i że należą oni do grupy Wybranych (jest to, jak myślę, efekt Łaski połączonej z ich własnym heroicznym wysiłkiem przewycięzania siebie). Nie łudzę się również, że ja sama dorastam do tego niedoścignionego wzoru choćby w minimalnym stopniu – bo prawdziwej miłości do ludzi (pojmowanej jako znój i trud), zaangażowania społecznego i odwagi jest we mnie tyle, co na lekarstwo (jeśli w ogóle). Pamiętam, jak kilka lat temu ze smutnym uśmiechem powiedziałam do mojej terapeutki: „Nie jestem Matką Teresą, nie ma we mnie tyle miłości”. Teraz dodam jeszcze, że nie jestem też Z. Kuratowską (ROAD), J. Ochojską (Polska Akcja Humanitarna), prof. Nowickim (Amnesty International), ks. A. Nowakiem (chorzy na AIDS), M. Kotańskim (bezdomni i narkomani), B. Wahl (tabuny bezpańskich zwierząt). Naturalnie nie chodzi o konkretne nazwiska, tylko o pewne kryjące się za nimi przejawy Dobra i dobroci. A jednak sądzę, że chociaż nie jestem taka jak oni, to mam prawo:

- podziwiać i szanować takich ludzi,
- wspierać ich tak, jak mnie na to stać;
- być wewnątrznie po ich stronie;
- po swojemu modlić się o ich bezpieczeństwo i powodzenie poczyną;
- odczuwać dla nich wdzięczność za to, że (w pewnym sensie) za mnie i za ludzi do mnie podobnych odwalają najczarniejszą i najtrudniejszą robotę – sprawiając, że świat staje się trochę lepszy, i torując „nowe drogi”;
- trzeźwo widzieć w nich punkt odniesienia dla własnej małości i świadomość tejże traktować jako wyraz mądrze – czyli po awosku – rozumianej pokory;
- naśladować ich w stopniu wykonalnym dla mnie samej.

Z tej Niesłuchanie Górnołotnej Materii próbuję wykroić swój własny Prozaiczny Garniturek Na Moją Miarę – czyli obmyślić sobie Mój Prywatny

Humanizm Parterowy, czy też Humanizm Rzeczy Małych (= powszedni i z najniższej półki).

W moim pojęciu Dobro polega na:

- a. zapobieganiu złu;
- b. nieczynieniu zła;
- c. przeciwstawianiu się złu;
- d. czynieniu dobra.

I te cztery tendencje przejawiają się i realizują na poziomie umysłu, uczuć i działania.

II. O MIŁOŚCI

D. był pierwszym człowiekiem, który doprowadził do mojego „spotkania” ze mną samą i z którym naprawdę „się spotkałam”, i to na najgłębszym poziomie. I był też pierwszym, którego pokochałam – aż tak bardzo dla niego samego i chyba dosyć dojrzałe; czysto, wszechstronnie i bezwarunkowo. To było moje pierwsze doświadczenie autentycznego i trwałego uczucia. (I trwa ono po dziś dzień). I właśnie ono nieodwracalnie mnie zmieniło i ubogaciło, i „rozmięczyło” (w jak najlepszym sensie). Później następnej „wyrwy” w mojej apatii i indolencji dokonały zwierzątka ze schronisk, w telewizyjnym programie „Animals”. No a potem przyszedł czas na „zwykłych” ludzi – których zaczęłam zauważać i rozróżniać, do których zaczęłam się nieśmiało zbliżać; którymi zaczęłam się stopniowo coraz bardziej przejmować.

Niemniej, nie oszukujmy się – nie pędzę ludziom naprzeciw i nie rzucam się do nich z ofiarną służbą. Wciąż jest we mnie bezmiar egotyzmu, instynktownego sobkostwa i „izolacjonizmu”, nieufnej ksobności i jałowego piękno duchostwa, i zaśluchania w siebie, i zaprzątnięcia własnymi sprawami i zainteresowaniami. I tak jak nie jestem np. kobietą biznesu, podobnie nie jestem też społeczniką, rewolucjonistką ani organizatorką. Raczej kontempluję i snuję refleksje niż działam. I raczej obserwuję niż uczestniczę. „Mieszkam” w szeroko rozumianej kulturze i filozofii, i psychologii, i w miłosnym związku z mężczyzną (tym Jednym Jedynym), a nie np. w sierocińcu czy przytułku dla ubogich, czy też na trybunie. Bywam całkiem niechwalebnie wygodna i leniwa i wysoko sobie cenię swoją swobodę, czas, pracę, niezależność, wolność od pewnych obowiązków i uciążliwości.

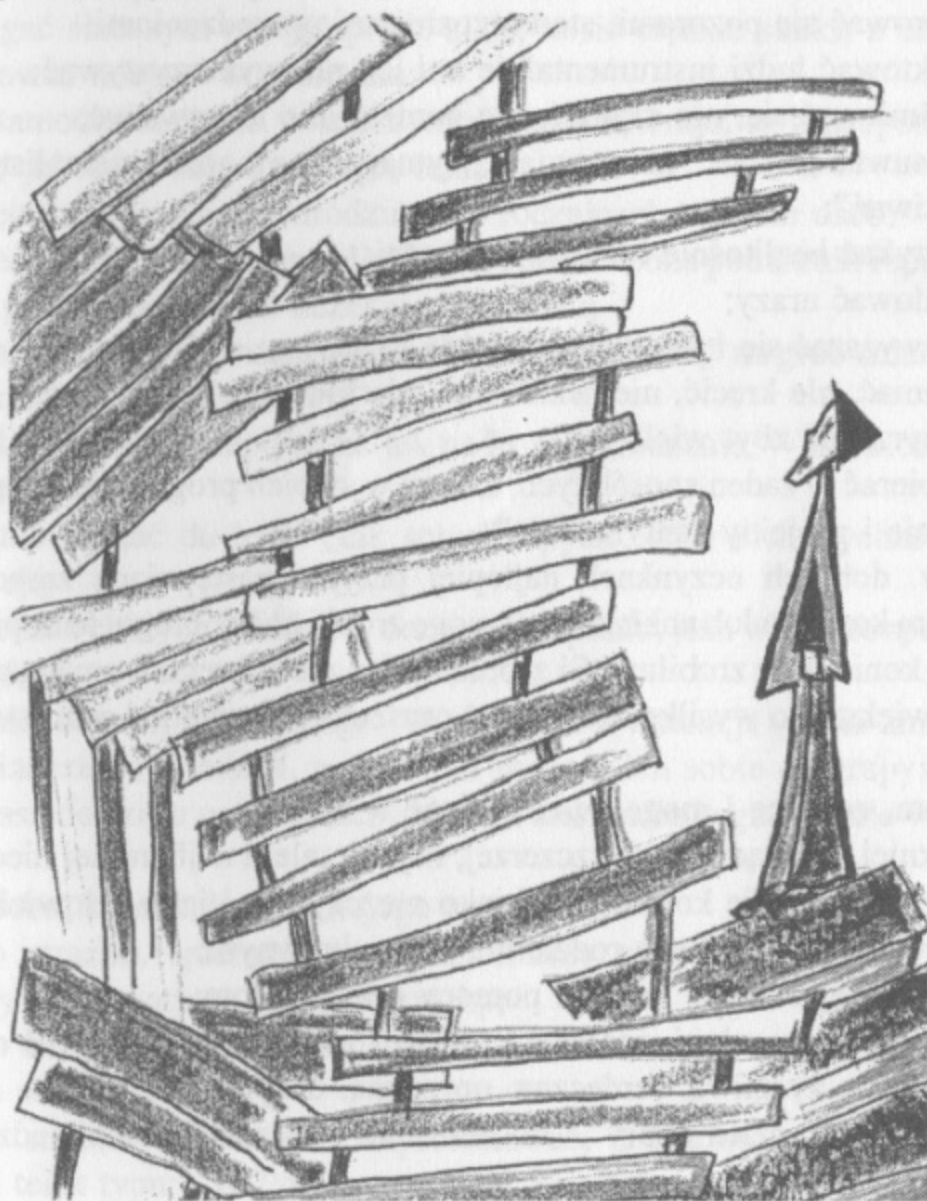
Nie ma we mnie woli jakiegś superradykalnej zmiany tego stanu rzeczy. I chyba byłoby niedobrze, gdybym zaczęła „odgrywać świętą” i udawać kogoś, kim nie jestem – tylko po to, żeby za wszelką cenę „ładnie wypaść” albo sobie

samej udowodnić, że jestem „taka kochana i szlachetna”. Tak więc, moja chęć i zdolność do dawania siebie i z siebie – choć niewątpliwie istnieje – jest po prostu ograniczona.

Wnioski, czyli Konkretnie Postanowienia, czyli Zarys Programu Minimum

Żeby nie wpaść w czarną rozpacz na swój temat, postaram się niczego nie oceniać, a tylko to opisać; wypiszę wszystko, co przyjdzie mi do głowy, łącznie z tzw. oczywistościami.

Znalazłam takie oto stwierdzenie dotyczące „chorych” związków: „Aby naprawić i ulepszyć relację dysfunkcjonalną, nie trzeba wcale robić bardzo wielu szczególnie dobrych rzeczy – najważniejsze jest, aby przestać robić tych kilka naprawdę złych”.



A zatem, czego ja sama chcę i mogę się wystrzegać w odniesieniu do innych ludzi?

- nie absorbować ludzi nadmiernie swoją osobą i problemami;
- nie siać niezgody i nie podjudzać;
- nie krytykować, nie osądzać, nie potępiać;
- nie ulegać „pokusie totalitarnej” i nie dać się zaślepić żadną „łatwizną ideologiczną”;
- nie zwać winy na innych i nie szukać „kozłów ofiarnych”;
- nie warczeć, nie odszczekiwać się, nie odpłacać pięknym za nadobne;
- nie krzywdzić świadomie i z rozmysłem;
- nie ranić w przypływie emocji złym słowem i nie walić w czułe punkty;
- nie obgadywać i nie oczerniać;
- nie przypisywać złych intencji i niskich pobudek;
- nie kierować się pozorami, stereotypami ani uprzedzeniami;
- nie traktować ludzi instrumentalnie ani ich nie wykorzystywać;
- nie naśmiewać się, nie szydzić, nie gardzić, nie lekceważyć;
- nie wysuwać „żądań”, nie stawiać „wymagań”, nie mieć nierealistycznych „oczekiwań”;
- nie wytykać bezlitośnie błędów i słabości;
- nie hodować urazy;
- nie wywyższać się i nie uważać siebie za lepszą;
- nie kłamać, nie kręcić, nie oszukiwać, nie kluczyć, nie zwodzić;
- nie przyrzekać zbyt wiele;
- nie popierać w żaden sposób tych, którzy w swoich programach mają hasła, założenia i projekty „antyludzkie”.

W tzw. dobrych uczynkach najlepiej przyjąć następującą zasadę: Jeśli niewielkim kosztem lub nakładem sił mogę zrobić coś dobrego, to dopilnować, żebym to koniecznie zrobiła; jeśli zrobienie czegoś dobrego wymaga ode mnie jakiegoś większego wysiłku, to chociaż czasem się przemóc i mimo wszystko to zrobić.

A zatem, co chcę i mogę wprowadzać w życie?

- najpiękniej, najmądrzej, najszczerzej, najdojrzałej i najbardziej nieegocentrycznie jak potrafię kochać D. (i jako mężczyznę, i jako człowieka);
- okazywać więcej uczucia rodzicom, bratu, krewnym;
- udzielać swego czasu, uwagi i pomocy przyjaciołom;
- wyświadczać przysługi, spełniać „zdrowe” prośby, dotrzymywać obietnic;
- być otwartą, życzliwą, serdeczną, uprzejmą, uczynną;
- często mówić „dzień dobry”, „do widzenia”, „proszę bardzo”, „dziękuję”, „przepraszam”;

- rozumieć i przebaczać, i dobrze życzyć, i w każdym spróbować doszukać się czegoś wartościowego;
- rozwijać w sobie tolerancję, cierpliwość, wdzięczność, bezinteresowność i wrażliwość (nawet jeśli ta ostatnia prowadzi tylko do współczucia i empatii);
- co jakiś czas robić remanent w szafie i zbierać rzeczy dla PCK;
- kupować oznakowane produkty, ze sprzedaży których finansuje się różne pożyteczne przedsięwzięcia i inicjatywy;
- wrzucać „grosik” żebrakom i grajkom ulicznym i dawać napiwki kosmetyczkom, kelnerom i taksówkarzom;
- wysyłać choćby nieduże kwoty na hospicja, szpitale, schroniska dla zwierząt, leczenie osób niezamożnych, zwalczanie raka, badania nad AIDS, akcje charytatywne itp;
- pomagać słabszym przejść przez ulicę, nosić ciężkie siatki, z uśmiechem ustępować miejsca w autobusie;
- jeśli samotna sąsiadka w starszym wieku zachoruje, to zaproponować, że zrobię jej sprawunki i wykupię leki;
- pamiętać o imieninach, urodzinach i rocznicach bliskich osób;
- bez żadnej okazji kupować bliskimi osobom drobne podarunki i sprawiać im małe przyjemności, nie oczekując rewanżu;
- raz do roku jeździć z moim kolegą Rysiem „Pianistą” na grób zmarłego parę lat temu Krzysia „Bukinisty”;
- wysyłać mnóstwo ciepłych kartek na Boże Narodzenie, Wielkanoc i Walentynki;
- dzwonić i pisać do ludzi „tak sobie” i pytać, co u nich słychać i jak się miewają;
- odwiedzać chorych bliskich w domu czy szpitalu, jeśli wiem, że sprawi im to radość;
- chodzić czasem na mityngi AA i DDA z intencją dania innym siły, doświadczenia i nadziei, a nie tylko wzięcia ich sobie od grupy;
- od czasu do czasu przetłumaczyć coś za darmo dla kogoś lub dla Wspólnoty AA;
- być dobrą opiekunką dla mojego psa Kufla;
- mimo strachu, spierać się z tymi, którzy gloryfikują wojnę, przemoc, agresywny fanatyzm, zamordyzm itp;
- mimo strachu, jakoś reagować, jeśli ktoś na moich oczach bije dziecko, kopie psa itp.;
- mimo strachu, natychmiast zaprotestować, jeśli ktoś w mojej obecności rzuca tekst typu: „W Polsce przydałby się Hitler, od razu byłby dobrobyt

- i porządek”; albo „Żydzi najlepiej do gazu”; albo „Alkoholików i narkomanów nie powinno się leczyć, tylko zsyłać do obozów pracy”; albo „Wszystkie czarnuchy i Arabcy to głupki i darmozjady”; albo „Pedalów powinno się zamykać w więzieniu”; albo „Jak ktoś nie umie na siebie zarobić, to niech zdycha na ulicy” (wszystkie powyższe przykłady wzięłam z życia!);
- mimo strachu, pójść zagłosować na tych, którzy optują za demokracją, społeczeństwem obywatelskim, rozumnie pojmowaną wolnością jednostki itp.

Na początek zrobiłam trzy proste rzeczy:

- 1) zadzwoniłam do mojej przyjaciółki Iwonki, która się ostatnio źle czuła, z pytaniem, czy czuje się już lepiej – żeby wiedziała, że się o nią niepokoję i troszczę;
- 2) napisałam sympatyczną karteczkę do Kasi z „Czytelnika”, z którą się dość dawno nie widziałam – żeby wiedziała, że o niej pamiętam i lubię ją;
- 3) wysłałam symboliczne 100 złotych na operację przeszczepu dla chłopca, który choruje na atrofię mięśni.

Wiem, że to niewiele, ale zawsze coś. A „cokolwiek” jest lepsze niż „nic”. No i, zgodnie z Programem AA: „Naszym celem jest postęp, nie doskonałość” □

Marta S.

PS. Czemu tak z pozoru „beziproduktywna czynność” jak myślenie wydaje mi się jednak ważna? Bo wierzę, że nasze myślenie wpływa na nasze emocje i uczucia, a one z kolei często determinują nasze postępowanie. Sądę, że komuś, kto postrzega drugiego człowieka jako „bliźniego”, kto myśli o nim jako o kimś „podobnym do siebie samego” – raczej trudno jest wykrzesać w sobie aż tyle nienawiści i okrucieństwa, żeby tej drugiej osobie np. wrywać paznokcie albo ją opluwać (dosłownie i w przenośni). Więc może zważanie na swój sposób myślenia, kontrolowanie go i korygowanie – też jest jakąś formą „zapobiegania złu”?

M.S.

PREAMBUŁA DO LISTU ALANONKI

Życie żon alkoholików zazwyczaj obraca się wokół głównego problemu ich mężów: picia. Nie potrafią się od tego oderwać. Ta choroba nazywa się współuzależnieniem. Tracą swoją młodość, siłę i nadzieję. Żyją w ciągłym napięciu. Znoszą zbyt dużo, zbyt długo i, co najgorsze, często bezsensownie.

Tak jak alkoholizm wyniszcza i pogłębia się, tak i współuzależnienie rozwija się i staje się coraz bardziej niebezpieczne dla życia i zdrowia. Na szczęście – dla współuzależnionych – jest między tymi dwiema chorobami istotna różnica. Alkoholizm jest uzależnieniem od zewnętrznej chemicznej substancji i (oprócz głębokich zmian osobowości, nad którymi można pracować psychologicznie) zmienia metabolizm organizmu. Co najgorsze, zmian nie da się już odwrócić. Nie można więc przestać być alkoholikiem. Wyleczenie polega na tym, że jest się na stałe niepijącym alkoholikiem. Współuzależnienie (koalkoholizm) zachodzi w przestrzeni psychicznej i można się z tego wyleczyć. Im szybciej tym lepiej. Oczywiście, najlepiej byłoby w ogóle mu się nie poddawać (współuzależnieniu), i tak też się zdarza. Zwłaszcza osobom szczególnie świadomym – znającym siebie i nie poddającym się innym.

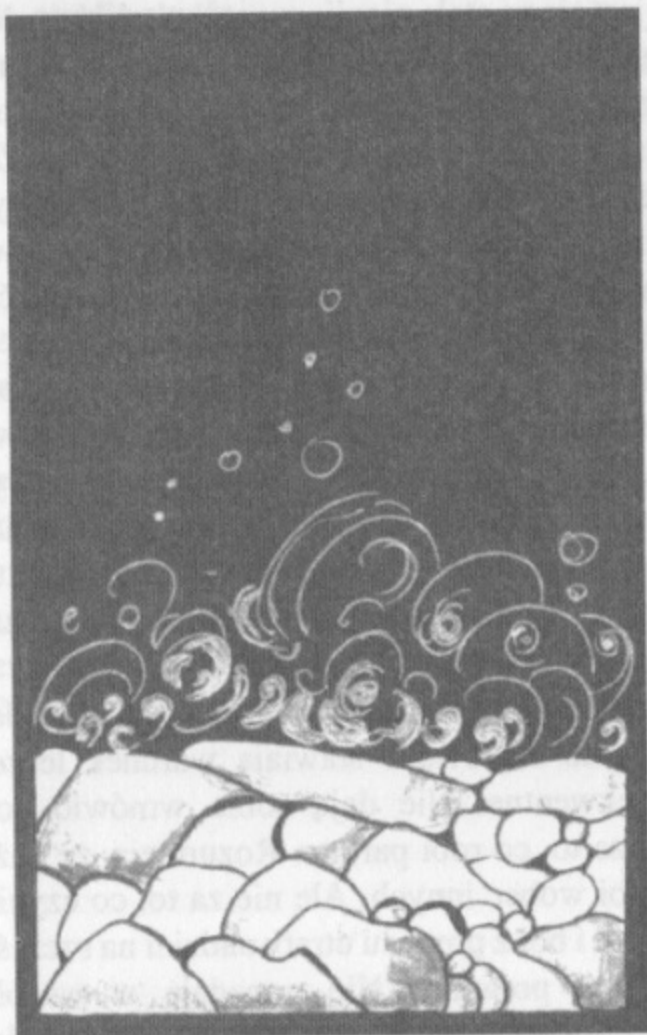
Alkoholicy wykształcają wielką umiejętność manipulowania otoczeniem. Czynią to w obronie picia, z którego trudno im zrezygnować. Najważniejszym celem tej manipulacji jest przerzucenie przykrych skutków własnego picia na kogoś innego. Żeby okazało się, że winny jest ktoś inny. Że przez kogoś innego wszystko się psuje. „Pod ręką” najbliżej jest partnerka. Ona widzi, co się dzieje, widzi, że mąż pije coraz dłużej, więcej, częściej, bez przerwy. Widzi rolę, jaką alkohol odgrywa w jego życiu. Boi się tego, nienawidzi... I albo próbuje wszelkimi siłami przeciwdziałać lub czeka, czeka, czeka... Przejmuje obowiązki i albo ulegle ugina się pod nimi i pod rosnącą przemocą, albo rządzi domem i alkoholikiem.

Są kobiety, które widząc narastającą, nie kończącą się destrukcję partnera rozstają się z nim lub stanowczo stawiają warunek leczenia. Na dodatek potrafią być konsekwentne. Nie dają sobie wmówić poczucia winy ani odpowiedzialności za to, co robi partner. Rozumieją, że każdy odpowiada za siebie i za to, co robi wobec innych. Ale nie za to, co czyni ktoś inny, nawet bliski. Przeżywają żal i ból z powodu utraty nadziei na szczęśliwy związek, ale potrafią sobie z tym poradzić. Nie popadają w współuzależnienie, bo podtrzymuje je poczucie własnej wartości. Kobiety, które tak rozumują,

wyniosły z domu odpowiednie wzory. Otoczone były rodzicielską opieką, szacunkiem i zrozumieniem. A to potrzebne, by nauczyć się dobrze rozwiązywać problemy, decydować samodzielnie, wierzyć w siebie. Kobietom, które na długo ulegają współzależnieniu brak takiego „wypożyczenia”. Miały rodziców bądź uzależnionych (niekoniecznie od alkoholu), obojętnych, skłóconych, bądź ich w ogóle nie miały. Były krzywdzone, wykorzystywane, nie liczone się z ich potrzebami. Są więc przyuczone nie znać i nie bronić swoich praw. Możliwa jest też sytuacja odwrotna: opiekowano się nimi w dzieciństwie nadmiernie, chowano „pod kloszem” i są w związku z tym całkowicie bezradne wobec trudnej rzeczywistości, której całkowicie nie rozumieją.

W Polsce od początku lat 80. istnieją grupy samopomocowe dla żon alkoholików – Al-Anon. □

Anna Rybak



OD „NOWEJ” ALANONKI

Pozdrawiam serdecznie Arkę i wszystkie osoby, których teksty były publikowane.

Mam 27 lat. Jestem żoną alkoholika i córką dwojga alkoholików. Od czterech miesięcy jestem Alanonką. Niedawno pożyczyłam od innej Alanonki trochę literatury dotyczącej DDA i związanej z alkoholizmem. Tak natrafiłam na kilka egzemplarzy Arki.

Bardzo spodobały mi się tematy poruszane w tym czasopiśmie oraz sposób podejścia do wielu spraw. Już po krótkiej lekturze wiele rzeczy zrozumiałam, a na inne spojrzałam inaczej. Ogólnie rozjaśniło mi się myślenie o wielu sprawach.

Chciałabym bardzo nawiązać kontakt listowny z dwiema autorkami. Pierwszą z nich jest „Małgosia S.”, drugą „Maria zwana Magdaleną”. Czytając ich teksty czułam jakby były ucieleśnieniem moim marzeń o prawdziwych przyjaciółkach. Z tego, co napisały, tchnęło wielką mądrością życiową,



zrozumieniem i otwartością w sprawie uczuć i przeżyć. Zawsze szukałam ludzi, z którymi nie musiałabym rozmawiać jedynie o pogodzie, lecz także szczerze o tym, co ich i mnie nurtuje, o przemyśleniach, wątpliwościach, o szukaniu własnej drogi. Teraz ukażało mi się małe światełko nadziei, że może mi się uda poznać bliżej z takimi osobami.

Jeszcze raz pozdrawiam wszystkich i życzę wiele nadziei, wiary i optymizmu. □

Malinka

(List przekazaliśmy wspomnianym autorkom – red.)

„DLA TYCH, KTÓRZY JESZCZE CHCĄ WRÓCIĆ”

Wiosna tego roku przyszła niespodziewanie. Zielona, buchająca życiem wyzwoliła we mnie wielką falę picia. Walczyłem z nałogiem zawsze tak samo, zakładając abstynencję. Po paru dniach trzymałem w ręku butelkę. Rozpacz rodziny, troska przyjaciół okazywały się bezradne wobec potęgi cieczy zamkniętej w butelce. Chwilowo postanowiłem się poddać, a nawet trochę poeksperymentować łykając dodatkowo substancje psychodeliczne. Rzęziłem brudny, nieogolony. Zawsze znajdowałem pretekst, żeby wyłudzić pieniądze. Czasem sprzedawałem „okazyjnie” drobiazg z mieszkania mamusi. Pożyczałem drobne sumy od wielu ludzi. Zawsze jakoś starczyło na butelkę. Czasem ubierałem się w wojskowy płaszcz dziadka. Hitlerowski hełm znaleziony na strychu. Całości dopełniał biały szczur uczepiony ramienia. Krążyłem tak wieczorem po ulicach. Wielu gorszyło się, że wskrzeszam pamiątki przeszłości. Niektórzy parskali śmiechem. Stare kobiety odwracały głowy. Tak dotarłem do jesieni. W listopadzie zadzwonił kumpel z Warszawy

– Przyjedź! Marysia wyjechała z dziećmi do sanatorium. Będzie trochę ludzi.

Teatry, wystawy, kina. Ucieszyłem się. Zostawię na chwilę ten grajdoł, zobaczę co w świecie. Na dworcu kumple rzucili się na mnie jak wróble na wypuszczoną z klatki papugę. Byłem onieśmielony. Oni też. Musieliśmy się napić. Radości nie było końca. Trzeźwiejąc, smutnieliśmy. Trzeba się było napić. Przyjaźń rosła i umacniała się proporcjonalnie do ilości opróżnionych butelek. Przyszłość – pełna planów. Przeszłość wspominana ze względu na bezpieczną odległość. Teraźniejszość pomijaliśmy wstydliwie. Do mieszkania weszła drobna blondynka. Stała jakiś czas niezauważona.

Adam! Ty znowu pijesz!

Ja?

zdziwiłem się.

– Przecież to tylko piwo!

Oburzyłem się.

– Widzę, ale które jedenaste
dwunaste?

– Siódme! A co mi tu będą

wyliczać. Wolny człowiek może się napić ile chce. Nikomu nic do tego!

koledzy ryknęli śmiechem.

– Boże! Coś ty zrobił z mieszkania jak ja tu wprowadzę dzieci.

– Dzieci? Jakie dzieci?

znowu ryk śmiechu rozbawionych kolegów.

Aaaa! Moje, jedź do mamusi

powiedział ostro. Kobieta rozplakała się i wyszła.

– Popłacze to jej przejdzie, wróci, one zawsze wracają, grożą, płaczą, a potem wracają. Nie martw się brachu stanowimy wielką rodzinę. Nikt nas nie rozdzieli.

Klepali go po plecach. Rano ostatkiem sił uciekłem. Trzeźwy i roztrzęsiony dotarłem do dworca. Listopad. Szaro, smutno. Odnalazłem przedział. Pociąg ruszył. Parę łyków gorzkiej żołądkowej miłym ciepłem rozlało się po organizmie. Bezmyślnie gapiłem się na uciekające za szybą obrazy.

Usnąłem. Obudziłem się nagle. Krzyki, trzaskania drzwiami. Płacz dzieci. Rozpędzony pociąg hamował z piskiem. Wyrząłem na peron. Nie było nikogo. W zacinającym deszczu samotnie kiwała się lampa. Harmider nasilał się. Wyrząłem na korytarz. Był pusty.

– Straszny tłok dzisiaj!

zagadałem. Konduktor o wyglądzie rozgotowanego kartofla zajadał właśnie kanapkę. W pędzącym pociągu widział niejedno. Spojrzał zdziwiony i poczłapał do kryjówki. Pociąg dojeżdżał do celu. W powietrzu czuć było ostry zapach gór. Na peron wysiadły dwie turystki. Biznesmen z przyklejonym do ucha telefonem popędził przed siebie. Zaspany konduktor opuścił pociąg ostatni. W drodze do domu kupiłem flaszkę. Niech sobie poleży w lodówce. Może ktoś wpadnie wieczorem. Nastawiłem wodę. Marzyłem o herbacie z górskiej wody. Czajnik gwizdał plując raz po raz wrzątkiem. Butelka była na ukończeniu. Trochę się przeraziłem. Kiedy ja to wypilem? – zdziwiłem się.

– Co tam, takie jest życie! Francuzi, Włosi, Hiszpanie wolą wino od rana i żyją. A jak trawia!

łyknąłem parę tabletek, które zostawił Jasiek.

Stary! Wóda i prochy to jest dopiero jazda!

Zdrzemnąłem się. Sen na granicy jawy. Jakiś dziwny niepokój dławił mnie za gardło. Znowu te szepty. Ktoś za ścianą cichutko się śmiał. Gwałtownie otworzyłem drzwi.

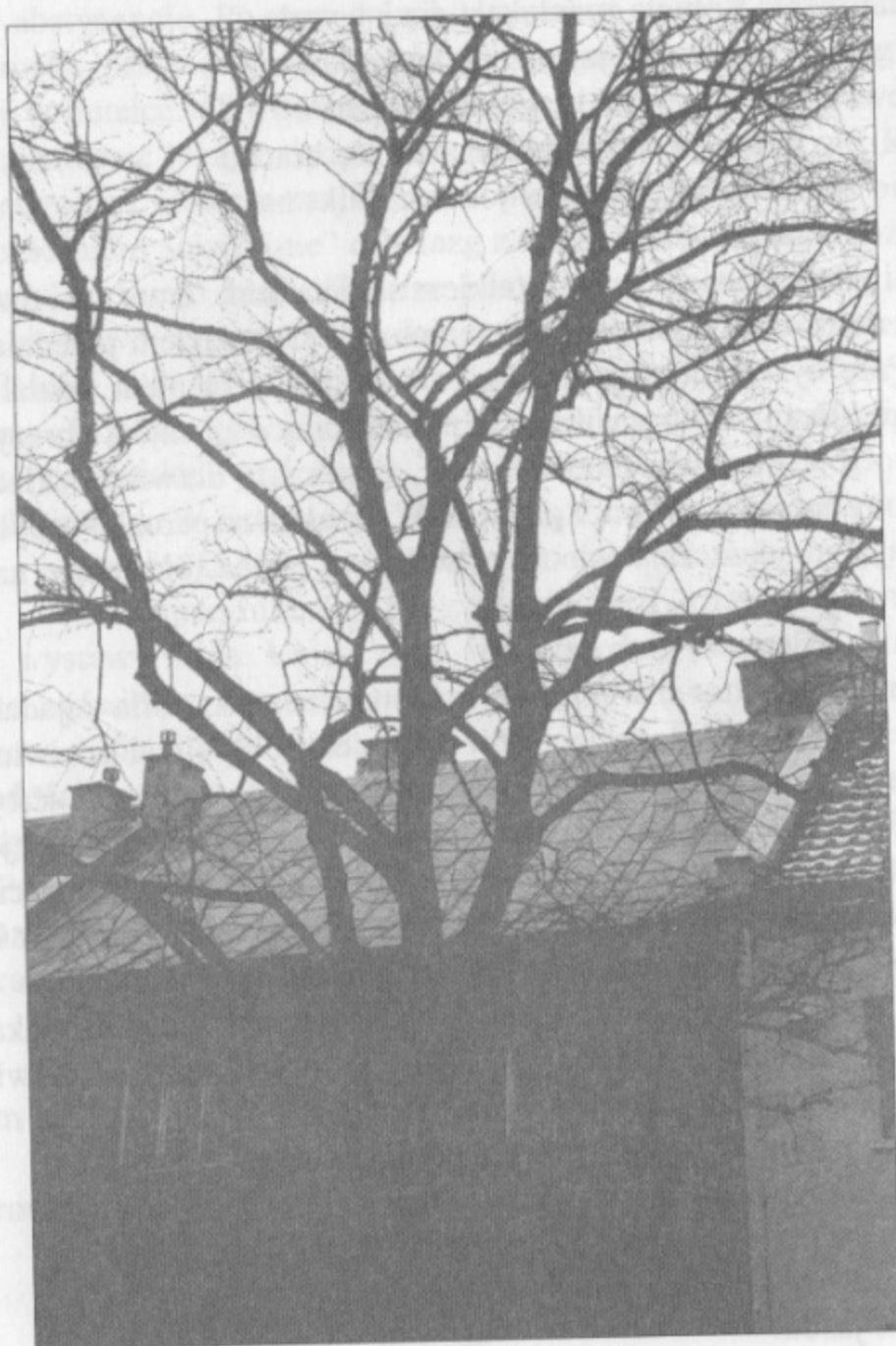
– Polecony do pana!

Ręce trzęsły się tak, że nie mogłem trafić w kartkę papieru.

– Może mam Parkinsona?

odezwałem się zaczepnie.

– Powiem coś panu. Świat jest tragedią dla tych, co czują, komedią dla tych co myślą. Ha! Ha!



A ja w przeciwieństwie do pana, niewysoki panie Listonoszu myślę.

– Generalnie to żal człowieka.

Listonosz pokiwał głową. Trzasnąłem drzwiami, aż posypał się tynk. Ostatnie krople sączyłem wprost z butelki. Gorączkowo miotałem się po pokoju. Kryjówki były puste. Nagle olśnienie. Połówka luksusowej czekała za sedesem. Szczur niespokojnie kręcił się po klatce. Wypuściłem go.

– Chcesz być wolny! To tak jak ja.

Zdrzemnąłem się. Kiedy się ocknąłem Max zmienił się w szczuro-monstrum. Siedział rozparty na fotelu. Czarne oczy – koraliki wpatrywały się we mnie z troską.

– Nie jest dobrze!

odezwał się szczur, smutno kiwając głową.

– Rysiek! Coś wymknęło się spod twojej kontroli.

Zakończyła pożegnalny list żona. Nie wiedziałem o co jej chodziło. Nigdy mnie nie zrozumiała. Żadnego wsparcia. Przez nią straciłem firmę. Dzieciaki zmanipulowała. Nawet moją matkę przerobiła. A przecież mam nad tym pełną kontrolę. Wódki prawie nie piję. Wino i piwo często, ale to przecież nie alkohol.

– Jestem wolnym człowiekiem!
krzyknąłem głośno.

– To zależy, gdzie cię wódka zaprowadzi.

Najpierw człowiek sięga po butelkę, potem butelka sięga po człowieka.

– A co to szczur przemówił! Ale mądrała!

Przecież dzisiaj nie wigilia. Co ty w tym małym łbie kombinujesz. Ciebie to nawet zjeść się nie da. Sama strychnina!

Max poprawił się w fotelu, uśmiechnął się pokazując żółte zęby.

Człowieku! Rozejrzyj się. Żona z dziećmi uciekła. Z pracy cię wylali. Rachunki niezapłacone. Jedenasta rano a ty jesteś wycięty. I mówisz, że nic się nie dzieje!

– A co ma się dziać, durny gryzoniu!

Może nie jest najlepiej. Wezmę się w kupę. Obiecuję!

- Akurat! Obiecanki – cacanki. Który to Raz? Nie okłamuj się!
Nawet o mnie zapomniałeś, choć jestem twoim jedynym przyjacielem. Od dwóch dni nic nie jadłem! Niedługo zdechnę. Może to lepiej!

O czym ty gadasz! A mówią, że szczury są mądre. Jakieś bzdury wygadujesz. Na dodatek jesteś brzydki.

Krzyczałem

- człowieku! Przestań truć! Z wódką nikt nie wygra! Lecz się!
- Sam się lecz! O Boże! Ty dopiero jesteś chory! Dobrali się do ciebie. Fachowcy! Poparańcy! Za to się powinno karać. Zbabrali swoje życie, cudze chcą naprawiać. Słuchaj, ty wstrętny szczurze, jak się nie zamkniesz to cię wyrzucę na korytarz. Biega tam pełno kotów. Polecisz z nimi na mityng.

Zaśmiałem się triumfująco. Szczur posmutniał i zwiesił głowę. Nagle poczułem się źle. Zimny pot oblał ciało. Brakowało powietrza. Serce łomotało jakby miało odfrunąć. Otworzyłem okno. Wybuch zieleni. Śpiew ptaków. Liście palm błyszczące w słońcu.

- O Boże! Jestem w raju. Nie, chyba zwariowałem!

szybko zamknąłem okno.

- Muszę stąd natychmiast wyjść!
W domu ludzie umierają.

Przejdę się po mieście. Może spotkam kogoś znajomego. Zaproszę na piwo. Południe, wiatr zgarnia po ulicach liście. Mieszkańcy krążą po ulicach bez celu. Poszedłem po parku. Może tam kogoś spotkam. Korty tenisowe, mamusie spacerują z dziećmi. Fontanna z pluskającą wodą. Idylla! Uspokojony usiadłem na ławce. Kobieta siedząca obok rzuciła bułkę ptakom. Gołębie gruchając kłębiły się koło jej nóg.

- o Boże! Dlaczego pani karmi te żmije?
- wskoczyłem na ławkę.

- Co pan opowiada?

odpowiedziała spokojnie. Spojrzałem w dół. Ptaki konkurowały o każdy okruszek.

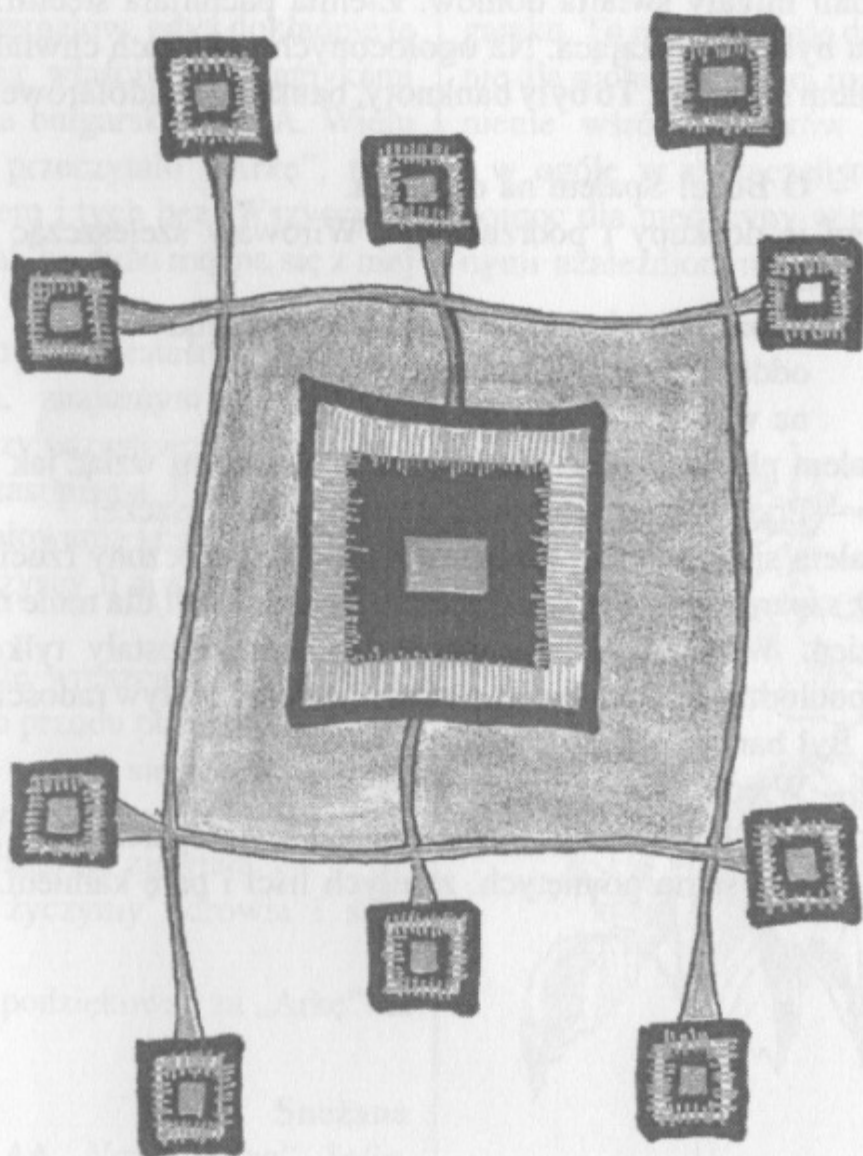
– Ja tylko żartowałem, ale boje się strasznie, na pewno zaraz wrócą.

Objąłem ją z wszystkich sił. Kobieta znieruchomiała, potem gwałtownie oswobodziła się z uścisku.

– Puść mnie! Śmierdzisz wodą ty wariacie!

Uciekła stukając obcasami. Zerwałem się w panicznym lęku. W gardle zaschło, nogi odmawiały posłuszeństwa. Biegnać nie mogłem oderwać nóg od ziemi. Nagle znalazłem się na podwórku własnego domu. Muszę ostrzec sąsiadów, że żmijami nie ma żartów.

– Ludzie! Barykadujcie się!
Żmije! Zaraz tu wpłyną, ludzie!



Rzuciłem się w stronę bramy, zacząłem ją zamykać. Nieliczni sąsiedzi pokazali się w oknach. Moje deklaracje nie zrobiły na nich wrażenia.

– Adam! To tylko białe myszki!

Usłyszałem z góry. Reszta sąsiadów śmiała się.

– A niech was zeżrą. Chciałem was ostrzec
niech was zeżrą! I wasze dzieci też!

Machnąłem ręką. Nic nie wkurzało mnie bardziej niż ludzka głupota. Szedłem przed siebie, strachliwie rozglądając się wokół. Jak na listopad było ciepło. Ostatnie podrygi jesieni. W górach piękniejsza niż gdzie indziej. Doszedłem do skraju lasu. Położyłem się na liściach. Pachniały wspomnieniami dzieciństwa. Gałęzie coraz bardziej zacieśniały się nade mną. Kiedy się ocknałem nie mogłem sobie przypomnieć gdzie jestem. Otworzyłem oczy. Zmierzch na pograniczu nocy. Kontury drzew ciemniały na niebie. W dali migały światła domów. Ziemia pachniała stęchlizną. Cisza o zmierzchu była przerażająca. Na огоłoconych gałęziach chwiało się parę liści. Zerwałem się nagle. To były banknoty, banknoty studolarowe. Szalałem z radości.

– O Boże! Spałem na dolarach.

Zgarniałem je do kupy i podrzucałem. Wirowały szeleszcząc jak liście, spadały na ziemię.

– Skończyły się kłopoty. Zapłacę rachunki
oddam dług. Wezmę dzieciaki
na wycieczkę.

Załadowałem plecak. Wszystkie kieszenie. Chciałem wziąć jak najwięcej.

– Przypadkowy milioner! Pokaże wam jeszcze!

Roześmiałem się. Dotarłem do domu. Strasznie zmęczony rzuciłem się na łóżko. Przez szparę sączył się dzień. Poranek nie znaczył dla mnie nic miłego. Kolejny dzień. Wstałem, żeby zapalić papierosa. Zostały tylko pety na zdeptanej podłodze. Spojrzałem na plecak. Nagły przyływ radości. Wziąłem go do ręki. Był bardzo ciężki.

– Więc to nie sen! to nie był sen!

powtarzałem. Szalałem z radości. Gwałtownie wytrzepałem jego zawartość. Na łóżko wypadła sterta pomiętych, zgniłych liści i parę kamieni. □

Kochana Redakcjo!

Oto doczekaliśmy się „Arki” także po bułgarsku. Jestem szczęśliwa.

Powiedzieć, że jesteśmy wdzięczni za „Arkę”, to byłoby zbyt skromnie. Po prostu jesteśmy szczęśliwi, bo to jest spełnione marzenie. Szczególnie dla mnie.

To nie jest tylko czasopismo, a do-
prawdy cały podręcznik. Bezbłędny
jest dobór tematów, gdyż dokładnie te
wybrane są właściwymi kamykami
do ogródka bułgarskiego AA. Wielu
ludzi już przeczytało „Arkę”, tych
z problemem i tych bez. Wszyscy są
zachwyceni, bo dużo można się z niej
nauczyć.

Z całego serca jesteśmy wdzięczni
wszystkim, znajomym i niezna-
jomym, którzy uczestniczyli w tworze-
niu tego czasopisma. Przyjmijcie ser-
deczne ucałowania i uściski od naszej
grupy. Wszyscy u nas zapalili się do
pisania.

Myślę, że wreszcie coś się ruszy.
Idziemy do przodu pomału, ale idzie-
my. Wiele rzeczy się przewartościo-
wało. Nowi ludzie przychodzą rzad-
ko, ale jednak się zjawiają.

I wam życzymy zdrowia i suk-
cesów.

Tysiące podziękowań za „Arkę” □

Sneżana

Grupa AA „Nowa droga”, Sofia.

Droga Redakcjo!

Piszę do was po mityngu w dniu
naszego święta narodowego, 3 marca.

Jak zawsze mityngi działają uzdra-
wiająco. Każdy pomaga według swo-
ich możliwości, przede wszystkim
sobie, a także innym. I tak staramy
się, żeby było coraz lepiej.

Dziękuję wam za wspianą pierw-
szą „Arkę”, która wydaliście po buł-
garsku. To ma naprawdę duże znacze-
nie dla ruchu u nas – jej rozpowszech-
nienie wśród członków Wspólnoty
i w ogóle w społeczeństwie, i jako
pomoc dla medycyny w pracy z róż-
nymi uzależnionymi. □

N.D.



Saturnin Oset

ZŁOTY PODZIAŁ

Zdrowi chorym
Chorzy zdrowym
zazdroszcza

cierpienie
nie wybiera ofiar

Tym którzy mają za dużo
nie zostanie odjęte
ani źdźbła nie dostaną
ci którym brakuje

piołun oczekiwania
rozdzielono sprawiedliwie

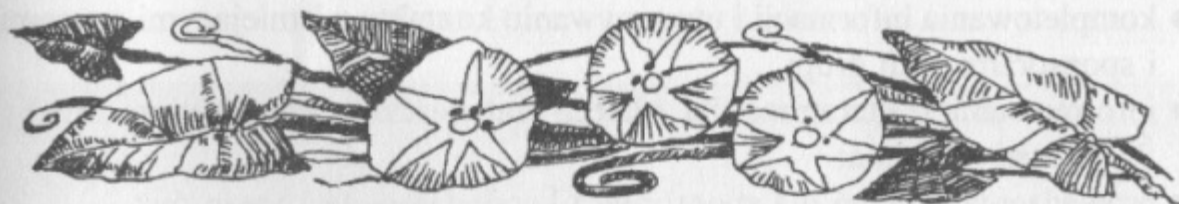


Z Horacego

Dzień dzisiejszy
Wczorajszemu niechaj się nie kłania
I jutro
Niechaj go nie trwoży

Nie czekasz krzyku niemowlęcia
Z piersi starczej
A strach dziecięcia Ciebie
Wszak nie trwoży

Wieczność
To dzień
Schwytyany u Sorakte stóp
I chwila
Co trwa wśród waimarskich wzgórz



ALATEEN ROZWIJA SIĘ



Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce z radością informuje o powołaniu Komitetu ds. Alateen, który zajmował się będzie koordynacją spraw związanych z działalnością grup Alateen.

Preambuła dla Alateen: Alateen – część Grup Rodzinnych Al-Anon jest wspólnotą młodych ludzi, na których życie wpłynęło picie członka rodziny lub bliskiego przyjaciela. Pomagamy sobie wzajemnie dzieląc się naszym doświadczeniem, siłą i nadzieją.

Jesteśmy przekonani, że alkoholizm jest chorobą rodzinną, ponieważ ma wpływ na emocje, a nawet na zdrowie fizyczne członków rodziny. Mimo że nie możemy zmienić ani kontrolować zachowania naszych rodziców, możemy się oddzielić wewnątrz od ich problemów, nie przestając ich kochać.

Nie dyskutujemy na tematy religijne. Nie zajmujemy się też problemami jakichkolwiek organizacji. Naszym celem jest rozwiązywanie naszych własnych kłopotów. Staramy się bardzo o zachowanie anonimowości innych osób, a w szczególności alkoholików.

Przez stosowanie Dwunastu Stopni AA w naszym życiu zaczynamy dojrzewać umysłowo, emocjonalnie i duchowo. Będziemy zawsze wdzięczni za Alateen i jego cudowny, zdrowy program, dzięki któremu możemy w pełni cieszyć się naszym życiem.

Zakres działania komitetu dotyczy:

- kompletowania informacji i utrzymywaniu kontaktu z istniejącymi grupami i sponsorami tych grup;
- informowania o literaturze dla Alateen, zatwierdzonej przez Biuro Służby Światowej Al-Anon;
- prowadzenia szkoleń dla sponsorów i kandydatów na sponsorów;
- udzielania informacji na temat warunków i zasad tworzenia grup Alateen.

Mamy nadzieję na rozpoczęcie owocnej współpracy z naszym komitetem. Prosimy o propozycje i uwagi do naszej pracy. Będziemy wdzięczni, jeśli przekażecie Państwo informację o naszym Komitecie wszystkim zainteresowanym problematyką pomocy dzieciom alkoholików i współpracą z Alateen.

Jednocześnie z radością informujemy, że w dniach 18-20 stycznia w Szczecinie, zostało przeprowadzone przez Służbę Krajową Al-Anon w Polsce, pierwsze szkolenie sponsorów Alateen. Przy czym określenie sponsor we

Wspólnocie Alateen określa doradcę, a nie osobę, która wspiera grupę materialnie. Udział w nim wzięło ok. 30 osób z całej Polski (długoletnich uczestników Al-Anon), którzy pracują w grupach Alateen na programie 12 Stopni i 12 Tradycji Alateen. Zakres szkolenia obejmował warsztaty dotyczące umiejętności słuchania, mówienia i obserwowania przez sponsorów, zasad i możliwości naboru na grupy, zapoznanie z nowościami wydawniczymi, omówienie problemów związanych z wypaleniem i możliwościami przeciwdziałania im; wyjaśnienie wątpliwości i niejasności związanych z interpretacją programu Alateen. Oprócz wyteżonej pracy, była to też oczywiście okazja do wzajemnego poznania się, wymiany doświadczeń, nabrania zapału do służby i umocnienia przekonania o konieczności kontynuowania tego rodzaju spotkań. Szkolenie to było też okazją do spotkania z Alateen i jego przyjaciółmi ze Szczecina.

Mamy nadzieję na rozpoczęcie owocnej współpracy z naszym komitetem. Prosimy o propozycje i uwagi o naszej pracy. Będziemy wdzięczni, jeśli przekażecie Państwo informację o naszym Komitecie wszystkim zainteresowanym problematyką pomocy dzieciom alkoholików i współpracą z Alateen. □

Pozdrawiamy serdecznie i życzymy „Pogody Ducha”

W imieniu Komitetu ds. Alateen
przewodnicząca
Janina Wodejko



PRZEMOC W TV PRZEMOC W ŻYCIU

Nie ma już żadnych wątpliwości – oglądanie przemocy w telewizji zachęca do jej stosowania w życiu. Ogłoszony w czasopiśmie „Science” raport nowojorskich naukowców wykazał to po raz pierwszy w niekwestionowany sposób.

Zależność między oglądaniem brutalnych programów telewizyjnych a skłonnością do aktów przemocy w realnym życiu obserwuje się od dawna. Wszystkie dotychczasowe badania na ten temat rozbijały się jednak o klasyczny dylemat „jajka i kury” – czy właściwie jest tak, że to telewizja wzmacnia skłonność do przemocy w prawdziwym życiu, czy raczej jest tak, że osoby o skłonnościach do aktów przemocy po prostu lubią to oglądać na ekranie?

Nowojorskie badanie przeprowadzono z wielkim rozmachem pozwalającym na rozwiązanie tego dylematu oraz wykluczenie innych czynników. Zespół naukowców pod kierunkiem Jeffreya Johnsona z Instytutu Psychiatrycznego Stanu Nowy Jork oraz Uniwersytetu Columbia badał 707 rodzin wylosowanych w mieście i na przedmieściach Nowego Jorku. Rodziny zaczęto obserwować w roku 1975, kiedy późniejsi badani byli jeszcze małymi dziećmi. Sytuację rodzinną oceniono w kolejnych ankietach, aby w latach 1991-93 rejestrować częstość oglądania telewizji przez nastoletnich uczestników badania. I wreszcie w roku 2000, kiedy uczestnicy mieli już ponad 20 lat, zbadano ich rejestry policyjne i skłonność do agresywnego zachowania.

WZROST ISTOTNY STATYSTYCZNIE

Wyniki testu są druzgocące – demoralizujący wpływ telewizji widoczny jest we wszystkich środowiskach. Wielu rodziców bagatelizuje zagrożenie płynące z mediów w przekonaniu, że dzieci z dobrych rodzin to nie dotyczy. Badania pokazały, że to nieprawda. Owszem, dzieci ze środowisk zagrożonych wychowawczo mają więcej czasu na oglądanie telewizji i jako takie są bardziej zagrożone jej wpływem, ale zwiększenie dawki z jednej godziny dziennie do

dwóch godzin dziennie działa w każdej grupie społecznej, w każdym typie rodziny, w każdym środowisku.

Najbardziej przerażającym wynikiem badań jest to, że telewizja działa jak bomba z opóźnionym zapłonem – to nie jest tak, że nastolatek pod wpływem programu telewizyjnego zaczyna rozrabiać w szkole. To jest raczej tak, że u 14-latka częstsze oglądanie telewizji powoduje istotny wzrost prawdopodobieństwa wejścia w konflikt z prawem w wieku lat 20. Wzrost jest istotny statystycznie – wśród 14-latków oglądających do jednej godziny telewizji dziennie 6 proc. będzie uczestniczyć w aktach przemocy w dorosłości. Ale wśród 14-latków oglądających telewizję od godziny do trzech dziennie jest to już 22,5 proc., zaś wśród oglądających ponad trzy godziny – prawie 30 proc.

Jeden z komentatorów porównał tę sytuację do wpływu papierosów na choroby nowotworowe – nie ma oczywiście stuprocentowej gwarancji na to, że niepalący dostanie raka, ani też na to, że palący go dostanie. Paląc dzisiaj, po prostu zwiększamy swoje ryzyko zachorowania za wiele lat. Podobnie jest z telewizją – nadmiar telewizji w wieku dojrzewania „odzywa” się dopiero we wczesnej dorosłości.

BIĆ CZY RABOWAĆ

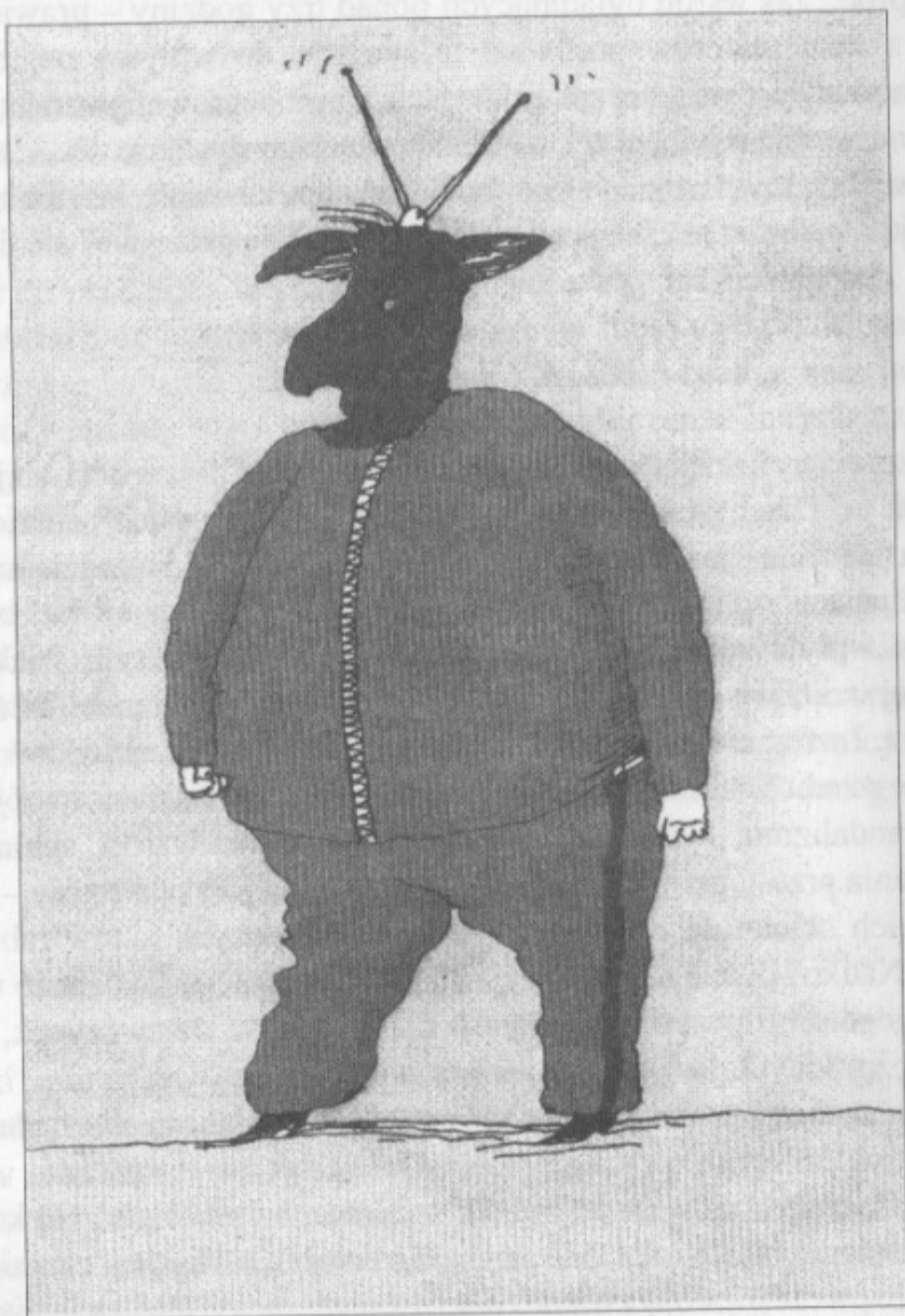
Badacze odkryli kilka zaskakujących zależności – na telewizję inaczej reagują na przykład mężczyźni i kobiety. Dla chłopców najbardziej niebezpiecznym wiekiem jest wczesny okres dojrzewania – młodzieńcy, którzy telewizję zaczęli oglądać w większej ilości już w wieku 18 lat, byli na jej szkodliwy wpływ znacznie mniej wrażliwi. Właśnie w tym wieku jednak najbardziej wrażliwe są kobiety, u których wpływ telewizji manifestuje się bez opóźnienia. I wreszcie sam charakter wpływu jest inny – u chłopców telewizja powoduje wzrost zachowań agresywnych w rodzaju udziału w bójkach czy aktach wandalizmu, ale raczej nie ma wpływu na wzrost skłonności do dokonywania przestępstw z premedytacją. U kobiet jest odwrotnie – telewizja zwiększa ich skłonność do dokonywania przestępczych aktów rabunku czy szantażu. Naukowcy nie znaleźli wyjaśnienia tej różnicy – być może wynika to z odmiennego profilowania programów dla chłopców, dziewczynek, młodych mężczyzn i młodych kobiet.

Co w tej sytuacji mogą zrobić rodzice? Komentując wyniki badań swoich nowojorskich kolegów, psycholog z Uniwersytetu Iowa radzą „redukcję ekspozycji”, czyli – mówiąc po ludzku – szlaban na telewizor. Niekoniecznie przez całe życie nastolatek, ale w najbardziej wrażliwym okresie (późne dzieciństwo i wczesne dojrzewanie) jest to najlepsze wyjście – telewizję należy

dziecku ograniczyć do godziny dziennie. Tłumaczenie, że dziecko ma dobre oceny w szkole, więc telewizja mu nie szkodzi, nie ma sensu – równie dobrze palacz może twierdzić, że papierosy nie szkodzą, bo czuje się świetnie. Należy raczej spytać o to, jak palacz będzie się czuć za kilkanaście lat, a w przypadku dziecka i telewizji – jak dziecko będzie się zachowywać za lat kilka. □

Wojciech Orliński

Gazeta Wyborcza 29.III.2002 r.



WSPÓLNE ŻYCIE

Zaczyna się w sercu, a siłę do trwania czerpie z głowy – mówiły kobiety zajmujące się problemem przemocy w rodzinie podczas seminarium „Skoordynowana odpowiedź społeczeństwa na przemoc w rodzinie – model Duluth”, które miało charakter edukacyjny i odbyło się w dniach 25-28 maja w Ulcinju (Czarnogóra). Wzięły w nim udział przedstawicielki organizacji pozarządowych, sądów, pomocy socjalnej, szpitali, policji, sieci telefonów SOS i bezpiecznych schronisk dla ofiar przemocy, organizacji kobiecych, zainteresowanych ministerstw – działaczki społeczne, ginekolożki, prawniczki, policjantki, socjolożki, psycholożki, terapeutki z Serbii, Czarnogóry, Kosowa, Chorwacji, Macedonii (w grupie był mężczyzna – sędzia, członek pozarządowej grupy ekspertów), Bośni i Hercegowiny oraz Turcji. Nie dojechały Bułgarki. Słowenek też nie było. Rzucił się w oczy jeszcze jeden brak – nie było polityków.

Instruktorzy z Minnesoty – Michael Paymar, Loretta Frederick i Elisabeth Duban – zaprezentowali stosowany w lokalnych wspólnotach sposób interwencji w przypadku przemocy w rodzinie – model Duluth. Celem nadrzędnym jest zastopowanie przemocy i ochrona ofiary, a nie chwilowa poprawa stosunków w rodzinie czy stwierdzenie niepoczytalności psychicznej sprawcy. Służy temu kombinacja sankcji, restrykcji, edukacji i rehabilitacji. Sprawca przemocy odpowiada za jej stosowanie i jest to czyn kryminalny. Ofiara nie może błąkać się od instytucji do instytucji, gubiąc się w labiryncie prawa, i liczyć ostatnie grosze, jeśli je ma.

Model Duluth jest prosty. Telefon ofiary na policję uruchamia społeczny system reagowania, czego dalekosiężnym celem jest zniszczenie tolerancji społecznej wobec przemocy w rodzinie. Wspólne działanie policji, sądów, służb więziennictwa, szpitali, pogotowia, organów pomocy społecznej, gmin oraz zainteresowanych organizacji pozarządowych ogranicza negatywny wpływ ewentualnych uprzedzeń, które mogą mieć wpływ na sposób myślenia i reagowania w konkretnej sprawie. Nie ma tu wstępu rasizm, uprzedzenia wobec mniejszości, koloru skóry, seksualnych wspólnot itp. Ingerencja najskuteczniejsza jest wtedy, gdy nie zależy od miejskich bądź okręgowych władz.

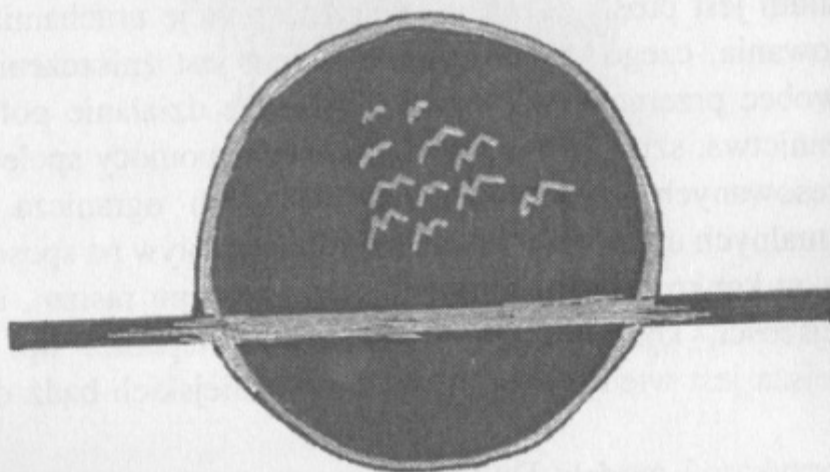
Oto pięć przykazań modelu Duluth:

1. Ciężar przeciwstawiania się sprawcy przemocy ponosić powinna wspólnota, a nie ofiara.
2. Nie wolno zapominać, że przemiany w sposobie reagowania wspólnoty na przemoc możliwe są, jeśli instytucje działać będą wspólnie, prowadząc jednocześnie odpowiednią edukację.
3. Interwencja musi być adekwatna do szkód, jakie spowodowała przemoc, nie może być incydentalna i ograniczać się do działań karnych;
4. Gdyby cele interwencji okazały się sprzeczne, bezpieczeństwo ofiary jest na pierwszym planie.
5. Troska o ofiarę to cel nadrzędny, bo indywidualne i wspólnotowe działania mają największy wpływ na jej życie.

Ludzie działający w modelu Duluth są świadomi, że zjawisko przemocy w rodzinie (chodzi też o byłych współmałżonków, o tych, co nie mają ślubu, a żyją obecnie bądź w przeszłości razem i o związki homoseksualne – lesbijskie i gejowskie, powielające ten syndrom) to nie zjawisko regionalne, ale wpisane w cywilizację, podsycane przez akceptowany system wartości, edukację, ekonomię, kulturę wysoką i masową (w tym reklamy) oraz Kościoły. Przemoc to forma kontrolowania jednej osoby przez drugą.

Pouczające było obserwowanie spotkania amerykańskiej wizji świata z praktyką Bałkanów, choć nie tylko ich to dotyczy. Kobiety z Bałkanów – nie było wśród nich feministek, a niektóre deklarowały, że kochają mężczyzn – najwyraźniej na razie wierzą w działanie konkretnych osób, odkładając na potem tworzenie systemów – nawet najdoskonalszych. □

Dorota Jovanka Ćirlić-Mentzel



SPIS TREŚCI

● Drodzy Czytelnicy	1
● Trzeźwość, uczciwość, godność – <i>W. Osiatyński</i>	3
● Świat uczuć – <i>Apoloniusz</i>	13
● APTE w Polsce – <i>E. Woydytło</i>	17
● Nadzieja, wiara i miłość zamiast destrukcji – <i>A. Pawłowski</i>	20
● Najwięcej zależy od rodziców – <i>E. Woydytło</i>	24
● Pewna historia pomocy rodzinie – <i>H.O.B.</i>	26
● Dola idoli – <i>St. Foks</i>	29
● Program przeciw przemocy – <i>D. Skowroński</i>	30
Biorę udział w tym programie – <i>D.</i>	32
● PROSTO Z MITYNGU (USA)	
W AA nauczyłem się miłości – <i>Keven P.</i>	33
● Dobro z dolnej półki – <i>Marta S.</i>	37
● Preambuła do listu Alanonki – <i>A. Rybak</i>	43
List: „Od nowej alanonki” – <i>Malinka</i>	45
● „Dla tych, którzy jeszcze chcą wrócić” – <i>M. Mizielińska-Ziarko</i> ...	46
● LISTY Z BUŁGARII	53
● LUDZIE WIERSZE PISZĄ – <i>Saturnin Oset</i>	
Złoty podział	54
24	55
● ALATEEN rozwija się – <i>J. Wodejko</i>	56
● Z PRASY (Gazeta Wyborcza)	
Przemoc w TV, przemoc w życiu – <i>W. Orliński</i>	58
● Wspólne życie – <i>Dorota Jovanka Ćirlić-Mentzel</i>	61