

ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 41 • listopad 2002 r.

- LEPSZA SPRAWIEDLIWOŚĆ
- JESZCZE O „MYŚLAKACH”
- GSO A.A. O KLUBACH



STOWARZYSZENIE
CENTRUM TRZEŻWOŚCI „ARKA”

WYDAWCA ZEZWALA NA PRZEDRUK NASZYCH
ARTUKUŁÓW Z PROŚBĄ O UMIESZCZENIE
NASTĘPUJĄCEJ ADNOTACJI:

„Przedruk z kwartalnika ArkA wydawanego przez
Stowarzyszenie Centrum Trzeźwości „Arka”



**STOWARZYSZENIE
CENTRUM TRZEŹWOŚCI „ARKA”**

UL. Siedzibna 35

03-317 Warszawa telefon 811-41-66; e-mail stowarka@wp.pl

DRODZY CZYTELNICY



A jednak spotykamy się znowu na łamach „Arki”. Starzy przyjaciele, zmartwieni zapowiedzią zamknięcia pisma, ucieszą się. Nowi czytelnicy będą przybywać. Nie będziemy niczego zmieniać w treści i zamierzeniach. Nadal będziemy się starali przede wszystkim podtrzymać wiarę w możliwość wyzdrowienia z każdego uzależnienia. Zagubionym będziemy wskazywać drogę do znalezienia pomocy w ich problemach. Dlatego nadal zamierzamy publikować artykuły, listy i wypowiedzi na mityngach – świadectwa tego, że każdy człowiek może odzyskać zdrowie i powrócić do normalnego życia nawet jeżeli przez długie lata pił, zażywał lub w inny destrukcyjny sposób narażał siebie i bliskich na śmiertelne ryzyko.

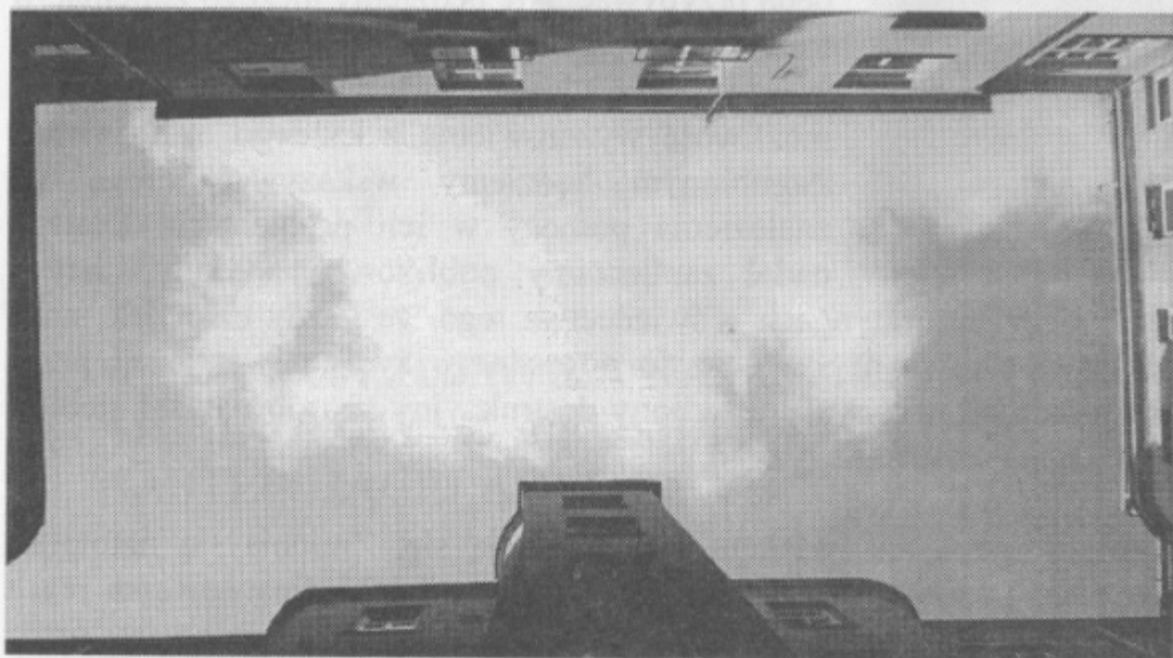
Formuła pisma ani redakcja nie zmieniają się. Zmienia się natomiast wydawca i sposób dystrybucji. Po dziesięciu latach finansowania przez Fundację Batorego, kwartalnik „Arka” zacznie być finansowany przez ...Czytelników. Krótko mówiąc, od niniejszego numeru będziemy „Arkę” sprzedawać. Osoby zainteresowane otrzymaniem pisma prosimy o wypełnienie i odesłanie załączonego blankietu prenumeraty. Prosimy również o rozpropagowanie tej możliwości w swoim otoczeniu. Im więcej czytelników, tym łatwiej będzie nam przygotowywać następne numery.

A teraz pora przedstawić wydawcę. Jest nim zarejestrowane w b.r. Stowarzyszenie Centrum Trzeźwości „Arka”, którego twórcami są inicjatorzy powstania funkcjonującego od roku Klubu „Mawik G Baron” przy ul. Siedzibnej 35 w Warszawie. Klubu, który stając się coraz bardziej popularny wśród trzeźwiejących alkoholików, stwarza możliwość spotkań, dyskusji oraz wieczorów przy kawie. Ludzie ci zapragnęli zająć się również działalnością wydawniczą, gdyż wydało im się po prostu

nie do pomyslenia, by „Arka” miała całkowicie zniknąć tylko dlatego, że Komisja Edukacji w dziedzinie Uzależnień zakończyła swą działalność.

Życzymy więc im powodzenia, Czytelnikom następnych dziesięciu lat ciekawej lektury, a poprzednim sponsorom: Fundacji im. Stefana Batorego, no i oczywiście George’owi Sorosowi, wielu podobnych sukcesów polegających na przetrwaniu ich dzieła.

Ewa Woydyłło



OD WYDAWCY

Pragniemy złożyć podziękowania Włodkowi Piatikow za wydrukowanie na własny koszt tego pierwszego numeru, który niniejszym bierzemy w swoje ręce

Jednocześnie zapraszamy wszystkich, którzy chcą z nami współpracować:

Piszcie do nas o tym co robicie i jakie są Wasze przemyślenia, piszcie o czym byście chcieli w „Arce” czytać. Mamy nadzieję, iż staniemy się przyjaciółmi i będziemy przez Was oczekiwani. Do zobaczenia w następnym numerze, który jeśli się ukaże to jedynie dzięki Waszej prenumeracie.

Stowarzyszenie Centrum Trzeźwości „Arka”

LEPSZA SPRAWIEDLIWOŚĆ

Rozmowa z Jimem Consedine

*Jim Consedine (ur. w 1944 roku) przez ponad dwadzieścia lat był kapłanem więziennym w Nowej Zelandii, gdzie mieszka. Jest on autorem licznych książek, m.in. *A Poison in the Bloodstream* („Trucizna w krwioobiegu”, 1991) oraz *Restorative Justice: Healing the effects of crime* („Sprawiedliwość wyrównawcza: uleczenie skutków przestępczości”, 1995). Jim Consedine jest koordynatorem Sieci Sprawiedliwości Wyrównawczej w Nowej Zelandii.*

Wiktor Osiatyński: Czym jest sprawiedliwość wyrównawcza?

Jim Consedine: Sprawiedliwość wyrównawcza obejmuje ofiary, sprawców, ich rodziny oraz społeczność, w której przestępstwo miało miejsce. Nie koncentruje się ona jednak na zemście i karze, lecz stara się uzdrowić ludzi uwikłanych w przestępstwo oraz całą społeczność.

- Czy może Pan podać przykład procesu opartego o tę zasadę?

- Oto jedna ze spraw, którą prowadziłem. Niezbyt poważna bójka w rodzinie między mężem a teściem. Obaj pijani, pokłócili się o drugiej nad ranem. Młodszy powalił ciosem teścia na ziemię, a później skopał go. Wbiegła córka (czyli żona młodszego), zobaczyła kałużę krwi i wezwała policję. Policja zatrzymała męża, któremu postawiono zarzut ciężkiego uszkodzenia ciała. W tradycyjnym systemie następnego ranka znalazłby się w sądzie, skąd wyszedłby za kaucją. Po mniej więcej trzech tygodniach stanąłby ponownie przed sądem, gdzie przyznałby się do winy bądź nie. Później odbyłby się proces przed ławą przysięgłych, sędzia wydałby wyrok i najpewniej sprawca trafiłby do więzienia. W naszym systemie sprawca oraz wszyscy pozostali zainteresowani mogli załatwić sprawę szybko i w taki sposób, by nie powodować trwałej szkody w stosunkach między sobą. Poprosili więc o sesję sprawiedliwości wyrównawczej, do której zostałem wyznaczony jako prowadzący.

Podczas sesji obecni byli: starszy człowiek, który był ofiarą, jego zięć, czyli sprawca, żona sprawcy i jednocześnie córka ofiary, która wezwała policję, oraz pracownik społeczny opiekujący się nią od jakiegoś czasu,

gdyż cała rodzina była od dawna zagrożona i wymagała pomocy. Było więc nas sześcioro. Na samym początku zięć przeprosił teścia za to, że go uderzył i kopał. Wyjaśnił, że pili i stracił kontrolę nad sobą. Później zabrał głos teść, który powiedział, że nie tylko zięć był winny, bo on sam też był pijany i zachowywał się prowokacyjnie. Teść przyjął przeprosiny zięcia. Następnie rozdzieliliśmy się na dwie mniejsze grupy, by zastanowić się, jakie rozwiązanie proponujemy sędziemu. Po powrocie uzgodniliśmy, że zasugerujemy, by sprawca poszedł na leczenie odwykowe. Zięć zgodził się na to, jak również na zapłatę pięciuset dolarów, bo tyle miało kosztować wstawienie teściowi zębów w miejsce wybitych w bójce. Sprawca zobowiązał się ponadto nie pić przez najbliższe sześć miesięcy po to, by jego małżeństwo mogło wrócić do normy oraz by mogli razem spędzić nadchodzące święta Bożego Narodzenia bez pijackich awantur. Zwykle to by była wystarczająca podstawa, by przekazać nasze rekomendacje sędziemu. W tym jednak przypadku, teść również przyznał, że ma problem z alkoholem i zobowiązał się do sześciu miesięcy abstynencji, by pomóc rodzinie wydobrzeć.

- Według jakich kryteriów podzieliliście się na dwie grupy?

- Po uzgodnieniu faktów dzielimy się na grupę sprawcy i grupę ofiary, by osobno zastanowić się nad tym, jakie konsekwencje powinien ponieść sprawca. W tym przypadku grupę ofiary stanowił teść, adwokat zięcia oraz ja. Zapytaliśmy ofiarę: „Jak to widzisz i czego oczekujesz?” Potem poszedłem do grupy sprawcy, w której był on sam, jego żona i pracownica społeczna. Rozmawialiśmy o jego małżeństwie oraz o tym, że musi coś zrobić z pijaństwem i swoją skłonnością do przemocy. Zgodził się na leczenie. Gdy zebraliśmy się ponownie wszyscy razem, okazało się, że obie grupy miały podobne sugestie. Przedstawiliśmy je sędziemu, który dwa tygodnie później je zaakceptował. Sędzia ograniczył swoje orzeczenie do tego, by młody człowiek poddał się leczeniu z alkoholizmu oraz zapłacił rachunki medyczne za teścia.

- Czy rekomendacje każdej z grup często są podobne, czy też różnią się od siebie?

- Rodzina sprawcy bądź ludzie, którzy są w grupie razem z nim, często okazują się bardziej surowi niż grupa ofiary. Ale najważniejsza w całym procesie jest wymiana poglądów i odczuć. Sprawca mówi, że jest mu przykro, przeprasza i stara się wyjaśnić, dlaczego popełnił swój czyn, a ofiara mówi o tym, co czuła. W naszym przypadku teść wyraził swoją

złość z powodu tego, że młody człowiek pobił go, ale przyjął jego przeprosiny. Często jednak ofiary wyrażają wielką złość. Ale w dalszym ciągu sesji, która może trwać dwie godziny lub dłużej, następuje zmiękczenie serc, pojawia się więcej zrozumienia, zwłaszcza po stronie ofiar. Zazwyczaj pierwszą propozycję rozwiązania wysuwa sprawca, a później jest ona dostosowywana do życzeń i potrzeb ofiary. Gdy ofiary słyszą, na przykład, że sprawca ma problem z uzależnieniem, albo że opuściła go żona lub że jest bezdomny, ich serca miękną. W ten sposób prawo przybiera ludzką twarz.

- Czy organizujecie sesje sprawiedliwości wyrównawczej także wówczas, gdy groziło by to dodatkowym cierpieniem ofiary?

- Jeszcze przed zwołaniem sesji kontaktujemy się z ofiarą, by zobaczyć, w jakim jest stanie. Bez zgody ofiary na spotkanie nie ma ono sensu; to samo zresztą dotyczy sprawcy. Ale nawet gdy strony chcą współpracować, przedstawiamy im z góry możliwe rezultaty sesji. Ofiara może chcieć jakiegoś odszkodowania. Albo czasem mówimy sprawcy, że ofiara najprawdopodobniej będzie na niego bardzo zła. Zazwyczaj mimo to zgadzają się spotkać, by uniknąć starego systemu, który może zakończyć się więzieniem dla sprawcy, nie zaspokajając żadnych potrzeb ofiary.

- Skąd się wzięła idea sprawiedliwości wyrównawczej?

- Zaczniemy od tego, że jest to bardzo dawna idea, którą znajdujemy we wszystkich pierwotnych tradycjach prawnych sprzed tysięcy lat; jest również o niej mowa w Biblii. Bo przecież dopiero 150 lat temu w większości krajów europejskich państwo przejęło kontrolę nad całym procesem karnym. W Nowej Zelandii powrót do dawnej tradycji zapoczątkował na początku lat 1970-tych pewien sędzi Maorys, który miał dość nowoczesnego systemu europejskiego. W tradycji Maorysów sprawca stawał w obliczu swojej rodziny, rodziny ofiary oraz starszyny plemiennej. Istotną częścią tego procesu było zawstydzenie, jakiemu podlegał sprawca przyznając się do czynu w obliczu starszyny.

- Ale przecież dziś wiemy, że zawstydzanie nie sprzyja rehabilitacji sprawcy, zwłaszcza gdy prowadzi ono do potępienia człowieka, a nie jego czynu.

- Podczas naszych sesji staramy się unikać upokarzania ludzi. Dlatego sesje nie są publiczne, odbywają się w zamkniętej sali lub w biurze, które gwarantuje dyskrecję. Podczas sesji nie ma publiczności ani prasy.

Dopiero jej rezultaty są przedstawiane w sądzie w obecności mediów. Zawstydzenie, o które nam chodzi, jest zawsze związane z konkretnym czynem. Istnieje pojęcie „wstydu re-integrującego”, który odgrywa pozytywną rolę. Wykluczamy jednak zawstydzanie mające na celu upokorzenie człowieka. Początkiem procesu sprawiedliwości wyrównawczej jest przyznanie się do czynu połączone z przeproszeniem. Ale na końcu tego procesu cała rodzina jednoczy się wokół przyjętej decyzji, świadoma, że sprawa karna na tym się skończyła, i nadal darzy sprawcę uczuciem.

- Wspomniał Pan o przeproszeniu. Czy samo przeproszenie wystarcza, czy oczekuje się również zadośćuczynienia ofierze?

- Konieczne jest jedno i drugie: przeprosiny i zadośćuczynienie. Wymagamy, by sprawca powiedział „Przepraszam”. Podczas moich sesji czasem mówię: „Bill, czy nie chciałbyś czegoś powiedzieć ofierze?”

- „A tak, przepraszam.”

- „Bill, ja ciebie nie słyszę. Powiedz głośniej.”

- „Przepraszam.”

- „A za co przepraszasz?”

- „Za to, że go kopnąłem.”

Albo, że go okradłem. Albo za coś innego. Wymagamy, by przeprosił publicznie, przy całej grupie. Większość ludzi, ze mną włącznie, nie lubi przepraszać. Czasami w samym rozstrzygnięciu sprawy oprócz na przykład skierowania na leczenie odwykowe jest wymóg, by sprawca napisał do ofiary list z przeprosinami. To bywa kłopotliwe, ale nie ma w tym nic upokarzającego. W przypadku ludzi, którzy nie zwykli przepraszać, wzięcie odpowiedzialności za własne czyny, powiedzenie „Zrobiłem źle i przepraszam za to”, może być niezbędnym wzmocnieniem na nowej drodze życia.

* * *

(Szczegóły dotyczące koncepcji Consedine’a oraz szkoleń w zakresie sprawiedliwości wyrównawczej są dostępne w “Podręczniku Szkolenia Sprawiedliwości Wyrównawczej” w Nowej Zelandii, który można znaleźć w internecie pod adresem: www.restorativejustice.org.nz)

ŻYCIE BEZ PROBLEMÓW? ...TO NIEMOŻLIWE!

Większość ludzi najchętniej usunęłaby z życia wszelkie problemy, zmartwienia, kłopoty i przykrości. Wiemy to choćby z życzeń, jakie sobie przy różnych okazjach składamy: „Wszystkiego najlepszego”, „Zdrowia, szczęścia, pomyślności”, „Spełnienia marzeń”, „Samych sukcesów, żadnych zmartwień” – i td, itp.

Życzenia życzeniami, ale zastanówmy się poważnie nad ich istotą. Gdyby nawet nierealna wizja życia bez problemów była możliwa, to i tak – paradoksalnie – nie byłaby możliwa. W tej sprzeczności tkwi wpisane w ludzki los przeżywanie kolejnych strat. Ludzie, których kochamy, będą umierać, będziemy rozstawać się z beztroską dzieciństwa, a potem z ideałami młodości; każdemu kiedyś coś się nie uda, każdego ktoś kiedyś porzuci lub zdradzi, wszystkim będzie przybywać lat, a wraz z nimi będzie ubywać zdrowia, urody i sił. Czyż potrzeba więcej dowodów na nieodwołalną obecność „problemów” w życiu?

Nikt nie może liczyć na brak trosk. Gdy w jednej dziedzinie – na przykład w domu – wszystko układa się dobrze, to mogą pojawić się problemy w pracy, kłopoty ze zdrowiem, może spotkać przykrość ze strony obcych ludzi. Wreszcie, problemem może się stać zmartwienie kogoś bliskiego. Mądrzy ludzie powiadają, że:

- a) problemy hartują charakter;
- b) bez przykrości, nie odczuwalibyśmy przyjemności;
- c) problemy pozwalają sprawdzić, jacy naprawdę jesteśmy.

Jest w tych słowach jakaś racja. W każdym razie powinny nas one przekonać o tym, że na życie bez problemów liczyć nie warto; warto natomiast nauczyć się ze swoimi problemami po prostu sobie **r a d z i ć**. Kto się tego nauczy, nie będzie każdej przeszkody czy frustracji traktował jak katastrofę. I z każdego kryzysu nie będzie wyciągał wniosku, że ma kiepskie życie lub sam jest kiepski.

Z punktu widzenia wiedzy psychologicznej wiadomo, że nie okoliczności lub zdarzenia wyprowadzają nas z równowagi, lecz nasze niespełnione oczekiwania. Dwoje naiwnych zakochanych wstępujących w związek małżeński dozna rozczarowania przy pierwszej okazji wymagającej dostosowania się do jakiejś niezaplanowanej sytuacji. Oczekiwali idylli, wpadną w popłoch, a nawet mogą zwątpić w sens ich związku. Tymczasem zespolenie dwóch odrębnych żyć w jedno wspólne

musi przetrwać wiele zawirowań. To wymaga czasu i specjalnych umiejętności.

W czasie ostatnich wakacji odbyłam podróż po Brazylii. Znalazłam się też w Manaus, skąd odbyłam wielogodzinną wycieczkę statkiem po Amazonce - tej nie najdłuższej, ale na pewno największej rzece świata (w niektórych miejscach ma 110 km szerokości i w sumie ma 1100 dopływów...) Najdziwniejszą rzeczą, jaką w życiu widziałam, są płynące jednocześnie, na dystansie ponad 10 kilometrów dwie oddzielne rzeki zlane w jedną. Wyraźnie widać było obok siebie, na jednej tafli wody, dwie barwy – żółtą i czarną – Amazon i Rio Negro. Dwie rzeki zbiegające się razem, nie od razu zmieniają się w jednolity nurt. Co dopiero ludzie, których fizyczne i psychiczne właściwości są mniej podatne na wymieszanie niż zwykła woda...

Jeżeli zatem dwoje ludzi u progu wspólnego życia spodziewa się pewnych trudności we wzajemnym dostosowaniu, jeżeli oboje są gotowi na kompromisy i częściową rezygnację ze swego egoizmu, to ich emocjonalna reakcja na problemy nie podważy ich związku. I tak jest ze wszystkim. Chodzi o myślenie realistyczne zamiast naiwności; oczekiwania racjonalne, zamiast idealizmu. Wiadomo, że w życiu problemy na pewno będą, może nawet ogromne i bardzo trudne; my mamy przygotować się na nie i nie wpadać w panikę w chwilach frustracji. Nawet gdy jedna część nas reaguje w jakiejś przykrych sytuacji emocjonalnie, to trzeba jak najszybciej pozwolić dojść do głosu drugiemu Ja, które przecież każdy dorosły w sobie nosi. Jest to taki chórny głos własnego doświadczenia i wiedzy, naszych rodziców oraz innych mądrych przewodników. Trzeba słuchać tego głosu rozwagi, rozsądku i realizmu. Trzeba, krótko mówiąc, samemu sobie doradzać tak, jakbyśmy doradzali komuś innemu, na kim nam bardzo zależy i komu chcemy pomóc. Zwykle, gdy naprawdę mamy taką drugą osobę przed sobą, bez większych trudności umiemy ją pocieszyć, uspokoić, umocnić i wskazać rozwiązania. Na pewno nikomu nie doradzamy ucieczki w pijaństwo czy narkotyki, ani depresji, ani skakania przez okno z wysokiego piętra. Zwykle mamy lepsze pomysły, wyważone i realne. To samo trzeba zastosować do siebie. Można to ująć tak, że każdy z nas może mieć takiego własnego menadżera. W każdym razie myślimy o nim jak o kimś, komu chcemy powierzyć pomoc w kierowaniu naszym życiem w chwilach krytycznych, w kryzysach i zawirowaniach. Takie myślenie,

jakby tym kimś była inna osoba, ułatwia większy obiektywizm wobec naszych problemów. Zresztą, całkiem podświadomie, wielu z nas, korzysta od dawna z pomocy takiego „menadżera”. Możemy nawet dość łatwo ocenić, czy dobrze on dla nas pracuje.

Zapomnij na moment o tym, że ów menadżer jest tobą samym. Odpowiedz na poniższą ankietę dotyczącą skuteczności i właściwych kwalifikacji twego osobistego menadżera, specjalisty od rozwiązywania twoich życiowych problemów.

1. Czy pomaga ci unikać większych zagrożeń i niebezpieczeństw?
2. Czy ułatwia ci wykorzystanie twoich mocnych stron?
3. Czy stwarza możliwości, dzięki którym osiągasz to, czego naprawdę pragniesz?
4. Czy dba o ciebie pod względem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i duchowym?
5. Czy wymaga od ciebie, abyś byś aktywny i nie popadał w gnuśność?
6. Czy dobiera ci ludzi, z którymi możesz mieć zdrowe i przyjazne relacje?
7. Czy pomaga ci tak układać plany, że znajdujesz czas i na pracę i na odpoczynek?
8. Czy podsuwa ci dostatecznie dużo rozrywek i przyjemności, że naprawdę możesz cieszyć się życiem?

Dowiedziałeś się właśnie, czy masz dobrego menadżera w swoim życiu. Bo oczywiście dobry menadżer to taki, z którym odpowiesz na wszystkie pytania twierdząco. Gorzej, jeżeli wystawisz mu parę ocen negatywnych. Gorzej, ale też nie tragedia. Jak dobry szef i właściciel firmy, musisz po prostu takiego menadżera odpowiednio zbesztać i pokazać mu słabe strony, a następnie – jeżeli sam nie potrafisz wskazać sposobów naprawy – wysłać takiego gościa ...na szkolenie. Naszemu menadżerowi czasem trzeba pomóc nauczyć się – od fachowców lub od innych, lepszych menadżerów - lepiej zarządzać naszym życiem. Sprawa jest warta zachodu, wszak chodzi o nasze własne życie.

Każdy może sobie w tym momencie pomyśleć: CHODZI O MNIE. Każdy jest jedynym ojcem swoich dzieci, jedyną żoną swego męża, jedynym bratem swego rodzeństwa i tak dalej. Życie każdego z nas zasługuje na maksimum uwagi i troski, mądrości i życzliwości, po to by w ostateczności było najlepsze z wszystkich możliwych. A w dodatku, aby tak się stało, nikt inny poza nami osobiście nie jest za nasze życie odpowiedzialny.

Dlatego wymyśliłam tego menadżera, żeby można jednak było czasem na kogoś zwalić winę. Ale tylko na moment. Bo szkoda życia i każdej jego chwili, która gdy uleci, nigdy więcej się nie powtórzy.

Ewa Woydyłło

SOBIE SAMEMU POMÓC

1.

W 35 numerze „Arki” (1/2001) ukazał się artykuł „Myślaki” – interesujący i napisany z dużym poczuciem humoru. „Myślaki są to takie pasożyty psychiczne”, które wytwarzają fałszywe myśli. Te z kolei wytwarzają fałszywe uczucia: „niemiłe, przykre, a głównie lęk”. Uczucia te nie mają żadnego związku z rzeczywistością, jednak skutki ich działania są bardzo realne, choćby bezsenność.

Autor podaje sposób radzenia sobie z myślakami. Zauważa, że mają one tę korzystną cechę, iż giną gdy im się dokładnie przyjrzeć. Myśli zarażone przez takiego pasożyta mnożą się i tworzą ogromne konstrukcje, nienaturalnie uciążliwe. Właściwy sposób postępowania polega na obejrzeniu takiej konstrukcji i wysledzeniu myślaka ukrytego w jej fundamentach. Gdy to się uda, budowla rozpada się jak domek z kart.

2.

Martin Lloyd-Jones napisał książkę „Duchowa depresja. Jej przyczyny i leczenie”. Ten nieżyjący już autor miał dużą zdolność wnikania w naturę ludzką i trafnego rozpoznawania problemów nękających człowieka.

„Duchowa depresja” rozpoczyna się od przywołania sytuacji autora jednego z psalmów biblijnych ogarniętego przez uczucie rozpacz. Jednak podany zostaje również sposób, w jaki radzi on sobie ze swymi przeżyciami. Otóż autor psalmu zaczyna do siebie mówić: „Czemu rozpaczasz duszo moja, i czemu we mnie drżysz?”. „Rzecz polega na tym – pisze M. Lloyd-Jones – że większość nieszczęść w życiu spowodowana jest tym, że słuchamy [samy] siebie, zamiast do siebie mówić”. Na przykład budzimy się rano i ogarniają nas posępne myśli o problemach minionego dnia, o czekających nas trudnych sytuacjach, itd. Nie zapoczątkowaliśmy świadomie biegu tych myśli, jednak szybko dajemy się im pochłonać, poddajemy się im, w rezultacie czego lęk staje się coraz większy.

Co robić? Według M. Lloyd-Jonesa, na wzór autora psalmu, przejąć inicjatywę w swoje ręce, przejść do ataku i zyskać kontrolę nad swoim umysłem i uczuciami. „Trzeba przejąć kontrolę nad sobą, mówić do siebie, zadawać sobie pytania”. Do tego sprowadza się istota radzenia sobie z depresyjnymi myślami.

W 1955 roku Albert Ellis rozpoczął stosowanie odkrytej przez siebie metody terapii, której pomysł zaczerpnął głównie od starożytnych filozofów, przede wszystkim z dzieła Marka Aureliusza „Rozmyślenia”.

Ellis uznał, że najważniejszym powodem trudności psychicznych, lęków, depresji, napięcia wewnętrznego są nieracjonalne poglądy dotyczące siebie, innych ludzi i świata. Nieracjonalne tzn. nie mające podstaw w rzeczywistości, nielogiczne, nie oparte na powszechnym doświadczeniu ludzi. Szczególnie groźne są poglądy na temat tego co człowiek musi i powinien; tego, jak powinni zachowywać się inni ludzie; i wreszcie tego, jaki powinien być bieg wydarzeń w świecie... Często jest bowiem tak, że gdy tylko sprawy przestaną układać się zgodnie z naszymi poglądami czy przekonaniem, popadamy w przygnębienie, zły nastrój, ogarnia nas uczucie wrogości wobec siebie samych i innych, rodzi się stres. Jest tak dla tego, że nieracjonalne przekonania stają się przyczyną przykrych emocji.

Ellis sądzi, że wielu ludzi ma skłonność do przyswajania sobie nieracjonalnych przekonań. Trzeba się ich pozbyć, by nabrać przekonań racjonalnych, czyli zasad postępowania, oceny innych ludzi i wiedzy o świecie opartych na logice i doświadczeniu. Jeśli na przykład, człowiek, który stracił pracę, będzie uważał, że jest to życiowa katastrofa, ulegnie niszczącemu przekonaniu, które podetnie mu skrzydła i powstrzyma od działania. Ten zaś, kto nie dopuści do siebie aż tak niszczących myśli, łatwiej znajdzie nową pracę.

Dobrze jest pamiętać o zasadzie, znanej od starożytności, że przyczyną trudności psychicznych są nie same zdarzenia, lecz sposób, w jaki do nich podchodzimy, jak je oceniamy. Najważniejsze jest to, że nie mając wpływu na fakty i zdarzenia, zawsze możemy mieć wpływ na nasz sposób widzenia tego, co się zdarza, na sposób widzenia samych siebie, innych ludzi i świata.

Terapia Ellisa doskonale nadaje się do zastosowania wobec samego siebie, można ją bowiem postrzegać również jako rodzaj autoterapii. Jeśli znajdziemy się w psychicznych kłopotach, np. przeżywamy lęk czy napięcie, zacznijmy zadawać sobie pytania, np. takie: Dlaczego uważam, że wszyscy powinni mnie kochać? Dlaczego samotność czy choroba ma być nie do zniesienia? Itd.

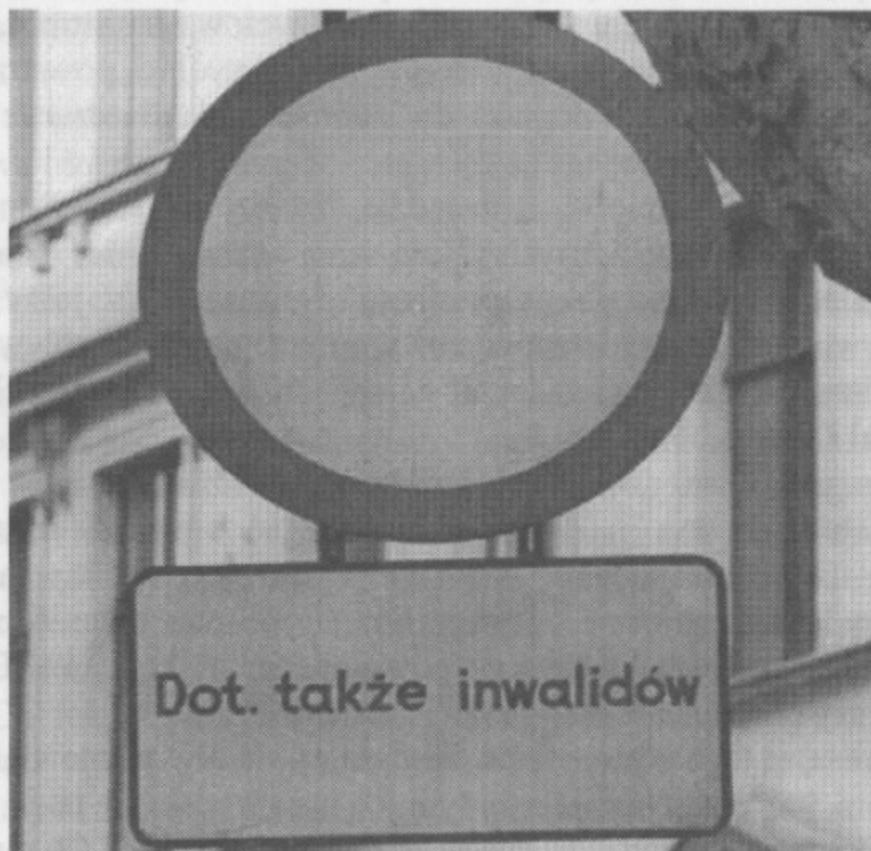
Stawiając tego typu pytania, zmuszamy się do zastanowienia nad argumentami, które przemawiają za tym, co nam wydaje się takie ważne. Jakie jednak mamy dowody, że musi być tak, a nie inaczej? Co mówi na ten temat doświadczenie życiowe innych ludzi?

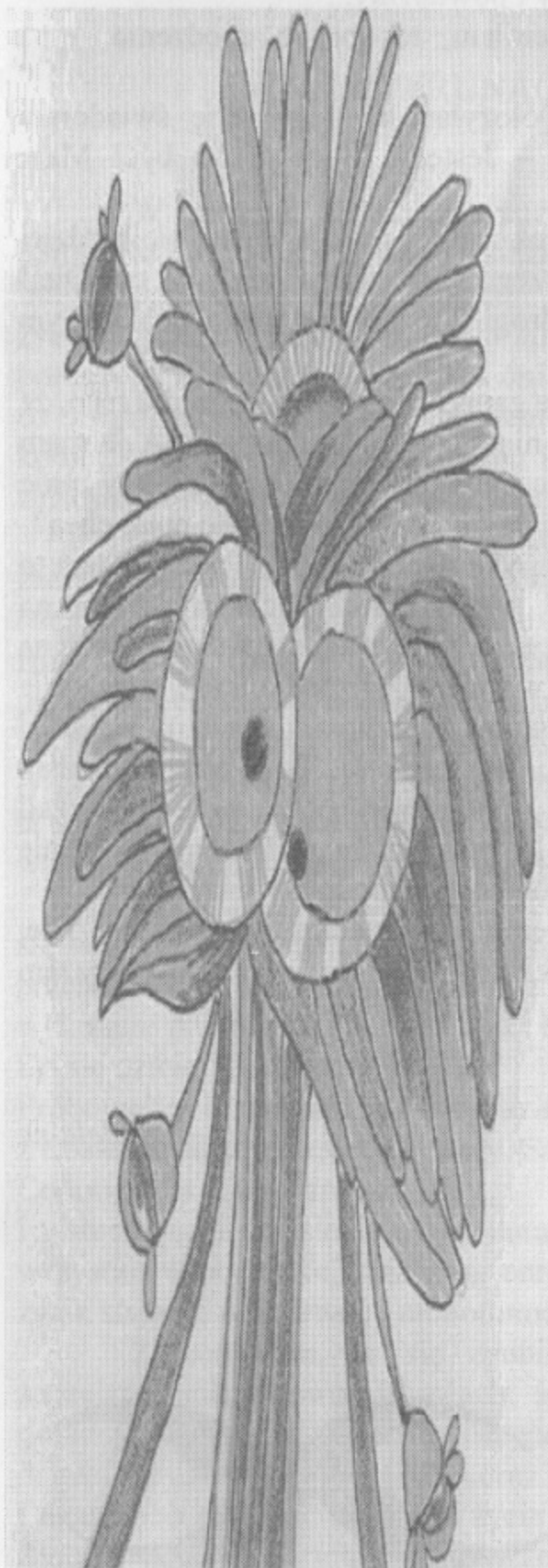
Rezultatem takiego badania będzie stopniowe odkrywanie przekonań odpowiedzialnych za życiowe trudności (To także rodzaj myślaków). Trzeba być gotowym do dyskusowania z samym sobą, do zadawania pytań o prawdziwe motywy naszego postępowania, a przede wszystkim mieć odwagę do poddawania w wątpliwość naszych dotychczasowych przekonań.

4.

Trzech wyżej wymienionych autorów prezentuje podobny sposób podejścia: przejmij inicjatywę, weź sprawy w swoje ręce i w ten sposób pomóż sobie samemu. Oprócz znajomości metod potrzebna jest jednak umiejętność ich stosowania. Co robić, gdy trudno nam zatrzymać falę negatywnych myśli, gdy piramida nabudowana na myślaku rośnie coraz wyżej? Pomocna może okazać się łatwa do wyćwiczenia umiejętność mówienia sobie słowa STOP! To proste słowo przerywa potok myśli. Pozwala na uzyskanie pewnego dystansu wobec emocji. Dzięki temu zyskujemy możliwość przejścia inicjatywy. Jak ją wykorzystać, już wiemy.

Jan





Pędzący przed siebie ludzie, przechodzący obok, często zdają się mnie nie zauważać, wchodzą wprost na mnie, uderzają mnie, inni udają, że nie widza mnie w kolejkach i chcą kupować przede mną. Zastanawiałam się wiele razy dlaczego. Często dawałam im wykorzystać sytuację, ale choć to mała rzecz, powodowała, że źle się z tym czułam. Byłam pomijana, niedostrzegana, lekceważona, w końcu stawałam się przedmiotem – nikim, kimś, kogo można popychać, przestawiać, wystawić na pastwę losu.

Byłam zrozpaczona i zagubiona. Nie miałam na to wpływu. To inni mieli nade mną kontrolę. Nie wiedziałam, co mam na to poradzić, jak się zachować, jak reagować. Wokół mnie byli przecież zupełnie obcy, przypadkowi ludzie, A wszyscy zachowywali się tak, jakby się zmówili przeciwko mnie. Czemu to spotkało właśnie mnie? Obserwowałam wielokrotnie innych ludzi i widziałam, że im nie przydarzają się podobne historie. Było to moje pierwsze spostrzeżenie. Następne było takie, że muszę w jakiś sposób zdobyć kontrolę nad takim stanem rzeczy.

Sytuacje się powtarzały i powtarzały i powtarzały...

Pierwszą rzeczą jaką zmieniłam, to sposób chodzenia – na odważny, zdecydowany, rzeński.

Oho! Już jest inaczej ! Dołożyłam do tego serię świadomie wypowiedzianych w myślach zdań. – Jestem! Mam prawo być! Mam prawo żyć! Ja także tu jestem!

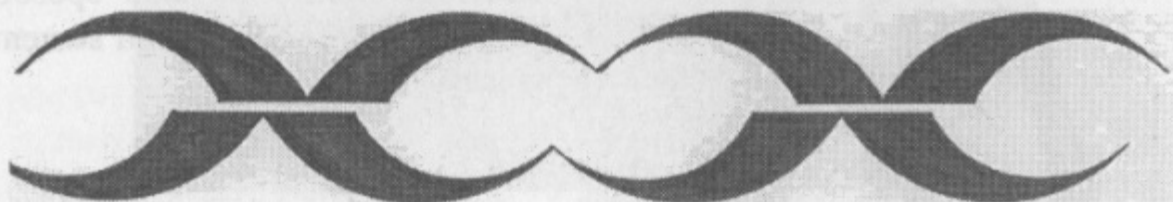
Poczułam się lepiej, mój krok i gest i cała ja stałam się bardziej zdecydowana. Czułam, że wiem, czego chcę, dokąd idę i po co. Ojej! Ludzie zaczynają schodzić mi z drogi!!! Nieprawdopodobne! Jakbym zdjęła czapkę niewidkę. Jest nieźle!

Ale... Co oni tak się na mnie gapią? Mąż mówi, że to dla tego, że jestem ładna i wobec tego zacznie niedługo pobierać opłaty. A ja mam kolejny problem. Patrzą się, jakby czegoś ode mnie chcieli, jakby mnie znali czy oceniali mój wygląd, czy całą mnie. Czego oni ode mnie chcą?

Jesteśmy w górach, tłumy turystów przechodzą obok i znowu to samo! Jakaś obsesja, czy co? W pewnym momencie znalazłam na ścieżce pióro jakiegoś drapieżnego ptaka i odkryłam drapieżny sposób na gapiów. Wpięłam olbrzymie pióro we włosy, jak Indianka, i teraz to ja byłam górą. To ja patrzyłam na mijających, przypatrujących mi się ludzi i badałam ich zachowanie. To ja miałam kontrolę! To ja obserwowałam ich osłupiały wzrok, zmieszanie, to ja się uśmiechałam, a oni spuszczały oczy. To ja kontrolowałam sytuację, panowałam nad sobą i to ja nie pozwalałam innym wchodzić na siebie, czy w moją intymną sferę.

Rewelacyjny pomysł z piórem z gór przeniosłam na niziny. Nie, nie chodzę w ogromnym indiańskim pióropuszu... Ale... wyobrażam sobie, że go mam nawet w tedy, gdy sama idę ulicą.

Madelaine



WYFRUNAĆ Z KLATKI

W grudniu 2001r. Przeczytałam książkę M. Domagalik „Siostrzane uczucia”. Z treści książki wyłaniał się obraz mojego życia. Inny od tego, który dotąd widziałam. Ujrzałam braki występujące w moim życiu i potrzeby, których dotąd nie dostrzegałam. Coś się we mnie poruszyło, obudziło i przez kilka dni męczyło, bo nie bardzo wiedziałam co z tym zrobić. Wreszcie olśnienie: potrzebuje znaleźć się w grupie kobiet, które myślą podobnie jak ja i potrafią wyrwać się ze schematów, zaistnieć w swoim życiu i realizować siebie.

Szybki przegląd różnych grup, które znałam uświadomił mi, że w żadnej nie widzę miejsca dla siebie. Znam jednak kilka kobiet, które bardzo pasują do grupy, którą sobie wyobraziłam. Zadzwoiłam do Ani, Hani, Wandy, Grażyny i Bożeny i zaproponowałam spotkanie. Wszystkie przyjęły zaproszenie, chociaż nie potrafiłam precyzyjnie określić, o co mi tak na prawdę chodzi. Umówiłyśmy się, że będziemy się spotykały raz w tygodniu przez 3 miesiące. Minęły trzy miesiące i już wiem, po co mi były te spotkania. Ja po prostu znów zaistniałam. Znów stałam się dla siebie ważna. Jakaś część mnie znowu ożyła.

Od jakiegoś czasu czułam, że drętwieję. Niby pracuję, udzielam się w życiu rodzinnym, czasem słyszę, że jestem ważna i potrzebna, ale przestaje mnie to wszystko cieszyć. Zaczynam poruszać się jak robot, wykonuję przypisane mi obowiązki i czuję się coraz bardziej zmęczona. Co się dzieje? O co chodzi?

Próbowałam to zrozumieć. Wyobraziłam sobie, że stoję naprzeciw siebie i z troską zaglądam do swojej duszy. Sama siebie zapytałam: Co Ci dolega? Co mogę dla Ciebie zrobić?

I wsłuchując się w siebie usłyszałam skargę: „Jest mi źle. Dookoła niby wszystko w porządku, a ze mną coraz gorzej. Czuje się samotna. Moje życie staje się bezbarwne i monotonne. Potrzebuje pomocy.”

Zrozumiałam, że się zgubiłam; że zgubiłam SIEBIE. Znów zaczęłam funkcjonować w rolach; żony, matki, teściowej, babci, cioci, doradcy, powiernika, kierowcy bezpłatnej taksówki, ratownika ...

A gdzie jestem JA? Jest MNIE coraz mniej. Czy ożyłam tylko na kilka lat i teraz znów ma mnie wchłonąć życie innych ludzi?

Żyję pracą i rodziną. Czas przecieka mi przez palce. Kontakty towarzyskie zaczynają mieć charakter dyżurnych spotkań i cieszą coraz

mniej. Czuję, że brakuje mi własnej przestrzeni; zaczynam się dusić. Coś we mnie zamiera i chce się poddać, ale coś innego krzyczy, że się na to nie zgadza. To właśnie ten krzyk usłyszałam, kiedy tak wsłuchiwałam się w siebie:

„Jesteś Orłem a żyjesz jak Kura. To od Ciebie zależy, czy poderwiesz się do lotu, czy zdusisz w sobie tę potrzebę i będziesz robiła coś, co nie ma dla Ciebie większego znaczenia i sensu.”

Zrozumiałam, że sama pozwalałam innym zagospodarować swój czas, że pozwalałam innym kierować swoim życiem i jeszcze udaję, że mi się to nie podoba. A tak naprawdę to nie chcę być ani taka podziwiana, ani taka wykorzystywana.

Odrzebałam swoje notatki z warsztatu, w którym kiedyś uczestniczyłam i doczytałam się, że moim osobistym zaklęciem na to, żeby ożyć i poczuć w sobie moc jest hasło: „CIESZ SIĘ ŻYCIEM”. W innym miejscu przeczytałam; „Rzeczy – ani ludzie – nigdy nie mogą uczynić Cię szczęśliwym. Ty sam możesz uszczęśliwić siebie, sięgając do swojego wnętrza i kontaktując się ze sobą.” Dotarło do mnie, że tracę kontakt ze SOBĄ i że muszę wskrzesić w sobie radość życia. Muszę rozwinąć skrzydła i znów poczuć przestrzeń wolności i niezależności.

Orła może zrozumieć tylko Orzeł.

Ja potrzebowałam zrozumienia i zachęty do rozwinięcia skrzydeł. I to właśnie znalazłam w NASZEJ GRUPIE:

tu znów poczułam, że jestem wolna,

tu mogłam się oderwać od przyziemnych spraw,

tu nie czułam się samotna,

tu nie musiałam udawać, że jestem kimś, kim nie jestem,

tu nabierałam siły i chęci do życia,

tu odnalazłam to co zgubiłam: SIEBIE.

Co to znaczy ODNALEŹĆ ŚIEBIE? – zapytałyby poczciwe Kury i dałyby do zrozumienia, że cos jest ze mną nie w porządku . Na szczęście Orłom nie trzeba tego tłumaczyć. One wiedzą.

Szukam odpowiedzi na pytania:

Czy Kura może mieć duszę Orła?

Jeżeli tak, to czy nadal jest Kurą, czy może Orłem, a może jeszcze kimś innym?

SZANSA

„Sam zaś Kalervo często powtarza, że jest wdzięczny za to, iż jest alkoholikiem. Na pytające spojrzenie wyjaśnia: Gdybym nie był alkoholikiem byłbym zapewne dziś tak samo pokręcony duchowo, moralnie i uczuciowo, jak byłem, zanim w ogóle wypilem pierwszą kroplę alkoholu. Być może miałbym ostrą nerwicę albo wylądował w domu wariatów. A tak dostałem szansę. Bo przecież dzięki alkoholizmowi odkryłem coś co pozwala mi nie tylko nie pić ale przede wszystkim rozwiązywać problemy, których nigdy rozwiązać nie umiałem. Coś co pozwala mi żyć.” (Wiktor Osiatyński „Grzech czy choroba”)

Kiedy na początku swej alkoholowej abstynencji przeczytałem powyższe stwierdzenie, nie potrafiłem zrozumieć jak można być wdzięcznym za to, że jest się chorym. Doszedłem jednak do wniosku, że skoro powiedział tak niepijący od kilku lat alkoholik, to coś w tym musi być. Wtedy uważałem, że jedynym moim problemem jest alkohol, wystarczy, że nie będę pił i wszystko będzie dobrze. Włożyłem dużo pracy w swoje zdrowienie zanim dotarło do mnie, że to właśnie klęska alkoholowego sposobu na życie stanowi punkt zwrotny w moim stosunku do siebie, innych ludzi i otaczającego świata.

Dziś zadowolenie daje mi fakt, iż jestem niepijącym, trzeźwiejącym alkoholikiem. Uważam, że alkohol był dla mnie lekarstwem na zakodowane w dzieciństwie : negatywne poczucie własnej wartości, lek przed odrzuceniem, zachwiane (utracone) poczucie bezpieczeństwa, brak poczucia mocy. Na taki stan mojej osobowości złożyło się wiele czynników, ale za główną ich przyczynę uważam to iż w środowisku, w którym się wychowałem okazywanie – wyrażanie uczuć było i jest uważane za wstydlive, a to właśnie uczuciowe więzi z najbliższymi dają poczucie bezpieczeństwa, a akceptacja rodzi poczucie mocy (skuteczności).

Poczucie własnej wartości może rozkwiatać tylko w takim otoczeniu w którym:

- docenia się nasze indywidualne cechy, różniące nas od innych,
- otwarcie okazuje się miłość,
- błędy wykorzystuje do zdobywania doświadczeń,
- komunikacja w rodzinie jest otwarta a reguły postępowania elastyczne,
- pokazuje się wartość jaką jest odpowiedzialność np. przez dotrzymywanie danego słowa,
- uczciwość praktykowana jest na co dzień,
- nie stosuje się moralności Kalego (jak Kalemu ukraść krowę to źle, jak Kali ukraść krowę to dobrze)

Taka właśnie atmosfera panuje w zdrowych rodzinach. W rodzinach, w których przestrzega się tych zasad dzieci mają dobre mniemanie o sobie i w konsekwencji są zdrowe psychicznie i fizycznie, są kompletne i umieją kochać.

Moje dzieciństwo przebiegało w warunkach braku więzi uczuciowych między członkami rodziny, miałem dobre warunki materialne, nie było alkoholu, nie było przemocy, ale brak było miłości. Na szczęście był Dziadek. Ciepło jego ręki czuje do dziś, pamiętam jego opowiadania i czuję zapach wspólnych spacerów. Jedyne człowiek, dla którego byłem kimś ważnym, ja jako dziecko, ja jako mały człowiek. To dzięki niemu w 20 lat po jego śmierci znalazłem drogę do *świata uczuć*. Uczuć, które zamroziłem z lęku przed bólem odrzucenia.

Uważam, że jedną z przyczyn nieukształtowanego systemu mojego JA (kim jestem?) była dysfunkcyjna rodzina. Dzieciństwo w dysfunkcyjnej rodzinie uniemożliwia postrzeganie i uświadamianie własnej osoby jako godnego i zdolnego do samodzielnego życia człowieka. Pamiętam jaką przyjemność sprawiało mi w dzieciństwie głośne chodzenie – tupanie, ale tylko wtedy gdy byłem sam, (słyszałem, że idę, więc byłem). W obecności innych osób najchętniej stałbym się niewidzialny. Istniałem również wtedy, gdy wcielałem się w postaci bohaterów książkowych. Mnie jako mnie nie było; byli lepsi – gorsi, a nie ja? – ja to byłem to coś (nic konkretnego) między nimi. To, że byłem przystojnym młodym człowiekiem „odkryłem” na zdjęciach w 3-cim roku abstynencji w wieku prawie 50 lat. Kiedyś uważałem, że każda dziewczyna, która mi się podobała jest dla mnie za ładna. Uważałem siebie również za kogoś małego i słabego, chociaż przy wzroście 180 cm, ważyłem ok. 80 kg, a „na rękę” miałem niewielu godnych przeciwników. Wątpię żebym z tak pokawałkowaną osobowością mógł funkcjonować bez alkoholu lub innego „znieczulacza”.

Pierwszy raz upiłem się w wieku 7 lat, sądzę, że była to próba zwrócenia na siebie uwagi, ostatni krzyk „Patrzcie to Ja – Jestem”. Pamiętam wstrętny smak wódki. Później ucieczka w świat fantazji i literatury. Bardzo dużo czytałem ograniczając kontakty z rówieśnikami. W wieku 15-16 lat „odkryłem”, że alkohol znosi wewnętrzne blokady i usuwa lęki, pozwala rozmawiać, śpiewać, tańczyć, daje poczucie siły – daje poczucie JA. Wypicie alkoholu powodowało, że byłem kimś, nie bałem się oceny, czułem się silny, byłem odważny, było mi dobrze. Ukończenie studiów, małżeństwo, dobra pozycja w pracy – nic nie miało wpływu na moje postrzeganie siebie i otoczenia. Tylko wypity alkohol sprawiał, że **byłem**; bez alkoholu **mnie** nie było.

Moim zdaniem alkoholik, który przestaje pić, nie traci alkoholu,

on traci siebie. Uważam, że picie alkoholu to objaw zaburzeń, których korzenie, w zdecydowanej większości przypadków, tkwią w dzieciństwie. Dla mnie alkohol był „lekarstwem”, ale żeby zobaczyć jego destrukcyjny wpływ i mieć motywację do pracy nad sobą musiałem sięgnąć swojego „alkoholowego dna”. Tak więc to właśnie „alkoholowe dno” (miałem dość takiego życia) stanowiło punkt startu do nowego życia. Tylko wtedy gdy się ma dość własnego postępowania można się z niego wyzwolić, poszukać pomocy, chcieć zmiany. Dno może się stać motywacją do zmiany.

Sądzę także, iż „znieczulacz” był dla mnie koniecznością i gdybym nie znalazł alkoholu znalazłbym inne, nie tak widoczne lub społecznie akceptowane „lekarstwo” (religia, fanatyzm, pracoholizm, hobby wypełniające życie itp.). Rodzina, którą założyłbym, byłaby i tak dysfunkcyjna, gdyż dysfunkcyjny JA, jakim byłem mógł znaleźć **wyłącznie** dysfunkcyjną partnerkę. Nie mógłbym przecież nawiązać więzi uczuciowych, kiedy sam byłem odcięty od uczuć. Niemożliwe było również zapewnienie poczucia bezpieczeństwa przez kogoś, kto sam pełen jest lęku.

Osiągając alkoholowe dno i rozpoczynając pracę nad sobą, pracę która daje mi wiele satysfakcji i radości mam szansę nie tylko na coraz pełniejsze życie, ale wierzę, że zostanie przerwany zaklęty krąg: **dysfunkcyjny ON (ojciec) + dysfunkcyjna ONA (matka) = dysfunkcyjne dziecko**, które w przyszłości znajdzie dysfunkcyjnego partnera i założy kolejną dysfunkcyjną rodzinę.

Mam nadzieję, że mój syn stworzy rodzinę opartą na zdrowych zasadach. Ja staram się być ojcem jakiego sam chciałbym mieć: nie narzucam swego zdania, nie udzielam rad, staram się być oparciem dla syna, staram się okazywać uczucia, stawiam na szczerość i otwartość w naszych wzajemnych kontaktach. Wiem, że swoim dawnym postępowaniem odcisnąłem piętno na jego psychice, nie cofnę jednak czasu. To co mogę zrobić, to zminimalizować wyrządzone szkody. Moje dzieciństwo nie jest żadnym usprawiedliwieniem, za to co ja zrobiłem ja ponoszę odpowiedzialność. Nie obwiniam również członków rodziny za wyrządzoną mi krzywdę, tym bardziej, że krzywdzili mnie prawdopodobnie nieświadomie.

Wierzę, że w mojej rodzinie nie będzie już następnych krzywdzonych dzieci.

Adam, Sosnowiec

MOIM ZDANIEM

DOBRA TERAPIA

Do napisania tego tekstu skłoniła mnie sugestia ze strony Redakcji „Arki”:

„Gdyby pan chciał napisać artykuł, to zapraszamy. Ponieważ chcemy pomagać innym, proszę napisać coś, co przyda się psychologom, terapeutom, albo wciąż szukającym drogi do wyzdrowienia uzależnionym. Proszę napisać niezbyt górnolotnie, ale za to pozytywnie.”

Wiem, że życie czasem terażniejszym pozwala osiągnąć pełnię życia. Czuje się wewnętrznie oczyszczony z ciężaru uzależnień. Jestem spokojny, wyciszony w obcowaniu z samym sobą (choć w grupie czuję czasem niepokój). Żyje chwilą obecną, w zgodzie z rzeczywistością. Idę ciągle do przodu z duchem czasu. Przekonałem się, że każdy człowiek jest istotą niepowtarzalną, która posiada w sobie niespożyte siły. Siły, które dodają skrzydeł w samorealizacji.

Uwierzyłem w siebie.

Siła wewnętrzna połączona z tą wiarą pobudza serce i umysł do działania.

Moim nadrzędnym celem jest uprawianie własnej terapii pozytywnej, odpowiednio wspomaganej przez właściwych terapeutów.

Od 13 lat realizuję program oparty na doświadczeniach z życia wziętych. Pomimo, że 25 lat piłem, zdrowe myślenie pobudziło mój umysł do twórczej terapii. Napisałem nawet książeczkę pt. : „Umiłowanie mądrości”. Tytuł odzwierciedla moje wnętrze i moją osobowość. Sądzę, że taką książeczkę mogłaby napisać każda uzależniona osoba, której udało się odzyskać zdrowie.

Nie ma terapii idealnej.

Teraz będąc wolną osobą niezależną od nikogo i niczego, ale zależną od Boga i „ od wszystkich”, wiem, że terapia nie prowadzi do dobrych rezultatów, jeżeli nie odejdzie od stereotypu nauczania na temat „źródeł choroby”, „mechanizmów nawrotowych” i innych takich teoretycznych spraw. Terapia nie ma być szkołą wiedzy, powinna natomiast kształtować świadomość i postępowanie człowieka poprzez

indywidualny rozwój oraz samorealizację. Terapia powinna zachęcać do pracy twórczej nad sobą.

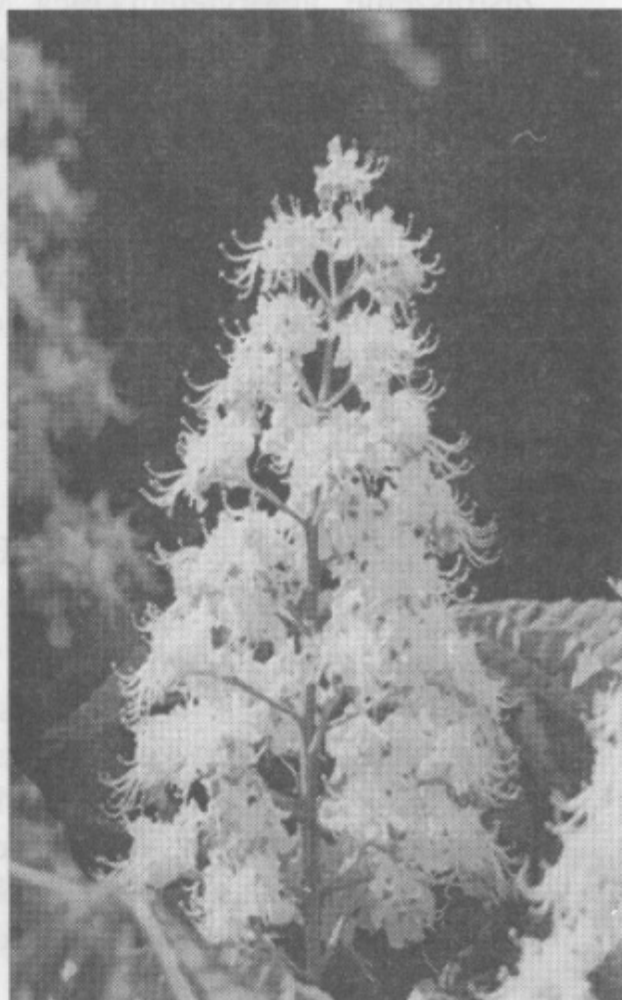
„Wiedza tylko wtedy jest wiedzą,
Kiedy zdobyta została wysiłkiem
Własnej myśli, a nie wyłącznie
Dzięki pamięci”

(Lew Tołstoj)

Mietek, wyzwolony alkoholik

LUDZIE WIERSZE PISZA

pokochać siebie
swój głos
swoje oczy
swój śmiech
swoje głupie pomysły
pokochać siebie dzisiaj
teraz
bez względu na to
czy Ty potrafisz mnie kochać
pokochać siebie
bo jestem tego warta



Piszę z wdzięczności. Jestem studentką pedagogiki i dzięki Waszym artykułom dowiedziałam się wielu rzeczy, o których na naszych zajęciach niewiele się mówi.

Na przykład o tym, że problemy z alkoholem, narkotykami, papierosami, z hazardem, żarłocznym jedzeniem i jednoczesnym odchudzaniem się, a nawet problemy z obsesyjną potrzebą seksu – można zaliczyć do uzależnień. Na wykładach, gdy mowa o „uzależnieniu”, to najczęściej ma się na myśli wyłącznie narkomanię. Alkoholizm to alkoholizm, a narkomania to – uzależnienie...

Dzięki Wam dowiedziałam się bardzo dużo także o sobie. Wiem, że moje niektóre problemy osobiste wynikają z faktu, że wyrosłam w rodzinie dysfunkcyjnej. W domu nie było pijaństwa, ale panowało zastraszenie „autorytetem” ojca. Mama tak się go bała, zupełnie jak żony alkoholików boją się swych mężów. My z bratem – dzisiaj to widzę – byliśmy ofiarami tego strachu i terroru. Mieszkamy oboje już poza domem, ale nawet dość rzadkie odwiedziny u rodziców wciąż są dla nas trudne. Dziękuję szczególnie za kilka artykułów i wywiadów na temat oduczania agresywnych ludzi od stosowania przemocy.

Arkę czytam w bibliotece i cieszę się, że w ten sposób upowszechniacie wiedzę, która nie jest gdzie indziej dostępna.

*Z wdzięcznością,
Ania P.*

DROGA REDAKCJO – KOCHANI WSZYSCY.

Od kilku lat towarzyszy mi myśl, żeby coś o sobie napisać i ciągle nie byłam do tego gotowa. Teraz udało mi się przelać na papier to, co kłębi się w mojej głowie. Jest to kawałek mnie terazniejszej i taką siebie chcę komuś pokazać. Jeżeli zechcecie to wydrukować w mojej kochanej „Arce”, to się ucieszę. Moją potrzebą jest wyrażenie wdzięczności za wszystko, co od Was otrzymałam. Wiele osób ma w tym swój udział i trudno im dziękować imiennie. Dziękuję za spotkania przez Was organizowane, w których miałam zaszczyt i przyjemność uczestniczyć i które wywarły ogromny wpływ na moje poglądy, wzbogaciły moja wiedzę i pozwoliły rozwinąć skrzydła. Dziękuję za „Arkę” którą mi przysyłacie i za to, co w niej umieszczacie.

Dziękuję za Was. Teraz jestem inną osobą. Nie chcę już płakać nad swoim losem. Chcę mówić o swoich zwycięstwach i sukcesach. Chcę poderwać do lotu tych, którzy noszą w sobie pragnienie wolności, lecz boją się uwolnić od sztywnych schematów życiowych. Chcę się dzielić sobą i tym co teraz jest we mnie.

Będę wdzięczna, jeżeli dotrę do innych za Waszym pośrednictwem. Róbcie to co robicie i bądźcie, bo jesteście bardzo potrzebni nie tylko mnie.

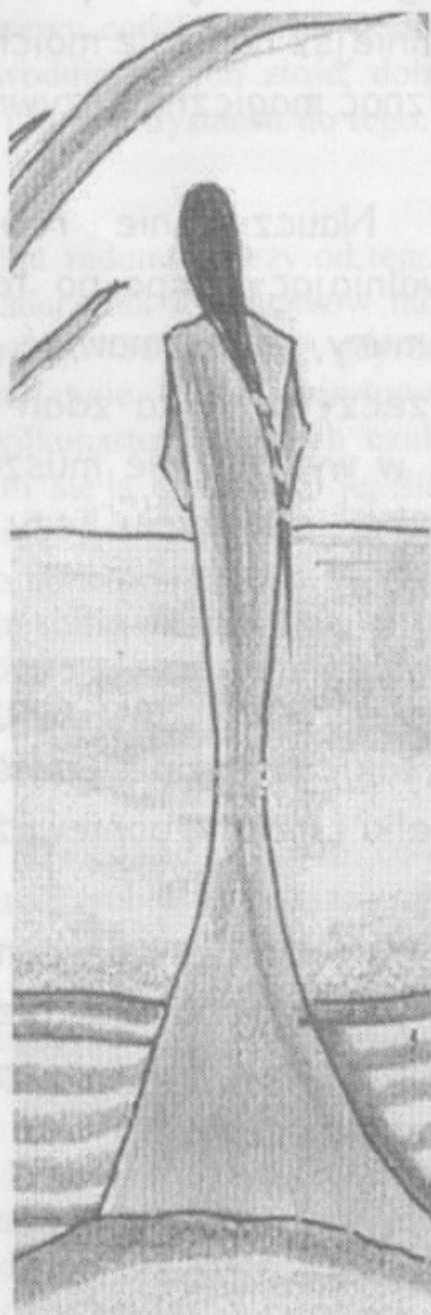
Wdzięczna za wszystko

A.C.

LUDZIE WIERSZE PISZA

bardzo chciałam przylgnąć do kogoś
i przylgnęłam
a gdy zaczęłam odczuwać ból
zobaczyłam
przylgnęłam przecież do jeża
i co gorsza
nie mogłam się oderwać
to nie był sen
to współuzależnienie

mąż alkoholik
to krzyż
a jednocześnie dar
który kazał mi zobaczyć siebie
w prawdzie
to ciężar
a jednocześnie siła
która nie pozwala stać w miejscu
to poszukiwanie
tego co jest naprawdę ważne
to umiejętność bycia szczęśliwą
dzisiaj
bo jutro może być trudne



MEDYTACJA NA JESIEŃ

1 października

„Prayer for the Hurried”

„Panie spowolnij mnie.

Zwolnij bicie mego serca uspakajając mój umysł. Zmniejsz moje szybkie tempo. W zamieszaniu mego dnia, daj mi spokój niezmiernych wzgórz. Zmniejsz napięcie moich nerwów i mięśni. Pomóż mi poznać magiczną przywracającą siły moc snu.

Naucz mnie robić przerwę na krótką chwilę, zwalniając tempo po to, by wpatrzeć się w kwiat lub w chmury, porozmawiać z przyjacielem, pogłaskać psa, przeczytać kilka zdań z dobrej książki. Przypominaj mi, że w wyścigu nie muszą zwyciężać jedynie ci, którzy są szybsi, a w życiu liczy się coś więcej niż coraz szybsze tempo.

Pozwól mi spojrzeć w górę na gałęzie wysokiego dębu i uświadomić sobie, że jest on tak wielki i mocny, ponieważ rósł powoli.

Panie, zwolnij mnie. Pomóż mi zapuszczać korzenie głęboko w glebę o trwałych, życiodajnych wartościach, tak bym mógł rosnąć ku gwiazdom mego przeznaczenia.”

MOJE MEDYTACJE

Od wielu lat staram się “medytować”. Ujmuję to słowo w cudzysłów, ponieważ nie jest to żadna sformalizowana medytacja, próba złączenia się z własnym oddechem, całkowitego wyłączenia myśli czy podobne zabiegi, które wciąż są zbyt trudne dla mego rozgorączkowanego umysłu. Bardziej odpowiednim słowem byłoby zapewne “rozmyślanie”. Każdego ranka, zagłębiając się w fotelu czytam w kilku aowskich książeczkach teksty przeznaczone na ten dzień. Później myślę o tym, starając się dostosować to, co przeczytałem, do własnego życia oraz do rozpoczynającego się dnia. Robię to rano, bo gdzieś usłyszałem bądź wyczytałem, że Siłę Wyższą trzeba przywoływać z rana, zanim jeszcze umysł zostanie wypełniony przez różne sprawy codzienne. A podczas dnia, gdy takie problemy przytłaczają, powodują lęk lub złość, dobrze znów na chwilę wyłączyć się, zadumać się i nabrać dystansu do tego, co odbiera nam spokój i pogodę ducha.

Nie jest to jednak łatwe, gdyż rezultat zadumy zależy od tego, o czym i co myślimy. Nigdy nie zapomnę zdarzenia z początków mojej trzeźwości. Akurat siedziałem w fotelu, czytając “24 godziny”, gdy żona wychodząc z domu powiedziała coś, co mnie lekko poirytowało. Zacząłem o tym nerwowo myśleć i po kilkunastu sekundach czułem rozsadzającą mnie furję. Chociaż udało mi się ją opanować, jej ślady tkwiły we mnie na tyle, bym tego zdarzenia nie zapomniał, chociaż bardzo szybko zapominałem, co właściwie żona do mnie powiedziała. Po kilku godzinach, już spokojniejszy, uświadomiłem sobie, że od lekkiej irytacji do furii przeszedłem sam, bez żadnego bodźca z zewnątrz. Żony już przy mnie nie było. Nic nowego się nie stało. Siedziałem w fotelu, myśląc. I właśnie to, co myślałem, doprowadziło mnie do furii.

Myślałem o tym, jak ona mogła to powiedzieć. I o tym, co ona powinna była zrobić. O tym, co ja teraz muszę zrobić, by pokazać jej, że nie może tak mnie traktować, jak obronić swój honor, dumę, a przede wszystkim – jak to dzisiaj widzę – poczucie wyższości i dominacji. Takie myśli, to czysty jad dla umysłu, uniemożliwiający jakąkolwiek duchowość, bo przecież Duch nie pławi się w truciznach.

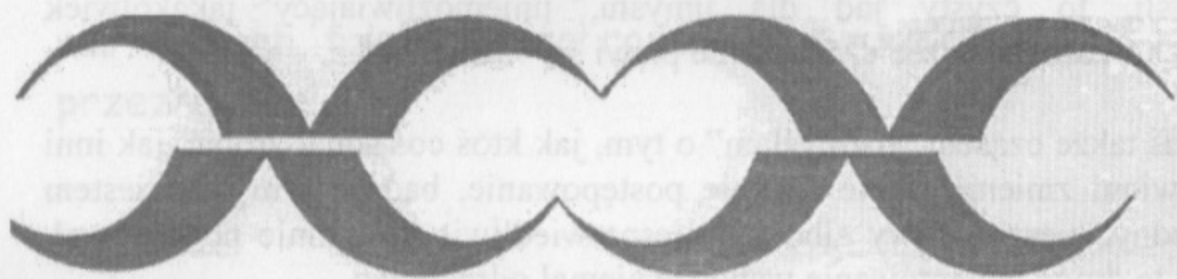
Dziś także czasem “rozmyślam” o tym, jak ktoś coś śmiał zrobić, jak inni powinni zmienić siebie i swoje postępowanie, bądź o tym, jaki jestem biedny, nieszczęśliwy albo jak niesprawiedliwie ktoś mnie potraktował. Na tę drogę lamentowania wchodzę niemal odruchowo.

Zawsze prowadzi ona do pogłębienia poczucia krzywdy, lęku i złości, o ile nie zdołam z niej szybko zawrócić. Coraz częściej, choć nie zawsze, mi się to udaje. Pomaga w tym "przepędzenie" zatrutych myśli dobrymi, najlepiej o tym, za co mogę być wdzięczny losowi, innym ludziom i sobie samemu. Gdy pchają się myśli o tym, jak ktoś mógł coś takiego mi zrobić, próbuję pomyśleć o tym, czy muszę na to reagować, czy przypadkiem moje urażone JA nie wyolbrzymia urazy i czy mogę żyć z tym, co mnie rozdrażniło. Zawsze zresztą okazuje się, że mogę, o ile zaakceptuję rzeczywistość w duchu modlitwy o pogodę ducha.

Gdy próbuję pogodzić się z tym, czego zmienić nie mogę, czyli ludzi, miejsc, i zdarzeń, gdy nabieram odwagi, by zmieniać to, co mogę zmienić, czyli przede wszystkim siebie, swoje myśli, a w rezultacie zmienionych myśli, także swoje uczucia - wtedy mogę otrzymać dar mądrości potrzebny, bym potrafił odróżnić jedno od drugiego. Mnie Siła Wyższa potrzebna jest przede wszystkim po to, bym potrafił odróżnić to, czego naprawdę potrzebuję, od tego czego chcę. Bo zazwyczaj chcę wielu rzeczy i zdarzeń, których w ogóle nie potrzebuję. A kiedy ich nie dostaję, mogą obudzić się demony.

To właśnie przed nimi strzeże mnie mój dobry Duch, o ile tylko nie zapomnę przywołać go w chwili medytacji.

Wiktor Osiatyński



DUSZA, DUCHOWOŚĆ ITD.

Anonimowi Alkoholicy twierdzą, na podstawie swoich własnych doświadczeń, że alkoholizm jest chorobą duszy, ciała i umysłu. Co to jest ciało wiedzą wszyscy (nawet codziennie czują), co to jest umysł wie sporo osób, ale co to jest dusza? Uważam, że pytanie jest zasadne, dla mnie alkoholika, biorąc pod uwagę naszą definicję choroby. I jak ta dusza może być chora? Otóż wymyśliłem na własne potrzeby definicję duszy (choć spotkałem się ze stwierdzeniem, że dusza jest niedefiniowalna).

Każdy człowiek rodząc się otrzymuje (ma) pewne właściwości, predyspozycje, cechy charakteru, zdolności, wady itp. Według mnie wszystko to jest darem. Ja dostałem te dary. W tych darach jest też akceptacja mnie. Te wszystkie dary, które otrzymujemy przy narodzinach (łącznie z wadami) są według mnie **duszą**. Później, w trakcie życia, dusza zostaje „obudowana” lękami, marzeniami, oczekiwaniami, doświadczeniami, informacjami itp. Zgodnie z tą definicją dusza nie może być chora, może natomiast tak się stać, że lęków, marzeń, oczekiwań będzie tyle, że człowiek nie ma pojęcia, że dostał jakieś dary (ma duszę). Wtedy „odległość” od mojej duszy do mojego dzisiejszego „ja” jest duża i można powiedzieć, że moja dusza jest chora (gdy tak naprawdę to ja jestem tak chory, że nawet nie wiem, że mam jakieś dary – duszę)

Duchowość jest procesem zmniejszania „odległości” pomiędzy ja dzisiaj, a moją duszą. Im pozbędę się większej ilości lęków im będę miał mniej oczekiwań, tym moja duchowość będzie większa. Z moich osobistych doświadczeń wiem (i jest to nawet logiczne), że im mam większą duchowość, tym mam większą radość i satysfakcję z trzeźwego życia.

Przebudzeniem duchowym jest moment, w którym decyduję się (często nie w pełni świadomy) zmienić swoje życie. Zacząć przestawać poddawać się lękom, przestawać oczekiwać rzeczy nierealnych, przestawać uważać, że świat jest do niczego, tylko ja jestem normalny (lub odwrotnie). Napisałem przestawać, ponieważ jest to proces, od razu przestać nie sposób. Początek tego procesu jest przebudzeniem duchowym. Przebudzeniem duchowym może też być moment, w którym udało mi się przebyć dużą część „odległości” dzielącej mnie od mojej duszy. Gdy za jednym zamachem pozbyłem się sporo lęków, odrzuciłem dużo głupot, przejrzałem na oczy. Tak czasami się zdarza. To też jest przebudzenie duchowe. Nasuwa się kolejne pytanie (acz odpowiedź jest

raczej oczywista) – po co mi ta dusza, duchowość, przebudzenie duchowe? Jedną z odpowiedzi jest – aby nie pić. Jest ona słuszna, ale mi nie odpowiada. Ja staram się rozwijać swoją duchowość, aby cieszyć się życiem, aby czerpać satysfakcję z codziennego życia – wtedy nie będę pił. Jeśli mi będzie dobrze lub wspaniale bez alkoholu, to po co mi alkohol?

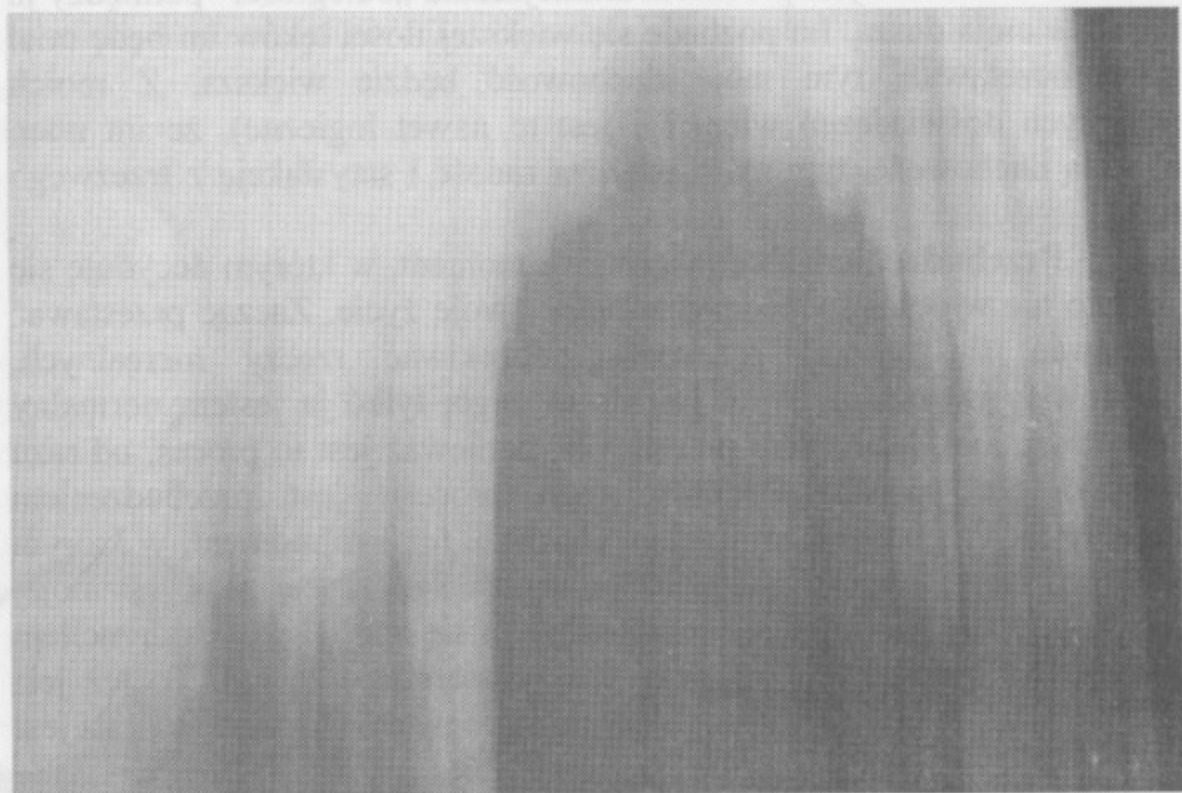
Ostatnimi czasy dochodzą mnie słuchy o tym, że ten zapil (a miał 8 lat trzeźwienia), tamten też (a miał 10 lat). Samo chodzenie na mityngi może okazać się niewystarczające, gdy przyjdą kłopoty. Dezyderata mówi, żeby rozwijać siłę ducha, aby...

Jednym z lepszych sposobów rozwijania siły ducha (lub zwiększania duchowości) jest służenie drugiemu człowiekowi.

Zenek, AA

(Prosimy czytelników o refleksje na temat swojego rozumienia duchowości)

(Red.)



PROSTO Z MITYNGU (USA)

Prezentujemy przykłady doświadczeń i przeżyć uczestników wspólnoty AA. Żadnych wyrażonych tu opinii nie należy przypisywać Wspólnocie AA jako całości.

WDZIĘCZNOŚĆ

Przez dwa ostatnie lata chodzenie sprawiało mi coraz większą trudność. Przeszywający ból w dolnych częściach nóg stawał się coraz bardziej nieznośny. Zauważyłem, że częste przystanki, a jeszcze lepiej „przysiadanki” na murkach i ławkach, sprawiały mi ulgę. Specjaliści orzekli, że cierpię na *stenosis*, czyli zwężenie czegoś-tam, zresztą co za różnica czego... Ważniejsze jest to, że raczej mam się do tego bólu przyzwyczaić niż liczyć, że kiedykolwiek minie.

Kolega z AA poradził mi zwrócić się do jeszcze jednego lekarza, o którym słyszał cuda. Nie licząc na wiele, poszedłem. Doktor zasugerował operację. Nie wydawało mi się to sensowne, bo nikt wcześniej o operacji nie wspominał, ale wzmocniony namowami kolegi, jednak się zdecydowałem.

Operacja trwała trzy godziny. Udała się. Dwa tygodnie później nie mogłem uwierzyć, że to ten sam ja – chodzę bez bólu, nie muszę odpoczywać, nogi mam jak nowe! Mijając dawne miejsca odpoczynku patrzyłem na nie z wdzięcznością, że kiedyś przynosiły mi w bólu ulgę. Aż pewnego dnia wróciłem do domu i nagle zdałem sobie sprawę, że od jakiegoś czasu nie zauważam nawet mijanych podczas spaceru ławek i murków. Niby nic się nie stało, ale uświadomiłem sobie, że uznałem widocznie brak bólu za sprawę naturalną i oczywistą. Przestałem pamiętać, że jeszcze tak niedawno groziło mi niemal kalectwo. Tak szybko przyzwyczailem się do tego, że zostałem uzdrowiony. I wtedy pomyślałem sobie o innych rzeczach. Ileż to razy uczucie wdzięczności tylko przelatywało przez moją duszę, wcale w niej nie zostając. Chociaż otrzymywałem wiele razy coś bardzo ważnego albo potrzebnego.

Właśnie taką rzeczą jest moja trzeźwość. A przecież często zapominam o wdzięczności, że ją otrzymałem. Cóż, może i mogę być usprawiedliwiony? To już czterdzieści lat od mojego ostatniego drinka i może dlatego tak łatwo mi uważać moje trzeźwe życie za coś najzupełniej normalnego i oczywistego...

Staram się pomagać wielu ludziom, którzy przychodzą do AA, chodzę na mityngi, służę Wspólnocie – nie dlatego, że to jest „dobre”, lecz dlatego, że dzięki temu częściej przypominam sobie o wdzięczności wobec AA za moją własną trzeźwość i za wspaniałe życie, które stało się moim udziałem.

*Clancy I., Los Angeles
Maj 2000*

(AA Grapevine, Inc. – reprinted with permission)

PROSTO Z MITYNGU (Poznań)

Po 11 września 2001

Mam imię Marian i jestem alkoholikiem, uzależnionym dodatkowo od psychotropów i nikotyny. Od ponad jedenastu lat nie używam alkoholu i psychotropów, a nikotyny od blisko dziesięciu lat. W tym okresie pracowałem konsekwentnie (i skutecznie) nad poznaniem moich emocji i nad sposobami, aby te emocje zbytnio nie utrudniały mi życia. Wiele zeszytów zapisałem jako „Dziennik uczuć”. Nauczyłem się nazywać te emocje i rozpoznawać je. Z biegiem czasu coraz dokładniej nazywałem swoje uczucia i rozdzielałem je na jeszcze dokładniejsze, zgodnie z zasadą, że „diabeł tkwi w szczegółach”.

Poznanie uczuć i emocji pozwoliło mi zobaczyć, że żyłem w zwykłym realnym świecie, a nie w ekstremalnych warunkach, które mogły mnie jedynie unicestwić. Zwykle wyolbrzymiam zagrożenia, a one z kolei wynikają z nieprzyjemnych emocji, takich jak strach, złość, smutek, rozpacz, a także z emocji przyjemnych, takich jak radość, nadzieja czy miłość. U mnie w pierwszej chwili wszystko jest przesadne i wyolbrzymione. Samo rozpoznanie emocji już na ogół zmniejsza poczucie zagrożenia.

Już dawno poznałem i zaakceptowałem Program Dwunastu Kroków. Zakorzeniłem się we Wspólnocie A.A., a później we Wspólnocie A.N. Korzystałem z pomocy profesjonalistów w Poznaniu, Gnieźnie, Strzyżynie. Z czasem nabierałem doświadczenia w budowaniu trzeźwości. Proces zdrowienia ujawnił mi nowe, jasne strony życia i dodał blasku wartościom, które zbladły i poczerniały w czasie dwudziestoletniego okresu nałogowych zachowań. Stopniowo, nawroty wpadek emocjonalnych coraz rzadziej występowały. Było coraz lepiej.

Niespodziewanie wydarzył się atak terrorystyczny w USA w dniu 11 września 2001r. W naszej literaturze jest odniesienie, że po ataku Japończyków na amerykańską bazę w Pearl Harbor w dniu 7 grudnia 1941r, Anonimowi Alkoholicy nie zaczęli „ciągow picia z rozpaczy”, bo przeżyli już swoje „pearl harbor” wcześniej w deliriach, ryszotkach, itd.

Ja w związku z atakiem na USA przeżyłem bardzo intensywne emocje i uczucia. Jednak nie zapilem, bo to teraz nie mieści się w moim działaniu. Rozdrażnienie spowodowało jednak następstwa. Odezwały się moje pierwotne emocje i instynkty. Poczucie nieszczęścia, żal, przygnębienie, zagubienie, odraza, pogarda zmieszane z wściekłością i oburzeniem – oto stany psychiczne, które wystąpiły u mnie po 11 września zeszłego roku w stosunkowo długim czasie (około dwóch tygodni).

Myśląc o śmierci kilku tysięcy ludzi, czekając na wojenną odpowiedź USA oraz na dalsze następstwa tych zdarzeń - wystąpił u mnie „kocioł przykrych emocji” oraz stan biernego czekania. A ja z tym bardzo źle się czuję.

W efekcie powróciły odruchy kompulsywne, ciągle rozdrażnienie, nadmierna potrzeba seksu, jedzenie po przebudzeniu w nocy i bezsenność, poczucie zagubienia. Podobnie było dawniej w pijackim ciągu. Jest to dowodem dla mnie, że moje instynktowne działanie (mój charakter) pozostał odruchem alkoholika. Ale obecnie nie piję, nauczyłem się zachowywać tak, jak zachowują się zwykli ludzie. Doraźnym sposobem dla mnie jest uczestnictwo w mityngach - mimo niechęci, rozdrażnienia, apatii i zmniejszonej koncentracji. Atmosfera mityngów i zbiorowa „Modlitwa o pogodę ducha” są tym, co mi pomaga. Możliwe, że jest niedobrze, że sam nie umiem prosić Boga o te tak istotne dla mnie doznania: o pogodę ducha, odwagę i mądrość w sytuacjach kryzysowych.

No cóż, już dawno przede mną ktoś wymyślił powiedzenie „nobody's perfect”, czyli „nikt nie jest doskonały”. Dobrze, że te „odruchy alkoholika” po straszliwym ataku terrorystycznym przed rokiem jakoś przetrwałem i najprawdopodobniej przetrwam w innych kryzysach. Już wiem, że na trzeźwo z każdego „dołka” wyjdę, podobnie jak w przypadku innych „dołków”.

Marian K. (A.A.)

MOJE „DYSKOMFORTY”

Ostatnio odkryłem, że coraz mniej ludzi jest w moim mniemaniu winnych czemuś.

Dawniej co chwilę w moim życiu pojawiali się ludzie lub zdarzenia, które według mnie były odpowiedzialne za moje złości, lęki, żale itp. Nie było dnia żebym nie czuł, iż to ktoś jest winny mojej sytuacji. Byłem o tym przekonany, że wszystko zło, które się dzieje jest za sprawą ludzi, którzy dlaczegoś mnie nie lubią lub chcą mojej krzywdy.

Myślałem sobie „Czekaj ja cię załatwię” lub „Za co mnie to spotyka?”. Zawsze powodem takiego myślenia były moje „niepowodzenia”. Niepowodzenia czyli to iż moje oczekiwania nie ziszczały się. Moje zaangażowanie w realizację moich planów ograniczało się do ich wymyślenia i przedstawienia sobie w myślach (lub snach) ich pomyślnej realizacji. Z konieczności (ja nie chciałem się angażować) moje plany opierały się na działaniach innych ludzi, którzy mieli dla mnie robić różne rzeczy. Nie wiedzieć dlaczego zakładałem iż będą rezygnować z siebie dla mnie.

Naturalną kolejną rzeczy plany te brały w łeb. W takich chwilach opadały mnie chandry, depresje, złość.

Już wcześniej zasmakowałem w ucieczce przed problemami życia codziennego (szarego życia jak je nazywałem) i znalazłem w końcu swój złoty środek. Stał się nim hazard.

W chwilach depresji lub złości czy innych dyskomfortów sięgałem po moje uzależnienie. Później inicjowałem dyskomforty aby dać sobie prawo uprawiania hazardu. Lecz cały czas było to nieuświadomione i nie chciałem tego wiedzieć. Powodowało to zamknięty krąg zdarzenie–niezgodna–dyskomfort–uzależnienie i właśnie tu brakuje jeszcze jednego ogniwa. Fakt hazardowania niezależnie od efektów finansowych powodował... dyskomfort, ponieważ ja nie chciałem tego czuć ani wiedzieć. Musiałem sobie jak najszybciej znaleźć zewnętrznego winnego mojego dyskomfortu i inicjowałem (często bezwiednie) zdarzenia, w wyniku których odczuwałem niezgodę na nie oraz... dyskomfort. I tu koło się zamknęło.

W chwili zaprzestania czynnego uzależnienia wydawało mi się, że wszelkie moje problemy się skończą. Jednak mój zaklęty krąg toczył się nadal i choć kulał, bo zabrakło w nim jednego elementu, to pozostałe domagały się swoich praw. Dalej odczuwałem gwałtowne dyskomforty,

inicjowałem zdarzenia uzasadniające zewnętrznie te dyskomforty i było mi źle. Myślałem sobie: „W cholerę z takim zdrowieniem kiedy jest jeszcze gorzej”. Gorzej bo nie mogę rozładować wewnętrznych napięć, poczucia krzywdy i złości na tych wszystkich, którzy przecież byli jedynie uzasadnieniem moich wewnętrznych dyskomfortów. Nie mogę, bo gdy pójdę grać, to wrócą konsekwencje - i to mnie powstrzymywało.

Jednak program działał. Powiedzenie: „Przyniesie ciało a głowa przyjdzie później” sprawdziło się w moim przypadku całkowicie. Pewnego dnia na nie wiem już którym mityngu, zaskoczyłem! Eureka! Ja mogę iść grać zawsze i wszędzie – tylko czy ja chcę? I zrozumiałem, że nie chcę, zrozumiałem, że to właśnie „jeszcze gorsze życie” było dla mnie jak zbawienie. To ten okres, w którym nie grałem i borykałem się z codziennym życiem, pokazał mi, że można żyć nie grając. Że to co mi przeszkadza, to mój zaklęty krąg, który przestał tak gładko się kręcić, zaczął turkotać i stukać gdy wybiłem z niego grę. I nareszcie mogłem sobie uświadomić, że nie ma żadnych złych ludzi, zmywy losu, niefortów i innych tego typu rzeczy, że to nie inni, a ja walczę z otoczeniem, nie godzę się na siebie i na otaczający mnie świat. Wreszcie zrozumiałem „Dezyderatę”. Wreszcie nawiązałem kontakt z sobą poprzez moje uczucia. Wreszcie przestałem się złościć za to iż czuję złość, lęk, smutek czy euforyczną radość. Wreszcie zrozumiałem, co to znaczy uczucia niechciane.

Dzisiaj nie mam uczuć niechcianych. Czuję jednocześnie (dawniej niechcianą) złość czy smutek i radość z tego, iż te uczucia czuję. Radość z tego, że dowiaduję się o tym, jaki jest mój stosunek do danej osoby czy zdarzenia. Dzisiaj wiem, że złość najczęściej pokazuje mi moją pychę i wynikającą z niej niezgodę na rzeczywistość; lęk, obawę przed niezrealizowaniem moich oczekiwań, przed odrzuceniem mojego sposobu widzenia świata przez innych. A więc jest to mój lęk przed oceną – znowu pycha. Smutek zaś pokazuje mi, że nie potrafię żyć dniem dzisiejszym i radować się z tego, co on mi niesie.

Dzisiaj cieszę się z odczuwania i nie muszę już więcej na zewnątrz szukać uzasadnienia dyskomfortów, inicjować zdarzeń przynoszących złość, lęk lub budzących agresję i to nie dlatego, że przestałem grać, ale dlatego iż w wyniku poczucia wolności i prawa wyboru zacząłem chcieć żyć a nie uciekać przed życiem.

Dzisiaj gdy czuję iż ogarnia mnie poczucie dyskomfortu a ja nie wiem skąd się ono bierze wyciągam rękę przed siebie i zagarniam z życia ile się da wiedzy o sobie. Dzisiaj nie czekam aż ktoś zrealizuje mój plan, tylko sam wychodzę do ludzi.

Jacek, Warszawa



Leczenie choroby alkoholowej jest możliwe. Świadczą o tym tysiące wracających do zdrowia alkoholików. Wiemy już, co trzeba robić, żeby nie pić i trwać w trzeźwości. Weterani, nie pijący po kilka i kilkanaście lat, mówią, że to bardzo proste: trzeba tylko dzisiaj nie sięgnąć po kieliszek i iść na spotkanie.

Tak to rzeczywiście bardzo proste. Z biegiem czasu, stosując konsekwentnie tę prosta zasadę, cichną nasze wewnętrzne nadajniki i zaczynają docierać do nas słowa.

Zaczynają docierać także przekazy zawarte pomiędzy słowami, to, czego nie da się w pełni nazwać, do końca wypowiedzieć. Zaczynamy stosować nowo zdobytą umiejętność: słuchać innych ludzi. To początek naszej komunikacji ze światem. Zaczynamy sami mówić, wypowiadać swoje uczucia, przyglądać się swojemu wnętrzu, swojemu życiu. Poznajemy historię naszej choroby, jakże podobną do innych, a zarazem naszą własną, osobistą, niepodważalną.

Poznanie naszej własnej historii jest lecznicze przede wszystkim dla nas samych. Kluczowym momentem każdej terapii jest poznanie i napisanie swojego życiorysu. Często jest on jeszcze niepełny, niekompletny, brak w nim istotnych szczegółów, ale jest. Odzyskiwanie siebie to kompletowanie własnej historii. Choroba podpowiada nam coś wręcz przeciwnego: po co wracać? Po co będziesz się grzebał w przeszłości? Z całą pewnością nie po to, żeby rozdrapywać rany i szukać winnych, ale po to, żeby poznać i pogodzić się z nią.

„Prosta historia” Dawida Lyncha, to opowieść o człowieku, który u schyłku życia wybiera się w podróż przez kontynent, żeby odnaleźć brata i pogodzić się z nim. Długa samotna podróż tylko po to, żeby spojrzeć bratu w oczy. To takie proste, a ile wymagało przygotowań i wyrzeczeń. A czy potrafimy spojrzeć we własne oczy? Tak czysto, ze zrozumieniem, miłością, akceptacją? Dlaczego jedni ludzie się uzależniają, inni nie? Podobno 5% populacji jest skazane na alkoholizm. Dlaczego właśnie ja? Mamy gotowy sposób na to, żeby żyć bez alkoholu, a mimo to ludzie piją i umierają. Wielokrotnie wracają na terapię i dalej piją. V. Johnson w książce „Od jutra nie piję” doszedł do wniosku, że wspólną cechą wszystkich alkoholików jest konflikt wewnętrzny, „cos”, co powoduje rozdarcie wewnętrzne i sprawia, że życie staje się nie do wytrzymania. Alkohol pomaga na chwilę zapomnieć i daje złudzenie, że wszystko jest w porządku.

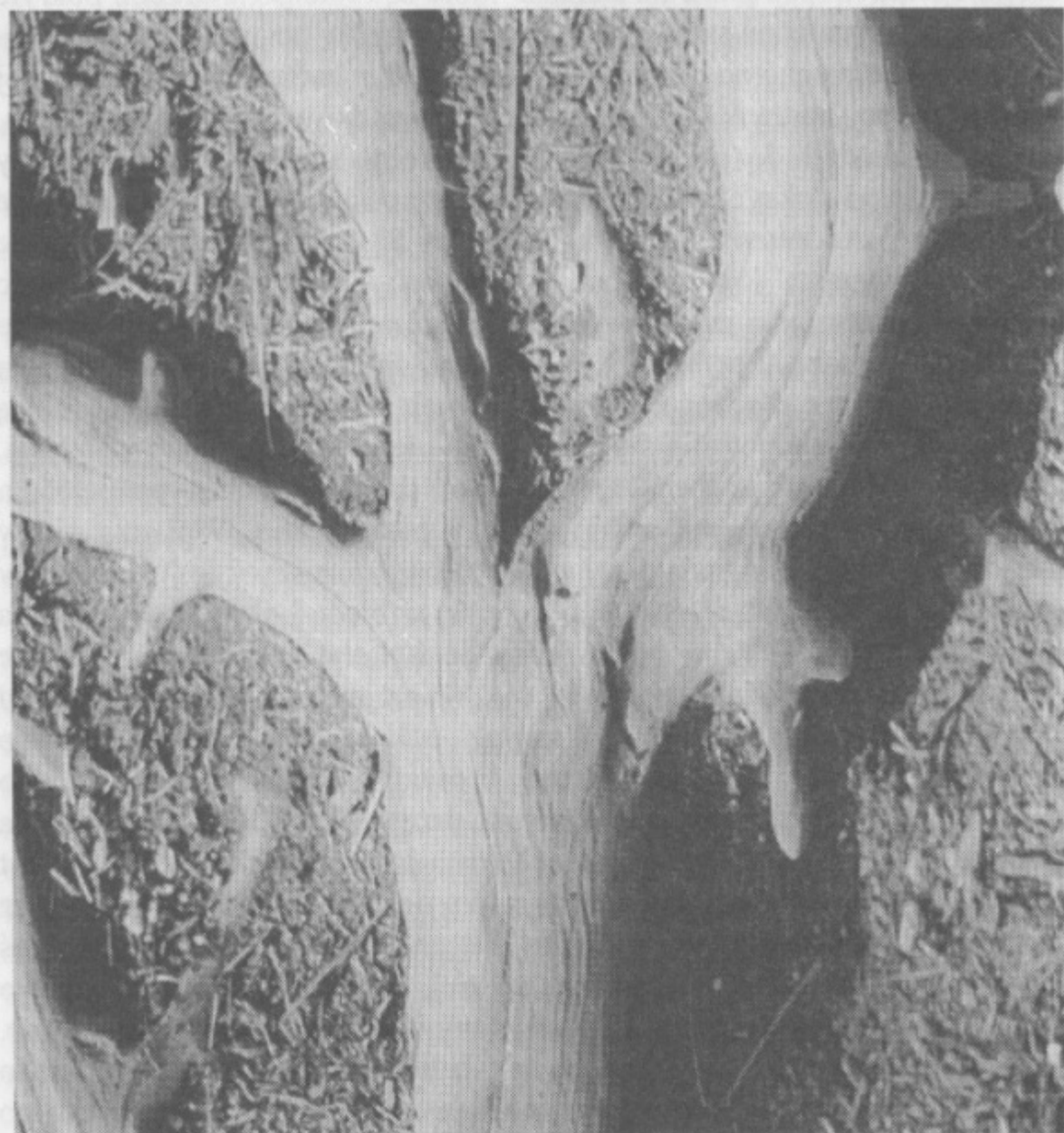
Po zaprzestaniu picia konflikt się nasila i po jakimś czasie znów daje znać o sobie. Jeżeli jesteś przekonany o tym, że zostałeś alkoholikiem od samego początku, kiedy tylko poznałeś „magiczne działanie” alkoholu, to z całą pewnością konflikt powstał w okresie od urodzenia do tego momentu. To bardzo ważna część naszej historii, część nas samych. Nasza choroba ma korzenie w naszej historii, w naszym życiu. Bez własnej historii jesteśmy martwi. Zapomnieć to to samo co zapić, a zapić to zapomnieć, czyli nie chcieć pamiętać. Mówimy zapicie, wpadka, nawrót choroby. Odradzający się konflikt nie daje spokoju. Konflikt, czyli brak zgody. Jeżeli do tej pory nie wyraziliśmy zgody na wszystko, co nas w życiu spotkało, to mamy powód do tego, żeby sięgnąć po alkohol.

Świerk ma korzenie tuż pod powierzchnią, są cienkie i długie, dzięki czemu może rosnąć na skałach, które są tylko po wierzchu pokryte próchnicą. Sosna zapuszcza silny korzeń w głąb, w poszukiwaniu wody – dlatego może rosnąć na piasku. Tak samo jest z ludźmi. Każdy ma swój własny system korzeniowy, ma rodziców, przodków, miejsce urodzenia, ojczyznę, chodził do szkoły, przeżył choroby, urazy. Są tacy, którzy odcięli się od toksycznej przeszłości i zapuścili nowe korzenie we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików. Są tacy, którzy realizując program dwunastu kroków, nadają ciągłość swojemu życiu czerpiąc zarówno z przeszłości jak i nowych doświadczeń. Są też tacy, którzy stale się szarpią ze sobą. Przychodzą i odchodzą, zapijają, buntują się, cierpią sami nie wiedząc dlaczego. Patrząc na nich z boku widzimy, że niosą ciężar, którego nie potrafią się pozbyć. To ciężar wydarzeń z przeszłości. Chcą nie pić, a piją, chcą zapomnieć, a pamiętają, chcą pamiętać, a zapominają, chcą zmienić swoje życie a nie potrafią. Wplątują się w nieudane związki, obrastają długami, liczą na „szczęśliwy los”, szukają w życiu zawodowym lub religii, wpędzają się w biedę i obmyślają plany na lepsze życie. To naturalny pęd w górę, do światła. A korzenie? Okazuje się, że czasem musimy pobawić się w archeologa i poszukać pod powierzchnią teraźniejszości. Wstępne odkrycia mobilizują nas do dalszych poszukiwań. Poznawanie prawdy o sobie jest bardzo pasjonującym zajęciem, są jednak pewne przeszkody. Trudność polega na tym, że o przykrych wydarzeniach pamiętamy niechętnie. Tak jest zbudowany nasz mózg. Po prostu zapominamy. Jeżeli nie pamiętasz pewnych okresów swojego życia, to jest znak, że twój umysł chce coś bolesnego ukryć. Nie pijąc szukamy miłości, a miłość to zgoda na samego siebie. Jeżeli mamy się zgadzać, to musimy wiedzieć na co się zgadzamy. Zgadzać się na siebie to zgadzać się na własną historię. Bez względu na to jaka ona jest, jest najcenniejszym skarbem. Tak naprawdę wszystko co posiadamy, to historia naszego życia. To ona właśnie doprowadziła nas do miejsca, w którym jesteśmy dzisiaj. Naszymi historiami dzielimy się na

spotkaniach. Poznawanie własnej historii uzdrawia nas, zapominanie o niej – pogłębia nas w chorobie. Odkrywanie kart własnego życia to w pełni rozumiana uczciwość wobec samego siebie. Starajmy się być uczciwi i zaglądamy czasami do tego, czego w prawdzie zmienić już nie możemy, ale z czym być może zapomnieliśmy się pogodzić.

Pamiętajmy, że drzewo rośnie do góry i do dołu. Równomierny wzrost to warunek jego długotrwałego życia.

Andrzej Dywan



WSKAZÓWKI AA

GSO, Box 459, Grand Central Station, New York, N.Y. 10163

K L U B Y

Wskazówki GSO dotyczące działania Klubów zostały opracowane na podstawie wspólnych doświadczeń Anonimowych Alkoholików działających w różnych służbach. Odzwierciedlają one też kierunek ujęty w Dwunastu Tradycjach oraz sugestie sformułowane przez Konferencję GSO (USA i Kanada). Zgodnie z Tradycją Czwartą dotyczącą niezależności „we wszystkich sprawach z wyjątkiem tych, które dotyczą wszystkich grup lub AA jako całości” większość decyzji podejmowana jest zgodnie z sumieniem członków grupy, której sprawa dotyczy.

Celem niniejszych Wskazówek jest to, by sumieniem grupy kierowała właściwa informacja.

Niniejsze wskazówki kierujemy do członków AA odpowiedzialnych za kluby oraz inne obiekty, w których znajduje miejsce spotkań (mityngów) choćby jedna grupa AA.

Ważne jest, by członkowie klubów i grup AA przestrzegali Dwunastu Tradycji, w tym także Tradycji Trzeciej (w jej długiej formie): „Przynależność do nas powinna obejmować wszystkich, którzy cierpią na alkoholizm. Stąd też nie możemy odmówić nikomu, kto pragnie zdrowieć. Przynależność do AA nie powinna też nigdy zależeć od pieniędzy czy uległości. Dwóch czy trzech alkoholików, którzy spotykają się, aby wytrzeźwieć, może nazwać się grupą AA, o ile tylko nie mają oni żadnych innych powiązań jako grupa.”

Relacja między klubem a grupą AA opiera się na obopólnych korzyściach. Jeżeli wszyscy uczestnicy respektują autonomię grupy. Uczestnicy grupy mogą być równocześnie „członkami klubu” i opłacać składki pozwalające na korzystanie z przywilejów klubu. Uczestnictwo w grupie AA nie pociąga za sobą jednak żadnych składek. Każda grupa jest samowystarczalna w zakresie opłat za lokal na mityngi, kawę oraz literaturę.

* * *

Od wczesnych dni AA zawsze istnieli alkoholicy, poszukujący miejsca, gdzie mogliby napić się kawy i porozmawiać lub w kilka osób umówić się na obiad czy spotkać się z przyjaciółmi w weekendy i święta.

W 1947 roku w *Grapevine* Bill W. napisał artykuł, który potem został włączony do naszej broszury o Tradycji AA. Tytuł zawierał pytanie: „Kluby w AA – Czy mają z nami pozostać?” Dziś odpowiedź na to pytanie brzmi: „Tak”. Przetrvanie idei klubów zawdzięczamy mądrości i kierunkowi wytyczonemu przez artykuł Billa, a także zaangażowaniu aowców, którym zależało na działaniu klubów. Dzięki nim kluby mogą skutecznie się rozwijać nie odciągając nikogo od prawdziwej istoty trzeźwienia, czyli uczestnictwa w grupie AA. Doświadczenie wskazuje, iż klub może współistnieć w zgodzie ze społecznością AA i spełniać pożyteczną rolę dla tych, którzy uważają, że klub im pomaga.

* * *

JAK ZACZAĆ?

* Nawet jeżeli klub nie ma nic wspólnego z AA, wiele postronnych osób tak właśnie będzie sądzić – zwłaszcza ci, którzy sami nie uczestniczą we wspólnocie AA. Nie zalecamy umieszczania skrótu „AA” w nazwie klubu. Członkowie klubu powinni jednak starannie przestrzegać Dwunastu Tradycji i przyjmować fundusze jedynie od członków klubu. Wyklucza to oczywiście jakiegokolwiek publiczne zbiórki pieniędzy. Klub powinien działać dzięki dotacjom i składkom członkowskim stanowiącym uzupełnienie wpływów z tytułu opłat za korzystanie z lokalu przez grupy AA odbywających tam swoje mityngi.

Często zdarza się, że klubowi trudno jest oprzeć się pokusie przyjęcia materiałów budowlanych, mebli, sprzętu kuchennego lub zaopatrzenia od Życzliwych, kierujących się postawą obywatelską osób, nie będących członkami AA. Każdy członek klubu powinien jednak dążyć do przestrzegania Tradycji Siódmej oraz zasady samowystarczalności, dzięki której AA do dziś pozostaje strukturą całkowicie niezależną i zdrową pod względem finansowym.

* Należy określić cel działania klubu i znaleźć odpowiedni lokal. Należy również określić kwotę niezbędną do takiego przedsięwzięcia i

opracować budżet na uruchomienie klubu oraz pokrycie kosztów czynszu, stałych opłat, konserwacji budynku i instalacji itp.

* Najlepiej zwołać zebranie wszystkich zainteresowanych Anonimowych Alkoholików – *odrębnie od mityngów AA*. Należy omówić plany i potrzeby finansowe klubu oraz ustalić liczbę członków gotowych od samego początku opłacać składki. Można również dowiedzieć się, czy miejscowe grupy AA chciałyby korzystać z lokalu klubu, a jeśli tak, to jaki czynsz byłyby gotowe płacić.

Niekiedy członkowie założyciele wyrażają gotowość płacenia wyższych składek na początku, aby pomóc klubowi na starcie. Lepiej zwrócić się do wszystkich o udział w finansowaniu niż aby jedna lub dwie osoby brały cały ciężar na siebie. Należy dopuścić udział każdego Anonimowego Alkoholika wyrażającego taką chęć po to, by klub zyskał poparcie wielu członków.

* Na zebraniu organizacyjnym można także ustalić zasady członkostwa. Większość klubów wymaga od kandydata minimum 30 dni trzeźwości i uczestnictwa w AA; są też takie, gdzie minimum wynosi 90 dni. Nowicjusze mogą korzystać z klubu w charakterze gości do czasu aż spełnią kryteria członkostwa. Wszyscy członkowie płacący składki są uprawnieni do zasiadania we władzach i do głosowania podczas zebrań klubowych dotyczących spraw administracyjno-gospodarczych.

ZARZĄD

* Podczas pierwszego zebrania należy zastanowić się nad jeszcze dwiema sprawami: kto będzie zasiadał w zarządzie klubu oraz jakie powinny być kwalifikacje tych osób. Zarząd zajmuje się sprawami administracyjno-gospodarczymi oraz odpowiada za wynajem i konserwację obiektu. Wiele klubów wymaga od członków zarządu ok. 3 lat trzeźwości. W większości klubów przyjmuje się zasadę, iż członkowie AA zasiadający w zarządzie klubu nie mogą sprawować funkcji podczas mityngów AA odbywających się w danym klubie. Zasada ta pozwala uniknąć nieporozumień i konfliktów.

DECYZJE ADMINISTRACYJNO-GOSPODARCZE

* Jeżeli liczba Anonimowych Alkoholików jest wystarczająca do sfinansowania przedsięwzięcia, należy uzyskać dla klubu osobowość prawną jako organizacji niedochodowej (*non-profit*) zgodnie z prawem

obowiązującym w miejscu, gdzie klub zamierza działać. Oczywiście jest, że klub uzyskujący osobowość prawną nie może w swojej nazwie umieszczać skrótu „AA”. Przedsięwzięcie takie nie powinno być zbyt skomplikowane ani kosztowne. Uzyskanie osobowości prawnej zgodne jest z Tradycją Szóstą, która głosi, że mienie wykorzystywane przez AA powinno być wyodrębnione i oddzielnie zarządzane, „*ażeby problemy finansowe, majątkowe lub sprawy ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu*”. W razie konieczności zaciągnięcia kredytu bankowego, zajmuje się tym zarząd, zaś spłat dokonuje się z funduszy klubowych. Lepiej rozpocząć działalność jako mała struktura i zwiększać swój zasięg w miarę rozwoju i dopływu środków.

* Po uzyskaniu przez klub osobowości prawnej, można zwołać zebranie zarządu w celu ustalenia szczegółów działalności klubu. Po nim może się odbyć zebranie członków opłacających składki, którzy zatwierdzą ogólne plany i zasady działania klubu.

* Hazard: W klubach założonych wcześniej wiele kłopotów powodował hazard. Niektórym klubom popsuło to opinię. Ponieważ wielu członków klubu to również członkowie AA, zła opinia może rzutować na całą wspólnotę AA.

* Gra w karty, bilard, tenis stołowy czy oglądanie telewizji to zajęcia, przy których wielu członków klubu dobrze się bawi, pod warunkiem jednak, iż robią to dla przyjemności, a nie dla pieniędzy (hazard, zakłady itp.).

* Doświadczenie uczy, że intergrupa lub służba krajowa, jak również obsługa telefonu kontaktowego i inne służby powinny być oddzielone od klubów – *zarówno fizycznie, jak i pod względem administracyjnym*. W niektórych przypadkach nowoutworzone biuro intergrupa lub krajowe można zaprosić do korzystania z siedziby klubu. Wówczas należy przywołać Tradycję Dziewiątą i pamiętać, że biuro służby jest odpowiedzialne wobec wszystkich grup i całej wspólnoty AA, podczas gdy klub odpowiada głównie wobec własnych, opłacających składki członków oraz tych grup, które wynajmują od klubu pomieszczenia na mityngi.

* * *

MITYNGI GRUP AA W KLUBACH

Grupa AA: Należy z całą mocą zaakcentować znaczenie niezależności grupy oraz jej tożsamości jako odrębnej od klubu, w którym ma ona swoje spotkania. Grupa działa na rzecz cierpiących alkoholików i Wspólnoty jako całości, a nie na rzecz klubu. Aby zrealizować ów nadrzędny cel:

* Grupa powinna używać nazwy innej niż nazwa klubu.

* Grupa powinna być samowystarczalna dzięki dobrowolnym datkom uczestników. Dotyczy to także opłacania godziwego czynszu za korzystanie z wynajmowanych lokali, prowadzenia własnej kasy i odprowadzania odpowiednich sum bezpośrednio do miejscowego biura służby krajowej/intergrupy czy do regionalnego lub okręgowego komitetu służby oraz do GSO.

* Należy pamiętać, że grupa AA dostępna jest dla każdego alkoholika, jako że jedynym warunkiem członkostwa jest pragnienie zaprzestania picia.

* Nawet jeżeli grupa spotyka się w klubie składającym się wyłącznie z członków AA, a wielu członków grupy może być jednocześnie członkami danego klubu, relacja danej grupy AA wobec klubu winna być taka sama, jak wobec kościoła, szpitala, szkoły czy innej instytucji, od której grupa wynajmuje lokal na swoje spotkania.

* * *

ZALECENIA *General Service Conference*

Podczas omawiania kwestii klubów na *General Service Conference* w 1967 roku zwrócono uwagę, że jakkolwiek nie istnieje nic takiego, jak „Klub AA”, wiele klubów utożsamianych jest z AA, gdyż często organizują je i kierują nimi członkowie AA, zaś krąg członków klubu bywa ograniczony do Anonimowych Alkoholików. Kluby, w których odbywają się mityngi i które prowadzone są z myślą o Kroku Dwunastym oraz o celach społecznych, mogą uniknąć problemów stosując się ściśle do Tradycji AA. Uczestnicy Konferencji zgodzili się co do tego, że kluby nie powinny używać nazwy AA, powinny być organizacyjnie odrębne od AA oraz nie powinny przyjmować środków finansowych ze źródeł zewnętrznych, opierając się jedynie na składkach

członkowskich i indywidualnych dotacjach członków AA. Kwestia płatnego członkostwa w AA nie wchodzi w grę, jako że mityngi AA w klubach dostępne są dla każdego chętnego.

Dalsze kierunki wytyczono podczas General Service Conference w 1972 roku, kiedy poinformowano, że GSO nie będzie już przyjmować żadnych pieniędzy od klubów. Decyzję tę podjęto po przeprowadzeniu ankiety wśród klubów. Odpowiedzi wskazywały na fakt, iż różnice w sposobach działania klubów były zbyt duże, aby można było ustalić, czy pieniądze otrzymywane od danego klubu pochodzą wyłącznie od członków AA. (Oczywiście GSO przyjmuje wpłaty od grup AA spotykających się w lokalach klubowych.)

W 1989 roku General Service Conference zaleciła zaprzestanie zamieszczania klubów w spisach grup AA. Należy oczywiście nadal podawać informacje o grupach regularnie spotykających się w siedzibach klubów.

(Powyższy tekst uzyskaliśmy od Billa Archera z Działu Spraw Międzynarodowych GSO w Nowym Jorku)

(RED)



BALLADA O MAWIK`G BARON CLUB

I

Zawsze tu jesteś, kiedy masz czas!
W magicznym miejscu, przy blasku świecy – w Baron Club
Zmęczeni życiem – i ja i Ty
Siadamy w kręgu, jak niegdyś siedział – Bob i Bill
Podnosisz rękę kolejny raz
I bez cenzury klecisz na szybko – kilka zdań

Refren:

O miłości i zazdrości, o wybrykach z lat młodości
O namiętnych i burzliwych pseudo - związkach
Przy wyznaniu skrytych win, ciśnie łezka się co sił
Spod powieki, gdzie dojrzewać mogła lata
Za Tę matkę, za Tę siostrę i za brata !!!

II

Radosnych uczuć nie zdusi strach
Bo tu i teraz z każdym się żyje za pan brat
Kto się weseli i humor ma
Ten lubi tańczyć klaskać i śpiewać – w Baron Club
Tu łasuch może w-zetkę zjeść
Popić Red Bullem i opowiedzieć – krótki wiersz.

III

Tu poznasz kogoś, kto życie zna !
Kto Cię zrozumie, choćby już zawiódł cały świat
W jedności siła, to nie jest żart
Możesz to poczuć jedynie tutaj – w Baron Club
Tu można płakać, albo się śmiać
I godzinami wspominać tamten miniony czas



*Muzyka i słowa
Bogusław Mrozek*

NAJWYŻEJ PIĘĆ LAT

Noc w noc całymi latami
Sen w dzień gdy ranek za nami
Czas w nas stukał jak zegar
Nie wiedział nikt co nam odmierzał

Bo to wszystko miało trwać najwyżej pięć lat
A może mniej

A to wszystko miało trwać najwyżej pięć lat
A może mniej

Choć się zmienił cały świat - jesteśmy
Zawiruję jeszcze raz - będziemy; będziemy ?!

Nut w bród każdy wyśpiewał
Słów, mów sto wypowiedział
W czasy złe i niepogodne
Śmiech, śmiech szedł z nami w drogę

Dziś - Wiesiu gdy Cię tam nie ma
Pieśń tę wznosimy do nieba
Graj nam i czuwaj nad nami
Noc w noc wystana gwiazdami

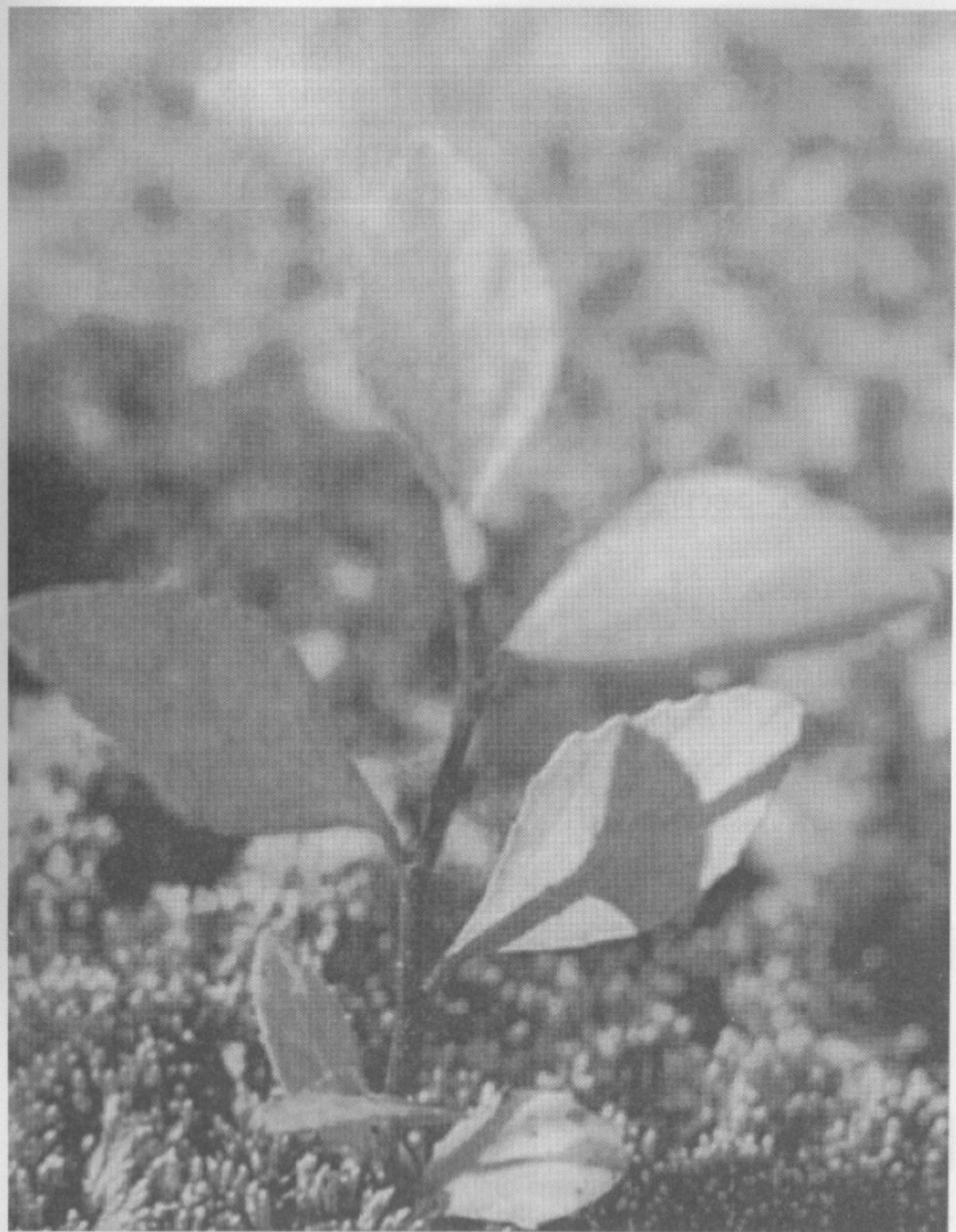
Bo to wszystko miało trwać najwyżej pięć lat
A może mniej

A to wszystko miało trwać najwyżej pięć lat - Wiesiu
Tak się zmienił cały świat - **JESTEŚMY !!!!!!!!!!!!!**
Zawiruję tylko tak - **BĘDZIEMY! BĘDZIEMY !!!!!!!!!!!!!**

Dla uczczenia rocznicy klubu „MAWIK` G BARON CLUB”, którego lokalizacja na razie jest potwierdzona jedynie pięcioletnią umową dzierżawy oraz 9. rocznicy trzeźwości jednego z twórców klubu

Wiersz powyższy napisał **MAREK PAWLIK**

(RED)NASZ WYWIAD



Centrum Kultury i Sztuki w Warszawie
02-117 Warszawa, ul. Żelazna 83-85, tel. 22 62 12 12
Bank Gospodarstwa Krajowego S.A.
ul. Janka - 2000102-200027 2102-1102

ARKA KWARTALNIK

POTWIERDZENIE DLA POCZTY zł..... gr.....

SŁOWNIE
ZŁOTYCH

Nazwisko

Imię

Ul.

		-			
--	--	---	--	--	--

.....
miejscowość

Na rachunek : STOWARZYSZENIE
„Centrum Trzeźwości „Arka”
03-317 Warszawa ul. Siedzibna 35
Bank Gospodarki Żywnościowej S.A.
Nr. konta - 20301013-250157-2705-1100

datownik

.....
Podpis przyj.

PRENUMERATA PRASY

OPLATA

zł

ARKA KWARTALNIK

POTWIERDZENIE DLA POSIADACZA RACH. zł..... gr.....

SŁOWNIE
ZŁOTYCH

Nazwisko

Imię

Ul.

		-			
--	--	---	--	--	--

.....
miejscowość

Na rachunek : STOWARZYSZENIE
„Centrum Trzeźwości „Arka”
03-317 Warszawa ul. Siedzibna 35
Bank Gospodarki Żywnościowej S.A.
Nr. konta - 20301013-250157-2705-1100

Listopad 2002
w Mawik`G Baron Club

- 1 XI Czynne od 17⁰⁰ do 22⁰⁰
3 XI Spotkanie z Op. Tomaszem Alexiewiczem autorem książki „Wiara w pigułce czyli sekty” gościem programów TV „Nie do wiary” i „Polityczne graffiti” g. 18⁰⁰
5 XI DKF „Mężczyzna, który kocha kobietę” wys. A. Garcia i M. Ryan g. 18⁰⁰
6 XI Spotkanie z prof. Wiktorem Osiatyńskim– Temat: „Przemoc” g. 19⁰⁰
8 XI Wieczór rosyjski g. 18⁰⁰
9 XI Zabawa „z bigosem Basi” g. 18⁰⁰
10 XI Spotkanie z Włodkiem AA „Zielarzem” g. 17⁰⁰
12 XI Trzecia rocznica Witka Anonimowy Hazardzista g. 19⁰⁰
15 XI Spotkanie z Adamem AA „Sokół”
16 XI Występ duetu “Damian I Paweł” g. 20⁰⁰
17 XI Spotkanie z Teresą AA „Św.” G. 18⁰⁰
19 XI DKF „Zostawić Las Vegas” wys. N. Ceage g. 18⁰⁰
20 XI Spotkanie z Felkiem AA Temat: „Duchowość” g. 18⁰⁰
22 XI Warsztaty Temat: „Związki partnerskie” prowadzi Zenek AA g. 19⁰⁰
23 XI Zabawa „z pierogami Zbyszka i Małgosi” g. 18⁰⁰
24 XI Spotkanie z aktorem Marek Pawlik g. 18⁰⁰
26 XI Spotkanie z Janem Budziaszkiem perkusistą zesp. „Skaldowie”g.19⁰⁰
27 XI Zebranie organizacyjno-samorządowe członków Klubu „Mawik` G Baron” g. 19⁰⁰
29 XI Wróżby i zabawy „Andrzejkowe” - rezerwacje g. 20⁰⁰
30 XI Zabawa „Andrzejkowa” - rezerwacje g. 18⁰⁰

Przyjmujemy rezerwacje na zabawę sylwestrową

W każdy Poniedziałek „Studiowanie 12 Kroków”
(już brak miejsc)

Punkt konsultacyjno-terapeutyczny

Pon, Śr, Pt. 17⁰⁰ – 19⁰⁰ tel. 811 41 66

Wypożyczalnia książek codziennie 13⁰⁰-22⁰⁰

Klub szachowy Środa 18⁰⁰ – 22⁰⁰

*Prosimy o wpłaty na prenumeratę roczną (cztery „Arki”)
w roku 2003 w wysokości 40 zł. Oplata ta pozwoli utrzymać
dotychczasowy nakład. Ewentualne wyższe wpłaty (mile
widziane) pozwolą na dystrybucję „Arki” wśród osób i instytucji,
które nie mają możliwości opłaty.
Pomóżcie nam pozyskać nowych czytelników „Arki”.*

Stowarzyszenie Centrum Trzeźwości „Arka”

Listopad 2002
w Mawik'G Baron Club

Mityngi AA
otwarte wszystkie

Wtorek	11 ⁰⁰ „Eugeniusz”
Środa	19 ⁰⁰ „3+1”
Czwartek	19 ⁰⁰ „Przyjaciele z Akron”
Niedziela	11 ⁰⁰ „Siedzibna 35”
Poniedziałek	20 ⁰⁰ A. Hazardziści

Mityngi spikerskie 19⁰⁰

7 XI	Piotrek AA „Anin”
14 XI	Boguś AA „Śpiewak”
21 XI	Marek AA „Patryk”
28 XI	Zbyszek AA „Żoliborz”

Pon.-Sob. od 16⁰⁰ – 22⁰⁰ Niedz. 17-22

W soboty Dyskoteka w gorących rytmach świata

!!! Zobacz nas !!! –

www.astercity.net/~Ryszard

e-mail: stowarka@wp.pl

SPIS TREŚCI

DRODZY CZYTELNICY	1
NASZ WYWIAD	3
Lepsza sprawiedliwość	3
Rozmawia Wiktor Osiatyński	3
Życie bez problemów – <i>E. Woydyłło</i>	7
Sobie samemu pomóc – <i>Jan</i>	10
Pióro(pusz) – <i>Madelaine</i>	13
GRUPY WSPARCIA	15
Wyfrunąć z klatki – <i>Anna Cyran</i>	15
Szansa – <i>Adam</i>	17
Dobra terapia – <i>Mietek</i>	20
Moje medytacje – <i>W. Osiatyński</i>	25
Dusza, duchowość itd. – <i>Zenek A.A.</i>	27
LUDZIE LISTY PISZĄ	22
Wdzięczna za wszystko – <i>A.C.</i>	22
ArkA mi pomogła – <i>Z.</i>	22
LUDZIE WIERSZE PISZĄ	21
Trójwiersz „Pokochać siebie”	
Medytacja na jesień	24
Ballada o Baron Club	43
Najwyżej pięć lat	44
PROSTO Z MITYNGU	29
Wdzięczność – <i>Clancy I., Los Angeles</i>	29
Moje „dyskomforty” – <i>Jacek, Warszawa</i>	32
<i>Po 11 września</i> – <i>Marian, Poznań</i>	30
KORESPONDENCJA	
GSO o klubach	37