

ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 44 • grudzień 2003 r.

- „SPONSOROWANIE W AA W AMERYCE I W POLSCE”
- „ZGODA NA SIEBIE”
- „NASZE KSIĄŻKI”
- „PROGRAM 12 KROKÓW – 12 KROKÓW W ŻYCIU”





Więcej niż smak[®]

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

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



**STOWARZYSZENIE
CENTRUM TRZEŻWOŚCI „ARKA”**

UL. Siedzibna 35
03-317 Warszawa telefon 811-41-66; e-mail stowarka@wp.pl

DRODZY CZYTELNICY



Właśnie mamy sezon Świąt Bożego Narodzenia, Nowego Roku, Trzech Króli. Poza historycznymi i religijnymi okazjami świętujemy też imieniny, urodziny, jubileusze, rocznice, nagrody, ważne rozpoczęcia i udane zakończenia.

A właściwie, po co ludziom świętowanie? Czy po to, aby się co jakiś czas rozerwać, najeść do syta smakołyków, pobawić, odpocząć po pracy, spotkać się w gronie bliskich ludzi? Pewnie tak. Wszak jesteśmy nie tylko *Homo sapiens* (człowiek myślący), lecz także *Homo ludens*, czyli gatunkiem wyrażającym siebie również w

zabawie.

Moje refleksje wiążą się z pięknym świętem, które urządzili sobie w Warszawie Wdzięczni za Trzeźwość alkoholicy z AA oraz cała gromada ich przyjaciół, podczas wielogodzinnego maratonu koncertowego w Sali Kongresowej 30 listopada. Uroczystość nie miała charakteru jedynie koncertu rockowego, bo choć bębni w uszach chwilami chciały pęknąć, to po niektórych twarzach płynęły łzy. Nie tylko rytm i decybele waliły w uszy, lecz wielkie słowa o takim znaczeniu, jak MIŁOŚĆ, NADZIEJA, WIARA i SZACUNEK. Największe brawa dostały dzieci, które jeszcze chodzą do szkoły, ale przyszły wystąpić dla swoich rodziców i ich przyjaciół. Nikt na tym koncercie nie występował, żeby zarobić, lecz żeby dołożyć swoją cegiełkę w budowanie lepszego „domu” dla ludzi, którzy chcą zdrowieć z uzależnienia. Domu, w którym – jak powiedział Bogusław Linda – „łatwiej będzie innym zdobyć się na odwagę”. On też dostał brawa, jak zresztą dziesiątki występujących artystów i gości.

Wzorcowym *Homo ludens* okazał się Wiktor Osiatyński, który przez kilka godzin wprowadzał na estradę kolejnych gości i wykonawców. Robił to ze swadą, wdziękiem i przede wszystkim z radością, że może się nagle wcielić w estradowego wodzireja czy konferansjera. Pozyskał sobie uznanie i zachwyt całej, niemal pełnej, Sali Kongresowej.

Przedstawicielka prezydenta miasta powiedziała, że chciałaby, aby obecność trzeźwiejących alkoholików była bardziej widoczna w naszym mieście i

społeczeństwie, bo to jest lepsze niż obecność pijących i pijanych. Co racja to racja!

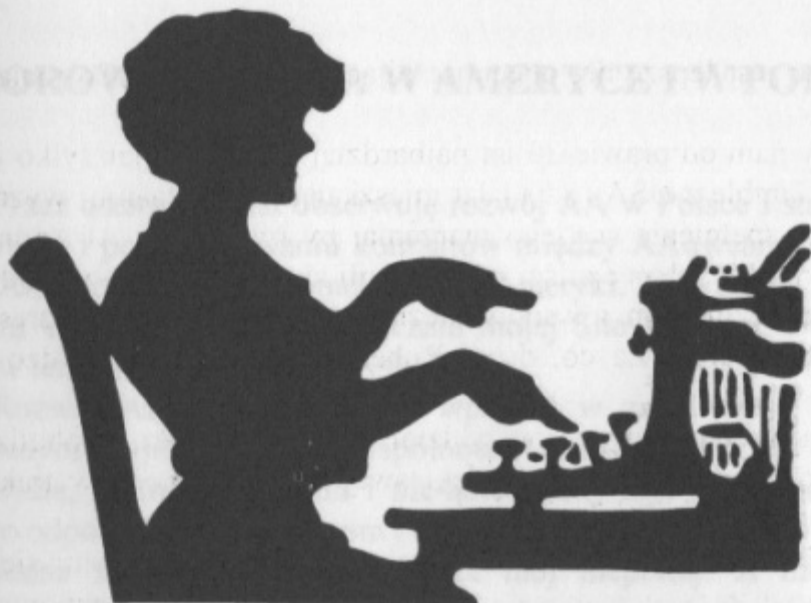
Pomagający nam od prawie 20 lat najbardziej dyskretnie jak tylko jest to możliwe Robert Gamble z USA (od 11 lat mieszkający w Poznaniu) wyznał, że wdzięczny jest za spełnienie się jego marzenia, by ruch AA i Al-Anon w Polsce okrzepł i rozrósł się, a specjaliści wykształcili się jak najlepiej w trudnej sztuce pomagania uzależnionym i współuzależnionym. Tak się stało, zresztą również trochę dzięki niemu. Za co, drogi Robercie Gamble, my bardzo Ci dziękujemy.

Doktor Bohdan Woronowicz powiedział, że nie ma to jak alkoholizm, bo alkoholicy to jedyni chorzy, którzy dzięki swej chorobie mogą w trakcie zdrowienia stać się lepszymi ludźmi.

Ja chciałam powiedzieć - ale nie wiem, czy ze wzruszenia mi się to udało - że dzięki swojej pracy z ludźmi uzależnionymi i współuzależnionymi, to ja sama czuję, że staję się lepszym człowiekiem. I że właśnie za to jestem wdzięczna swoim pacjentom, ich rodzinom i całemu AA. W trzeźwieniu nie ma przegranych. Wygrywa sam chory, wygrywa rodzina, wygrywa społeczeństwo, wygrywa terapeuta, wygrywa życie, zdrowie i wszystko, co dobre. Coś o tym wiem, naprawdę.

Wiesław Kuszewski powiedział, że wdzięczny jest tym, którzy przyszli na koncert i tym, którzy go umożliwili dając swoją pracę, talenty, czas i serce. A czy wiecie, kto w ten koncert włożył najwięcej pracy, talentu, czasu i serca? Jasne: Wiesław Kuszewski. **DZIĘKUJEMY.**

Ewa Woydyłło



OD WYDAWCY

Pragniemy podziękować wszystkim, którzy dokonali wpłat na prenumeratę. Dzięki Wam wzrasta nasza wiara w ludzi, którym na sercu leży profilaktyka uzależnień oraz wykazują potrzebę takiego forum doświadczeń jakim jest nasza „Arka”. Nadal prosimy o wsparcie aby ci, którzy „Arki” najbardziej potrzebują, a nie stać ich nie tylko na nią mogli się dostać.

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”

SPONSOROWANIE W AA W AMERYCE I W POLSCE

Przez ostatnie 13 lat obserwuję rozwój AA w Polsce i staram się pomagać w nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktów między AAowcami i profesjonalistami z Polski z AAowcami i profesjonalistami z Ameryki. Mój udział w tych zdarzeniach uważam za wielki dar, jaki zawdzięczam mojej Sile Wyższej. Doceniam też pomoc, jaką sam w ten sposób osobiście uzyskuję.

Rozwój AA w Polsce może wprawić w zadziwienie. Prawdopodobnie w żadnym innym kraju poza USA wspólnota AA tak szybko się nie rozwijała jak w Polsce. Myślę, że indywidualizm i nie-autorytarny styl Anonimowych Alkoholików jednakowo odpowiada Amerykanom i Polakom.

Jedną wszakże sprawą wzbudza mój niepokój. A mianowicie, dlaczego „sponsorowanie” nie stało się w Polsce normalną częścią życia wspólnoty AA?

Nigdy nie miałem sponsora w programie opartym na 12 Krokach i sam nigdy nie byłem niczym sponsorem. Nie mogę więc wypowiadać się z pozycji autorytetu. Mam jednak zawodowe przygotowanie w dziedzinie poradnictwa duszpasterskiego, korzystałem z terapii psychologicznej i myślę, że to daje mi pewne wyczucie, na czym polega sponsorowanie w AA.

Mogę powoływać się na wielu amerykańskich AAowców, którzy opowiadali mi o swoich doświadczeniach zarówno w roli sponsorów, jak sponsorowanych. Wiem, że w Polsce musi rozwinąć się ten rodzaj wzajemnej pomocy we własnym tempie i że nie może to być po prostu kopia tego, co powstało w Ameryce. Może jednak nie zaszkodzi podzielenie się z członkami wspólnoty AA w Polsce moimi przemyśleniami i obserwacjami w tej dziedzinie. I, jak się w AA mówi: „Weźcie to, co się wam podoba, a zostawcie resztę”.

Pamiętam, jak dwukrotnie usłyszałem coś w Ameryce, co nasunęło mi myśl: „Aha, w sponsorowaniu o to właśnie chodzi!” Ucieszyłem się, że sobie to uświadomiłem i trochę się zmartwiłem, że w polskim AA wielu tego nie rozumie.

Pierwszy raz dowiedziałem się ważnej rzeczy na otwartym mityngu w East Milton w stanie Massachusetts. Mężczyzna prowadzący mityng przedstawił ostatniego mówcę, podkreślając szczególnie charakter ich relacji. „Jim ma ponad szesnaście lat trzeźwości, ja mam tylko pięć. On ma znacznie więcej trzeźwości, doświadczenia i mądrości ode mnie. Ale to ja jestem jego sponsorem. Jak do tego doszło? Ano tak, że przed kilku laty jego wieloletni sponsor przeniósł się na emeryturę na Florydę. Jim zaczął pytać naokoło, czy ktoś w AA ma więcej lat trzeźwości niż on. Uważał, że mimo wielu lat trzeźwienia powinien w dalszym ciągu mieć sponsora. I co roku prosił o sponsorowanie jednego z młodszych kolegów. Ja czuję się ogromnie zaszczycony, że w tym roku Jim poprosił, abym to JA był jego sponsorem.”

Mówiąc prostymi słowami, tłumaczę zwykle pojęcie „sponsoringu” jako „rozmowę z kimś, kto jest już trochę dalej na tej samej drodze, którą ja chcę podążać”. Na tym to przeważnie polega. Ale Jim i jego nieco mniej doświadczony sponsor pokazali mi, że prawdziwa istota sponsoringu tkwi gdzieś głębiej. Chodzi o spotkanie się z kimś o solidnej trzeźwości i długiej abstynencji, kto chce mnie WYSLUCHAĆ i powiedzieć swoje zdanie. Sponsor słucha o tym, co dzieje się w moim życiu i widzi, jak to może wpłynąć na moje trzeźwienie. Wszystko, co może wiązać się z moim

trzeźwieniem, mam omówić ze sponsorem podczas naszego najbliższego spotkania. Sponsor może dostrzec takie rzeczy, których ja sam nie widzę i mnie skonfrontować. Sponsor nie musi być ekspertem. Powinien znać problemy związane z utrzymaniem trzeźwości i powinien umieć słuchać. Sponsor ma być inteligentnym lustrem, a ja mam regularnie w nim się przeglądać.

Niektórzy AAowcy w Polsce obawiają się, że wiedzą za mało na to, by być czymś sponsorem. A to jest perfekcjonizm. Przypomnijcie sobie Jima, który prosił o sponsorowanie mniej doświadczonych kolegów w AA. Ten przykład pozwala zrozumieć, że sponsor to po prostu druga osoba, która SŁUCHA i REAGUJE.

Drugie moje odkrycie nastąpiło, gdy zabrałem kilku polskich profesjonalistów na mityng Dorosłych Dzieci Alkoholików koło Bostonu. Ponieważ sam wcześniej też nigdy nie uczestniczyłem w takim spotkaniu, najpierw dowiedziałem się od zorientowanych ludzi, że mityngi grupy DDA w Wellesley są dobre.

Grupa była liczna. Obwinałem się, że usłyszymy opowieści o horrorze dzieciństwa w rodzinie alkoholowej, że ludzie będą pomstować na okropnych rodziców. Tymczasem nie, wszyscy mówili o tym, co zdarzyło się w ich życiu w minionym tygodniu lub o tym, co ich czekało w następnym. Tylko dwoje mówców wspomniało wprost o swoim dzieciństwie, ale jedynie w kontekście uczuć, jakie przeżywali w związku z aktualnymi sytuacjami. (Zapamiętałem wypowiedź dotyczącą irracjonalnego strachu z powodu wezwania do sądu jako świadka, co mogło nawiązywać do dawnego strachu przed wypytyjącymi o coś pijanymi rodzicami).

Dlaczego na tym mityngu nie było tych lamentów i pomstowania i wzburzonych emocji, jakich się spodziewałem (i o jakich od wielu bywalców spotkań DDA w Ameryce tyle razy słyszałem)?

I wtedy, zastanawiając się nad tym, co usłyszałem na mityngu w Wellesley, nagle do mnie dotarło...

Prawie każda osoba zabierająca głos na tym mityngu mówiła w trakcie swej wypowiedzi o ...rozmowach ze swoim sponsorem lub sponsorką. Ach, to o TO chodzi! To w rozmowach ze sponsorem ludzie dzielą się najbardziej bolesnymi uczuciami, wzburzonymi emocjami, swoim lękiem i dezorientacją. To sponsorowi mówi się o najintymniejszych cierpieniach. Przed sponsorem wyrzuca się „cały ten śmietnik”. Po rozmowie ze sponsorem DDA w Ameryce przychodzą na mityngi po to, aby dzielić się z innymi już tylko „doświadczeniem, siłą i nadzieją”, czyli tym, co naprawdę może człowiekowi pomóc. Zrozumiałem, dlaczego na mityngu DDA w Wellesley wszyscy tak się dobrze czuli.

W Polsce mówiono mi, że na niektórych mityngach „cały ten śmietnik” bywa niekiedy szokiem dla nowo przybyłych osób. (Sam tego nie doświadczyłem, ale ja chodzę tylko czasem na otwarte mityngi.) Przychodzi mi na myśl, że w Polsce, gdzie w początkach rozwoju AA dużo było małych, kilkuosobowych grup, w których uczestniczyli ludzie z zaledwie kilkumiesięczną trzeźwością, SAMA

GRUPA spełniała rolę sponsora dla wszystkich członków. W klimacie intymnej bliskości być może nie przeszkadzało nikomu mówienie o wszystkim, o dobrym i złym, w sposób przemyślany i chaotyczny. Obecnie jednak, gdy jest tak wiele licznych grup, w których biorą udział „długo- i krótkodystansowcy” i całkowici nowicjusze, byłoby chyba lepiej zacząć omawiać w indywidualnych spotkaniach ze sponsorem sprawy drastyczne i intymne, a na grupowych spotkaniach raczej skupiać się na dzieleniu się „doświadczeniem, siłą i nadzieją”, czyli tym, co jest odpowiednie w większej grupie i faktycznie może być pomocne dla każdego.

Widzę też pewien problem z samym słowem „sponsor”, zresztą w języku angielskim i polskim. Nie jest to chyba najlepsze określenie. W potocznym znaczeniu „sponsor” przyjmuje odpowiedzialność za wprowadzenie nowego członka do elitarnego klubu lub wspiera materialnie czyjeś działania w zamian za uzyskanie publicznego uznania. W Ameryce jednak słowo to weszło do AA nieprzypadkowo. W latach trzydziestych i czterdziestych XX wieku szpitale miały dosyć odtruwania za darmo alkoholików, którzy zaraz znowu się upijali, często już w drodze do domu. (Oczywiście tego problemu nie stwarzali zamożniejsi alkoholicy, pokrywający koszty odtrucia. Bogaci alkoholicy są dobrymi klientami.) Toteż często szpitale zgadzały się przyjmować na detox jedynie tych pacjentów, których ktoś „sponsorował”, zobowiązując się odebrać ze szpitala i przynajmniej doprowadzić delikwenta trzeźwego do domu. Tak więc w początkach AA w USA słowo „sponsor” miało właściwe użycie i stanowiło często element Dwunastego Kroku.

Oczywiście pierwsi sponsorzy nie kończyli swej pomocy na odebraniu człowieka z detoxu i odstawieniu do domu. Przy okazji starali się przekonać go do życia bez alkoholu. Dość szybko jednak przekonali się o tym, co stanowi główną zasadę Al-Anon, że nikt nie jest odpowiedzialny za czyjąś zmianę i że żaden sponsor nie może kierować niczym życiem według swojego widzimisię. (Myślę, że doszli do tego w wyniku popełnionych błędów.) Sponsor w AA może co najwyżej regularnie spotykać się z podopiecznym, wysłuchać go i podzielić się swoim doświadczeniem. W USA rola sponsora nie budzi żadnych wątpliwości. Ciekaw jestem, czy w Polsce ograniczenia związane z rolą sponsora są równie zrozumiałe? Czy w Polsce ludzie w AA boją się sponsorować, bo sądzą, że będą odpowiedzialni za trzeźwość swoich podopiecznych? A przecież żaden sponsor w AA nie może być za to odpowiedzialny.

Gdybym miał znaleźć lepsze określenie na sponsora, byłoby to słowo „trener”. Trener nie odpowiada za to, jak gracz gra czy pływak pływa. Sam trener mógł nigdy nie być mistrzem w danej dyscyplinie. Nie gwarantuje swemu podopiecznemu osiągnięcia rekordu. Potrafi jednak obserwować, dawać wskazówki i pomagać unikać błędów. Wielki sportowiec wie, że sam jest odpowiedzialny za swój wynik, ale wie też, że nigdy nie jest tak wielki, by nie musieć korzystać z pomocy. Tak, moim zdaniem, sponsor w AA powinien pojmować swoją rolę.

Powtarzam swoim przyjaciółom w polskim AA: „Masz ponad rok trzeźwości? Dlaczego nie zostaniesz czyimś sponsorem? Wstań na mityngu i powiedz po prostu: ‘Nigdy nie byłem sponsorem, ale mam już trochę

doświadczenia w swoim trzeźwieniu i chętnie się nim będę dzielił. Jeżeli ktoś z nowicjuszy chciałby mieć sponsora, zostaniemy po mityngu i pogadajmy. Możemy się umówić na próbę na sześć tygodni.”

Widzę to jednak pewien problem. Jak dobrze wiedział Jim, żeby ktoś był dobrym sponsorem w AA, podopieczny musi spotykać się z nim często i regularnie. Jim wiedział jak to zrobić. A jak zrobić to w Polsce? Sami AAowcy muszą się nad tym zastanowić i coś wymyślić.

Mam propozycję. Niech się zbierze 6-8 doświadczonych członków AA i jeżeli zechcą coś zrobić dla sponsoringu w polskim AA, niech spróbują wzajemnie się posponsorować przez, powiedzmy, pół roku. Mogą usiąść w kółko i odliczyć po kolei. W pierwszym tygodniu niech sponsorują się w parach 1 z 2, 3 z 4, i tak dalej. Sponsorami niech będą najpierw nieparzyści, a podopiecznymi parzyści. W następnym tygodniu zmiana: parzyści zostają sponsorami, a nieparzyści – podopiecznymi, ale nie w tej samej parze, tylko idąc dalej po kole, czyli 2 jest sponsorem 3, 4 – sponsorem 5, aż do ostatniego parzystego, który zostaje sponsorem 1. Spotkania mogą być półgodzinne, nieformalne. Można je zaczynać od pytań: „Co zdarzyło się w twoim życiu w ciągu ostatnich dwóch tygodni?” lub „Co robisz dla swojego trzeźwienia?” czy „Co najbardziej ci pomaga w utrzymaniu trzeźwości?” albo „Co najbardziej zagraża twojej trzeźwości?” A jednocześnie każdy z tej grupy niech szuka nowicjuszy, którzy chcą mieć sponsora. I niech co jakiś czas, na przykład raz na dwa miesiące, niech się spotkają, żeby porozmawiać o tym, jak im to sponsorowanie idzie.

Proszę potraktować to jako pomysł na początek. Sam nie wiem, czy dobry. To wasza sprawa. Jedno wiem, że w polskim AA potrzeba więcej wzajemnego sponsorowania. I że sponsoring w końcu zacznie się tu ROZWIJAĆ, po swojemu, w własnym tempie (które będzie wolniejsze niż ja bym chciał) i choć korzeniami będzie sięgać do Ameryki, będzie to wasz własny, polski sposób na sponsorowanie.

A ja tymczasem muszę zacząć myśleć o sponsoringu w mojej własnej wspólnocie opartej na programie 12 Kroków.

Robert D. Gamble

ZGODA NA SIEBIE

W tej sentencji, czy wezwaniu, kryje się ważna psychologiczna idea: akceptacja swojej osoby. Właśnie akceptacja. Nie duma z siebie, nie podziw dla siebie, nie zachwyty nad sobą. A więc nie uczucia, które mogłyby mieć coś wspólnego z pychą, arogancją lub bezkrytycyzmem.

ZGODA oznacza zgodzenie się, pogodzenie się, a więc akceptację. Zgoda wyraża pokorę raczej niż arogancję.

Czy nie ma tu sprzeczności, niebezpiecznego paradoksu: godzę się na siebie jaką jestem, ze swoimi wadami, słabościami, nawet ze złem, jakie mną czasem kieruje. Czy to nie jest pycha?

Właśnie odwrotnie. Godzę się, to znaczy przyznaję się do tego kim jestem. Przyznaję się w szczerości, w uczciwości swojej samooceny. Patrzę na siebie bez zaprzeczania, bez wypierania się, bez sekretów i samooszukiwania się. Widzę przeto, jaka jestem naprawdę. Godzę się z tym. Przyznaję się bez zakłamywania.

W tym że widzę siebie prawdziwą pojawia się nadzieja, że równie szczerze, otwarcie, uczciwie, zechcę to co złe, małe i niezdrowe – ZMIENIĆ.

Dlatego zgoda na siebie jest taka ważna, bo jedynie ona może stać się punktem zwrotnym.

Spotykam w swej pracy wielu ludzi, których wielkim problemem są różne formy autodestrukcji. Czyli niszczenia siebie swoimi własnymi zachowaniami, decyzjami, wyborami. Psycholog mówi wtedy często: „Pokochaj siebie”. Owszem, dobrze by było, lecz jest to za trudne. Ktoś normalny, nie jakiś psychotyk, nie może „pokochać” kogoś lub czegoś, czego NIE LUBI, co mu się NIE PODOBA.

Dlatego lepiej zacząć od zgody, zaakceptowania siebie łącznie z tym wszystkim, czego w sobie nie lubimy. Nie jest to wcale takie trudne. Wszak niemal każdy w różnych sytuacjach lubi mówić: „Cóż, taka już jestem” albo „Nic na to nie poradzę, jestem właśnie taki”.

I dobrze. Na początek jest to dobry start.

Proponuję od tego punktu przejść do następnego, który może się stać początkiem drogi prowadzącej w końcu do pokochania siebie. Ten przełom może się zacząć od dokonania wyboru – CO NAJPIERW zacząć zmieniać?

Krótko mówiąc, zgoda na siebie nie oznacza samouwielbienia. Oznacza trzeźwe, uczciwe spojrzenie na swoje cechy – dobre i niedobre, lubiane i nielubiane, pożyteczne i szkodliwe.

Potem powinno już pójść łatwiej. Wybór należy do ciebie.

Zastanów się, CO konkretnie chciałabyś zmienić?

To że:

- nie chce ci się rano wstać?
- przeklinasz ordynarnie jak ci się urwie sznurowadło?
- odkładasz wszystko na potem?
- nie myjesz zębów co wieczór?
- plotkujesz z jednymi znajomymi na drugich?
- nie czytasz żadnej książki?
- nie uczysz się niczego nowego?
- nie uśmiechasz się do ludzi?

Albo może chciałabyś zmienić to, że:

- wciąż na nowo przeżywasz tylko złe rzeczy
- ustawicznie martwisz się o jutro
- rozpamiętujesz to, co ci się nie udało
- ustawicznie krytykujesz innych
- w złości mówisz rzeczy, których potem żałujesz
- bijesz swoje dziecko z powodu głupstw
- myślisz, jaki świat jest okropny a ludzie źli
- nie umiesz cieszyć się drobnymi przyjemnościami
- nie sprawiasz sobie ani innym przyjemności
- czujesz się niekochana
- czujesz się brzydka i nieciekawa
- uważasz siebie za gorszą od innych
- nie ufasz ludziom
- nie ufasz sobie

Ten wykaz wad i defektów można ciągnąć w nieskończoność. Oczywiście warto go sobie sporządzić na własny użytek, przynajmniej zacząć spisywać takie rzeczy, które nam przeszkadzają lub nie podobają się. Po to, by potem czerwonym ołówkiem zaznaczać kolejno „sprawy do załatwienia”. A po „załatwieniu” – zielonym ołówkiem obok napisać: „ZROBIONE. Już tego nie robię, albo już to robię. Udało mi się. Super.”

W takim momencie, gdy sobie ten zielony wpis umieszczam, moja „zgoda na siebie” powolutku, stopniowo, krok za krokiem przesuwa się w stronę „lubię siebie” i dalej, może aż do „mogę pokochać siebie”. Kogoś, kto takich zielonych wpisów zmieści odpowiednio wiele, można przecież naprawdę podziwiać, obdarzać zaufaniem, uznaniem, szacunkiem. No i nietrudno „pokochać”.

Teraz chwila refleksji nad ZMIANĄ.

Zwłaszcza osobistą zmianą.

Wymaga nie tylko czasu, pamiętania, uwagi, cierpliwości i swoistej koncentracji na przedmiocie zmiany. Wymaga często rzeczy najtrudniejszej: gotowości do ustawicznego sprawdzania, czy zmiana podąża w zamierzonym kierunku, czy już nastąpiła. Wiele zmian lepiej dostrzega nasze otoczenie niż my sami. Dlatego to ich powinniśmy pytać: „Czy już się zmieniłam?” „Czy widzisz różnicę?” „Czy już potrafię to lub tamto...”, „Czy już przestałam...”

Słowem, do tego, by wiedzieć naprawdę, czy podjęta zmiana została dokonana, potrzebni nam są inni ludzie. Oczywiście nie obojętnie jacy. Wyłącznie ludzie życzliwi i tacy, którym na nas zależy. Najlepiej rozumni, taktowni i emocjonalnie niezbyt zaangażowani. Żeby sami nie mieszały się do tego, co robimy, żeby nie usiłowali kontrolować, ponaglać lub niecierpliwie się. Często o takich ludzi łatwiej wśród obcych niż wśród bliskich. Niestety.

I tak powoli, kolejno, możemy ulepszać, upiększać i modelować nasz własny autoportret. Dotąd, aż zacznie się nam podobać. Aż brzydkie plamy i krosty zastąpi nowa skóra. Można powiedzieć, że oduczanie się niedobrych przyzwyczajęń i szkodliwych nawyków przypomina leczenie dermatologiczne. Nigdy nie jest to tylko leczenie powierzchni skóry, lecz zawsze również oddziaływanie na cały system wewnętrzny. I nie ma to nic wspólnego z wizytą u kosmetyczki czy – modnych dzisiaj „wizażystów”. Tak jak wyleczenie wyprysków, wrzodów czy łuszczenia skóry wymaga głębszej zmiany, podobnie oduczenie się agresji lub lenistwa, nawyku uzalania się nad sobą albo nieodpowiedzialnych zachowań wymaga zmiany systemowej.

Jedno wszakże w tym porównaniu do dermatologii nie pasuje. Mianowicie, zmiany psychologicznej nie możemy spowodować ani przyspieszyć żadnym lekarstwem. Ani maścią, ani tabletką, ani hormonem, ani kąpielą błotną czy naświetlaniem. Swoją nową autoportret, taki, który nam się zacznie bardziej podobać od obecnego, możemy tworzyć jedynie własnymi czynami. Tym co myślimy, tym co mówimy i tym co robimy.

Ale może to i lepiej? Nikt nie pomyli się co do leku. Zresztą lepiej czy gorzej, nie ma alternatywy. Aby się zmienić, każdy musi to zrobić sam. Z pomocą i wsparciem innych, ale jednak w ostatecznym rozrachunku – sam.

Na zakończenie jeszcze kilka słów o jednym z najczęstszych ludzkich zmartwień. Przysparzają nam go INNI LUDZIE. Chodzi o to, że często wcale nie my sami chcemy się zmienić, lecz oddalibyśmy wiele, aby zmienił się KTOŚ INNY.

Cóż, jest to bardzo ludzkie. I dość nierealne.

Chociaż zastanówmy się, czy wszystkie takie zmartwienia skazane są zawsze na beznadziejność. Jednak nie. Czasami udaje się faktycznie osiągnąć upragniony cel: ktoś zmienia się w taki sposób, jak tego pragnęliśmy. Kiedy? Kto? Jak do tego dochodzi?

Najpierw KTO? Otóż zmienić się dla nas może tylko ktoś, komu jednak choć trochę na nas zależy. Ktoś całkiem obojętny, obcy, wrogi, komu lepiej bez nas niż z nami – nie wykona ani kroku w naszą stronę. Czasem bardzo trudno zechcieć to zobaczyć, ale lepiej się nie oszukiwać, bo choć prawda może być bolesna, to jednak pozwoli oszczędzić nam na dłuższą metę cierpienia i rozczarowań. I tej beznadziejnej walki o coś, czego nigdy nie uzyskamy.

Po drugie, KIEDY? Kiedy ktoś gotów będzie się zmienić tylko dlatego, że my tego chcemy? Tu warto odwrócić sytuację i spojrzeć na siebie. Kiedy, mianowicie, chce nam się zrobić coś dla kogoś? Czy wtedy, gdy na nas krzyczą, poniżają nas, wyśmiewają, straszą, drwią, zrzędzą, dokuczają, mówią „Wiedziałem, że nic z ciebie nie będzie”, „Żałuję, że jestem z tobą”, „Zmarnowałaś mi życie”, „Zawsze wszystko psujesz”, „Nigdy się nie starasz” – i tak dalej. Czy wtedy chce się nam w ogóle cokolwiek dla tej osoby robić? Wkładać jakiś wysiłek, pracować nad sobą, dalej tej osoby słuchać?

Odpowiedź narzuca się sama przez się. Nie podejmiemy zmiany dla kogoś, kto nas dręczy, nie lubi, nie ufa, nie wierzy.

Mamy więc główną zasadę: jeżeli chcemy, aby ktoś się dla nas zmienił, trzeba tak rozmawiać i postępować, aby wzbudzić chęć WSPÓLPRACY, a nie ucieczki lub wymiany ciosów. Co pomaga zachęcić do współpracy? Zamiast pogroźek, prośba; zamiast wyrzutów, wyrażenie swoich uczuć takich jak lęk i niepokój; zamiast potępienia, wyznanie miłości, przywiązania i troski; zamiast drwiny, gotowość pomocy; zamiast pouczania, okazanie wsparcia i zrozumienia, jakie to trudne, co czeka tę osobę.

I wreszcie trzeci znak zapytania: JAK dochodzi do tego, że ktoś wreszcie podejmie zmianę, na jakiej nam zależy? Przeważnie – nie od razu, nie natychmiast, dość opornie. Zwykle też, jeżeli zmiana jest trudna, mamy do czynienia z wieloma „wpadkami”. Po prostu, trudnych rzeczy trudno się nauczyć. Dlatego trzeba doceniać nawet najmniejsze przejawy dobrej woli i cierpliwie pomagać w robieniu postępów.

Ale czyż na początku nie zaznaczyliśmy, że chodzi o zmianę u kogoś NA KIM NAM ZALEŻY. No więc, skoro zależy, to możemy zdobyć się na cierpliwość, zrozumienie i zyczliwość.

Mimo że ostatni fragment brzmi zachęcająco, to jednak podkreślę: nie usiłujmy zmieniać innych, bo to trudniejsze, a często wręcz niewykonalne. Nad innymi ludźmi nie mamy kontroli. Możemy co najwyżej mieć kontrolę nad sobą, i to też w ograniczonym stopniu. Ale bodaj trochę. No więc lepiej skupić się na tym, by

zmieniać się samemu. Żeby własne myśli oczyścić z nienawiści, gniewu, pesymizmu i brudu. Własne słowa nauczyć brzmieć pięknie, mądrze, ciepło i życzliwie. Oraz własnemu postępowaniu nadać charakter rozważny, niepochozny, konstruktywny i godny człowieka przez duże „C”.

Ewa Woydyłło

Zakroczym, 4 października 2003r.

NASZE KSIĄŻKI

Prezentujemy państwu fragment z nowej książki „O zbrodniach i karach” Wiktora Osiatyńskiego, dr socjologii, dr hab. Prawa, specjalisty z zakresu konstytucjonalizmu i praw człowieka, znanego w Polsce autora kilkunastu książek z różnych dziedzin. Nasi czytelnicy prawdopodobnie znają go z książek „Kryzys, czy szansa” (1989) oraz „Grzech czy choroba?” (1992), poświęconych problematyce uzależnień.

„W ostatnich dziesięcioleciach sformułowano wiele teorii na temat przyczyn przestępczości. Biologowie są na tropach genu, który powoduje wzrost agresji oraz osłabienie kontroli umysłu nad popędami i odruchami. Socjologowie upatrują źródeł przestępczości w nazbyt szybkich zmianach społecznych, a także w bezrobociu, nierównościach i różnych postaciach dyskryminacji. Moralisci i przedstawiciele różnych religii narzekają na upadek norm moralnych oraz rozluźnienie dyscypliny indywidualnej i społecznej. Niektórzy psychologowie uważają, że u źródeł przestępczości leżą krzywdy wyrządzone, najczęściej jeszcze w dzieciństwie, przyszłym przestępcom. Wielu myślicieli dostrzega ukryte źródła przemocy i gwałtownych przestępstw w nierówności płci, a dokładniej – w wychowywaniu chłopców do egzekwowania rzekomej męskiej wyższości przy użyciu siły.”

Niniejsza książka zawiera rozważania na temat zwalczania przestępczości i zapobieganiu przemocy, opartych na rozmowach pięciu specjalistów, pochodzących ze Stanów Zjednoczonych i Nowej Zelandii i prezentuje doświadczenie i opinie wybitnych praktyków na temat przestępczości i przemocy, oraz sposobach zapobiegania i zwalczania jej. Przedstawia nowe metody postępowania ze sprawcami przemocy, aby pomóc im konstruktywnie radzić sobie ze skumulowaną złością i agresją.

Zdaniem autora, niektóre wnioski z tych doświadczeń odnoszą się również do naszych problemów i prowadzonych w Polsce dyskusji, a większość prezentowanych sposobów radzenia z przestępczością można przenieść także do innych uboższych demokratycznych krajów.

Każdy z bohaterów tej książki akcentuje podobne środki walki z przestępczością, są nimi: właściwie zorganizowana kuratela, przedstawienie możliwości wyboru – zmiana swego postępowania, lub poniesienie jeszcze bardziej dotkliwych konsekwencji. Więzienie ani zemsta nie nauczą ludzi odpowiedzialności za swoje czyny, pomocnym może natomiast być system łączący model sprawiedliwości wyrównawczej z oddziaływaniami terapeutycznymi oraz z dobrze zorganizowanej probacją. „Kara jako nieuchronna konsekwencja czynu musi stanowić dolegliwość, ale jednocześnie powinna wychowywać. A kiedy trzeba – leczyć sprawców. Dotyczy to zwłaszcza ludzi uzależnionych od alkoholu i narkotyków”.

w ograniczonym stopniu. Ale bodaj trochę. No więc lepiej skupić się na tym, by

Rozmowa z Williamem Brattonem, komendantem policji nowojorskiej, pokazuje znaczenie współpracy policji ze społeczeństwem, które pomoże określić hierarchię problemów, ma których działalność policji i innych organów wymiaru sprawiedliwości powinna się skoncentrować. Zwraca również uwagę na zadania policji, które nie powinny ograniczać się tylko do walki z przestępczością, lecz pilnować porządek w swojej dzielnicy i przyczyniać się do redukcji lęku przed wszelkiego rodzaju zagrożeniami bezpieczeństwa i porządku.

Michael Hennessey wyraża przekonanie, że tworzenie humanitarnych więzień i prowadzenie tam zajęć wychowawczych nie wynika wcale z litości, lecz leży w interesie społecznym – zmniejsza to liczbę przestępstw, oraz im zapobiega. Ponieważ autorytarne więzienia często pozbawiają szacunku do władzy i ludzi opuszczając ich, wychodzą z jeszcze większym ładunkiem złości i większą skłonnością do przemocy, niż przyszli. Proponując i w więzieniach edukację i inne usługi, dostarczamy im innych, niż przemoc narządzi, by radzili sobie w życiu, a więc zniechęcamy ich do popełnienia przestępstw w przyszłości. Przecież właśnie z braku nadziei, człowiek często podejmuje decyzję by z nikim i z niczym się nie liczyć.

Były szeryf San Francisco pokazuje również możliwości wykorzystania potencjału pozytywnych działań wolontariuszy, głównie z rozmaitych grup religijnych, i wspólnot samopomocowych, opartych na 12 Krokach, którzy odwiedzali więźniów, oraz przygotowywali im kontakty z grupami na wolności, jak również prowadzili specjalne programy i zajęcia, dla osadzonych.

Z rozmowy autora z Hamishem Sinclairiem, twórcą programu edukacyjnego dla sprawców przemocy, wynika że kontrola i stosowanie przymusu jest wpisane w rolę mężczyzn. Nasza kultura wprowadza etykę męskiej dominacji. Tego rodzaju przekonania są wynikiem wychowania (ani poczucie wyższości ani narzucony z zewnątrz wyobrażony ideał męczyzny nie są czymś naturalnym), dlatego też można pomóc mężczyznom oduczyć się stosować przemoc, jednocześnie ucząc ich zdolności do utrzymywania bliskości. Po odrzuceniu agresywnych zachowań i postaw, niezbędne jest przyswojenie sobie takich podstawowych umiejętności, jak słuchanie i mówienie o sobie. Najlepiej mogą pomóc w tym ludzie, którzy już sami tego dokonali – byli sprawcy przemocy.

Jim Consedin, kapłan więzienny z Nowej Zelandii, zwraca przede wszystkim uwagę na różnicę pomiędzy wymierzeniem kary a potrzebą zadośćuczynienia i wzięcia na siebie odpowiedzialności za popełnione przestępstwo. A Stive Baczyński pokazuje niewykorzystane rezerwy, jakie tkwią we właściwej organizacji pracy sądów i prokuratury, oraz w zmianie obowiązujących procedur.

W rozmowie z Jamesem Gilliganem (psychiatrą, specjalistą w dziedzinie leczenia i zapobiegania przemocy), pokazuje się spirala krzywd, wstydu i przemocy, stosowanej przez byłe ofiary. Sprawcy przemocy – to byłe ofiary, twierdzi Gilligan – i dokonują gwałtownych czynów właśnie po to, by – ukryć ten fakt przed innymi i przed sobą. Ludzie gwałtowni wstydzą się przemocy, której doznali w dzieciństwie, boją się ponownego odrzucenia, spychają do podświadomości fakty z przeszłości. Terapia może pomóc im uświadomić sobie, dawne cierpienia i zrozumieć, że

uciekając się teraz do przemocy, próbują tym samym radzić z własną przeszłością. Jest to szansa na przerwanie błędnego koła przemocy, znalezienie innych środków wyrażenia własnych uczuć i odzyskanie godności.

Proponujemy państwu fragment tej rozmowy:

Podczas terapii kierujemy pacjentami tak, by stali się świadomi problemów, które leżały u podłoża ich gwałtownych zachowań, a których oni sami zazwyczaj sobie nie uświadamiali.

- Jakie to są problemy? Czytając pańską „Przemoc”, nie uświadamiałem sobie tego w pełni. Na początku podkreśla pan przemoc, krzywdy i zaniedbanie doświadczone przez przyszłego przestępcę w dzieciństwie. Później jednak przemoc schodzi na drugi plan i jej miejsce zajmuje wstyd. (Znajduje to odbicie w tytule polskiego wydania książki, który brzmi Wstyd i Przemoc, a nie tylko Przemoc, jak w angielskojęzycznym oryginale). Mówi pan, że ludzie gwałtowni odreagowują swój wstyd. Często wstydzą się nawet nazwać swoje potrzeby, lub przyznać, że potrzebują opieki i miłości. Zamiast więc prosić, zabijają kogoś i ten czyn zapewnia im uwagę otoczenia, której poprzednio im brakowało, oraz kieruje ich do więzienia, gdzie państwo zaspokaja ich elementarne potrzeby, których się wstydzili. To wszystko układa się w spójną całość. Nie rozumiem jednak zależności między wstydem a uprzednio doświadczoną przemocą. Przecież ludzi, którzy nigdy nie byli ofiarami przemocy i nadużyć, też mogą wstydzić się prosić innych o zaspokajanie ich potrzeb.
- Sądzę, że wstyd można zasiać w dziecku nie tylko przez przemoc lub nadużycia psychiczne albo seksualne, ale także przez niezaspokojenie jakiejś ważnej potrzeby życiowej. Czasem wystarczy zwykle zaniedbanie. Ludzi zaniedbywani zwykle wstydzą się wyrażać swoje potrzeby i uczucia. W istocie często wstydzą się samego posiadania potrzeb, lub uczuć, toteż starają się je ukryć.
- Czy tak jest w przypadku wyrostka, który w kinie gwizdże lub rzuca niestosowne słowa wówczas, gdy wszyscy wokół mają łzy w oczach? Tak jakby chciał ukryć własny smutek i powstrzymać łzy?
- Tak. Łatwiej czasem odczuwać złość niż smutek, zwłaszcza komuś, kto wyrósł w „męskiej” kulturze. Stosunkowo wcześniej w mojej pracy w więzieniach zauważyłem, że ludzi zdolni do współczucia, którzy potrafili tolerować cudzy, a także przeżywać i wyrażać własny smutek, wykazywali coraz mniejszą skłonność do stosowania przemocy. Dlatego ważnym elementem w pracy z ludźmi gwałtownymi jest pomaganie im, by wyrobili w sobie umiejętność znoszenia smutku zamiast odwoływania się do przemocy po to, by go przewyciężyć.
- Czy sam wstyd wystarcza, by zrobić gwałt? Dlaczego tylko niektórzy ludzie reagują gwałtem na wstyd? Przecież każdy czasami przeżywa wstyd i upokorzenie, a jednak większość nie ucieka się do przemocy rodzącej poważne konsekwencje.

- Doświadczenie wstydu, upokorzenia czy krzywdy w dzieciństwie nie jest wystarczającym warunkiem przemocy. Jest chyba warunkiem niezwykle istotnym, bo jeszcze nigdy nie spotkałem naprawdę gwałtownej osoby, w której dzieciństwie nie można by było doszukać się jakiegoś doświadczenia głębokiego upokorzenia czy też krzywdy fizycznej lub psychicznej. To jednak nie wystarczy by ktoś stał się człowiekiem gwałtownym, bo przecież są ludzie krzywdzeni, którzy potrafią jakoś sobie z tym radzić i nie stosują przemocy. Niektórzy jednak odwołują się do niej. Zdarza się to wówczas, gdy spełnione zostają trzy warunki. Po pierwsze, ludzie gwałtowni boją się, że zostaną dosłownie unicestwieni przez własny wstyd, jeśli nie zareagują siłą i przemocą na to, co postrzegają jako upokorzenie. W ten sposób zmieniają wstyd we wściekłość, której nie mogą powstrzymać. W tym momencie zaczyna odgrywać rolę drugi warunek. Ludzie gwałtowni przeważnie nie rozwinęli w sobie zdolności do uczuć, które większość z nas powstrzymują przed gwałtownym wybuchem złości bez względu na stopień upokorzenia.
- Jakie są to uczucia?
- Miłość, współczucie, empatia, lęk przed konsekwencjami lub poczucie winy i wyrzuty sumienia.
- Czy uważa pan, że gwałtowni przestępcy nie mają poczucia winy z powodu tego, co zrobili?
- Bardzo rzadko. A ci, którzy mają, wykazują skłonności samobójcze. Niektórzy popełniają samobójstwo po dokonaniu gwałtownego czynu, jeszcze zanim zostaną aresztowani.
- A jeśli ktoś zamienił wstyd we wściekłość a nie ma w sobie poczucia winy ani lęku, to czy cokolwiek może powstrzymać go przed gwałtownym czynem?
- Tak. Tu wchodzi w grę trzeci warunek. Ludzie nie działają gwałtownie, jeśli dysponują pokojowymi środkami przywracania poczucia własnej wartości, takimi jak wykształcenie, odpowiednia pozycja społeczna, umiejętności fachowe, bogactwo lub władza. Bo przecież nawet najbardziej gwałtowni ludzie nie są gwałtowni stale. Naszym wielkim odkryciem było spostrzeżenie, że w ciągu dwudziestu lat nie powrócił do nas ani jeden więzień, który podczas odbywania kary ukończył w więzieniu studia. W tej grupie niemal w ogóle nie ma przypadków recydywy. Interpretuje to tak, że jeśli ktoś może utrzymać poczucie własnej wartości i dumę z tego, kim jest, dzięki pokojowym środkom, woli z nich skorzystać, niż używać przemocy. Właśnie dlatego za ważnych członków naszego zespołu terapeutycznego uważam nauczycieli...

W swojej książce sugeruje pan, że ludzie gwałtownie reagują na najprostsze, niekiedy trywialne bodźce. Czy wiąże się to z niezaspokojeniem ich podstawowych potrzeb? Wstydząc się prosić, uciekają do przemocy. A może raczej takie trywialne zdarzenia

budzą w ich podświadomości wspomnienia dawnych krzywd, a demony przeszłości znajdują ujście w gwałtownych czynach?

- Demony mogą zostać rozbudzone zarówno przez aktualne cierpienie, jak i przez wspomnienie dawnych krzywd. Zazwyczaj zresztą nakładają się na siebie. Czasem samo wspomnienie bolesnych zdarzeń z przeszłości może sprowokować skądinąd niezrozumiałe gwałtowne zachowanie. Wiele zabójstw jest reakcją na tak błahe bodźce, jak niewłaściwe spojrzenie na zabójcę, przypadkowe potrącenie go, zaparkowanie samochodu na jego miejscu. W więzieniach zdarza się, że ktoś zabija współwięźnia za to, że zjadł mu bułkę albo naśmiewał się z niego. Czasem to właśnie sama błahość bodźca, który wywołuje wstyd, powoduje, że wstyd ten staje się nie do zniesienia. Jeśli czuję się upokorzony, gdy ktoś nie przepuścił mnie w przejściu, podświadomie czuję, że muszę mieć bardzo niskie mniemanie o sobie, skoro drażni mnie taka błahostka. W rezultacie, im mniejsza prowokacja, tym większa bywa intensywność wstydu. I w końcu następuje wybuch. Ale nie ma tu żadnej reguły. Raz jeszcze powtarzam, że przemoc ma wiele przyczyn i za każdym razem wywołują ją różne czynniki biologiczne, psychologiczne i społeczne.

Na zakończenie prezentacji książki chcę zacytować za W. Osiatyńskim słowa z dzieła Denisa A. Challenga *The NORP Think Factor* („Czy każdy myśli jak normalny odpowiedzialny człowiek”, Staige Productions Winona 1994), która mam nadzieję pomoże nam z nowej perspektywy spojrzeć na wymiar sprawiedliwości, oddzielić człowieka od popełnionego przestępstwa i zastanowić się nad tym jak wymierzając karę za popełnioną zbrodnię można pomóc sprawcy wyzwolić się od przymusu popełnienia jej znowu. Przecież zemsta nie uczy odpowiedzialności za swoje zachowanie, lecz obciąża większą złością. Wychowanie i motywacja przestępców do zmiany stylu życia, praca terapeutyczna ze sprawcami – służy przede wszystkim nam samym. Efektem nowego podejścia do systemu karnego może być, jak pokazuje światowe doświadczenie, zmniejszenie recydywy wśród więźniów, a tym samym i zmniejszenie ofiar przemocy i powrót człowieka do społeczeństwa.

„Chcemy, by przestępcy zyskali poczucie własnej wartości, więc niszczymy ich poczucie wartości. Chcemy, by nauczyli się odpowiedzialności, więc pozbawiamy ich wszelkiej odpowiedzialności. Chcemy, by stali się częścią naszych społeczności, więc izolujemy ich od społeczności. Chcemy, aby stali się życzliwymi i kochającymi ludźmi, więc wystawiamy ich na nienawiść i okrucieństwo. Chcemy, aby przestali być twardzielami, więc umieszczamy ich w miejscach, gdzie twardziele są szanowani. Chcemy, aby przestali przebywać z niedostosowanymi, więc umieszczamy wszystkich niedostosowanych z całego kraju pod jednym dachem. Chcemy, aby nabrali pozytywnego i konstruktywnego stosunku do życia, więc poniżamy ich i czynimy bezużytecznymi. Chcemy, aby stali się wiarogodni, więc umieszczamy ich tam, gdzie nie ma miejsca na ufność. Chcemy, aby wyzbyli się przemocy, więc umieszczamy ich w miejscu, gdzie od niej aż kipi. Chcemy, aby przestali nas wykorzystywać, więc umieszczamy ich

tam, gdzie wykorzystują się nawzajem. Chcemy, aby odzyskali kontrolę nad swoim życiem, rozwiązywali własne problemy i przestali być pasożytami, więc czynimy ich całkowicie zależnymi od nas”.

Swietłana Kuźminych

PROGRAM 12 KROKÓW

12 Kroków w życiu

Prawie 20 lat temu osiągnąłem swoje dno. W czasach gdy piłem miałem dużo zawodowych i socjalnych osiągnięć, ale moje wewnętrzne życie, duchowe życie, stosunki z innymi ludźmi – to wszystko było prawie całkowicie zniszczone. Chociaż nie uświadamiałem sobie tego. W tamtym czasie liczyły się dla mnie moje osiągnięcia w świecie. Byłem wykładowcą, napisałem dużo książek i byłem znanym pisarzem w Polsce w latach 70-ch. To podtrzymywało moje przekonanie, że nie mam problemów. Oczywiście w takim stanie trudno mi było przyznać swoją bezsilność wobec alkoholu, lub to, że potrzebuję jakiegokolwiek programu.

Pamiętam swoje pierwsze pół roku uczestniczenia w mityngach Anonimowych Alkoholików. Wszyscy obecni tam ludzie dużo mówili o wartości Programu, a ja myślałem że oni zwariowali. Ja chciałem tylko dowiedzieć się jak mogę pić kontrolowanie. Wtenczas nie uważałem się za alkoholika. Chciałem tylko dowiedzieć się jak mogę pić nie mając przykrych konsekwencji, na przykład nie pić trzy-cztery tygodnie bez przerwy, tylko mniej. A jeśli jednak jestem alkoholikiem, to chciałem dowiedzieć się jak mogę przestać pić sam z siebie, a nie dzięki jakiemuś tam programowi.

Zmieniłem swoje poglądy dopiero na odwyku, w ośrodku z programem terapeutycznym opartym o Program 12 Kroków. Pamiętam swoje zdziwienie, kiedy przeczytałem w ulotce o tym, że tam nie leczą istotę tej choroby, tylko jej objawy. W Polsce kiedyś leczenie alkoholizmu sprowadzało się do detoksykacji. I nawet lekarze wierzyli że z alkoholizmu można wyjść po detoksykacji. Ale ja wówczas już wiedziałem, że detoksykacja pomaga tylko nie umrzeć i wrócić do w miarę normalnego fizycznego stanu zdrowia, ale nie może wyleczyć z alkoholizmu. Na odwyku w Waszyngtonie powiedziano mi, że powinienem zwrócić się do AA, że jest to najbardziej skuteczna metoda. Kiedy przyszedłem na odwyk, to oczekiwałem, że tam będą leczyć istotę mojej choroby. A okazało się, że alkoholizm jest objawem jakiejś innej choroby. Po wielu latach zrozumiałem, że rzeczywiście tak właśnie jest. Alkoholizm, narkomania i inne uzależnienia są objawami innej choroby – duchowej choroby. Jest to choroba, z którą nie potrafimy radzić sobie ze swoimi uczuciami, emocjami, myślami, nie potrafimy nawiązać prawdziwego kontaktu z sobą samym i z innymi ludźmi. Dlatego, po ukończeniu ogólnego kursu terapii alkoholizmu w klinice, zostaje jeszcze praca na całe życie. Praca nad duchowym wzrostem, nad emocjonalnym rozwojem. To dotyczy życia w ogóle. A więc, Program 12 Kroków – jest metodą, która nie tylko pomaga nam przestać pić, ale, co ważniejsze, – nie zacząć pić z powrotem, pomaga nam radzić sobie z życiem w ogóle.

Dlatego chcę podzielić się z wami tym, jak owe Kroki pomagają mi dzisiaj żyć – po dwudziestu latach nie picia.

Więc, żeby przerwać picie wystarczy przejść detoksykację i trzytygodniowy kurs leczenia w ośrodku terapii uzależnień. Ale dla tego żeby żyć trzeźwo i nie wrócić do picia, żeby budować relację z ludźmi i radzić sobie w życiu – to nie wystarczy. Jeśli zapytać moją małżonkę lub dzieci o moje z nimi stosunki, to oni powiedzą że najgorszy kontakt ze mną był nie kiedy piłem (wtedy oczywiście nasze kontakty były złe), ale pierwsze dwa lata po zaprzestaniu picia. Dlaczego? Dlatego, że nadal nie wiedziałem jak żyć?

Ja w ogóle nigdy nie wiedziałem jak trzeba żyć. W wieku 13-14 lat znalazłem środek na życie. Medykament – alkohol. Alkohol żył zamiast mnie. Alkohol stał się pośrednikiem w kontaktach z innymi ludźmi, środkiem regulującym moje emocje i wszystko inne. Alkohol stanowił centrum mego życia, chociaż nie uświadamiałem sobie tego. Kiedy przestałem pić, to nadal jeszcze nie wiedziałem jak żyć. A medykamentu już nie było.

Moja córka wtedy miała sześć lat, a swój emocjonalny rozwój wówczas oceniam na pięć lat, tak więc od tamtego czasu tak razem z córką rozwijamy się. Dlatego teraz mamy bardzo dobre kontakty, ponieważ ona teraz ma 26 lat i mój emocjonalny rozwój jest taki sam. Dlatego bardzo dobrze się rozumiemy.

Ja długo nie mogłem zrozumieć o co chodzi. Ponieważ w czasach mojego czynnego alkoholizmu wielu ludzi mi mówiło: „Jesteś takim fajnym facetem i wielkim pisarzem i w ogóle wspaniałym człowiekiem - kiedy nie pijesz! A jak wypijesz – świnia!“. Dlatego myślałem, że jak tylko przestanę pić, to wszyscy w ogóle powinni nosić mnie na rękach. Jeśli ja i tak już jestem taki fantastyczny, a jeszcze i pić przestałem! Nieprawda. Ktoś kiedyś mi powiedział, że jeśli pijany drań przestaje pić, to staje się on trzeźwym draniem. I dlatego cała reszta życia jest dana po to, żeby się zmieniać, rozwijać, żeby nie być świnia. I nareszcie może teraz już nie jestem draniem.

Dlatego – do zaprzestania picia nie jest potrzebny Program. Ale żeby trzeźwo i dobrze żyć – potrzebujemy Programu. A problem każdego alkoholika nie polega na tym, żeby przestać pić – każdy to robił wielokrotnie, tylko na tym - jak nie zacząć pić ponownie.

Ja przestałem pić, dlatego że przestraszyłem się słów lekarza, który powiedział: „Ty jesteś fajnym chłopakiem, ale za dwa lata ty umrzesz, dlatego że masz zniszczoną wątrobę.“ Wtedy ja się przestraszyłem. Ponieważ wiedziałem, że wątroba mnie nie okłamuje. Ja sam potrafiłem okłamywać siebie bardzo dobrze. Mogłem okłamywać siebie intelektualnie, psychologicznie, lub filozoficznie. Byłem mistrzem w tej dziedzinie. Wtedy postanowiłem coś z tym zrobić. Ja zawsze obliczałem, jak każdy alkoholik, co mi się opłaca: wypić lub nie wypić. Jakie będę miał z tego korzyści i jaką cenę za to zapłacą moi najbliżsi. Wtedy pomyślałem, że jednak powinienem przerwać picie, bo, po-pierwsze, mam chorą wątrobę, po drugie, pijaństwo już trochę przeszkadzało mi w życiu. Nie pijąc - pomyślałem – mógłbym być lepszym pisarzem i, przykładowo, zamiast jednej książki rocznie pisać dwie książki. Mógłbym osiągnąć więcej społecznych sukcesów i zrobić lepszą karierę. Taki zrobiłem sobie rachunek.

W tamtym czasie miałem jakieś przedstawienie o swoich wartościach, do których dążyłem i o których myślałem że są najważniejsze w moim życiu. Na

przykład, żeby być wielkim pisarzem, bo wszyscy właśnie za to nie cenili. (W ten czas nie miałem pojęcia o tym co u mnie się dzieje wewnątrz.) A złą stroną tego rachunku było to, że jestem pijany. Więc, jak sądziłem, należało tylko poradzić z tą złą stroną, żeby mogłem realizować swoje wartości. A okazało się że to jest tak samo jak z postkomunistyczną transformacją, lub jak z każdą prawdziwie wielką przemianą człowieka lub społeczeństwa. Okazało się że szkodzi nie tylko ta zła strona rachunku, ale i te negatywne wartości, o których myślałem, że są pozytywne. Okazało się, że ja tak dużo piłem dlatego, że ja tylko pracowałem lub piłem. Istniał konflikt wewnętrzny. To, że jestem wielkim pisarzem i profesorem, o czym myślałem że jest wielką wartością, czym chełpiłem się i co podsycalo moją dumę i poczucie wyższości, stwarzając tym samym nowy powód do picia, ponieważ nie umiałem sobie poradzić z takim stresem.

Dlatego ten Program nie pomaga na alkoholizm, lecz służy życiu. W pewnym okresie życia zmusza do zastanowienia się nad tym, co należy zmienić w swojej hierarchii wartości, żeby lepiej radzić sobie ze swoimi emocjami, potrzebami, jak i ze swoimi marzeniami. Myślę, że każdy człowiek ma dobre marzenia. Teraz ja wracam do niektórych swoich marzeń z dzieciństwa i wieku młodzieńczego. Ale również widzę, że niektóre moje marzenia dorosłego życia, kiedy nie piłem (bo piłem cyklicznie), potrzebowały rewizji. Ja sam z siebie nie potrafiłbym tego zrobić. To był bardzo powolny proces, w którym 12 Kroków odegrało zasadniczą rolę. Kroki pomagają nie tylko zatrzymać alkoholizm i nie wrócić do picia, ale jest to sposób na przemianę swojego życia, życia bez alkoholu. Nie piję już 20 lat, i w ciągu ostatnich 18 lat nigdy nie przyszedł mi do głowy pomysł, żeby się napić. Teraz ja nie boję się alkoholu tak jak kiedyś. Ale dobrze wiem że nawet i bez alkoholu mogę stracić rozsądek bardzo łatwo. Jeśli będę chciał kontrolować innych ludzi, swoją rodzinę lub społeczeństwo. Lub mogę zapomnieć o swoich ważnych potrzebach. Na przykład, ja bardzo lubię góry, ale prowadzę taki tryb życia, że często zapominam tam pojechać. Moja małżonka często przypomina mi o tym, jeśli zauważy, że zaczynam gorzej funkcjonować.

Program 12 Kroków pomaga żyć. Ten Program nie leczy z życia, bo z życia nie można się wyleczyć. Ten Program pomaga żyć inaczej, daje motywację do duchowego rozwoju, stymuluje rozwój emocjonalnego życia. Nie oznacza to, że muszę codziennie, do końca mojego życia, chodzić na mityngi Anonimowych Alkoholików. Przez pierwsze dwa lata trzeźwienia, chodziłem na mityngi AA cztery razy w tygodniu, potem chodziłem dwa razy w tygodniu, potem jeden raz. Teraz ja chodzę na spotkania AA rzadko. Idę zawsze wtedy, gdy to może komuś pomóc, ponieważ pamiętam jak bardzo byłem wystraszony przed swoim pierwszym mityngiem AA, i gdyby nie mój przyjaciel, nigdy bym się na to nie zdecydował. Teraz zawsze idę na spotkanie AA wtedy, gdy czuję że tracę pogodę ducha, kiedy gorzej się czuje lub kiedy mam jakiś problem.

Ale codziennie rano siadam w fotel i czytam literaturę AA i różne książki medytacyjne, myślę o nich i o tym jak to dotyczy mojego życia. To mi pomaga, przynajmniej w dwóch sprawach. Po pierwsze, oddala pośpiech i chaos. Ja mogę zatrzymać się i spokojnie pomyśleć o tym, co realnie mogę dzisiaj zrobić. Codziennie czytam fragmenty z pięciu – sześciu książek. I jeśli mam jakiś

problem, czy wierzycie mi czy nie, zawsze znajduję odpowiedź lub rozwiązanie w jednej z tych książek. A to oznacza, że w naszym życiu istnieje nie więcej niż pięć-sześć wielkich problemów. One tylko pojawiają się pod różnymi postaciami. Jest to problem stosunku do samego siebie i do innych ludzi, problem egoizmu, samotności i innych ważnych emocji.

W Książce „24 Godziny dzień po dniu” jest rada: żeby nosić świat jak luźne ubranie, nie jak krępujące nas, tylko jak luźne. I jeszcze jedna myśl, która spodobała mi się: jeśli ja mam 10 problemów, które chcę rozwiązać, to należy rozwiązać jeden, a dziewięć rozwiążą się same. I jeśli jedna myśl: jeżeli dzisiaj bardzo się denerwujesz i boisz się, to pomyśl o tym z jakiego powodu denerwowałeś się i bałeś się w sobotę dwa tygodnie temu. Nawet już zapomniałeś! To znaczy, że nie było to aż takie ważne. To wszystko pomaga nosić świat jak luźne ubranie, ale uczymy się tego z czasem. Moje codzienne medytacje pomagają mi żyć. A jeśli u mnie pojawia jakiś problem, to ja piszę dzienniczek złości, lęku, lub innych uczuć. W ciągu ostatnich pięciu-sześciu lat tak się stało, że ja żyję według tych kroków, sam nie wiedząc, kiedy i według jakiego kroku ja żyję.

W Pierwszym Kroku jest mowa o utracie kontroli, o bezsilności wobec alkoholu i o utracie kontroli nad własnym życiem. Są to dwie różne rzeczy, które są jakoś powiązane ze sobą. Pamiętam czas, kiedy pracowałem nad Pierwszym Krokiem. Wtedy musiałem napisać dwie zupełnie inne prace. Jedna dotyczyła bezsilności wobec alkoholu i składała się z tych wszystkich przykładów, kiedy postanawiałem przestać pić, ale mi się to nie udało. A druga praca dotyczyła utraty kontroli nad moim życiem, tam nie było żadnego słowa o alkoholu. Ważną sprawą jest rozróżnić te dwie rzeczy. Bardzo wiele problemów w życiu są związane właśnie z bezsilnością. Jest to bezsilność wobec wszechświata, wobec innych ludzi i tych wszystkich elementów życia których nie mogę kontrolować. Takie nie kierowanie można tylko przyjąć i pogodzić się z nim. Dlatego, bo nie jestem pępkiem wszechświata. Modlitwa o Pogodzie Ducha pomaga nam odróżnić to co możemy zmienić od tego, na co nie mamy wpływu.

Bardzo pomaga nam Drugi Krok, który mówi o tym że Siła Większa od naszej własnej może wrócić nam zdrowie (rozsądek). Alkoholizm jest przede wszystkim chorobą rozumu. Byliśmy pijani i nasz rozum był pijany. A większość naszych problemów jest związana nie z fizycznym przymusem picia, lecz z wadliwością naszego myślenia.

Z powodu samooszukiwania się, przez oskarżenie innych w swoich problemach, lub umniejszenia ich. Kiedy piłem – próbowałem zrozumieć dlaczego ja piję? Ja omawiałem tę kwestię nawet z psychiatrą i wspólnie znaleźliśmy dużo ważnych przyczyn mojego picia. Kiedy skończyłem z nim rozmowę, to poszedłem napić się, ponieważ miałem bardzo dobre i zasadnicze przyczyny. Kiedy stawiam sobie pytanie: „Dlaczego?” lub „Kto jest winny?” W niczym mi to nie pomoże. Jeśli znajduję przyczyny poza sobą samym, to mogę tylko jeszcze bardziej się zdenerwować lub się napić. Ale jeżeli przyczyny znajduję wewnątrz siebie – w swoim stosunku do czegoś lub w swoim sposobie odbioru rzeczywistości, wtedy nie będę już aż tak bardzo bezsilnym. Mogę zwrócić uwagę na swoje myślenie, z

powodu którego źle się czuję i mogę go zmienić. Ale nie mogę zmienić innego człowieka.

Krok Trzeci mówi o tym, że potrzebujemy Siły Większej, jakkolwiek ją rozumiemy. Ja nawet mówię „jakkolwiek jej nie rozumiem”, ale jej potrzebuję. Potrzebuję Boga przede wszystkim po to, żeby pomógł mi odróżnić to co ja chcę od tego, co mi jest potrzebne. Przecież chcę bardzo dużo rzeczy i nie ma w tym nic złego. Ale Bóg mówi mi, że tego nie dostanę, ponieważ nie potrzebuję. I to mi na dobre wychodzi, lepiej niż gdyby sam decydował.

Bardzo ważne znaczenie w życiu posiada Czwarty Krok. Od niego zaczyna się rozwój duchowy i osobowościowy. Na początku rozpatrywałem 4 Krok w kategoriach: grzech – nie grzech; dobro – zło; nagroda – kara. Teraz już rozumiem, że kwestii dobra, zła, nagród, kar leżą w kompetencji prawa karnego i kodeksu. Sprawy grzechu i świętości należą do Boga Kościoła i księży. Czwarty Krok pomaga mi zobaczyć z jakimi swoimi uczynkami czuję się dobrze, a z jakimi źle. Oczywiście takie uczucia jak złość lub strach – są nam niezbędne, ale jeśli wśród moich przeżyć 80 % to lęk i złość, to oznacza że coś złego się dzieje z moim życiem. Jeśli ja źle się czuję ze swoimi myślami i postępowaniem, to prawdopodobnie się napiję lub stracę równowagę duchową. Gdybym był „lombrozowskim typem” (Lombrozo wierzył, że ludzie rodzą się źli, zepsuci i nie odróżniają dobra od zła), w tym przypadku mordując człowieka nie miałbym wyrzutów sumienia. I w konsekwencji nie musiał by upić się. Ale jeśli przekraczam swe wartości, to mam wyrzuty sumienia i narażam się na sięgnięcie po kieliszek.

4 Krok pomaga nam poznać samego siebie, swoje wady i zalety, swoją hierarchię wartości. Do 38 roku życia ja w ogóle nie wiedziałem kim jestem. W ciągu ostatnich 20 lat przede wszystkim szukałem odpowiedzi na to pytanie. Ja w ogóle nie wiedziałem co mam wewnątrz. Znałem tylko swoją maskę, która jakoś pomagała mi żyć, ale to nie byłem ja. Teraz, gdy ludzie pytają mnie czym się zajmuję, ja nie wiem co odpowiedzieć. Czy jestem profesorem lub kimś jeszcze. Ja robię wiele rzeczy, które mnie interesują lub które mi pasują na dany moment.

Ale teraz znam o sobie to, co jest dla mnie najważniejsze. Na przykład wiem, że posiadam bardzo dużą siłę uczuć i intuicji. Ale ja całe życie byłem tak przerażony siłą swoich uczuć i intuicji, że przykryłem ich racjonalizmem, logiką, myśleniem naukowym... Ja dzisiaj zarabiam sporo pieniędzy dzięki tej logice i racjonalizmowi, ale jednocześnie już nie boję się swoich emocji, sentymentalności, intuicji i. t. d.

Może to bezpośrednio nie dotyczy hierarchii wartości. Ale moje wartości przejawiają się kiedy ja coś robię. Moje najważniejsze wartości dotyczą kontaktów międzyludzkich. Wszystkie wartości już dawno zostały odkryte, można przeczytać o tym w Ewangelii lub w nauce Buddy. Nic dodać do tego nie można. Te wartości dla mnie teraz są najważniejsze, ważniejsze niż te, które liczą się w świecie: zdobywanie świata lub odniesienie zwycięstwa nad kimś. Podobnie jak w sytuacji z alkoholizmem, teraz nie szukam przyczyn ani wartości w świecie zewnętrznym, tylko wewnątrz samego siebie.

Jeszcze kilka słów o Dwunastym Kroku: „...”. Najpierw próbowałem pomagać ludziom, osiągnąwszy przebudzenie duchowe, ale zanim zrobiłem Kroki. Teraz ja myślę że osiągnąłem przebudzenie duchowe, przez pracę nad Krokami. Ale trudno mi opisać jak to wygląda. Niewątpliwie teraz jestem bardziej uduchowiony niż w czasach gdy piłem. Ale na pewno nie jestem tak bardzo uduchowiony jak byłem w wieku dwóch-trzech lat. Myślę, że dzieci rodzą się bardzo uduchowione, ale z czasem lęk ich ogranicza.

Bardzo ważne słowa: „stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach”. Najpierw trudno mi było to zrozumieć, a teraz stało się dla mnie czymś nawet bardzo zwyczajnym. Oczywiście nie jestem aniołem i nie mogę nawet powiedzieć, że jestem nadzwyczajnie szczęśliwym człowiekiem i nie mam żadnych problemów. Ale jestem szczęśliwym człowiekiem. Duży wpływ na moje poczucie szczęścia ma moja rodzina, moja małżonka. Ja nadal mam problemy, ale oni nie wytrącają mnie z równowagi. Dzięki tym Krokom nauczyłem się lekkiego stosunku do problemów i nauczyłem się radzić z nimi. I nie obwiniać siebie nawet jeśli nie zawsze potrafię je rozwiązać.

Wiktor Osiatyński

„Mój pierwszy raz ...”

Było piękne wrześnie popołudnie, kiedy spotkałam na Krakowskim Przedmieściu Basie. Zaprosiła mnie na swoją 12-tą rocznicę do klubu Makwik G BARON na ul. Siedzibną 35. Kiedy zbliżał się termin rocznicy, czułam lekką obawę. Słyszałam co nieco o tym klubie, a wieść gminna niosła, że nawet tam popijają. Uprzednio sprawdzwszy, gdzie klub się znajduje, pojechałam tam w wyznaczonym terminie. Weszłam z niepokojem. Miejsce zajęłam w pobliżu Basi, aby czuć się bezpiecznie. Wkrótce poczułam spokój i patrzyłam na przybywających z serdecznością. Mój dobry nastrój rósł z minuty na minutę. Długo potem myślałam, co u licha sprawiło, że tak dobrze się tam czułam? Zaczęłam przychodzić na mityngi. Za każdym razem ilekroć tam wchodziłam, mój nastrój zdecydowanie się poprawiał. To było niesamowite odkrycie.

Poznałam Wieska, gospodarza klubu i jego żonę Gosię. Poczulałam, że to miejsce jest dla mnie ważne a przede wszystkim dla mojej trzeźwości. Dumę poczułam, kiedy zostałam członkiem klubu. Opowiadając znajomym jak się tam czuję, określiłam to jako „magiczne miejsce”. A poniekąd zaczęły się tam dziać magiczne rzeczy. Nie jestem zbyt praktykującą katoliczką, a kolację wigilijną jadłam i opłatkami dzieliłam się z biskupem. Tam też miałam swoją pierwszą spikerkę, pierwszy raz poprowadziłam mityng. Może to dość infantylne, ale dla mnie niezapomniane przeżycie.

W klubie uczę się – spotkania tematyczne, które organizuje Wiesiek, są kopalnią wiedzy. Umacniają mnie w drodze do trzeźwości, pokazując jak kroczyć i nie wątpić. Któregoś razu został zaproszony bardzo znany aktor, ale nie alkoholik. Miałam wątpliwości co do uczestniczenia w tym spotkaniu, ale i to było bardzo trafione.

Wiedząc, że jest taki klub nigdy nie muszę być sama. W upalne, tegoroczne lato, znalazłam ochłodę w cieniu drzew na ogródku, gawędząc z przyjaciółmi przy filiżance kawy. Długo jeszcze mogłabym snuć opowieści o klubie. Nadmienię, że zaprzyjaźniłam się z kilkoma osobami – stali się dla mnie bardzo ważni. Kilka z nich skorzystało z moich zachęcających opowieści i zaczęło uczestniczyć w mityngach, niedzielnych spotkaniach. A oto opowieści jednej z nich ... cdn.

Ela

09.09.2003

SPIS TREŚCI

„Drodzy czytelnicy”	<i>Ewa Woydyłło</i>	1
„Od wydawcy”		3
„Sponsorowanie w AA w Ameryce i w Polsce”	<i>Robert D. Gamble</i>	5
„Zgoda na siebie”	<i>Ewa Woydyłło</i>	9
„Nasze książki”	<i>Swietlana Kuźminych</i>	14
„Program 12 kroków – 12 kroków w życiu”	<i>Wiktor Osiatyński</i>	20
„Mój pierwszy raz...”	<i>Ela</i>	26