

ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 46 • kwiecień 2004 r.

- **„KARAĆ, ABY LECZYĆ”**
- **NASZE KSIĄŻKI**
„AA W OCZACH PSYCHOLOGA”
- **PROSTO Z MITYNGU**
O GRUPIE „<DROGA POKORY>”



STOWARZYSZENIE
CENTRUM TRZEŻWOŚCI „ARKA”

SPONSORZY:



TMW PIATKOW

J & J DECOR

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



Chcę u progu Wiosny poprawić Państwu humor, więc zaczynam od kilku myśli, które dotyczą każdego z nas, a zwłaszcza tych, którzy akurat martwią się albo złością z powodu swoich wad, nieporadności życiowej lub innych niedoskonałości.

Niedoskonałe oznacza ludzkie. Tylko Niedoskonałe można dalej doskonalić. Z Niedoskonałego może się jeszcze coś rozwinąć. A

zatem, tylko Niedoskonałe ma przyszłość. Przed skończoną Doskonałością nie ma już żadnej przyszłości. Doskonałość trwa w kompletnym bezruchu. Dla Doskonałości żaden rozwój nie istnieje. Nic jej nie czeka.

W Niedoskonałości natomiast jest siła. Niedoskonałość do czegoś dąży, czegoś chce, szuka, potrzebuje. Może zresztą tego czegoś nie znajdzie, ale dlatego jest w niej napięcie i oczekiwanie, które wciąga, intryguje i interesuje. Niedoskonałość nastawiona jest na branie, a więc zakłada wymianę, przemianę i zmianę.

Tylko dotąd, dopóki jesteśmy niedoskonali, jesteśmy doskonałymi istotami ludzkimi. Taka jest nasza definicja. Dzięki swojej niedoskonałości mamy w ogóle jakąś przyszłość.

Poczytajmy teraz jak zwykle – trochę o AA, trochę o alkoholizmie i o rozwiązaniach jakie znajdują ludzie w dążeniu do swej doskonałości. Cały czas pamiętajmy jednak, że Doskonałość nie jest nawet celem do osiągnięcia, jest co najwyżej piękną i ułudną abstrakcją, jak czasem obłoki na niebie, które w ułamku sekundy mogą się ułożyć w nigdy więcej niepowtarzalne piękno.

Ewa Woydyłło

KARAĆ, ŻEBY LECZYĆ

W związku z indywidualnym i społecznym poczuciem zagrożenia przestępczością od pewnego czasu trwa dyskusja na temat skuteczności kary więzienia oraz alternatywnych form resocjalizacji skazanych. Warto sobie uświadomić, że przestępstwa są często rezultatem tego, co określam jako nawet nie wadę charakteru, tylko brak umiejętności życiowych. Polskie szkoły i uczelnie nie pomagają w radzeniu sobie z emocjami, uwalnianiu się od poczucia krzywdy (które jest bardzo istotnym elementem przestępczości) czy wczesnym rozpoznawaniu zagrożenia uzależnieniami. Krótko mówiąc, nie pomagają w osiągnięciu dojrzałości życiowej.

Jednym ze sposobów nadrobienia zaległości wobec osób z problemami uzależnień jest terapia odwykowa, polegająca na zmianie sposobu myślenia i nabyciu umiejętności radzenia sobie z emocjami, stresem i z tym, żeby powściągnąć przymus picia w chwili zagrożenia. A on przychodzi przeważnie wtedy, gdy człowiek nie potrafi sobie inaczej poradzić z własnymi uczuciami wśród innych ludzi.

Te życiowo niezbędne umiejętności można nabyć i polityka karna, polityka sądowa, a zwłaszcza probacja – czyli nadzór nad skazanymi przebywającymi na wolności, mogą i powinny pomagać w wyrabianiu takich umiejętności. Przez chwilę chcę mówić o wizji idealnego świata, chociaż sam nie wierzę, że taką wizję można już dziś zrealizować. Warto ją jednak mieć.

Wizję tę cechuje kilka reguł. Po pierwsze, gdy zostaje popełnione przestępstwo, nie wolno go puścić płazem, zwłaszcza u młodego człowieka. Trzeba go złapać i postawić przed sądem, a sąd powinien wymierzyć karę. Można tę karę warunkowo zawiesić, ale nie wolno wtedy odstąpić lub zlekceważyć postawionych przez sąd warunków. Na świecie stosuje się jeszcze mediację sądową prowadzącą do ewentualnej ugody. Po spełnieniu warunków tej ugody przez sprawcę przestępstwa, sąd może sprawę umorzyć.

Taka ugoda jest czymś w rodzaju kontraktu czy umowy, wedle której sprawca przyjmuje, że:

- po pierwsze, nie może dalej naruszać prawa;
- po drugie, ma naprawić wyrządzoną szkodę;
- po trzecie, ma poddać się zaleconemu przez sąd

programowi poprawczemu.

Tylko wtedy zawieszenie lub odstąpienie od wykonania kary będzie miało sens.

Programy „poprawcze” mogą obejmować dokształcanie szkolne lub zawodowe, terapię alkoholizmu czy narkomanii, a także reedukację w dziedzinie przemocy czyli oduczanie przemocy i agresji w życiu. Takie programy w Polsce wprowadzono najpierw w więzieniu w Barczewie, a obecnie działają także w warunkach pozawięziennych.

Wróćmy do kontraktu. Na jego straży stoi kurator, nie w tym sensie że ustawicznie pilnuje człowieka. Kurator egzekwuje warunki kontraktu, które ma wypełniać podopieczny. Jeśli kontrakt nie jest egzekwowany, to wtedy nie ma o czym mówić, wtedy jakakolwiek zawieszona warunkowo kara równoznaczna jest z bezkarnością.

Można ten mechanizm przedstawić na przykładzie alkoholizmu, znanego mi z doświadczeń osobistych oraz znajomości wielkiej liczby ludzi, którzy z tej choroby wyszli i stali się niepijącymi, trzeźwymi alkoholikami. Niektórzy z nich zaczęli zdrowieć w więzieniach. Chociaż to, co powiem o alkoholizmie, dotyczy również przemocy i wszelkich destrukcyjnych stylów życia, a także narkomanii, hazardu i innych uzależnień.

W Polsce dostrzegam poważny problem, ponieważ sąd zobowiązuje ludzi do leczenia za używanie bądź co bądź legalnej substancji. Podstawą owego „zobowiązania” bywa czyjaś skarga poparta oceną jakiegoś „biegłego” albo jakiejś „komisji” że na przykład ja jestem uzależniony. Jaką uzyskam przez to motywację żeby pójść się leczyć? Czy tylko dlatego, że ktoś powiedział, że jestem uzależniony? Dlaczego za używanie legalnej substancji – czyli za picie napojów, które można przez 24 godziny kupić w każdej stacji benzynowej – mam karnie iść się leczyć?

No dobrze, założmy że się zdecyduję i zgłoszę się na leczenie. W większości dobrze prowadzonych ośrodków jest ono dość skomplikowaną zbiorową pracą grupy pacjentów i terapeutów, przy której ogromną rolę odgrywa dojrzała motywacja i pragnienie zmiany każdego uczestnika. A ja zgłaszam się na to leczenie i mówię: „Mam to gdzieś, mnie tu przysłali, więc jestem, ale nic nie będę robił.” Niby jestem w tej grupie, ale nic mnie nie obchodzi, nie pracuję, nie uczestniczę, leseruję, naturalnie demoralizując innych.

Personel ma wtedy moralny i terapeutyczny obowiązek wyrzucić takiego delikwenta, ale wtedy trzeba tłumaczyć się przed sędzią.

W sądzie penitencjarnym nawet i to jest niemożliwe, bo tam obowiązek leczenia wyraźnie spoczywa na terapeutach, a nie na zobowiązanych pacjentach. Tak właśnie sądy penitencjarne zmuszają, żeby do programów więziennych „Atlantis” przyjmować ludzi wbrew ich woli, mocą sądowego nakazu. Terapeuci muszą ich przyjąć i trzymać, nawet jeśli oni nie biorą żadnego udziału w leczeniu. No tak, ktoś tu kompletnie nie rozumie, że leczenie w ogóle ma szansę powodzenia jeżeli ludzie bardzo chcą przestać już pić i kiedy mają naprawdę trwałą motywację.

Budowanie takiej motywacji polega między innymi na tym, by człowiek ponosił konsekwencje swoich czynów i żeby widział, że konsekwencje będą mniej dolegliwe, jeżeli podejmie zmianę. Wtedy można dać szansę i możliwość wyboru: „Możesz pójść się leczyć albo pójść do więzienia”. A takiemu, co już do więzienia trafił, można powiedzieć: „Zrozum człowieku, już cztery razy trafiałeś za kratki i zawsze z powodu alkoholu. Teraz możesz to zmienić. Daję ci wybór: leczenie i krótsza kara, albo siedz w gorszych warunkach i do końca.”

Osobiście bardzo wątpię w skuteczność motywacji płynącej z faktu, że kogoś jakiś ekspert zaszkladkuje jako alkoholika, a jakiś sędzia wypisze papierek pn. „Sądowe zobowiązanie do leczenia”. Przecież jeżeli zgubię ten papierek, to i tak nie poniosę żadnych konsekwencji. Tylko paru osobom trzeba za to wszystko parę groszy zapłacić – sądowi, biegłemu, gminnej komisji przeciwalkoholowej, może policjantom, którzy zechcą mnie zawozić na leczenie itp. No czy to nie jest kompletny bezsens?

Proszę państwa, tak naprawdę to poruszamy kwestię odpowiedzialności. Nasz system prawa, system karny, system probacji ma uczyć człowieka odpowiedzialności za jego czyny i za jego życie. Kurator może tu odegrać ogromną rolę. W areszcie w San Francisco istnieje taki program oduczania przemocy, dzięki któremu przez zaledwie cztery miesiące niemal całkowicie likwiduje się recydywizm.

Na czym to polega? Do sądu trafia ktoś za stosowanie przemocy wobec rodziny. Oczywiście najpierw sąd musi orzec karę, a następnie zawiesza jej wykonanie i proponuje, by skazany poszedł w ramach probacji na leczenie. Jeśli skazany przychodzi, ale nic nie robi, to prowadzący zajęcia mówi: „Muszę cię odesłać.” „Jak to

odesłać, przecież sąd mnie przysłał?”. „Ja nie prowadzę programu dla ludzi, których przysłał sąd, ja prowadzę program dla ludzi, którzy chcą się oduczyć przemocy”. „To dokąd pójde?” „Pójdiesz do kuratora.” Kurator pisze wniosek do sądu i delikwent idzie do więzienia odbywać swoją wcześniej zasądzoną karę. Prawdę mówiąc, w San Francisco w więzieniu może trafić na podobny program oduczania przemocy. Oczywiście jeżeli dojrzyje do tego i będzie tego chciał.

Takie „przymusowe” leczenie ma sens, bo jest oparte na zasadach odpowiedzialności i wyboru. Zresztą w pewnym sensie każde leczenie jest przymusowe, tylko że wynika z dokonania wyboru – leczyć się, czy nie – pod wpływem okoliczności rodzinnych, zawodowych lub zdrowotnych. Taki motywowany przymus działa. I jemu może służyć dobrze postawiona probacja. Oczywiście niezbędnie są odpowiednio przygotowani do tego kuratorzy i odpowiednie programy poprawcze.

Wiktor Osiatyński

(Fragment wypowiedzi podczas konferencji „Zapobieganie i zwalczanie przestępczości w Polsce” zorganizowanej przez Senat RP)

AA W OCZACH PSYCHOLOGA

SYSTEM WSPARCIA

O fenomenie Anonimowych Alkoholików najwięcej napisali oni sami. Lekarze i psychologowie uznają często po prostu, że wspólnota AA stanowi „samopomocowy system wsparcia” dla ludzi uzależnionych od alkoholu po leczeniu odwykowym. Jako psycholog kliniczny z doktoratem oraz plikiem polskich i zagranicznych dyplomów i zaświadczeń o ukończeniu kursów lub praktyk specjalistycznych z zakresu terapii osób uzależnionych i ich rodzin, interesuję się fenomenem AA z powodów zawodowych, osobistych oraz czysto intelektualnych. Przyznam się, że niewiele znam równie frapujących zjawisk związanych z radzeniem sobie z problemami, jakie dotyczą ludzi chorych na jakąkolwiek chroniczną chorobę.

To fakt, że AA oferuje wsparcie. Chyba dlatego, że model ten tak dobrze się sprawdza, wzorują się na nim podobne wspólnoty pomagające ludziom rozwiązywać także inne problemy. Jest ich bardzo wiele, zwłaszcza w ojczyźnie AA, Stanach Zjednoczonych. Nie bez powodu AA stało się prototypem dla innych wspólnot ludzi szukających sposobu na swoje problemy, niekiedy zupełnie niepodobne do alkoholizmu lub w ogóle niepodobne do uzależnienia (np. wspólnota *Icontinents Anonymous*, dla osób nie trzymających moczu albo *Grieving Parents Anonymous* dla rodziców, którym umarły dzieci). W Polsce działają oprócz AA, Al-Anon i Alateen, grupy Anonimowych Narkomanów, Anonimowych Hazardzistów, Anonimowych Żarłoków, Anonimowych Erotomanów. AA stwarza alternatywę dla alkoholowej niedojrzałości poprzez pluralistyczne, pragmatyczne, nieustrukturalizowane doświadczenie grupowe, którego nawet nie trzeba rozumieć, tylko wystarczy je realizować.

Mnie jako psychologa zastanawia psychologiczna istota przemiany, jaka zachodzi w alkoholiku, który zaczyna się zmieniać

z osoby uzależnionej i dlatego pijącej - w osobę niepijącą akurat z tego powodu, że jest uzależniona. Zdaję sobie sprawę, że przemiana ta może nastąpić w różnych okolicznościach, ale wiem również, że sposobu uruchamiania tej przemiany nie wymyślił żaden psycholog, psychiatra, lekarz ani moralista, tylko wymyślili to w 1935 roku sami alkoholicy. Wtedy powstała idea programu AA i wspólnoty, ułatwiającej uczestnikom program ten wprowadzać w życie. Dopiero w dalszej kolejności zaczęto tworzyć profesjonalne programy leczenia odwykowego oferujące mniej lub bardziej skuteczną terapię odwykową. Nie wszędzie zresztą w ramach terapii lub jej kontynuacji terapeuci zachęcają pacjentów do uczestnictwa w AA, korzystania z pomocy sponsora czy dalszej pracy nad sobą według 12 Kroków jako metody podtrzymującej proces trzeźwienia. Nie wszędzie w ogóle w użyciu jest słowo „trzeźwienie” rozumiane jako proces osiągania coraz większej dojrzałości życiowej i stosuje się po prostu pojęcie „trzeźwość” w znaczeniu zwykłej abstynencji.

W związku z różnicami podejścia profesjonalistów, z których jedni uznają AA, a drudzy nie, przypominają mi się słowa pewnej amerykańskiej terapeutki. Spytana, czy sądzi iż możliwe jest skuteczne zaprzestanie picia bez programu AA, odpowiedziała: „Owszem, bez AA też można trzeźwieć. Tylko dużo samotniej i z większym ryzykiem nawrotu choroby.”

Pewien dostojnik kościelny i religioznawca poprosił kiedyś długo niepijącego aowca by objaśnił mu sens programu Anonimowych Alkoholików. Ten przeczytał mu Kroki i Tradycje i wytłumaczył, co dla niego znaczą i jak przyczyniają się do jego długoletniej trzeźwości. Dostojnik wysłuchał i rzekł: „Ależ wy nie mówicie niczego, czego my nie mówimy w kościele.”

„To prawda – odrzekł alkoholik – tylko nasz program działa.”

Cóż, trzeba się z tym zgodzić. W kościołach wielu ludzi niestety nadużywa alkoholu, a w AA nie.

Anonimowi Alkoholicy przywiązują duże znaczenie do swojej literatury. Przez prawie 70 lat powstało wiele wartościowych, na ogół krótkich i zrozumiałe napisanych tekstów. Zdumiewająco niewiele mówi się tam o samym alkoholizmie. Tylko tyle, że jest to choroba chroniczna i nie jest symptomem innego zaburzenia; że choroba ta niszczy zdrowie psychiczne i fizyczne, hamuje rozwój duchowy i zaburza życie rodzinne.

AA ma znacznie więcej do powiedzenia o alkoholiku jako osobie, a nie o chorobie jako takiej. W literaturze AA znajdziemy raczej opisy specyficznych cech alkoholików, różnych rysów osobowości mających udział w tej chorobie. Najwięcej jednak mówi się o tym, jak żyć z tą chroniczną przypadłością, jaką jest uzależnienie od alkoholu. Znajdziemy tam dyrektywne rady, wskazówki i sugestie nawiązujące do częstych zagrożeń, z jakimi mogą się spotkać osoby z problemem alkoholowym w sytuacjach stresujących, frustrujących i powodujących emocjonalne wzburzenia.

Literatura AA zawiera takie proste zalecenia, jak: „Chodź na mityngi, pracuj nad sobą ze sponsorem, korzystaj z pomocy wspólnoty przy rozwiązywaniu swoich problemów, stosuj w życiu Kroki, ucz się od innych samodyscypliny i dobrej organizacji czasu.” No i oczywiście: „Nie sięgaj po pierwszy kieliszek”, bo – jak powiedział ktoś – „jeden to dla alkoholika za mało, a kolejne to ciąg”. AA uczy alkoholików trzeźwego życia nie strasząc alkoholem, tylko podsuwając wypróbowane sposoby na rozwiązywanie problemów. Te aowskie sposoby wyrażają się również w tzw. „hasłach”, w rodzaju: „Żyj i daj Życie”, „Nie komplikuj”, „Najważniejsze najpierw”, „Daj czasowi czas”, „Każdego dnia nie pij tylko dziś”, „Odpuść i powierz Bogu”.

To wszystko razem rzeczywiście działa. I statystycznie i „na oko” – ci, co przystali do AA, przeważnie nie piją. Na mityngach spotykają się ludzie, wśród których znajdują się naprawdę zaburzeni, z problemami większymi od Mont Everestu, niewykształceni, wielu z chorą wątrobą, po zawałach, atakach padaczki i delirium. Zdumiewające, że ci kompletnie pokręceni ludzie jakoś sobie jednak potrafią pomagać. Sam fakt iż ktoś pomaga drugiemu człowiekowi, pomaga jemu samemu. Krąży taka opowieść, podobno autentyczna, o Billu W. Gdy już on sam jakiś czas nie pił i uwierzył w uzdrawiającą moc rozmowy z drugim alkoholikiem, jął sprowadzać do domu przygodnych pijaczków, którym opowiadał o sobie z nadzieją, że pójdą za jego przykładem i przestaną pić. Kiedyś musiał kilku takich „pensjonariuszy” zostawić ze swoją żoną, bo wyjeżdżał w delegację. Przykazał jej, by ich karmiła i pilnowała do czasu jego powrotu. Gdy po kilku dniach wrócił, w domu nie było żadnego alkoholika. Lois wyjaśniła, że jak trochę wydobrzeźli, to sobie poszli i pewnie piją dalej. Bill zmartwił się: „No popatrz, a ja myślałem, że chociaż jednemu uda mi się pomóc.” Lois odrzekła: „Jednemu pomogłeś. Sobie.”

Analizując program AA nie można nie zauważyć, że jego głównym celem jest działanie, czyny i konkretne zmiany w zachowaniach, a nie studiowanie, analizowanie, poszukiwanie przyczyn lub formułowanie teorii. Program AA skupia się na uczeniu się, jak nie pić i tylko na tym. Najważniejszym celem uczestnictwa w AA od początku było i pozostaje tylko jedno: powstrzymanie się od picia. Nikt nie musi grzebać się w przeszłości, analizować swojej osobowości, ani jej diagnozować czy klasyfikować według jakichś katalogów. AA anuluje pytanie „Dlaczego?” Odrzuca zastanawianie się, dlaczego ktoś się uzależnił, dlaczego zaczął pić, dlaczego pił więcej niż inni, dlaczego nie mógł przestać i tak dalej. Nowicjusz może w AA z początku w ogóle nic nie rozumieć, nie posiadać żadnej wiedzy, wystarczy tylko żeby przychodził na mityngi, poprosił kogoś o sponsorowanie, żeby starał się naśladować innych trzeźwiejących ludzi i zabierał głos za każdym razem, gdy pojawi się jakikolwiek problem zagrażający trzeźwości. W tym sensie program AA jest prymitywny, bo nie zawiera żadnych elementów wymagających znawstwa, wykształcenia, intelektu ani nadzwyczajnej inteligencji. Wręcz odwrotnie, te wszystkie, skądinąd pozytywne cechy, mogą przeszkadzać nowicjuszowi w naśladowaniu wzorów, jakie dają bardziej zaawansowani w trzeźwieniu uczestnicy wspólnoty.

IDENTYFIKACJA

Najważniejszy proces, jaki zachodzi na początku tej drogi, to możliwość utożsamienia się z innymi alkoholikami. Dla kogoś z poharatanym poczuciem wartości, z ciężkimi stratami i krzywdami spowodowanymi przez własne picie, możliwość utożsamienia się z innymi jest skutecznym sposobem na zmniejszenie wstydu, winy, kompleksu niższości i poczucia izolacji. W AA ludzie sobie wybaczą dawne winy dzięki temu między innymi, że nikt tam nie ma o nic pretensji. Każdy przekonuje się dość szybko, że wszyscy są tacy sami albo bardzo podobni i inni robili jeśli nie gorsze, to podobne rzeczy. Uczestnictwo w AA wyzwala z poczucia winy i wstydu lepiej niż mogłoby to uczynić jakikolwiek psychiatra, psycholog czy ksiądz. To zdjęcie ciężaru wstydu i winy ogromnie ułatwia dalsze trzeźwienie.

Inną zaletą AA jest nieformalność relacji między uczestnikami wspólnoty. Nawet nie pasuje tu słowo „członek”, bo nie ma wszak zapisów.

legitymacji, rejestru nazwisk ani funkcyjnej hierarchii. Wszyscy sobie od razu mówią po imieniu, stale zmieniają się osoby prowadzące spotkania, wszyscy dorzucają się do wspólnej kasy, żeby wspólnie i bez dotacji z zewnątrz opłacić wynajem sali, kawę czy herbatę. Uczestnictwo jest dobrowolne, mityngi prowadzone są po amatorsku, a więc raz lepiej raz gorzej. Jedni przynudzają, inni powtarzają w kółko to samo – ale sens mityngów polega na tym, że każdy mówi w swoim imieniu, nikogo nie krytykuje ani nie ocenia, przyczyniając się tym samym do ogólnego poczucia bezpieczeństwa i klimatu akceptacji.

AA nie ma właściwie żadnej struktury, hierarchii władzy ani systemu kontroli. Pojawienie się jakiegokolwiek „szefa” natychmiast zostaje zakwestionowane. Wspólnota istnieje i trwa tylko dzięki uczestnikom, którzy chcą ją podtrzymywać. AA jest nie tylko anty-autorytarne, jest również anty-intelektualne. Wszelkie próby ogólnikowych dywagacji, wywodów i analiz natychmiast są ucinane. „Mówimy o sobie” – usłyszy każdy intelektualista, który zechce wdać się w teoretyczne rozważania.

Przy braku oficjalnego kierownictwa występuje w AA element przywództwa, ucieleśniony w roli „sponsora”. Sponsorem nie jest żaden fachowiec, tylko drugi uczestnik AA. Jeden alkoholik pomaga drugiemu. Sponsor ma swego sponsora. Kiedyś od kogoś otrzymał pomoc, teraz oddaje ją swoim podopiecznym. Na mityngu nie zwraca się innym uwagi, ale sponsor może nawet nawymyślać i skrzyczeć. Sponsor prowadzi jak przewodnik w Tatrach. Gdy zauważy, że ktoś idzie zbyt blisko urwiska, łapie za rękaw i odciąga od niebezpieczeństwa. Sponsor jest jak ratownik, dostępny bardziej niż mityngi, których nie można mieć wtedy kiedy się chce. Sponsor jest czymś w rodzaju trenera. (Zastanawiam się czasem, czy słowo „trener” nie byłoby lepszym określeniem niż „sponsor” kojarzący się z finansowym opiekunem lub darczyńcą.)

Nie bacząc na losy beznadziejnych alkoholików, w AA panuje optymizm. Wynika on z faktu, że każdy kto tam przychodzi, jest żywym zaprzeczeniem negatywnych opinii o beznadziejności alkoholizmu. W AA rozumowanie jest następujące: „Oto mamy Jurka, Krzyśka, Ankę czy Stefana – im się udało, oni już nie piją. Dlaczego miałoby się to nie udać każdemu innemu? Warunkiem jest to, by zaczęli robić to samo, co Jurek, Krzysiek, Anka i Stefan.” Nadzieja na poprawę życia przychodzi od ludzi, którym

się udało. Nie wynika z żadnej teorii, wynika z praktyki. Praktyka jest niepodważalna, nawet wówczas, gdy nie da się jej teoretycznie uzasadnić. Coś jest, bo JEST.

Sądzę, że skuteczność AA tkwi w jego prostocie. Rozwój AA przyczynił się niechęć do powstania nowej formy terapii grupowej bez udziału lekarzy, psychologów, liderów czy terapeutów. Nie ma tam podziału na nauczycieli i uczniów. Ten sam człowiek jest jednocześnie jednym i drugim. W AA mówi się o „dzieleniu się doświadczeniem, siłą i nadzieją”. Nigdzie indziej nie występuje taka formuła stosunków międzyludzkich. Formuła „dzielenia się” rozpowszechniła się w ślad za AA wśród ludzi dotkniętych innymi chronicznymi problemami, na które trudno im znaleźć pomoc. Chodzi o problemy, które nie mijają, tak jak alkoholizm nie mija po zaprzestaniu picia. To co mija, to skutki pijaństwa, ale nie samo uzależnienie.

Nauka nie znalazła lepszego wyjścia z tego problemu. Anonimowi Alkoholicy znaleźli. Ich droga wiedzie przez uczciwe i otwarte mówienie o sobie – o swych uczuciach, myślach, problemach i przeżyciach. Z dzielenia się doświadczeniami, lub inaczej – ze wspólnego poszukiwania rozwiązań na swoje problemy, tworzy się wspólny system wartości. Ludzie uczą się postępować tak, by jak najlepiej rozwiązywać problemy i unikać niekontrolowanych emocji. Droga ta polega na uczeniu się akceptacji tego, czego nie można zmienić, odwagi, by zmieniać to co można zmienić oraz mądrości, aby odróżniać jedno od drugiego. Ta „filozofia godzenia się” lub inaczej „filozofia pokory” czy jeszcze inaczej „filozofia realizmu” góruje nad odwrotną filozofią roszczeń, oczekiwań, samowoli i buntu. Drogowskazem pomagającym nauczyć się tej nowej filozofii jest Modlitwa o Pogodę Ducha. To aowskie pojęcie „pogody ducha” psychiatrzy nazwaliby „zdrowiem psychicznym” lub „normalnością”, poeci „szczęściem”, a zwykli ludzie po prostu „dojrzałością”.

Nie bez znaczenia dla owej dojrzałości jest duchowy charakter programu AA. Znaczenie duchowej przemiany podkreślało wielu filozofów i psychologów, którzy towarzyszyli narodzinom AA w Ameryce. Jednym z nich był William James, który zwrócił uwagę na wpływ duchowego „przebudzenia” na diametralne przeobrażenie charakteru człowieka. Innym autorytetem, który pomagał formułować podstawowe założenia wspólnoty był psychiatra Harry Thiebout. Obydwaj ci myśliciele wywarli wpływ na Billa W. i innych współautorów programu AA. James napisał, że religijne

przeżycie może poprzedzić moment, w którym ego człowieka pęka jak przekłuty balon, uchodzi z niego pycha i nadęte przeświadczenie o nadzwyczajnej wyjątkowości. Moment duchowego przebudzenia przychodzi często w sytuacji, gdy osoba znajdzie się „na dnie”, kiedy poczuje się skrajnie wyczerpana i zdruzgotana. Dr Thiebout zauważył, że dla alkoholika taki moment może nadejść tylko wówczas, gdy odstąpi od swego nietykalnego wyobrażenia o sobie jako kogoś, kto sam sobie poradzi z każdym problemem. Dzieje się to paradoksalnie wtedy, gdy alkoholik, spadając na najniższy szczebel drabiny moralnej i społecznej, czyli na „dno”, uzyskuje szansę na to, by zacząć duchową podróż na wyżyny niespotykane wśród zwykłych, skądinąd porządných ludzi.

OSOBOWOŚĆ ALKOHOLIKA

W literaturze AA sporo mówi się o niedojrzałości cechującej osobowość pijącego alkoholika. Nie tyle chodzi o patologiczne cechy osobowości, ile o patologiczny styl życia, a więc sposób życia notorycznego pijaka. Niektórzy sądzą, że to właśnie ta pokręcona osobowość jest przyczyną alkoholizmu, gdy moim zdaniem jest ona raczej elementem towarzyszącym zaawansowanej fazie tej choroby.

Osobowość jest dobrym tematem dla psychologa. Pomówmy więc, co składa się na alkoholyczną „osobowość”. Dużo o tym pisał Bill W., uważając za główną cechę chronicznego alkoholika swoistą „omnipotencję”, czyli przekonanie lub poczucie absolutnej mocy nie tylko w sprawach dotyczących samego siebie, ale także całego świata. Żaden alkoholik oczywiście nie ma podstaw, by wierzyć w swoją wszechmoc. Alkoholik tylko CHCE mieć kontrolę nad wszystkim i zakłada, że to wystarczy. Ma być moja wola i koniec.

Inną cechą osobowości alkoholika jest absolutna zależność, sprzężona z omnipotencją, która przejawia się w żądaniach i oczekiwaniach wobec innych ludzi. Alkoholik rozumuje: „Jak będę cię potrzebował, masz być przy mnie i mnie wybawiać z kłopotów”. Dlaczego? „Bo ja tak chcę”. Ta logika wynika z przekonania, że alkoholik ma jakieś większe prawa, jakieś większe przywileje, jakieś większe powody, by oczekiwać od świata aprobaty dla swoich poczynań. Dominacja i zależność idą w parze.

Jest to też paradoks. Bo z jednej strony niby ktoś ma władzę na drugim (dominacja), ale bez tego drugiego nie wyobraża sobie przetrwania (zależność). Im bardziej jest ktoś zależny od kogoś, tym bardziej potrzebuje potwierdzenia, że tamta osoba zrobi wszystko na zawołanie. Alkoholicy, aby to podporządkowanie swoim celom uzyskać, uciekają się do wszelkich możliwych sposobów. Najczęstszymi są manipulacja lub przemoc.

Wiemy, że tak jest, nie dlatego, że napisał to kiedyś William James czy Harry Thiebout. Wiemy, bo ten sam rys rozpoznają wszyscy, którzy mają do czynienia z pijącymi alkoholikami. Uświadamiają to sobie również alkoholicy, ale dopiero wtedy, gdy uczciwie przyjrzą się swoim zachowaniom; a więc wtedy, gdy przetrzeźwieją. Zwykle taka uczciwa samoocena możliwa jest po gruntownym przerobieniu czwartego kroku i osiągnięciu głębszego samopoznania.

W literaturze AA cechy charakteryzujące osobowość niedojrzałą, typową dla pijącego alkoholika, są trafnie rozpoznane. Co więcej, spotykają się one z akceptacją. „Tacy jesteśmy” – mówią świadomi swych przywar aowcy. Nie uważają oni jednak tej niedojrzałości za przyczynę uzależnienia, lecz za towarzyszącą chronicznemu pijaństwu prawidłowość.

DAŻENIE DO SAMOPOZNANIA

O tym dowiadują się już niemal na progu trzeźwienia nowicjusze w AA. Od samego początku skłaniani są do tego, by zacząć się sobie przyglądać, rozpoznawać u siebie przejawy manipulacji, omnipotencji, pychy, nadętego ja, ustawicznej kontroli itp. Rozpoznanie tych cech stanowi wstępny i niezbędny warunek przystąpienia do jakiegokolwiek zmiany osobistej.

W literaturze AA sporo się o tym pisze. W wypowiedziach samych alkoholików są oni ludźmi typu „wszystko albo nic”, którzy mają nadrealistyczne pragnienie chwały, wybitności, wyjątkowości. Mówią o swych wygórowanych oczekiwaniach i przekonaniu, że są kimś specjalnym, „innym niż inni”. Za największe niebezpieczeństwo uznają poczucie całkowitej samowystarczalności. Zauważają też, że wobec ludzi mają nieuzasadnione żądania i chcieliby górować nad innymi.

Alkoholików cechuje samolubstwo i egocentryzm. W wielu spisanych wypowiedziach aowców pojawia się wyznanie o tym, że u progu trzeźwienia w AA ludzie przeważnie stwierdzają, iż nie są „pępkiem świata”. Alkoholicy są też często przykładem nieokiełznanej i rozbuchanej samowoli. Do typowych cech należy też pycha i poczucie wyjątkowości. Charakterystyczne jest również zaprzeczanie przejawiające się w dwóch sprzecznych, choć jednocześnie występujących przekonaniach: „Mogę pić tak, jak inni” oraz „Nawet jeżeli moje doświadczenia z piciem wskazują na coś przeciwnego, to nie uznaję tego, bo ja jestem inny, stanowię wyjątek od reguły”. Podsumowując, można powiedzieć, że alkoholicy są przeważnie niedojrzali, uparci i roszczeniowi niczym małe dzieci, wokół których ma się kręcić cały świat. Zadziwia mnie, ile w tych osobistych wynurzeniach znawstwa własnej natury samych alkoholików i ich głębokiej wiedzy o „uzależnionej osobowości”.

UTRATA KONTROLI I SAMOWOLA

Fachowo definiuje się uzależnienie (od alkoholu, narkotyków itp.) jako utratę kontroli nad ilością i częstotliwością używania danej substancji, a w następstwie tego, również utratę kontroli nad tym, co robi człowiek pod wpływem zatrucia organizmu, przede wszystkim mózgu. Definicja jest trafna. AA mówi jednak o uzależnieniu znacznie więcej. Mówi, że alkoholizm to coś więcej niż tylko utrata kontroli nad alkoholem. Sami alkoholicy bardziej podkreślają chęć posiadania władzy absolutnej nad sobą i innymi. Według AA, uzależnienie jest nienasyconą potrzebą kontroli w ogóle. Co więcej, tym bardziej tej kontroli się pragnie, im więcej jest dowodów na to, że się jej nie posiada. A więc jest to z gruntu irracjonalne, a jednak jest.

Psychiatra Leslie Farber napisał książkę pt. „Kłamstwo, rozpacz, zawiść, zazdrość, samobójstwo, seks, narkotyki – a dobre życie”. Powiada on w niej, że współczesne stresy i niepokoje są naszym własnym dziełem. Fundujemy je sobie sami przede wszystkim z powodu niepowściągliwego nadużywania własnej woli, czyli „samowoli”. Píše on m.in.: „Chcieć czegoś, czego nie

powinno się chcieć – oto rozpasana, skazana na klęskę, samowola”. To ona jest odwiecznym źródłem ludzkich frustracji.

Człowiek może mocą swojej woli sprawić, że pójdzie zagrać w tenisa, ale nie że wygra. Silna wola wystarczy, żeby do kogoś przyjść, ale nie wystarczy, aby ten ktoś nas pokochał. Chyba też nie wystarczy, aby samemu kogoś pokochać. Wola, nawet bardzo silna wola, niespecjalnie się przydaje do tego, aby człowiek osiągnął szczęście. Leslie Farber pisze, że alkohol, narkotyki i inne podobne sposoby mają być kluczem do szczęścia. Za pomocą swojej woli – czy samowoli – niektórzy dążą do zadowolenia, radości, odprężenia, czyli w sumie do szczęścia. Niestety, złudzenie to musi w końcu prysnąć.

Pojmując uzależnienie w kontekście pragnienia szczęścia, można zrozumieć pijącego alkoholika lub osobę biorącą narkotyki. Oni po prostu niczego innego nie pragną, jak tylko tego, by dobrze się czuć i zapewnić sobie poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego. Pragną nie odczuwać bólu, przykrości i nieszczęścia. Alkohol ma być obroną przed niechcianymi, dokuczliwymi „sprawami” tego świata, z którymi nie umieją sobie poradzić. Niestety, takie myślenie jest dowodem na infantylizm, brak dojrzałości i przewidywania skutków swoich działań; wiemy przecież skądinąd, ile szczęścia i bezpieczeństwa daje alkoholikowi picie...

Gdy problemy spowodowane piciem zaczynają się w końcu piętrzyć, każdy alkoholik czuje, że utrata kontroli narasta, że wszystko się wali, wydaje mu się, że traci rozum, zaczyna litować się nad sobą, czuje pogubienie, przerażenie, pretensje, strach, bezsensowność, bezcelowość i nade wszystko, poczucie coraz większej izolacji, osamotnienia i porzucenia przez Boga i ludzi. Kryzys następuje w momencie, gdy osoba taka spada na swoje „dno”. Towarzyszą temu różne okoliczności, bliskie pomieszania zmysłów, rozpacz, i poczucia totalnej katastrofy. Właśnie w takim momencie alkoholik może doznać owego niezwykłego wstrząsu, o którym była wcześniej mowa, gdy ego zostaje przekłute i z człowieka nagle uchodzi pycha i przeświadczenie o własnej potędze. Z tego kryzysu może wyłonić się szansa na rozpoczęcie procesu dojrzewania, rozwoju duchowego i odrodzenia się dla świata. Zabrzmi to może patetycznie, ale moment ten kojarzy się wielu alkoholikom z przebudzeniem się z koszmarne snu. AA lepiej rozumie ten kryzys niż psychologowie czy psychiatrzy i lepiej wie, jak przełom ten uczynić początkiem rozwoju.

W literaturze AA często powtarza się słowo pokora rozumiane jako realizm, niezakłamanie myślenie i dogłębna uczciwość. Pokora w AA jest kluczem do życia zgodnie z programem trzeźwienia. Można ją uzyskać jedynie przez przekłucie balona pychy, kiedy wreszcie człowiek odstępuje od przekonania, że jest kimś nadzwyczajnym. Jest to akt wyrzeczenia się wszechmocy. Jest to nagłe zrozumienie, że człowiek może zrobić coś, ale nie może zrobić wszystkiego.

DOJRZAŁOŚĆ WEDŁUG AA

Tyle o niedojrzałości alkoholików. A teraz przyjrzyjmy się, czym według koncepcji AA jest dojrzałość. Po pierwsze dochodzi się do niej poprzez wyrzucenie pychy ze swego ja. Trzeba sobie uświadomić, że bycie człowiekiem oznacza brak kontroli nad wszystkim i – czy ktoś jest wierzący czy nie - zależność od Siły Wyższej. Lapidarnie mówiąc, to ona decyduje o tym, czy nazajutrz rano się obudzimy... Dla trzeźwiejącego alkoholika oznacza to, że musi zrezygnować z bycia dyrektorem generalnym wszechświata i uznać, że jest po prostu ograniczoną i omylną istotą ludzką.

Zastanawiam, jak w umyśle alkoholika można pogodzić tę sprzeczność między wyobrażeniem a rzeczywistością, między poczuciem nadzwyczajności a przekonywaniem się raz po raz, że nie jest on w stanie osiągnąć najprostszej rzeczy, zrobić czegokolwiek, co sam sobie postanowił. Myślę, że pycha i przekonanie o swojej wyższości nad innymi oraz poczucie gorszości od wszystkich innych, to sprzeczność tylko pozorna. Naprawdę są to dwie strony tego samego medalu. Występuje tu swoiste sprzężenie zwrotne. Gdy ktoś oczekuje niemożliwego, wiadomo że tego nie osiągnie. Pojawi się więc nieunikniona frustracja. To samo z uznaniem swoich ograniczeń. Jeżeli osoba nie przyjmie do wiadomości, że wszystkiemu czego zapragnie nie sprostą, to oczywiście prędzej czy później dozna rozczarowania. I znowu skutkiem będzie frustracja. Tak oto pod maską poczucia niższości kryją się złudne wyobrażenia o własnej omnipotencji i wyjątkowości. A z kolei takie wyobrażenia muszą sprowadzić na człowieka rozczarowania i w rezultacie spadek poczucia wartości.

Koło – w sensie psychologicznym koło isticie diabelskie – zamyka się.

Podobny paradoks „karłowatego przerośniętego Ja” potwierdzają psychologowie badający osobowość przestępców. Wielu z nich popełnia przestępstwo, zostają ukarani, a następnie jak gdyby nigdy nic popełniają znów przestępstwo i znowu trafiają za kratki. Po wyjściu cykl zaczyna się od nowa. Profil psychologiczny recydywisty przypomina profil notorycznego alkoholika. I jeden i drugi nie uczy się na swoich doświadczeniach. Zapewne właśnie dlatego, że i jeden i drugi uważa się za kogoś szczególnego i naiwnie wierzy, że „teraz to już będzie inaczej”. Że prawidła normalnych ludzi go nie dotyczą. Że ujdzie mu na sucho. A gdy nie uchodzi, wścieka się i uważa się za ofiarę niezasłużenie dotkniętą przykrymi konsekwencjami. Czyż nie jest to przejaw kompletnego ulegania iluzji?

UZDROWIEĆ MYŚLENIE

Wielu psychoanalityków uważa, że u podłoża wszelkich patologicznych zachowań leży poczucie, że się jest gorszym od innych. Ale gdy zajrzeć głębiej pod ten kompleks niższości, to znajdzie się tam wyolbrzymione przeświadczenie o jakiejś własnej, wyimaginowanej wielkości przewyższającej wszelką miarę. Na tym polega owa infantylna omnipotencja, o której pisali i mówili Harry Thiebout i Bill W. Dla uleczenia zaburzeń psychicznych, emocjonalnych i behawioralnych najważniejsze zatem jest uzyskanie zdrowego poczucia wartości opartego na szacunku dla siebie i realistycznym obrazie swojego Ja.

Tu warto wspomnieć o pionierskich pracach psychologa Alberta Ellisa i innych przedstawicieli szkoły behawioralno-poznawczej. Odróżnia się ona zasadniczo od samej modyfikacji behawioralnej, czyli mechanicznej tresury i pawłowowskiego wyrabiania bezmyślnych odruchów. Modyfikacja behawioralno-poznawcza polega na zmianie sposobu myślenia i osiągnięciu tą drogą zmiany emocji. Program AA zda się dostrzegać drogę prowadzącą do uwolnienia się od poczucia niższości, wyższości i tej alkoholowej wyjątkowości. AA uczy, że wszyscy mają prawo do błędu i że wszystkim należy się szacunek niezależnie od dokonań lub ich braku. AA oraz wielkie religie powiadają, że jedynym sposobem na to jest pokora i uznanie prawdziwej, realnej rzeczywistości. Istoty ludzkie są z natury ograniczone. Człowiek może zrobić COS. Żaden człowiek nie może zrobić WSZYSTKIEGO.

DUCHOWOŚĆ W AA

Istota wspólnot opartych na modelu AA tkwi w duchowym charakterze programu, w którym chodzi o to, by uznać fakt, iż los człowieka zależy od jakiejś Siły Wyższej. Wtedy łatwiej zobaczyć, że owszem, COŚ możemy zrobić, chociaż nie możemy wszystkiego. W ten sposób człowiek przyłącza się do rodzaju ludzkiego i staje się po prostu człowiekiem, jak inni. Wyjątkowym i niepowtarzalnym, ale takim jak inni. Dlatego że inni też są wyjątkowi i niepowtarzalni. Tym jest właśnie pokora.

Wyzbywanie się pychy na rzecz pokory jest procesem, który zachodzi przez to, że inni ludzie o podobnym problemie przyciągają swoim przykładem. Oczywiście nie każdego. Szkoda, bo ci „niekażdzi” odrzucając aowskie wsparcie dłużej cierpią, a niekiedy w ogóle nie wydostają się ze swego piekła uzależnienia. Do AA najtrudniej przyjść tym, którzy do końca nie utracili złudzenia o swojej nieomyślności i wszechmocy. A także tym, którym alkohol nie odebrał jeszcze wszystkiego i wciąż liczą na to, że to co im zostało, wystarczy do godnego życia. Na myśl o tych alkoholikach i ich udręczonych bliskich robi się niekiedy bardzo smutno, że tyle dobra i życzliwości dostaje się tym, którzy je już posiadają, a nie tym, którym bardzo by się przydały.

W AA panuje „zbiorowa uczciwość w przyznawaniu się do wspólnej słabości” – jak powiada Ernest Kurtz, duchowny, filozof i historyk AA. Właśnie tego doświadczają trzeźwiejący alkoholicy na mityngach, we współpracy ze sponsorem i czytając swoje broszury, medytacje i książki. Z tego rodzi się duchowość i od tego zaczyna budowanie dojrzałej integralności odpowiedzialnego za swoje życie człowieka.

Duchowość ta rzutuje również na wyciszenie emocji, odpuśczenie sobie i innym, zmniejszenie roszczeń wobec świata i perfekcjonistycznych oczekiwań wobec siebie. Duchowość ułatwia akceptację własnych ograniczeń i świadomość, że nie jest się Bogiem. Uznanie własnej ograniczoności pozwala automatycznie zobaczyć w innych ludziach źródło wzbogacenia, a nie zagrożenia. Akceptując swą słabość można zacząć dzielić się z innymi tym, co się posiada lub potrafi. Nie niedoskonałość przynosi ujmę, lecz zakłamywanie jej lub niechęć do zobaczenia.

Bywając na otwartych mityngach zauważyłam, że dużo się tam żartuje na temat tej skądinąd poważnej choroby. „Oni sobie dworują – myślałam kiedyś - a inni przez nich tyle się nacierpieli.” Z czasem zaczęłam rozumieć, skąd się te żarty biorą. Pamiętam to zwłaszcza z Ameryki, gdzie na większości mityngów, zwłaszcza spikerskich, więcej bywa śmiechu niż w niejednym kabarecie.

Nie lubię i nie słucham pijackich opowieści, natomiast bardzo mnie poruszają i wzruszają „klasyczne” opowieści aowskie. Czasami i jedno i drugie można usłyszeć na tych samych mityngach, ale zauważyłam, że sami aowcy dość dobrze już rozpoznają różnicę. Aowska historia życia to opowieść, w której zawsze występuje motyw wyrzeczenia się pełnego pychy Ja. Występuje też tam specyficzny rodzaj poczucia humoru, pozwalający śmiać się z samego siebie. Co dojrzałsi trzeźwiejący alkoholicy potrafią drwić i wyśmiewać swoje przywary. Ponieważ mówią nie o innych, tylko o sobie, nie jest to ani wrogie ani złośliwe. Publiczne wyszydzanie swoich wad ma zwykle na celu sprowadzenie alkoholowego ego do realistycznych rozmiarów i przekłucie nadętego Ja.

Oto kilka przykładów aowskich żartów o samych sobie, które zasłyszałam przez lata współpracy ze wspólnotą nie tylko w Polsce.

O „suchym” alkoholiku: Wstaje koleś rano okropnie zły. Żona pyta, co chciałby na śniadanie. „Dwa jajka. Jedno sadzone, a z drugiego jajecznicę”. No więc żona smaży jajka, wyklada na dwa talerze i stawia przed mężem. Ten wścieka się i zrzuca oba talerze na podłogę. „O co ci chodzi?” - pyta żona. „Z tego jajka, które miało być sadzone zrobiłaś jajecznicę. A z tego, z którego miała być jajecznicą, zrobiłaś sadzone.”

Pewien wykształcony i utytułowany terapeuta, który sam przeszedł leczenie odwykowe, wrócił do domu i tego samego wieczoru spotkał się z tymczasowym sponsorem, poleconym przez terapeutów. Okazał się on człowiekiem bez studiów, a nawet z nieukończoną zawodówką. Panowie poszli razem na mityng, a potem na kawę, żeby lepiej się poznać. Psycholog długo opowiadał o tym, jak jego zdaniem mogło dojść do tego, że on, taki oczytany, wykształcony znawca ludzkich osobowości sam został alkoholikiem. Gdy skończył, sponsor powiedział: „Wiesz co, jak ci złoty zegarek wpadnie do szamba, to nie

jest takie ważne, dlaczego tam się znalazł, tylko jak go stamtąd wydobyć.”

Słyszałam też opowieść o kobiecie z pewnym stażem trzeźwości, którą poproszono na mityngu, aby opowiedziała swój piciorys. No więc choć miała tremę, opowiedziała o sobie. Gdy skończyła, dostała huczne brawa. Czerwona jak burak kobieta zawołała: „O rany, ja przecież chyba niczego sensownego nie mogłam powiedzieć. Przeze mnie przemówił sam Pan Bóg.” Wtedy z ostatniego rzędu ktoś zawołał: „Coś ty, przysięgam, że milczałam!” a z drugiego końca sali dobiegł inny głos: „Eee, zaraz pan Bóg? Aż tak mądrze to nie mówiłaś.”

Słyszałam też jak mawia się w AA: „Opowiedziałbym o swojej pokorze, ale jest trochę za mało słuchaczy” lub „Mogłabym krótko opowiedzieć o swojej pokorze, ale niestety nie mam pięciu godzin.”

Pewien alkoholik wybrał się na mityng grupy, w której nigdy nie był. Nieco spóźniony przychodzi pod podany adres, a tam na trzech drzwiach kartki z napisem: „Mityng”. Podszedł do jednych drzwi i usłyszał szepty, podszedł do drugich i dobiegły go szlochy, podszedł do trzecich, a tam wybuchy śmiechu. Tu wszedł i dobrze trafił, bo tam było spotkanie Anonimowych Alkoholików. W sali, skąd dobiegały szepty, odbywał się mityng Al-Anon, a tam gdzie szlochy – DDA.

Ta ostatnia scenka nie ma jedynie żartobliwej wymowy. W tamtym mityngu, gdzie tyle się śmiano, musieli po prostu brać udział bardzo trzeźwi alkoholicy. Chciałabym kiedyś móc powiedzieć tak o wszystkich trzeźwiejących ludziach, których znam i których nie znam, ale przede wszystkim o pewnym alkoholiku, którego jak mi się wyda je znam dość dobrze. Będzie to możliwe dopiero wtedy, kiedy roześmieje się zamiast rzucić przekleństwem (czasem też pod moim adresem), gdy spadnie mu na posadzkę jajko albo nie będzie mógł znaleźć potrzebnego natychmiast numeru telefonu.

Ewa Woydyłło

NAŁÓG KONTRA ZŁY HUMOR

*Wydaje ci się, że oglądasz zbyt dużo telewizji,
Za dużo pracujesz, nie możesz żyć bez komputera,
A skrzynkę mailową sprawdzasz co kilka minut?
Uważaj, to może być uzależnienie!*

Psycholodzy dzielą uzależnienie na chemiczne (np. alkoholizm, narkomania, lekomania) i nie chemiczne, takie jak hazard, zakupoholizm, pracoholizm, uzależnienie od telewizji czy internetu. Uzależnienia – jedne i drugie – to problem współczesnych zabieganych, często zagubionych ludzi.

Zakupoholizm

Zakupoholizm inaczej zwany kompulsywnym kupowaniem polega na nieodpartej pokusie kupowania. Gdy kupujemy, odczuwamy przyjemność, a napięcie psychiczne spada. Zakupoholizm, podobnie jak inne uzależnienia, objawia się przymusem powtarzania – w tym wypadku zakupów – a także bakiem kontroli nad własnym zachowaniem. Zakupoholik ma świadomość, że kupuje niepotrzebne rzeczy, ale nie może nad tym zapanować.

U podłoża leży zwykle niska samoocena. Kupujemy produkty, na które nie każdego stać po to, aby poczuć się lepiej. Gdy korzystamy z wyprzedaży, dowartościowujemy się tym, że potrafimy kupić coś fajnego za małe pieniądze. Zakupoholik ulega często iluzji reklam. Kupując dany produkt, czuje się tak samo wspaniały, jak wizerunek z reklamy. Najczęstszą przyczyną zakupoholizmu jest samotność.

Częste i rozrzutne zakupy są sposobem na radzenie sobie ze stresem lub złym humorem. Psycholodzy proponują wyrobienie sobie nawyku zadawania pytań: Czy rzeczywiście jest mi to potrzebne? Czy gdy mam zły humor, muszę wybierać się po zakupy? Na jak długo starczy mi radości z nowego nabytku? Jak naprawdę ten przedmiot wpłynie na moje życie – czy stanie się ono ciekawsze, łatwiejsze, lepsze?

Seksoholizm

To jeszcze nie do końca zdiagnozowana jednostka chorobowa, z którą niewielki procent naszego społeczeństwa zaczyna mieć problemy. Seksoholizm polega na tym, że osoba wybiera zachowania seksualne jako próbę radzenia sobie ze stresem i trudnościami życiowymi. Uzależnienie to może objawiać się uciekaniem w coraz to bardziej wyszukane fantazje seksualne, korzystanie z pornografii czy wchodzenie w liczne, płytkie emocjonalnie, związki seksualne. Mimo że seks jest naturalną metodą odprężenia, dla osoby uzależnionej staje się on jedyną formą relaksacji i satysfakcji z siebie. Dla seksoholika nieważny jest kontakt z drugą osobą, ale zaspokojenie potrzeby fizjologicznego rozładowania.

Telewizja

Telewizor stał się częścią życia, i może łatwo stać się namiastką kontaktów międzyludzkich – jemy przy nim, spędzamy święta. Młodzi ludzie nazywani są przez psychologów generacją MTV, czyli pokoleniem wychowanym na londyńskiej stacji muzycznej. Nastolatki naśladują styl ubierania i mówienia osób tam występujących. Tacy młodzi ludzie nie zastanawiają się nad sobą, nie wchodzą w dorosłe życie, nie potrafią być odpowiedzialni; jedyne, co ich interesuje, to wpatrywanie się w telewizor, często apatyczne i pełne marazmu. U osoby uzależnionej od telewizji odbiornik nie gaśnie, włącza się go zaraz po wejściu do domu, a gdy ktokolwiek chce go wyłączyć, cisza panująca w mieszkaniu staje się nieznośna. Przez telewizor osoba uzależniona zaniedbuje kontakty z rodziną, ma trudności z koncentracją, jej plan dnia bywa podporządkowany programowi telewizyjnemu. Kto ma trudności z wyłączeniem telewizora żeby zająć się czymś innym – powinien porozmawiać z psychologiem. Może jeszcze łatwo będzie wrócić do normalnego życia.

Komputer i Internet

Podobnie jak telewizja, komputer może spowodować osłabienie więzi rodzinnych i pogorszenie zdolności rozwiązywania problemów. Osoba uzależniona od Internetu lub

gier komputerowych przestaje spotykać się ze znajomymi, nie ma czasu dla bliskich. Komputer pracuje godzinami, a uzależniony potrafi wstać w nocy by sprawdzać pocztę lub włączać się w rozmowy na czacie. Osoba taka bardzo często sprowadza relacje z innymi ludźmi wyłącznie do swoich gier komputerowych lub innych wirtualnych pasji komputerowych.

Pracoholizm

To jedno z coraz bardziej popularnych uzależnień. Wciąż jednak mało kto potrafi się do niego przyznać. Pracoholik spędza w pracy prawie cały swój czas, często przynosi pracę do domu. Podobnie jak inne uzależnienia, również pracoholizm prowadzi do osłabienia kontaktów z bliskimi, przesiadywania godzinami przed komputerem i pracowania ponad siły i potrzeby. Całe życie pracoholika kręci się wokół pracy tak, jakby nie było innych spraw. A przecież są - i choć nie dają korzyści materialnych, pomagają lepiej funkcjonować i tak naprawdę, szczęście raczej zależy od nich niż od ilości godzin spędzonych w pracy.

Marta Kawczyńska

(Gazeta Wyborcza, 5.XII.2003)

ŻEBY WIOSNA BYŁA WIOSNĄ...

Nie podoba nam się w lustrze własny wygląd? Przybyło nam kilka zbytecznych kilogramów? Czujemy się dziwnie ociężali?

Cóż, to może po prostu znaczyć, że mamy za sobą kilka gnuśnych zimowych miesięcy, kiedy więcej przesiadywaliśmy w domu, mniej wychodziliśmy na spacer i przejażdżki rowerem, chętniej gotowaliśmy (a potem zajadaliśmy) tłuste bigosy i piekliśmy pyszne domowe ciasta (żeby się potem nimi objadać półleżąc w fotelu przed telewizorem). Zgaduję – ale czy trochę nie mam racji? Nie w stu procentach, ale co najmniej w połowie mam. Przynajmniej ja sama tak się czuję na przedwiośniu niemal każdego roku.

Zanim zrzucimy nadmiar wagi, a słońce choć trochę ożywi bladość cery, na poprawę samopoczucia mogą pomóc afirmacje, ale nie takie, żeby sobie powtarzać „Jestem piękna!” albo „Jestem wspaniała!” - kiedy widzę, że nie jestem. Osobiście stosuję własne „afirmacje wiosenne”, trochę trudniejsze od mechanicznego powtarzania haseł, ale za to skuteczniejsze, bo budujące poczucie wartości. A solidne poczucie wartości chroni najlepiej przed kompleksami – czy to z powodu wyglądu, czy chwilowego niepowodzenia, czy też gorszej passy w życiu.

Oto kilka sposobów:

1. Wypisz i przypominaj sobie jak najczęściej swoje ważne zalety, ale takie, które nie są związane z wyglądem. *Skupienie uwagi i czerpanie dumy na przykład z miłych stosunków w domu, serdecznych relacji z przyjacielem czy tego na przykład, że znasz się na czymś, pomoże ci odwrócić wzrok od lustra.*

2. Wypisz sobie wszystkie sprawności, na jakie pozwala twoje ciało. Zapomnij o wyglądzie. Zaczynij myśleć o swoim organizmie INSTRUMENTALNIE, a nie ORNAMENTALNIE. Nie: JAK wyglądasz, tylko CO potrafisz fizycznie wykonać? *Jeżeli sprawnie się poruszasz, masz manualną zręczność przydatną w życiu codziennym, jeżeli wzrok pozwala ci czytać, a słuch słyszeć i jeżeli potrafisz poczuć pieszczotę, podmuch wiatru i krople deszczu – to masz ciało SUPER. Nie dostajemy ciała do ozdoby.*

Dostajemy je do tego, żeby jak najciekawiej i najlepiej istnieć w naszym ziemskim życiu.

3. Zaczynaj robić rzeczy, które pomagają ci osiągnąć dobre fizyczne samopoczucie. Jeżeli jest to sen, zadbaj by ci go nie brakowało. Jeżeli chcesz pozbyć się nadwagi – zaczynaj jeść **MNIEJ KALORYCZNIE** (bo cudów nie ma – z „więcej” nie zrobi się nigdy „mniej”!) Jeżeli zwiotczał ci brzuch, to go nie odsłaniaj. Ale przede wszystkim słuchaj lekarzy: maszeruj przynajmniej godzinę dziennie, a jeżeli możesz, dołóż do tego basen, rower, aerobik, gimnastykę poranną albo grę w piłkę. *Pamiętaj, że to ty masz rządzić swoim ciałem, a nie ono tobą. Decyduj roztropnie, co jest dla WAS dobre - czyli dla ciebie i dla twojego ciała.*

4. Przynajmniej przez godzinę dziennie ćwicz, tańcz, ruszaj się, usprawniaj swoje mięśnie, stawy i ogólną koordynację. Nie rób tego jednak **Z MYŚLĄ O SCHUDNIĘCIU**. Postaraj się **CIESZYĆ RUCHEM**, odczuwać czystą przyjemność z samej sprawności. *Na spacerach zauważaj otaczający świat. W tańcu rozkoszuj się muzyką i rytmem. Na sali gimnastycznej odczuwaj dumę z każdego sprawnego ruchu – bo jest on przecież osiągnięciem.*

5. Wszystkie ważne osoby, które z tobą obcuja, poproś, by niechęć (ani tym bardziej chęć!) nie skupiały swojej uwagi na defektach i minusach twego wyglądu. Niech raczej – jeżeli już muszą o tobie mówić – złączą zwracać uwagę na to, co im się podoba, co lubią i podziwiają. *Ludzie bliscy mają wielką władzę nad naszymi nastrojami, samopoczuciem i własnym wyobrażeniem o sobie. Oni nawet czasem o tym nie wiedzą, że jednym słowem, miną, gestem mogą łatwo zrujnować całe poczucie wartości. Jeżeli tak ci zależy na twoim wyglądzie, to niech przynajmniej bliscy towarzyszą ci w staraniach, by się od siebie odzepić i zająć czymś bardziej sensownym. Unikaj TOKSYCZNYCH LUDZI, którzy mają moc wzbudzania niechęci do siebie, wstrętu albo wstydu. Uciekaj od nich jak najdalej możesz!*

6. W odniesieniu do ciała można doskonale zastosować Modlitwę o Pogodę Ducha. Warto starać się zmieniać jedynie to,

co można zmienić. Na przykład wagę można, a wzrostu nie. Kolor włosów tak, a koloru oczu nie. *Realistyczne podejście przydaje się we wszystkich sprawach w życiu, ale najbardziej warto się go nauczyć w stosunku do samych siebie.*

7. A teraz KOBIETO: Przestań kartkować kolorowe pisma z wizerunkami modelek i modeli. Takich ludzi spotykamy głównie na wybiegach podczas pokazów mody i w żurnalach. Rozejrzyj się po swoim osiedlu i okolicy, w której bywasz na co dzień. Zauważ, że wśród współmieszkanek nie wyróżniasz się tak bardzo ani na plus, ani na minus. To jest zasadniczy FAKT, który powinien sprowadzić cię do realizmu. *Nie porównuj się do kogoś, kto stanowi mikro-procent ludzkości. MY LUDZIE jesteśmy tacy, jak ty. Więc odpuść sobie i przestań wpatrywać się w abstrakcyjne ideały, chociaż kuszą tak bardzo swoją pięknnością. Nie trać pieniędzy na pisma z toksycznymi obrazkami. Lepiej zafunduj sobie godzinę na pływalni.*

Punkt 7 ma oczywiście zastosowanie koedukacyjne, ale statystycznie to kobiety raczej wpadają w pułapkę porównywania się z Claudią Schiffer czy Naomi Campbell. Prawda, Panowie, że nawet zbyt dobrze nie wiecie o kim mówię? A Panie wiedzą, wszystkie co do jednej.

Ewa Woydyłło

PROSTO Z MITYNGU

Prezentujemy przykłady doświadczeń opowiedzianych przez uczestników wspólnoty AA. Wyrażonych tu opinii nie należy przypisywać wspólnocie AA jako całości.

O GRUPIE „DROGA POKORY”

Opowiem, jak w mojej rodzimej grupie postępujemy z nagłymi wezwaniami do ratowania jakiegoś alkoholika, który telefonicznie zwraca się o pomoc.

Jest oto piątek wieczór, prawie pół setki kobiet i mężczyzn siedzi na mityngu, popijają kawę i słuchają mówcy, który właśnie dzieli się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Mityng odbywa się w Klubie AA. Nagle dzwoni telefon i najbliższej siedząca osoba podnosi słuchawkę. Mówi cicho, żeby nie przeszkadzać mówcy i słuchaczom:

- Tu grupa „Droga Pokory”.
- Czy to AA?! – pyta najwyraźniej zdenerwowany rozmówca.

Rozmawiają szeptem jeszcze chwilę, po czym trzy siedzące w pobliżu osoby wstają i spod drzwi informują zebranych:

- Idziemy zrobić Dwunasty Krok.

Pół godziny później przyprowadzają gościa, o którym najlepiej można powiedzieć: „wczorajszy”. Ktoś podsuwa mu krzesło, ktoś nalewa mu kawy, inni ukradkiem zerkają z nieukrywanym współczuciem, ale też z nieukrywaną radością.

Mityng dobiega końca. Przyprowadzonego biedaka otacza grupka ludzi, ktoś od razu oferuje, że będzie jego tymczasowym sponsorem i zapisuje mu na kartce swój numer telefonu. Kilka osób idzie w tę samą stronę, więc delikwent zostaje odstawiony do domu pod eskortą. Pod drodze wypytują go o stan rodzinny i ktoś zaraz obiecuje jutro zadzwonić do żony, żeby powiedzieć jej o Al-Anon, a także żeby trochę ją pocieszyć. Bo wszyscy uważają, że będzie dobrze. Że biedak najgorsze ma już za sobą. I że najmądrzejszą rzeczą, jaką w życiu zrobił, to był ten telefon do AA (który podawany był tego dnia w radio jako kontakt dla ludzi z problemem alkoholowym i ten pijaczyna właśnie tak go usłyszał).

W mojej grupie nikt nie zostaje opuszczony. Jeżeli komuś potrzebne jest odtrucie, zawozimy go do szpitala i przez kilka dni przychodzimy na zmianę w odwiedziny. Gdy zdarza się ktoś bez dachu nad głową – a bywa i tak, że ktoś dzwoni na nasz telefon, bo właśnie został wyrzucony z domu – to też pomagamy. W okolicy mamy schronisko dla bezdomnych, gdzie zawsze można przez jakiś czas pomieszkać.

Tymczasowy sponsor często zostaje sponsorem na stałe. Każdy z nas, starych członków naszej grupy, ma co najmniej kilku podopiecznych. Wszystkim radzimy chodzić także na mityngi innych grup, chociaż nie mamy wątpliwości, że nasza jest najlepsza.

Wielu ludzi przychodzi dzisiaj na mityngi, bo byli na leczeniu i tam dowiedzieli się o wspólnocie. Są też tacy, których przysyła sąd albo policja i ci przychodzą z kartkami do podpisu i wysłania do władz, żeby było wiadomo, że faktycznie do AA uczęszczają.

Jedno wiem: nieważne jak ktoś trafia na pierwszy mityng AA, ważne jest aby nie był to ostatni mityng.

Carol B., Houston, Texas

(Przedruk za zgodą: Grapevine, April 2000)

DRODZY PRZYJACIELE,

podczas jesiennej konferencji regionalnej złożyłem wnioski o odrzucenie dotychczas obowiązującej karty konferencji i zastąpienie jej nowymi zasadami pracy Regionu.

I oto owe zasady macie przed sobą.

Mam ogromną prośbę do członków Rady Regionu:

Nie wywołujcie jakiejkolwiek presji na mandatariuszy.

Do was drodzy przyjaciele mandatariusze prośba, abyście jakimkolwiek naciskom nie ulegali. Nie jesteście w niczym od członków Rady Regionu gorsi. Kierujcie się, proszę Was bardzo przede wszystkim sercem nie zapominając o rozumie. Mamy tylko jeden cel:

Nieść posłanie tym wszystkim, którzy jeszcze cierpią.

Współzałożyciel naszej wspólnoty nawoływał do prostoty. Mówił „... anonimowi alkoholicy są wyjątkiem, który nie pasuje do schematu”. Schematu, który tak dobrze znamy z przeszłości, a który dzisiaj **poza naszą wspólnotą** funkcjonuje jako model życia.

Rozbudowana do niebotycznych rozmiarów struktura organizacyjna naszego Regionu skutecznie uniemożliwia nam wypełnianie jedyne go celu, skutecznie również odstrasza większość grup od aktywnego uczestnictwa w służbach Regionu. Karta konferencji naszego Regionu szkodzi nam samym, nadymając balon z pychą, w który sam nieświadomie wpadłem.

Jest pełna sprzeczności, bo w jednym miejscu mówi, że „członkowie konferencji powinni głosować tak, jak nakazuje im sumienie”, ale w innym uzurpuje sobie prawo do wydawania opinii, rekomendacji dla konferencji czyli mandatariuszy, a we wstępie wręcz **ustanawia** jak ma wyglądać pełnienie służby.

Sumienie. Jak to jest z tym sumieniem???

Na ostatniej konferencji w głosowaniu wzięło udział około 50 przyjaciół mandatariuszy plus członkowie Rady Regionu.

W Regionie jest około 250 grup. Pytam samego siebie: gdzie jest owych 200 mandatariuszy???

Niektórzy z przyjaciół odpowiadają, że ich to nie obchodzi.

A mnie obchodzi!!!

Nowe zasady służebnej pracy konferencji AA Regionu Warszawa nikogo nie ranią. Są proste i eliminują biurokrację,

ograniczają do minimum radosną twórczość naszych przyjaciół skutkującą setkami już dzisiaj a może tysiącami raportów, sprawozdań, które cierpiącemu nie przynoszą żadnego pożytku.

Raz jeszcze bardzo proszę: przeczytajcie je uważnie. W ciszy i spokoju. Rozważnie je, przemyślcie i podejmijcie decyzję zgodną z waszym sumieniem.

Niech Bóg, jakkolwiek Go pojmujecie, Was prowadzi!

Pogody Ducha!

AA Piotr
Rzecznik Regionu

Warszawa, marzec 2004r.

ZASADY SŁUŻEBNEJ PRACY

KONFERENCJI REGIONU AA

WARSZAWA

(PROPOZYCJA)

I. Skład Regionu

Region Warszawa tworzą Grupy Wspólnoty AA dobrowolnie zrzeszone w następujących intergrupach:

1. ATLAS
2. MOKOTÓW
3. NAREW
4. PÓLNOC
5. SAWA
6. WARS
7. WSCHÓD

Przynależność intergrupy do Regionu następuje po przedstawieniu swojej woli Konferencji.

II. Cele Konferencji

1. Wybór wszystkich służb Regionu
2. Wybór w terminach wynikających z karty konferencji służby krajowej powiernika i delegatów do służby krajowej
3. Wybór miejsca i terminu następnej konferencji
4. Wybór prowadzącego i jego zastępcy następnej konferencji
5. Z konferencji powinien być sporządzony krótki raport, który otrzymują mandatariusze

III. Skład Konferencji

W Konferencji Regionu Warszawa, z prawem jednego głosu uczestniczą mandatariusze wszystkich grup tworzących Region Warszawa, **aktualnie sprawujący** służbę mandatariuszy i to oni spośród siebie wybierają wszystkie służby regionalne.

W przypadku dokonywania wyborów kandydatów na kandydatów na europejski mityng służb i światowy mityng służb, jeśli nie znaleziono kandydata spośród aktualnie pełniących służbę mandatariuszy, dopuszcza się możliwość wyboru innego kandydata spełniającego warunki określone w karcie konferencji służby krajowej.

Ponadto w konferencji uczestniczą:

- rzecznicy inergrup (sugeruje się, aby pełnili aktualnie służbę mandatariusza)
- rzecznik Regionu
- powiernik Regionu
- delegaci do służby krajowej
- delegaci na europejski i światowy mityng służb
- redaktor biuletynu Mityng
- przewodniczący zespołu organizacyjno finansowego i ewentualnie przewodniczący zespołów tematycznych
- skarbnik Regionu
- sekretarz

W konferencji uczestniczą jedynie osoby wchodzące w skład konferencji oraz ewentualnie zaproszeni goście: np. Dyrektor B.S.K., powiernik kl. "A", rzecznicy sąsiednich regionów.

IV. Służebne zasady pracy Konferencji Regionu Warszawa przyjmuje Konferencja

Dopuszczalne są zmiany w zasadach. Zmian tych może dokonać jedynie konferencja, jeżeli omówi je na dwóch kolejnych

konferencjach, a 2/3 uprawnionych do głosowania za zmianami się opowie.

V. Służby Regionu

Rada Regionu

Radę Regionu, z **prawem jednego głosu** tworzą rzecznicy intergrup. Radę Regionu uzupełniają i w spotkaniach Rady Regionu, **bez prawa głosu**, udział biorą także wszyscy pełniący służbę w radzie Regionu. Są to:

- rzecznik regionu i jego zastępca
- skarbnik regionu
- kolporter regionu
- sekretarz
- przewodniczący zespołu organizacyjno finansowego i w razie konieczności przewodniczący zespołów tematycznych
- powiernik służby krajowej
- delegaci do służby krajowej
- redaktor biuletynu Mityng

W spotkaniach Rady Regionu biorą udział wyłącznie osoby pełniące aktualnie służbę w regionie.

Spotkania Rady Regionu odbywają się raz na dwa miesiące (trzecia sobota miesiąca nieparzystego) o godz. 16⁰⁰ w punkcie informacyjno kontaktowym w Warszawie przy ul. Berezyńskiej 17.

VI. Zadania Rady Regionu

1. Organizowanie konferencji regionalnych
2. Organizowanie regionalnych Zlotów Radości
3. Wydawanie i kolportaż ulotki adresowej
4. Wzajemne informowanie o mających nastąpić wydarzeniach wspólnotowych np. warsztatach tematycznych

VII. Ordynacja wyborcza, kadencja i rotacja w służbach regionu Warszawa

1. Kadencja w służbach regionu Warszawa trwa tyle samo ile służba w Radzie Powierników. Celem ułatwienia współpracy wybór następuje z półrocznym wyprzedzeniem.
2. Nad sposobem rotacji i kadencyjności służb czuwa zespół organizacyjno finansowy w porozumieniu z Radą Regionu.
3. Dana służba może być pełniona przez jedną kadencję. Osoba pełniąca służbę w regionie, ubiegająca się o ponowny wybór musi mieć przerwę w służbach regionu co najmniej jedną kadencję.
4. Wybory do wszystkich służb określonych zasadami przeprowadza komisja wyborcza; ona ustala też sposób głosowania i odpowiada przed mandatariuszami za wszelkie związane z wyborami, przy czym na każdą ze służb powinno się głosować oddzielnie.
5. Wymogiem wyboru do służb Regionu jest co najmniej dwuletnia abstynencja, a w przypadku służb krajowych trzy lub pięcioletnia.
6. Ewentualnie zapicie powoduje automatyczne zrzeszenie się służby.
7. Listy kandydatów do służby w Regionie i służb krajowych **ustalają intergrupy** i za pośrednictwem swoich rzeczników informują komisję wyborczą najpóźniej na **jeden miesiąc** przed terminem wyborów.
8. Do służb krajowych intergrupy zgłaszają jednego kandydata na powiernika oraz maksimum dwóch do służby delegata.
9. O ile zaistnieje wypadek nie objęty niniejszymi zasadami jego interpretacji dokonuje rzecznik Regionu w porozumieniu z przewodniczącym zespołu organizacyjno finansowego i Przewodniczącym Komisji Wyborczej.

Pragnę napisać kilka słów podziękowań ludziom, których spotkałem, a którzy to byli dla mnie drogowskazami na mojej nowej drodze życia.

Jestem byłym pensjonariuszem zakładów karnych. W sumie z mojego 40-letniego życia posiedziałem w różnych więzieniach 15-cie lat. W kwietniu 2003 roku opuściłem Zakład Karny po 6-cio letniej odsiadce. Od chwili obecnej, a minęło już 10 miesięcy żyje mi się cudownie. Pracuję, uczę się i żyję w przeświadczeniu, że to właśnie Bóg i mój alkoholizm spowodował to wszystko.

A jak to się zaczęło?

Otóż 5 lat temu kiedy po raz ostatni miałem w ustach alkohol i kiedy to Policja przywiozła mnie do więzienia w opłakanym stanie, czułem że powinienem coś ze sobą zrobić. Przez tydzień pielęgniarka karmiła mnie medykamentami zapobiegającymi padaczce alkoholowej i delirium. W tym czasie dużo myślałem i analizowałem swoje życie. Żyłem w strachu przed karą za nie powrót z przepustki, a także przerażeniu przed perspektywą kilku najbliższych lat, która muszę spędzić za kratami. Psycholog więzienny pani Dorota zasugerowała mi, żebym pojechał na terapię alkoholową „Atlantis” do Zakładu Karnego Warszawa – Mokotów, ponieważ moim głównym problemem w życiu jest moja choroba alkoholowa.

Muszę powiedzieć, że w swojej przeszłości miałem już kontakt z grupami AA. Nigdy jednak nie traktowałem ich poważnie, uważałem że mnie ten problem nie dotyczy ponieważ nie jestem alkoholikiem. Wykorzystując jednak swoją jak mi się wtedy wydawało inteligencję uczestniczyłem w zajęciach grup i klubów AA w zupełnie innych celach (przepustki z więzień, z których nigdy nie wracałem).

W tym przypadku moja przebiegłość też wzięła górę. Pomyślałem – dlaczego nie? Przecież nie jestem głupim facetem, poradzę sobie i na „Atlantisie” a przynajmniej wyczyszczę swoje więzienne akta.

Dokładnie 24.05.1999 roku zostałem przewieziony do Zakładu Karnego Warszawa – Mokotów. Po trzech dniach i wstępnej rozmowie z terapeutką zostałem zakwalifikowany na oddział terapeutyczny. W tym miejscu muszę powiedzieć, że w owym czasie tkwiłem w innych uzależnieniach (picie czaju, palenie papierosów).

Najpierw była grupa wstępna z wychowawcą – terapeutą Jarkiem, takie tam „ble- ble” i inne głupoty, która już wielokrotnie słyszałem, a które do mnie w ogóle nie trafiały. Tu muszę napisać o czymś bardzo ważnym, co patrząc z perspektywy czasu zmieniło moje życie. 31.05.1999 roku, a była to dokładnie niedziela poszedłem do więziennej kaplicy na Mszę Św. Oczywiście nie z zamiarem modlitwy. Moim celem było spotkanie z kolegami, którzy siedzieli na innych oddziałach i ewentualne załatwianie kilku spraw dotyczących życia więziennego. Rozczarowałem się bardzo, ponieważ nikogo nie spotkałem. Sfrustrowany i zły pomyślałem sobie, że się pomodłę, zaszkodzić mi nie zaszkodzi, a pomóc może. Przyznam nie umiałem się modlić, poprosiłem Boga, o ile naprawdę istnieje, aby sprawił by mój pobyt na terapii był owocny, abym zrozumiał co jest moim problemem. Kiedy już schodziłem na oddział natknąłem się na zakonnika Ojca Olka, którego widziałem po raz pierwszy w życiu. Przedstawiłem się i poprosiłem go czy nie byłoby dla niego wielkim kłopotem, aby się za mnie pomodlił, ponieważ ja wyrzuciłem w życiu tyle zła, że pewnie Bóg mnie samego nie wysłucha. Uśmiechnął się i powiedział, „... w zakonie Jezuitów mam wielu przyjaciół poproszę wszystkich abyśmy wspólnie pomodlili się za Ciebie...” Poprosiłem jeszcze o coś namacalnego, aby w swojej modlitwie uwzględnili mój nałóg palenia papierosów, którego też chcę się pozbyć. Wiecie co się stało? Od 1.06.1999 roku do chwili obecnej nie zapaliłem ani jednego papierosa, choć nieraz mam na to ochotę. 4 lub 5 czerwca wyrzuciłem do kosza wszystkie materiały i ściagi, które przywiozłem ze sobą, a które miały mi pomóc pomyślnie ukończyć terapię na „Atlantisie”. Po prostu zabrałem się do uczciwej pracy. Wykłady, które odbywały się zawsze rano stały się dla mnie bardzo ważne. Pisanie prac zadanych przez terapeutów było tym czego najbardziej potrzebowałem. Moja terapeutka „Duża Gosia” stała się dla mnie moją „matką, siostrą, żoną i spowiedniczką”. Po prostu byłem oczarowany i zafascynowany terapią. Kiedy pod koniec września 1999r. otrzymałem dyplom alkoholika, który był uwieńczeniem terapii na „Atlantisie” byłem dumny. Zrozumiałem kilka prawd, które pomogły mi przetrwać kolejne lata w więzieniu jak również stosować je w moim obecnym życiu. To terapeuci uświadomili mi,

żeby być wolnym człowiekiem nie koniecznie trzeba opuścić bramy więzienia. Zrozumiałe, że wolność to prawo wyboru. A walka jaką toczyłem przez 20-lat z alkoholem była przegrana już na samym początku.

Czekało mnie jeszcze 4-lata kryminału, lecz pełen wiary, nadziei i przekonania, że droga którą wybrałem jest słuszna, ze spokojnym sercem wkroczyłem w kolejny etap mojego życia. Zmieniłem kilka Zakładów Karnych, jedne wspominam lepiej drugie gorzej. Miewałem też chwile, kiedy wątpiłem we wszystko czego dowiedziałem się na „Atlantisie”. Bóg jednak zawsze był przy mnie, czułem Jego obecność. W takich momentach moja choroba alkoholowa była czymś najlepszym co mogło mnie spotkać i prawdziwość 3-go kroku „Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy”, prawdą absolutną.

W czasie odbywania tych 4-rech lat dwukrotnie skorzystałem z wielodniowych przepustek, które wykorzystałem na pielgrzymowanie do Częstochowy. Była to dla mnie kolejna lekcja trzeźwości. Tematem wiodącym tej lekcji była pokora. Z racji, że były to pielgrzymki dla osób niepełnosprawnych, a ja byłem bezpośrednim opiekunem takiej osoby (pana Zdzisia) naprawdę bardzo sobie cenię naukę jaką z tego wyniosłem.

Teraz etap najważniejszy, jak już wspomniałem na początku od 10-ciu miesięcy jestem na wolności. To co przezywam od chwili opuszczenie Zakładu Karnego jest czymś fantastycznym. Oczywiście były różne trudności, ale nic to – z moim ogólnym odczuciem. Lekcja jaka odebrałem na „Atlantisie” sprawdza się we wszystkich dziedzinach życia. Wiem, że mój kapitał 5-ciu lat abstynencji jest prawdziwą drogą trzeźwości. Składa się na to kilka rzeczy, które robię. Od 6-ciu miesięcy jestem pacjentem profesjonalnej terapii alkoholowej w „Petrze”. Przynajmniej jeden raz w tygodniu uczestniczę w mityngu AA, ostatnio są to mityngi w Zakładzie Karnym w oddziale „Atlantis”. Staram się oddać to co 5-lat temu otrzymałem za darmo od innych alkoholików.

Nie chciałbym się przechwalać, ale pragnę tylko powiedzieć o jeszcze kilku rzeczach, które sprawiają mi wiele radości będąc jednocześnie świadectwem trzeźwego życia. Jestem uczniem Technikum Poligraficznego, w tym roku w maju będę przystępował

do matury. Ważnym krokiem w mojej edukacji był egzamin na certyfikat z języka obcego (rosyjski). Być może będzie mi on potrzebny do pracy zawodowej. Na dzień dzisiejszy uregulowałem wszystkie swoje zaległe sprawy. Odciałem się wszystkich kontaktów z aktywnym światem przestępczym, po prostu nie po drodze mi z tymi ludźmi. Pracuję zawodowo, co prawda za niewielkie pieniądze, wystarcza mi jednak na moje potrzeby. Uprawiam sport, który bardzo kocham (siłownia, siatkówka, basen). Czynn timer uczestniczę w ruchu rodzin abstynenckich w Klubie „Azyl”. Rzecz najważniejsza, jestem z kobietą, którą kocham, po raz pierwszy w życiu pragnę być za kogoś odpowiedzialny. Prawdę mówiąc uśmiecham się kiedy przypomnę sobie jak to pięć lat temu wybierałem się na „Atlantis” w zupełnie innym celu.

Wdzięczny jestem Bogu i ludziom jakich on postawił i stawia na mojej drodze życia. A ponieważ moja metamorfoza rozpoczęła się na „Atlantisie” pragnę mój ukłon skierować także do terapeutów tam pracujących.

Wszystkim, którzy czytają moje świadectwo życzę trzeźwości i pogody ducha.

Marek alkoholik

Warszawa, dnia 01.03.2004r.

KWIECIEŃ W M. G. B.

- 01.04.** g. 18:00
czwartek **Wielkanocny Blues z Jajkiem**
Tadeusz Nalepa i Grupa Breakout
- 03.04.** g., 19:00
sobota **Modlitwa Różańcowa**
i wspólna kolacja
- 04.04** g. 17:00
niedziela **O uzależnieniu od seksu i chorej miłości**
opowie Jarek AA (14 lat trzeźwienia)

ŚWIĘTA WIELKANOCNE W M. G. B

- 10.04.** g. 18:00
sobota **Jajeczko Wielkanocne w Klubie M. G. B**
(koszyczek własny mile widziany)
- 11.04.**
niedziela **Wielkanoc w M. G. B**
- 12.04**
Lany Poniedziałek – KLUB NIECZYNNY
- 18.04.** g. 17:00
niedziela **Kwietniowy koncert Adam Pieczerzak,**
Ania i Krzysztof Lorencowie
- 23.04.** g. 18:00 piątek **Zebranie członków Klubu M. G. B**
- 25.04.** g. 18:00
niedziela **Klubowy wieczór muzyczny Szanty gra**
JARY i inni – impreza cykliczna lub Alchemik
Paulo Coelho)

GRUPY SAMOPOMOCOWE (MITYNGI AA WSZYSTKIE OTWARTE)

- WTOREK** g. 11:00 Grupa „EUGENIUSZ”
g. 18:00 „AI-ATEEN”
g. 20:00 „POZNAĆ I ZROZUMIEĆ SIEBIE”
Grupa samopomocowa – ZAMKNIĘTA
- ŚRODA** g. 19:00 Grupa „3+1”
- CZWARTEK** g. 19:00 Grupa „PRZYJACIELE Z AKRON”
Mityngi spikerskie
- PIĄTEK** g. 18:00 „ANONIMOWA WSPÓLNOTA”
(AA, AH, AŻ, AN Al.-anon, Al.-ateen)
dla każdego chcącego pozbyć się swoich wad
- NIEDZIELA** g. 11:00 Grupa „SIEDZIBNA 35”

KWIECIEŃ W M. G. B. (ciąg dalszy)

MITYNGI SPIKERKI

CZWARTEK GODZ. 19:00

- | | |
|---------------|------------------------|
| 01.04. | Wiesiek AA „Siedzibna” |
| 08.04. | Adam AA „Fotograf” |
| 15.04. | Tadeusz AA „Serce” |
| 22.04. | Ewa AI - anon |
| 29.04. | Bogdan AA „Tapicer” |

ZAPISY:

- 1. Na majowo – czerwcową grupę „poznać i zrozumieć siebie w 24 godziny”.**
- 2. Na naukę języka angielskiego**
- 3. Na terapię indywidualną z psychologiem**

SPIS TREŚCI

Drodzy czytelnicy	<i>Ewa Woydyłło</i>	1
Karać aby leczyć	<i>W. Osiatyński</i>	2
NASZE KSIĄŻKI		
AA w oczach psychologa	<i>E. Woydyłło</i>	6
Z PRASY		
Nałóg kontra zły humor	<i>M. Kawczyńska</i>	22
Żeby wiosna była wiosną...	<i>E. Woydyłło</i>	25
PROSTO Z MITYNGU		
O grupie „Droga Pokory”	<i>Carol B.</i>	28
Drodzy Przyjaciele	<i>Piotr</i>	30

MAWIK' G BARON KLUB

ZAPRASZA:

Wt. - Sob Od 16.00 - 22.00

Niedz. Od 11.00 - 22.00

Pon. NIECZYNNNE

03-317 WARSZAWA, SIEDZIBNA 35

tel. 811 41 66



Ⓣ 1,2,3,25,32,46

CMENTARZ BRÓDNOWSKI

NASZA STRONA
W INTERNECIE
www.mawik.org
NASZ E-MAIL
club@mawik.org