

ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 50 • jesień-zima 2007

- ✓ **Dobra psychoterapia**
- ✓ **Zgoda ze sobą samym**
- ✓ **Moja przyjaciółka bulimia**
- ✓ **Refleksje o krzywdzie i wybaczeniu**
- ✓ **Choreoterapia**
- ✓ **Z warsztatu superwizora**
- ✓ **Musical profilaktyczne**
- ✓ **Jak kochać dziecko?**
- ✓ **Prosto z mityngu - Jesień to pora pocałunków...**



Polskie Towarzystwo
Zapobiegania Narkomanii
Oddział Warszawski

PATRONAT HONOROWY:
Fundacja Im. Stefana Batorego
Program Regionalny
„Alcohol & Drug”





**Przedruk
i wszelkiego rodzaju niekomercyjne wykorzystanie
zmięszczonych materiałów
jest możliwe, dozwolone i wskazane!
Prosimy jedynie o powołanie się na źródło.**

Adres redakcji:

Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii
Oddział Warszawski
ul. Białobrzęska 19 (MDK)
02-364 Warszawa
E-mail: droga2001@wp.pl
Tel. (022) 822 28 95, 0-600 83 10 83

**Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii
PKO BP S.A. XV Oddział w Warszawie
Nr rachunku 04 1020 1156 0000 7002 0075 1891**

**Każda wpłata z dopiskiem „Arka” będzie przeznaczona
na pokrycie kosztów poligraficznych wydania kolejnych numerów „Arki”.**



DRODZY CZYTELNICY!

Skupienie konieczne jest w każdym przedsięwzięciu. Skupiamy myśli, energię, dostępne środki i narzędzia, również pomocników – po to, by dościsnąć upragniony cel, zrealizować zamiar, doprowadzić postanowienie do formy dokonanej. Skupienie potrzebne jest w każdej nauce, gdy chcemy dowiedzieć się, przeżyć, poznać coś nowego.

Jeżeli życie to ciągle uczenie się nowych rzeczy, to cóż bardziej wymaga skupienia?

Przeciwieństwem skupienia jest rozproszenie, dekoncentracja, zagapienie, nieuwaga.

Zaczęłam o tym pisać we wstępie do pięćdziesiątego numeru Arki – numeru szczególnego, jubileuszowego! – nie bez powodu. Zbyt często słyszymy i sami mówimy, że pośpiech i nadmiar spraw utrudnia nam życie.

To nie znaczy, że gorzej żyjemy, ale to znaczy, że w pośpiechu i gonitwie tracimy często z oczu cel, do którego chcemy dążyć. Po drodze wyskakują nam inne cele, celątka, które zabierają naszą uwagę i rozpraszają skupienie na tym, co istotne.

Do skupienia można nauczyć się powracać. Można odzyskiwać je w każdej chwili, gdy chcemy sprawdzić kierunek, w jakim zdążamy i treści, jakimi przepelnione staje się nasze życie.

Nie musi to wcale być głęboka medytacja. Skupienie ma z nią jednak kilka wspólnych cech. Na przykład warunki zewnętrzne. Najpierw uciszamy cały hałas wokół siebie. Wyłączamy radio, telewizor, telefon. Oddalamy się od gadających ludzi. Sami przestajemy mówić. Możemy natomiast zacząć pisać. Dajemy sobie czas, krótszy lub dłuższy, ale nieprzerywany niczym z zewnątrz. Niech trwa dotąd, aż skupienie wyrzuci z głowy cały śmietnik. Niech znajdzie się w myślach miejsce na to, co chcemy w skupieniu rozważyć.

Często bywają to pytania, które trzeba przede wszystkim konstruktywnie przeformułować. Zamiast: „I co ja teraz pocznę? postawmy pytania: „Czy faktycznie jest to mój problem?“ „Od czego mam zacząć rozwiązywać ten problem?“ „Kogo warto się poradzić?“ „Co zrobię, jeżeli nie uda mi się od razu problemu rozwiązać?“ „Jak zmniejszyć przykrość wynikającą z tego problemu?“ Tym torem, w skupieniu, podążamy jeszcze nie od razu do rozwiązania kwestii, ale już do zobaczenia jej w praktycznym i pozytywnym kontekście.

Jesień i zima sprzyjają skupieniu. W naszym klimacie, gdy przyrodę ogarnia uśpienie, jakoś bardziej naturalnie wygląda człowiek idący powoli, albo rozparty w wygodnym fotelu, zadumany, pełen skupienia. Niech więc nam się w wyciszone miesiące uda przeprowadzić jak najwięcej skupionych rozważań, planów, decyzji i postanowień.

I niech pomoże w tym lektura ciekawych tekstów w tym numerze „Arki”.

Ewa Woydyłło

Na wstępie tego jubileuszowego numeru dedykujemy Wam Krótkie Opowiadanko, przeczytane kiedyś w korytarzu jednej z warszawskich poradni leczenia uzależnień.

„Jest to przypowieść o czterech osobach.

Nazywali się: Każdy, Ktoś, Nikt i Ktokolwiek.

Mieli oni do wykonania ważne zadanie i Każdy był pewien, że Ktoś to zrobi. W zasadzie zadanie to mógł wykonać Ktokolwiek, więc Nikt tego nie zrobił. Ktoś zdenerwował się z tego powodu, ponieważ było to przecież zadanie Każdego. Każdy myślał, że Ktokolwiek może to zrobić, ale Nikt nie zdawał sobie sprawy z tego, że Każdy postanowił tego nie robić.

Skończyło się na tym, że Każdy winił Kogoś za to, że Nikt nie zrobił tego, co w końcu mógł przecież zrobić Ktokolwiek!”

Ta zabawna na pozór historyjka nie jest li i tylko błyskotliwą grą słów. To w istocie poważne i głębokie opowiadanie o odpowiedzialności. Naszym czterem bohaterom przydarzyła się ta nieprzyjemna w skutkach historia z jednego tylko powodu. Ponieważ wśród nich zabrakło jeszcze jednego bohatera, tego, który nazywa się: Ja.

Jedno z najważniejszych przesłań AA głosi: „...i za to ja jestem odpowiedzialny”. Tylko JA. Oczywiście tylko za to, co do mnie należy. I tylko za to, co ode mnie zależy. Ale „tylko” za to – znaczy czasem niewiarygodnie wiele.

Ten pięćdziesiąty numer „Arki” jest tego dowodem!

Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy podjęli się „tylko” tego, co mogli zrobić, którzy współtworzyli ten i wszystkie poprzednie numery. Wszystkim Autorom, profesjonalistom i uzależnionym, którzy zechcieli podzielić się swoim doświadczeniem i w ten sposób pomagać innym.

To dzięki Wam przytoczona powyżej historia może znaleźć – i znajduje! – zupełnie inne zakończenie. I dzięki Wam „Arka” nadal się ukazuje i, miejmy nadzieję, ukazywać się będzie.

Anna Szwed



DOBRA PSYCHOTERAPIA

Tytuł przewrotny, przyznaję. Bo czyż psychoterapia może być niedobra? Niestety, może. Tak jak jeden człowiek może być dobry, a drugi niedobry, to samo narzędzie może być użyte w dobrym celu i w niedobrym, albo jedna i ta sama metoda może raz służyć, a raz burzyć. Wymieniłam trzy elementy składające się z grubsza na psychoterapię. Jednym jest osoba terapeuty, z jego (lub jej) zewnętrzną i wewnętrzną postawą, osobowością, wiedzą i doświadczeniem. Drugim są narzędzia, czyli treść i klimat prowadzonej komunikacji, stosowane kwestionariusze lub testy i ich interpretacje, zadania do wykonania, zadawane pytania i udzielane odpowiedzi. Trzeci element stanowi metoda, model, określony system, w którym operuje odpowiednio dobranymi narzędziami terapeuta, uruchamiając i podtrzymując proces zmiany u danej osoby, uzgodniony wraz z nią i realizowany, świadomie lub nieświadomie, przy jej współpracy. Każdy z trzech elementów może mieć defekt. Wystarczy jeden defekt, by psychoterapia przyniosła złe skutki zamiast dobrych.

Dawniej psychoterapia była niepotrzebna, bo mieliśmy łatwy dostęp do naturalnych źródeł pomocy psychologicznej, choć nieprofesjonalnej, oferowanej przez znacznie szerszy niż u nas dzisiaj krąg rodzinny. Nie było tylu wyborów, a więc nie trzeba było co chwilę podejmować mniej lub bardziej doniosłych decyzji. Życie toczyło się wolniej i bardziej przewidywalnie. Nie jak tsunami, tylko jak powiew bryzy. A jeżeli zdarzało się tsunami – dosłownie lub w przenośni – to nikt nie był zdany tylko na siebie. Dziś natomiast prawie każdy, nawet niejedno dziecko, zna uczucie samotności – najgorsze z wszystkich cierpień egzystencjalnych. Lub, co wcale nie jest mniej dotkliwie, uczucie lęku przed samotnością.

Psychoterapia może zastąpić wsparcie brakujących bliskich ludzi, zrekompenzować brak mądrości życiowej i uruchomić trening funkcjonalnych zachowań, których wielu z nas brakuje. Jednym brakuje z powodu niedostatecznej miłości i akceptacji w dzieciństwie albo nieodpowiednich wzorów postępowania, innym z powodu wrodzonych ograniczeń lub zahamowań rozwojowych. Takie deficyty negatywnie odbijają się na stanie ducha, utrudniają relacje z ludźmi, nie uczą samodyscypliny niezbędnej do osiągania celów i spełniania pragnień. Skoro człowiek zdany jest dziś na siebie bardziej niż kiedykolwiek w dziejach, psychoterapia ma duże szanse stać się wizytówką firmową współczesnego stylu życia, jeżeli jeszcze nie na całej kuli ziemskiej, to z pewnością w naszej części świata. Coraz więcej ludzi zaczęło już doceniać tę niezwykle pomocną we własnym rozwoju formę kontaktu i współpracy z odpowiednio wyszkolonym specjalistą.

Psychoterapia jako sposób na poprawę jakości życia nie pojawiła się bynajmniej ostatnio. Wyewoluowała z XIX-wiecznej psychoanalizy Freuda, Junga i Adlera, a następnie z dziesiątek szkół i modeli rozwijających się w kolejnych dziesięcioleciach w Europie Zachodniej i Ameryce. Dziś plon tych ponad stuletnich doświadczeń, gdyby policzyć tylko prace naukowe, podręczniki i poradniki, obejmuje tysiące tomów w tysiącach bibliotek. Zawierają one nieprzebrane bogactwo empiryczne i teoretyczne, przetestowane w laboratoriach, gabinetach i klinikach, albo



ułożone z olśnień, nawiedzeń i przeczuć autorów uważających się za znawców psychiki ludzkiej, czy jak wielu woli to określać: duszy. Bo też i jest to prawda, że w ostatecznym rozrachunku celem każdego podejścia czy modelu psychoterapii jest uzdrowienie obolałej lub chorej, zaburzonej, zdemoralizowanej lub załamanej duszy. Na cierpienia duchowe można stosować całą gamę środków zaradczych, od biologicz-

nie zorientowanej farmakoterapii czy treningu nowych zachowań (behawioryzm), przez wpajanie konstruktywnych przekonań, myśli i interpretacji faktów (terapia poznawcza), aż po mniej lub bardziej ezoteryczne sposoby wpływania na stan ducha przez ponowne przeżywanie dawnych urazów, treningi wybaczenia i odżalowywania strat, otwieranie podświadomości (hipnoza, psychoanaliza, psychodrama) czy wzmacnianie odporności i pobudzanie korzystniejszej fizjologii mózgu za pomocą ruchu, krzyku pierwotnego, medytacji, muzyki, tańca, obcowania z końmi, psami, delfinami, czy przyrodą w ogóle. Nie sposób sporządzić skończonej listy wszystkich metod stosowanych przez psychoterapeutów, ponieważ większość łączy w swej pracy rozmaite elementy z poszczególnych szkół i systemów, czasem dlatego, że pasuje to danego klienta lub do danego problemu, albo odpowiada temperamentowi i osobowości samego terapeuty. Bywa też po prostu tak, że stosowane metody pochodzą z eklektycznego repertuaru szkoleń, wyuczonych wzorów i procedur, jakie złożyły się na zintegrowany warsztat danego praktyka.

Niezależnie od wybranej metody, wiadomo że istotnym czynnikiem warunkującym przebieg i efektywność psychoterapii jest osoba terapeuty. W niektórych szkołach rola prowadzącego terapię jest bardzo ważna, w innych mniej, a są i takie modele (np. w terapii grupowej), gdzie rola prowadzącego maleje do minimum i przypomina nieco rolę pasterza, który przecież nie karmi owiec, nie rozmnaża ich, nie urozmaica im życia ani nie uczy jak sobie radzić w stadzie, tylko je dozoruje i ewentualnie interweniuje w razie konfliktów. W pewien sposób jest więc ważny, a nawet niezbędny, choć niekoniecznie musi być bardzo aktywny. Terapeuta musi natomiast być aktywny w pracy indywidualnej. Nawet jeżeli rzadko się będzie wypowiadać, to sam fakt słuchania, zadawania odpowiednich pytań, podsuwania zadań do wykonania w trakcie sesji lub w domu, wymaga skupienia, uwagi, pomysłowości, dobrej pamięci i zaangażowania w proces, w którym uczestniczy klient, a wraz z nim prowadzący.

Słowo „klient” w kontekście psychoterapii niektórych razi ze względu na handlowe skojarzenia. Termin „pacjent” może z kolei sugerować, że mamy do czynienia z osobą chorą w sensie medycznym. A nie zawsze jest to prawda. Psychoterapeuci pomagają ludziom rozwiązywać rozmaite problemy. Na skali funkcjonalno-

ści i stanu zdrowia psychicznego osoby można te problemy uszeregować od zera do dziesięciu. Im bliżej zera, tym mniejszy problem lub zaradniejszy człowiek, a więc tym mniej potrzebna jest psychoterapia. Im bliżej dziesięciu, tym bardziej warto jej popробować, bo samemu można sobie nie poradzić. Wśród bywalców gabinetów psychoterapeutycznych wcale nie wszyscy mają duże problemy. Niektórzy przychodzą, bo lubią zajmować się swoim wnętrzem i analizować swe przeżycia. Nie wystarczają im rozmowy ze znajomymi, lektura dzieł psychologicznych ani głębsze wynurzenia wymieniane z kimś zaufanym. Szukają profesjonalistów. Chcą zgłębiać tajniki swej duszy z fachowcem wprawionym w rozszyfrowywaniu ukrytych motywów i nie zawsze zrozumiałych podtekstów ludzkich przeżyć i zachowań. Takich osób nie nazwiemy pacjentami, raczej klientami. Jak czasem ktoś zamawia u malarza swój portret, tak oni przychodzą do psychologa po swój wizerunek psychologiczny. To są klienci. A pacjenci w psychoterapii to ludzie cierpiący na zaburzenia, potrzebujący leczenia psychiki, duszy i sfery emocjonalnej, bo nie działa, źle działa lub zbyt daleko odbiega od normy społecznej. Rozróżnienie między klientami i pacjentami jest płynne, dlatego nie upierajmy się przy żadnym z określeń. Wybór zostawmy klientom, niech oni decydują, czy wolą być nazywani pacjentami, czy nie.

Nazwa psychoterapeuty też pozostawia pewną niejasność. Czy każdy, kto pomaga psychologicznie innym, zasługuje na ten tytuł? Czy może uważać się za psychoterapeutę ktoś, kto nie ma dyplomu – właśnie, jakiego? Dyplomu psychologa czy dyplomu lekarza? A jeżeli lekarza, to czy koniecznie ze specjalizacją w psychiatrii? Czy sama specjalizacja psychiatryczna wystarczy, czy może psychiatra musi przejść jakieś dodatkowe szkolenie by uznać go za psychoterapeutę? A psycholog – czy ma być koniecznie z doktoratem w dyscyplinie klinicznej, czy może z licencją uzyskaną na kursach i stażach w wybranej dziedzinie psychoterapii? W książce ojca i syna Lazarusów („Terapia w pigułce“, GWP 2003) autorzy retorycznie pytają: „Psychiatra czy psycholog, oni wszyscy są lekarzami głowy, nie mam racji? Co za różnica, do którego pójdę?“

W rzeczywistości kwestia dotyczy nie tylko tych dwóch zawodów. Znam charzmatycznego psychoterapeutę, który ukończył wyższe studia na wydziale pedagogiki. Mam koleżankę z dyplomem magistra etnografii, lepszą psychoterapeutkę od wielu absolwentów psychologii. Rodzicom szukającym pomocy w kłopotach z dorastającymi dziećmi polecam często terapeutkę po studiach resocjalizacji. A niejednego uzależnionego od alkoholu, chcąc zmotywować do zaprzestania picia, kieruję do niedyplomowanych, ale niezwykle skutecznych specjalistów, jakimi stali się niektórzy długo niepijący alkoholicy – i to jest ich glejt w zawodzie. Wielu ludzi uczy się rozwiązywać emocjonalne problemy dzięki rozmowom z księdzem po teologii, a nie po psychologii. Aktorka Lucyna Winnicka kiedyś z wielkim powodzeniem pomagała kobietom cierpiącym na depresję i inne problemy psychiczne prowadząc swoją własną terapię grupową w „akademii życia“. Znam pracownię ceramiki w Warszawie, gdzie artystka, ucząc lepienia, barwienia i wypalania misek i figurek, naprowadza garnące się do niej nieszczęśliwe istoty na prostą drogę

„lekarze dusz“.

Nie kwestionuję zbożnych zamiarów towarzystwa psychologicznego, psychiatrycznego czy stowarzyszeń psychoterapeutycznych, dążących do ustawowego uregulowania dostępu do zawodu psychoterapeuty. Obawiam się jednak, że życie wymknie się ustawie. Co więcej, gdyby nawet udało się zabronić praktykowania pomocy psychologicznej nie-psychologom i nie-psychiatrom, to i tak nie uchronilibyśmy się przed nadużyciami lub łamaniem zasad etyki, profesjonalizmu i humanizmu. Czyż nie pamiętamy niedawnych skandali, w które uwikłani byli znani psychoterapeuci? Jeden, bo nieczysto wydawał państwowe pieniądze, drugi, bo nie dopatrywał się choroby psychicznej u uczestnika programu Big Brother, przyczyniając się pośrednio do tragedii; pamiętamy też przypadek nadużyć seksualnych wobec nieletnich popełnionych przez luminarza psychoterapii i autora poradników dla rodziców, a także głośne wykroczenie przeciw etyce zawodowej innego znanego psychologa, mającego na sumieniu również nadużycie seksualne, tyle że wobec osoby pełnoletniej. A o ilu złych praktykach, popełnianych w cztery oczy w zaciszu domowych gabinetów, nie dowiemy się nigdy? Zresztą nieświadomi złych praktyk mogą pozostać na zawsze nieprofesjonalnie lub nieetycznie terapeutyzowani klienci i pacjenci. Nic dziwnego. Skąd mają ludzie wiedzieć, co wolno, a czego nie wolno terapeutom? Jakimi kryteriami mają oceniać efekty psychoterapii? Czy zaufanie gwarantuje oprawiony w ramki dyplom psychologa lub certyfikat psychoterapeuty? Czy wystarczą literki „mgr“, „dr“ lub „prof.“ przed nazwiskiem? A może trzeba patrzeć na nazwę uczelni albo instytucji, która te literki lub certyfikaty czy licencje nadała?

Nie tyle gwarancją, ile miarą zaufania jest... giełda publiczna – towarzyska i profesjonalna. Sami pacjenci czy klienci lub lekarze czy przedstawiciele innych zawodów „pomagaczy“ polecają zwykle tych terapeutów, o których wiedzą, że sprawdzili się jako skuteczni i godni uznania fachowcy. Tak było, jest i będzie. Tak się przecież dowiadujemy o dobrych dentystach, szkołach językowych, trenerach tenisa czy ekipach remontowych. Rynek, w szerokim rozumieniu tego słowa, jest naturalnym (i brutalnym) sprawdzianem kompetencji osób i instytucji świadczących usługi. Również usługi psychoterapeutyczne czy poradnicze. Dlatego sądzę, że wyeliminowanie szarlatanów i nieznających się na psychoterapii praktyków, choćby i z formalnie respektowanymi dyplomami czy licencjami, będzie możliwe, jeżeli klienci i pacjenci lepiej potrafią ich oceniać. Oczywiście najbardziej odnosi się to do wyboru psychoterapeuty, któremu płacimy z własnej kieszeni. Kto, jak nie klient, powinien tu mieć głos decydujący? Ale nie tylko tu. Tak samo może być w sytuacji, gdy ktoś przychodzi ze skierowaniem do państwowej poradni zdrowia psychicznego czy szpitala, gdzie za świadczenia płaci ubezpieczyciel (NFZ, kasa chorych, czy cokolwiek tam jeszcze wymyślą reformatorzy opieki zdrowotnej). Pragnąc korzystać z psychoterapii, ludzie powinni być uświadomieni co do ryzyka związanego z ewentualnym niedostatkiem profesjonalizmu u terapeuty. Zauważwszy niedopuszczalne praktyki, sami klienci powinni protestować lub domagać

się zmiany terapeuty. W szczególnie nagannych przypadkach powinni wyciągać prawne lub cywilne konsekwencje. Tylko osoby nieletnie można z tego obowiązku zwolnić. Takie kroki powinni za nie podejmować w razie potrzeby ich dorośli opiekunowie. Dlatego muszą oni współuczestniczyć, chociażby z drugiego planu, w procesie diagnostycznym i terapeutycznym prowadzonym z dzieckiem.

Dobra psychoterapia ma pomagać, a nie szkodzić. Pomagać – to nie zawsze znaczy z miejsca poprawiać nastrój. Jednym z pierwszych etapów pogłębionej psychoterapii jest dotarcie do wypartych urazów, traum, bolesnych przeżyć z przeszłości. To na ogół nie poprawia samopoczucia. Jest po prostu przejściowym etapem na drodze do uzdrowienia. Trzeba to przetrwać. W takim momencie nie należy rezygnować z terapii. Dobry terapeuta w takich momentach potrafi klientowi to wyjaśnić, uspokoić, zapewnić o znaczeniu trudnych uczuć na tym etapie. Dobry terapeuta informuje o wszystkich istotnych okolicznościach dotyczących procedur diagnostycznych i terapeutycznych. Zawsze odpowiada na pytania w sposób zrozumiały i wyczerpujący. W dobrej psychoterapii nie ma miejsca na krytyczne ocenianie uczuć, światopoglądu czy wyznawanych przez klienta wartości. Nie ma też miejsca na przymilanie się i pozyskiwanie wierności klienta tanimi komplementami czy zachwalaniem jego (lub jej) walorów. W dobrej psychoterapii panuje zasada poufności, od której bywają wyjątki; o nich też terapeuta ma obowiązek klienta uprzedzić. Dobry psychoterapeuta jest szczery, nie ukrywa swych uczuć i poglądów (choć nie próbuje narzucać ich klientowi) i nie ucieka się do szalbierstw lub manipulacji.

Psychoterapia jest bardziej sztuką niż rzemiosłem. W różnych podejściach możemy natrafić na niezwykle pomysłowe, a nawet dziwne praktyki. W modelu terapii Gestalt sadzamy m.in. klienta przed pustym krzesłem, do którego wygłasza on wciąż dręczące żale na przykład do dawno nieżyjącego ojca. W terapii behawioralno-poznawczej klient może układać szczegółowe plany dnia, albo menu kolejnych posiłków, albo listę słów, których chce się oduczyć używać itp. Psychoanaliza polega w znacznej mierze na snuciu niesterowanych przez terapeutę wolnych skojarzeń wypowiedzianych na leżąco, tyłem do światła i nie patrząc na terapeuta. W hipnozie klient wprowadzany jest w stan nieświadomości, skąd ma wydobyć to, czego chce się o sobie dowiedzieć. W pracy z ciałem ludzie uwalniają się od depresji, lęków lub chronicznych bólów dzięki takim technikom, jak biodynamiczny masaż, trening prawidłowego oddychania, relaks autogeniczny i inne formy fizycznego okodowywania neurologicznych blokad, które mogą ulokować się w najrozmaitszych punktach ciała i stamtąd negatywnie rzutować na funkcjonowanie osoby.



Wspomnieliśmy o niedopuszczalności manipulacji w psychoterapii. To ważna sprawa. Trzeba jednak to słowo umieścić we właściwym semantycznym wymiarze. Jeżeli za manipulację uznamy wpływanie na drugiego człowieka bez jego świadomości dotyczącej zabiegów, jakim podlega, to musielibyśmy uznać dużą część psychoterapii za jedną wielką manipulację. Nie uznamy jednak. Dobra psychoterapia nie polega na podstępnym wymuszaniu określonych zachowań. Najważniejszą sprawą jest zasada, iż to nie psychoterapeuta ustala cele terapii, lecz klient. Środki, jakie wybiera profesjonalista, nie muszą być uznane za manipulację nawet jeśli pacjent nie w pełni świadomie ulega, dostosowuje się lub realizuje „plan terapeuty“.

Dobrze to ilustruje metoda psychoterapii zwana Ericksonowską od nazwiska jej twórcy (Milton Erickson, zm. 1980). Ten wybitny amerykański psychiatra, który w wieku 17 lat po przebytej chorobie Heine-Medina spędził w łóżku rok, a potem żył na wózku inwalidzkim, pozostawił po sobie rzeszę naśladowców szkolących się w nurcie, który sam lubił nazywać „hypnoterapią“, a którą my przechrzciiliśmy na „terapię krótkoterminową“. Erickson uważał, że kalectwo pozwoliło mu rozwinąć zmysł obserwacyjny do perfekcji. Dzięki swej niepełnosprawności ruchowej nauczył się bezbłędnie „czytać“ ludzi. Krąży o nim mnóstwo anegdot, pokazujących niezwykle dar dobierania skutecznych metod uruchamiających w ludziach własne zasoby niezbędne do zmiany. Jedną z jego technik była tzw. „odwrotna dyrektywność“. Jeżeli pacjent nie chciał się do czegoś przyznać, Erickson prosił go, by absolutnie o tym nie mówił. Dotąd nalegał, aż pacjent zaczynał mówić dokładnie o tym, czego nie chciał wyznać. Inny zabieg, polegający na odwróceniu uwagi (*reframing*), ilustruje przykład świeżo ożenionego mężczyzny z zaburzeniem erekcji. Erickson podczas jednej rozmowy przekonał go, że jedyną przyczyną problemu jest wyjątkowo olśniewająca uroda jego młodej żony. Problem zniknął już następnego nocy.

Erickson zasłynął też z wprowadzania do terapii wątków baśniowych, przypowieści i paraboli. Raz podobno sprowadził z manowców na prostą drogę młodego łobuza, którego przyprowadzili mu zrozpaczeni rodzice. Erickson wziął go samego do gabinetu i uraczył podobno tylko jedną historyjką. Opowiedział o rzezimieszku zakochanym w pięknej pannie z dobrego domu. Złoczyńca nie miał oczywiście żadnych szans, ale zabiegał o jej względy mimo wszystko. Chcąc niestosownego adoratora raz na zawsze zniechęcić do zalotów, panna oświadczyła mu chłodno: „Poszłabym z tobą na tańce, i nie tylko, ale musiałbyś być dżentelmenem“. Sądziła, że będzie miała spokój. Tymczasem co? Od tej jednej chwili kawaler zaczął konsekwentnie przeistaczać się w dżentelmena. W końcu ojciec oddał mu córkę. I od tam żyli długo i szczęśliwie. Na zasłuchanym łobuzie wywarła ta opowieść takie wrażenie, że ku radości rodziców sam zapragnął jak najszybciej się ustatkować. Taki to był ten Milton Erickson.

Nie każdy ma jego talent, zdolność obserwacji i wyczucie ludzkich potrzeb. Każdy jednak, kto chce pomagać innym, musi najpierw poradzić sobie ze sobą. A niestety zawód psychologa czy psychiatry wybierają często marzyciele, którym bezpodstawnie wydaje się, że same studia i praktyki rozwiążą ich osobiste proble-

my. Trudno jednak byłoby tak selekcjonować kandydatów, by do zawodu psychoterapeuty pretendowali wyłącznie ludzie dojrzały i psychicznie mocni.

Żeby swych problemów nie wnosili do pracy z pacjentami oraz żeby nie pobiłdzili w gąszczu nie zawsze sprawdzonych pomysłów na terapię, powinni korzystać z profesjonalnego systemu wsparcia, jaki zapewnia koleżeński nadzór, czyli superwizja. Jest ona uznaną w świecie formą wzajemnej pomocy między terapeutami chroniącą ich (oraz ich podopiecznych) przed nadużyciami i błędami.(...)

Ponieważ pisałam już o tej sprawie w 2005r. na łamach miesięcznika psychologicznego „Charaktery“, pozwolę sobie zacytować samą siebie.

„Superwizja jest głównym narzędziem kontroli, jakim środowisko może dysponować po udzieleniu zezwolenia na praktykowanie swej misji ‘lekarzom dusz’. Żadnego zezwolenia nie sposób tak obwarować, by mieć stuprocentową pewność co do kompetencji, etyczności i zdrowia psychicznego samych psychoterapeutów. (...) Krótko mówiąc, sito, przez które przesiewamy adeptów aspirujących do samodzielnej pracy psychoterapeutycznej ma dość okazałe oka. A gdy dodamy do tego prawa rynku, na który łatwo dostać się hochsztaplerom, tym bardziej powinniśmy zadbać o skuteczne metody sprawdzania, jak pracują ze swymi klientami psychoterapeuci.”

Gdyby skompromitowani psychoterapeuci podlegali profesjonalnej superwizji, nigdy prawdopodobnie nie dopuściliby się udowodnionych im nadużyć. Jestem o tym przekonana. Nawet zbyt blisko ich nie znając, nie mam wątpliwości, że pracując samotnie, pobiłdzili. Psychoterapia wymaga głęboko osobistego wkładu terapeuty i dlatego nie powinna być nigdy praktyką uprawianą samotnie.

W tym miejscu warto wspomnieć o jeszcze jednym rodzaju terapii, częstym zwłaszcza w dziedzinie uzależnień, w wykonaniu osób, które same poradziły sobie z nałogiem. Są nieocenionymi wzorami dla pacjentów, dając im więcej nadziei niż terapeuci nieuzależnieni, bo popartej własnym przykładem. Własny przykład nie powinien jednak zaćmiewać przeżywanych przez pacjenta problemów. To on jest najważniejszą osobą w procesie psychoterapii. Niedobrym terapeutą jest zatem ten, kto odsłania się dla siebie, a nie dla pacjenta.

Znakomitych dzieł o niuansach i tajnikach psychoterapii obecnie nie brakuje. Tkwią one jednak na półkach bibliotek i księgarń w działach odwiedzanych głównie przez specjalistów. Zwykli ludzie, ci, którzy ewentualnie będą szukać pomocy w ich gabinetach, nie sięgną przeważnie po te dzieła. Im przyda się książka, którą można czytać w pociągu i do poduszki. Ale jednak taka, z której dowiedzą się, jakimi kryteriami kierować się w poszukiwaniu dla siebie lub swoich bliskich dobrej psychoterapii. [...] Nie przybędzie od nie wiedzy psychologicznej, lecz mam nadzieję, że wzrośnie świadomość potencjalnych klientów, która pozwoli im nie dawać się oszukiwać, zwodzić lub krzywdzić i, *last but not least*, naciągać na wydatki za nie zawsze profesjonalne usługi.

Ewa Woydyłło

25 lat później

Na imię mam Wiktor i jestem alkoholikiem.

Pojechałem do Chit Chat na leczenie z niewłaściwych powodów. Jednym z nich była myśl, żeby napisać o tym książkę. Byłem tym pochłonięty: robiłem notatki i prowadziłem dziennik – aż do chwili, gdy terapeuci zabronili mi tego, a uczestnicy mojej grupy wyegzekwowali zakaz. Dowiedziałem się też, że ci, którzy pisali książki o swoim leczeniu, z reguły prędko zapijali. Przed ukończeniem leczenia byłem tak wystraszony, że już nie myślałem o książce. Ale zachowałem swoje zapiski. Myślałem, że może wrócę do nich, gdy już nie będę się bać.

Po sześciu latach trzeźwości przeczytałem dziennik i zacząłem obmyślać książkę. Odłożyłem ją, gdy powróciły, wciąż zbyt bolesne, uczucia z dzieciństwa. Potrzebowałem jeszcze czasu, Kroków i terapii. Po kolejnych czterech latach napisałem około trzydziestu stron, ale pilne zajęcia zmusiły mnie do odłożenia książki. Odkładałem ją przez wiele lat. Wiedziałem już, że mogę ją napisać bez obawy zapicia, ale miałem różne wymówki, by odsuwać trud pisania.

W lutym 2003 roku zmarł mój bliski przyjaciel. Śmierć zabrała go w niespełna rok. Ale już po kilku tygodniach od postawienia diagnozy nie był w stanie pracować. To uświadomiło mi własną śmiertelność. Jeśli coś takiego spotka mnie, to czy nie będę żałować czegoś, czego nie zdążę zrobić? Nie miałem wątpliwości. Żałowałbym, gdybym nie napisał książki, w której chciałem podzielić się najważniejszym doświadczeniem mego życia. Tego lata w miesiąc, niemal bez żadnego wysiłku, napisałem książkę pt. REHAB, do której nie mogłem się zabrać przez dwadzieścia lat.

REHAB kończy się w dniu, gdy W. wychodzi z leczenia. Od tego czasu minęło prawie 25 lat. Wciąż doskonale pamiętam mieszaninę strachu i nadziei, z jakimi powracałem autobusem do Nowego Jorku. Wkrótce zdałem sobie sprawę, że cztery tygodnie „na Farmie” nie były jednorazowym zdarzeniem, lecz zapoczątkowaniem procesu, który ma trwać przez całe życie. Może za kolejne 20 lat napiszę drugi tom. Mój wydawca z „Iskier” już wymyślił tytuł: „LITACJA”. Gdy postawi się na półce dwie książki obok siebie, będzie całość: „Rehabilitacja

Ideę tej nowej książki zawarł w którymś ze swoich wykładów John Flannery, jeden z terapeutów w Chit Chat, mó





wiać: „Nie myślcie, że kiedy pijany s...syn przestanie pić, to od razu stanie się świętym. Nie, najpierw będzie trzeźwym s...synem. A później zajmie mu całą resztę życia, by stopniowo przestawać nim być”. John nawet nie wspomniał o tym, że na końcu drogi mógłby pojawić się święty.

Dzięki AA i Dwunastu Krokom, jestem na tej drodze już blisko

ćwierć wieku. Dostrzegam wiele zmian i równie wiele ciągłości. Gdy miałem pięć lat trzeźwości, najbliższy przyjaciel powiedział: „Wiesz co, Witek, z tobą stało się coś dziwnego. Ty jesteś dzisiaj zupełnie inny niż byłeś, a jednocześnie jesteś taki sam”. Zajęło mi wiele lat, by dostrzec głębię tego spostrzeżenia.

Przed leczeniem najczęściej byłem pijany. Teraz jestem trzeźwy. Wtedy byłem bez grosza, a moja kariera zawodowa, niegdyś świetna, szybko chyliła się ku upadkowi. Miałem znajomych, niektórzy podziwiali moje dokonania, ale nikt mnie nie szanował jako człowieka. Dziś czuję, że jestem szanowany, niekiedy za to, co robię, ale przede wszystkim za to, jakim jestem człowiekiem. Nie jestem milionerem, ale wystarcza mi pieniędzy, choćby z tego, co oszczędzam na alkoholu. Jestem kochającym i kochanym mężem i ojcem. Przestałem kłamać, a gdy czuję, że powinienem, mam odwagę głosić to, w co wierzę.

Jeszcze zanim przyjechałem do Chit Chat, wyczuwałem wewnętrzny konflikt między doktorem Jekyll'em i panem Hyde'm. Miałem nadzieję, że dzięki leczeniu pozbędę się lub przynajmniej uśpię koszmarnego, pijanego i egoistycznego pana Hyde'a, uwalniając dzięki temu twórczy potencjał doktora Jekylla. Po 28 dniach „na Farmie” wiedziałem już, że w istocie chory jest doktor Jekyll, a trzeźwienie polega na tym, by leczyć jego, a nie pana Hyde'a. Ale potrzebowałem wielu lat i wszystkich Dwunastu Kroków, by to rzeczywiście zrozumieć. W tym czasie okazało się, że usunięcie wad charakteru było łatwiejsze niż zrewidowanie tego, co uważałem za pozytywne wartości w poprzednim sposobie życia. Musiałem uwierzyć, że celem mego życia wcale nie musi być sukces w świecie zewnętrznym ani imponowanie innym moją wiedzą i twórczością. Że wcale nie jestem logicznie myślącą maszyną, ale przede wszystkim czującym człowiekiem, który potrzebuje innych ludzi, by dzielić z nimi nie tylko wytwory intelektu, ale całego siebie.

Przez lata trzeźwienia dochodziłem do wielu podobnych wniosków. Może przedstawię je kiedyś dokładniej w LITACJI. Tutaj zasygnalizuję tylko dwa z nich. Pierwszy to wspomniane już przekonanie, że trzeźwienie nie polega na świętości.



Ani nawet na tym, by stawać się przykładem życia zgodnego z nakazami moralnymi. Na straży moralności stoją inne mechanizmy, choćby dekalog i prawo. Ale mnie jako alkoholikowi wiara i prawo jakoś nie wystarczają. Potrzebuję jeszcze duchowego wymiaru Wspólnoty i Kroków. To właśnie duchowość ma zasadnicze znaczenie dla trzeźwości, bo trzeźwość polega przede wszystkim na tym, bym żył w zgodzie z własnymi uczuciami. Przez całe życie sam wytwarzałem masę takich uczuć, z którymi było mi źle. Potrzebowałem alkoholu, by sobie z nimi radzić (a dokładniej, by sobie z nimi NIE radzić). Na drodze trzeźwienia dowiedziałem się, że mogę wpływać na własne uczucia. Mogę wytwarzać w sobie takie uczucia, z którymi będę się

dobrze czuł. A dolegliwe uczucia są przede wszystkim informacją o tym, że powinienem coś zmienić – swoje zachowanie, myśli bądź postawy.

Drugie odkrycie wiąże się z wadami charakteru. Miałem ich wiele: pycha, egoizm, niedojrzałość, złość (pełną ich listę można znaleźć w każdym poradniku do Czwartego Kroku). Program AA, a zwłaszcza Kroki, mitingi i dziennik uczuć pomogły mi usunąć niektóre z tych wad. Przede wszystkim te, które wyrządzałyby krzywdę ludziom. I nad nimi trzeba było pracować. Ale pracując nad najpoważniejszymi z nich, dolegliwie odczuwałem inne, drobniejsze wady, które jednak bardzo utrudniały mi życie. Na przykład to, że nie potrafiłem wstawać rano. Nastawiałem budzik na ósmą, a później, co 5 minut, przyciskałem guzik ponowienia dzwonka – aż do dziesiątej lub jedenastej, czasem do południa. Wciąż postanawiałem, że będę wstawał rano, ale nigdy nie udało mi się tego dotrzymać. W młodości, ilekroć tak się na sobie zawiodłem, piłem. W latach trzeźwienia takie nieudane postanowienia rodziły wyrzuty sumienia, poczucie winy i braku własnej wartości.

Podobnie nigdy nie potrafiłem zaplanować jakiejś pracy i systematycznie wykonywać jej aż do ukończenia. Postanawiałem pisać kilka – i tylko kilka – godzin dziennie albo przygotowywać jeden wykład, a później iść do kina, muzeum, na kawę z przyjaciółmi. Ale nigdy mi się to nie udawało. Całymi dniami objąłem się, a później harowałem po nocach, by dotrzymać terminu. Przed Chit Chat po takim ogromnym wysiłku, nagradzałem się pijackim ciągiem. Później podejmowałem setki postanowień, ale na próżno. I znów płaciłem cenę w postaci braku szacunku do siebie.

Inną wadą było przyjmowanie zbyt wielu zobowiązań. Stawiałem sobie tak wiele zadań, że nikt nie mógłby ich wszystkich wykonać. Obiecywałem komuś artykuł, komu innemu książkę, wykład, recenzję albo wystąpienie na mityngu, zebraniu, konferencji. Nawet gdy jechałem na kilka dni odpocząć, brałem ze sobą tyle książek, ile nie sposób przeczytać przez rok. Zamiast wrócić do domu wypoczęty, przyjeżdżałem z uczuciem niepowodzenia i z poczuciem winy, że podczas urlopu pracowałem zamiast spędzać czas z rodziną.

Dziś moje życie zmieniło się zasadniczo. Śpię do południa. Piszę kilka rzeczy na raz, przeważnie w nocy, skoncentrowanym wysiłkiem, a później przez jakiś czas odpoczywam nie robiąc nic. Przyjmuję tak wiele zobowiązań, że trudno mi wszystkich dotrzymać. Ale to mi już nie przeszkadza. Co więcej, zrozumiałem, że to nigdy nie były moje wady. Wady są wtedy, gdy oszukuję, kłamię, krzywdzę innych lub siebie. A to są po prostu moje cechy. Jako cechy, a nie wady, nie są już ani dobre ani złe. Po prostu taki jestem i mam prawo takim być. Lubię pracować w nocy i spać do późna, ale przecież nikogo tym nie krzywdzę. Mogę tak żyć z poczuciem zadowolenia zamiast winy, wyrzutów sumienia lub poczucia bezwartościowości. Te cechy były wadami, dopóki z nimi walczyłem. Gdy je zaakceptowałem, w jakiś cudowny sposób wady zmieniły się w zalety.

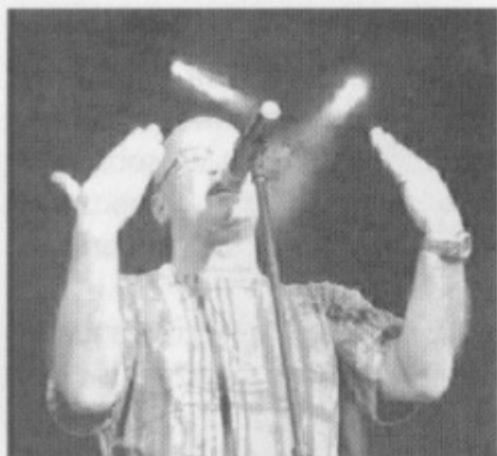
To zdolność do samoakceptacji jest dla mnie największym darem trzeźwości – procesu, który rozpoczął się w 1983 roku, na Farmie Chit Chat, koło Reading w Pensylwanii.

Dziękuję społeczności Chit Chat za to, że wprowadziła mnie na tę drogę.

**Szczerze wdzięczny,
Wiktor, alkoholik**

(Jest to tłumaczenie eseju „Wtedy i dziś”, który ukazał się po angielsku w książce *The Caron Way. 50 Years of Addiction Treatment: the Chit Chat Way, 1957-2007*, wydanej na pięćdziesięciolecie ośrodka leczenia uzależnień Caron w Chit Chat latem 2007r. W książce tej zostały również zamieszczone obszernie fragmenty REHABA w ang. tłumaczeniu Natalii Osiałyńskiej.)





ZGODA ZE SOBĄ SAMYM...

Wywiad z muzykiem i piosenkarzem
Piotrem Nagielem,
przeprowadzony przez młodzieżową redakcję
miesięcznika „Korniszon”

Korniszon: Jak zaczęła się twoja kariera?

Piotr Nagiel: Łał. Zaczęła się gdy miałem lat 15. Założyłem pierwszy zespół na podwórku ze swoimi kolegami i graliśmy Beatlesów. Ja uczyłem się wtedy grać na gitarze i kilka utworów Beatlesów nagraliśmy. To był początek.

K: Czy tworzysz muzykę do swoich utworów, bo wiemy, że piszesz teksty?

P.N: Tak jest. Jednocześnie piszę teksty i od razu podkładam muzykę.

K: Dlaczego poruszasz w swoich piosenkach problemy uzależnień?

P.N: Dlatego, że jak byłem młody, to nikt nie poruszał takich tematów w świecie dorosłych, nie rozmawiał z młodzieżą tak jak w tej chwili. A druga sprawa - uważam to za bardzo poważny problem jeżeli chodzi o młodzież i o ludzkość. Trzeba o tym rozmawiać.

K: Czy łatwo Ci wyrażać swoje emocje, otwierać się tak przed publicznością?

P.N: Nie, nie łatwo. Nieraz płaczę jak gram. W ogóle myślę, że człowiekowi jest trudno się otwierać, a zwłaszcza przed publicznością.

K: A co czujesz jak publiczność reaguje w dany sposób na twoje piosenki? Czy czujesz taką łączność z publicznością, gdy widzisz, że oni wczuwają się w sytuację?

P.N: Czuję taką falę na której nadajemy jednocześnie i myślę że oni odbierają to bardzo szczerze. Myślę, że to jest cała siła w tym przekazie moim, że jest po prostu czystość, jest prawda, nie ma fałszu, nie ma kłamstwa i ludzie po prostu to czują... i widzę, że się wzruszają. Widzę to na koncertach, dostaję takie informacje w rozmowach po koncertach, no i na stronie internetowej. Nawet po ostatnim koncercie w Krakowie, który odbył się przedwczoraj, już są tam jakieś wpisy że dużo emocji w ludziach wzbudził.

K: Czy robisz plan koncertu, czy całkiem improwizujesz?

P.N: Większość zespołów, które znam, ma taką zasadę, że robi się tak zwaną ramówkę, czyli co gramy na koncercie i w jakiej kolejności, i nieraz w ogóle jest cała reżyseria koncertów różnych zespołów. U mnie w zespole jest tak, że my na próbie ustalamy materiał, który gramy na koncercie, natomiast w trakcie koncertu jest tylko tak zwany pierwszy numer, od którego każdy wie, że zaczynamy, a później po prostu tak, jak idzie z serca - nie ma żadnej reżyserii, tylko po prostu jak kto gra.

K: Czy środowisko, w którym się wychowywałeś, zdecydowało o tym, jaką drogę wybrałeś, czy jakoś zdecydowało o twoim uzależnieniu?

P.N: Wychowywałem się w środowisku, gdzie były dwie grupy młodzieży, byli tak zwani gitowcy - to była jedna grupa, a druga to hipisi. Gitowcy generalnie w społeczeństwie byli zauważani jako źli ludzie, stosowali przemoc, bili i ubliżali. A hipisi to takie dzieci kwiaty, jak to byśmy dziś powiedzieli. Czyli spokojni, słuchający Jimmy'ego Hendrixa i takie różne rzeczy. Niektórzy palili trawę i tak dalej. I ja zawsze miałem problem, bo nigdy nie potrafiłem się znaleźć do końca w żadnej z tych grup. Jak byłem z gitowcami, to uważałem się za gitowca, a jak byłem z hipisami - za hipisa. A później, jak już byłem muzykiem, uważałem się za muzyka. Tak naprawdę to nigdy nie wiedziałem kim jestem. Zawsze zakładałem jakąś maskę. Myślę, że to miało też wpływ na to, że po prostu się gubiłem w tym wszystkim. Nie mogłem znaleźć swojego miejsca - tak naprawdę - wśród ludzi. I gdzieś właśnie wtedy zacząłem sięgać po alkohol. I to tak jakby stłumiło uczucie tego lęku, strachu przed odrzuceniem i tak dalej. To było przyczyną, myślę, i tej mojej drogi. To miało też związek z moim życiem muzycznym, z taką modą, stylem, który je modelował. Wiecie było takie powiedzenie w naszej kulturze rockowej: „sex, drugs & rock'and'roll”. Wielu ludzi młodego pokolenia wychodziło z tego założenia, że to, co będzie za 10 lat, jest nieważne, ważne jest tylko żeby się nagrzać, bawić. Wielu z nich nie doczekało tych „trzydziestek”, „czterdziestek”...

K: Jak myślisz, w jaki sposób powinno się pomagać takim ludziom zagubionym, jak ty kiedyś?

P.N: Nie wiem czy macie świadomość, ale wy już pomagacie. To dawanie takiego świadectwa, że można żyć inaczej. Że można się zajmować wieloma innymi rzeczami. No bo przecież moglibyście tutaj nie siedzieć, moglibyście siedzieć gdzieś na ławce w parku albo pod sklepem spożywczym, albo gdzieś w piwnicach, na klatce schodowej. I to jest pierwsza sprawa - że można żyć inaczej, że to nie jest tak, że wszyscy młodzi ludzie biorą narkotyki czy piją alkohol. Ważne jest, żeby też nie popadać w taką skrajność, żeby oczekiwać tylko od dorosłych: dajcie nam coś, to my będzie my się tym zajmować. Tylko żeby samemu chcieć coś stworzyć, mieć taką alternatywę okej i wiedzieć, że narkotyki, alkohol to shit. Czyli taka alternatywa i to co, co tu w redakcji robicie, jest takim przykładem, że można. Właśnie to może przekonać takie młode osoby, zagubione, które są właśnie w takim rozkroku, że w jednej strony chciałby, a z drugiej nie wie co ma robić... No i dobrze, że są takie kółka jak wasze czy takie miejsca jak wasz Młodzieżowy Dom Kultury.

K: jak myślisz która z Twoich piosenek najlepiej dociera do słuchaczy?

P.N: Gram programy dla młodzieży, takie jak dzisiaj między innymi. Jest kilka utworów, które wiem, że docierają, bo widzę po słuchaczach, widzę ich reakcje. Na pewno jest to piosenka: „Dopóki masz wybór” - to jest taka opowieść o 15-letniej dziewczynie, która bierze narkotyki. „Drugą taką piosenką jest „Daj siebie innym”, a trzecia to „Kiedy” - ona mówi o tym, że nieraz ludzie odchodzą od nas i wtedy jest takie trudne pytanie: dlaczego? No, ale większość moich utworów to są takie

bardzo zrozumiałe i czytelne piosenki, nie ma tam wielu głębokich metafor, są bezpośrednio związane z życiem, rzeczywiste.

K: Powiedziałeś o programach dla młodzieży; powiedz nam jak to wygląda i na czym to polega?

P.N: Zapraszana jest młodzież mniej więcej w waszym wieku, 10-16 lat. Koło 200-300 osób – np. w sali gimnastycznej czy w domu kultury. Zaczynamy program przedstawiając się, mówimy po co i dlaczego jest ten program, dla kogo on jest i dlaczego akurat my go prowadzimy. No i zaczynamy grać - kilka utworów, po czym mówimy o pewnych sytuacjach w życiu, które mogą być ważne, trudne, niebezpieczne. Później jest taki moment, że zapraszamy na scenę młodych ludzi, którzy opowiadają jak pojmują słowo wolność, miłość albo życie, mówią o swoich relacjach z ludźmi, o tym jak postrzegają świat. My mówimy im o faktach, o tym co to jest uzależnienie, jakie są zagrożenia wynikające z brania narkotyków, z picia alkoholu. Nie w teorii - podaję im fakty, które są dla nich bardzo czytelne. Pierwszym faktem, takim bardzo konkretnym i bolesnym dla nich jest to, że żaden młody człowiek nie zaczyna brania narkotyków od stania na „Centralnym” z kartką z napisem „Jestem narkomanką, mam 16 lat...”. Żaden człowiek nie zaczyna picia alkoholu od padaczki czy od leżenia pod sklepem. Mówię im też, że mają coś takiego, czego nie jest w stanie kupić najbogatszy człowiek na ziemi, że mają w sobie bardzo dużo takiej potencjalnej siły, dużo wolności i miłości, i innych wartości, z których mogą korzystać. Opowiadam też pewne scenki, które zdarzają się w Polsce i w Warszawie, różne sytuacje, w których brali udział młodzi ludzie i np. stracili życie przez alkohol. To jest cały czas podkładane jakimiś utworami adekwatnymi do tego, o czym mówię. Ale nigdy żadnemu człowiekowi nie mówię żeby nie ćpał, tylko mówię, że może zrobić dwie rzeczy: albo zniszczyć swoje życie, albo je po prostu przeżyć godnie. I oni po tym programie mają taką świadomość: że mogą iść na tę drogę, albo na tę. Jeżeli pójdą tą drogą, to już z pełną świadomością, co to jest, że to nie są zabawki, że to nie są spodnie, w których się pobiega 2 lata i się kupi nowe. Jeżeli przekroczy jakąś tam kreskę uzależnienia, to nie ma już powrotu. Taka jest bolesna prawda. Nie muszą wcale w to wchodzić żeby żyć godnie. Mogą się zająć zupełnie innymi rzeczami i przeżyć wspaniałe życie. To tak bardzo pokrótce. Była z nami dwa razy telewizja, był program emitowany w TVP2.

K: Jak długo prowadzisz te programy?

P.N: Od 2000r., już 6 lat.

K: Wszystkie opinie po twoim programie są bardzo szczere i emocjonalne - jakie masz nastawienie do tych opinii, które są zupełnie inne niż wszystkie, niechętnie?

P.N: Jeśli na moim programie, gdzie jest 200 osób, choć jedno serce zastanowi się nad tym co robi w swoim życiu, to już jest sukces. Ja nie jestem Bogiem i nie jestem w stanie zbawić całego świata. Nie chciałbym tego robić. Wypowiedzi młodych ludzi, które ty czytałeś, są na mojej stronie. Piszą tam, że ta forma profilaktyki jak najbardziej do nich przemawia. Nie żadne statystyki, nie jakieś tam wykłady czy opowiadania, tylko traktowanie ich jak partnera do rozmowy - to jest pierwsza

sprawa. Druga sprawa, to że siła tego programu moim zdaniem jest w prawdzie. Tutaj nie ma żadnej ściemy, nie ma żadnego oszustwa, ja nie opowiadam bajek, tylko mówię im prawdę. Taką, która może ich też zboleć, ale każdy z nich zdaje sobie sprawę, że pokazuję im fakty, że to, o czym mówię, nie dzieje się na księżycu, tylko w tym mieście czy w tej okolicy, że to dotyczy każdego z nas, to zaczynają mieć świadomość tego, że mogą zniszczyć swoje życie. Cały czas podkreślam, że nikomu z nich nie mówię żeby nie ćpał, tylko żeby się uczył – chodzi tylko o to, żeby miał świadomość wagi swojego wyboru. Po tym programie oni wychodzą z czymś takim, że jeżeli sięgam po alkohol czy po narkotyki, to biorę za to odpowiedzialność. Zadaję im pytanie w czasie programu „czy moglibyście tutaj nie być?”. Mielście rano wstając prawo wyboru, mogliście iść do szkoły i mogliście nie iść do szkoły. Nie jest tak, że policja przywiozła was i przykuła kajdankami. Mogliście nie iść do szkoły, iść na wagary, ale za tym idą konsekwencje, za które jesteście odpowiedzialni. To, że chodzą do szkoły i że się uczą, to jest etap w ich życiu, bo młodzi ludzie bardzo często się buntują że muszą coś robić, że trzeba odrabia lekcje, że znowu będzie pytała... OK, jasne, że tak jest, tylko ja staram się pokazać takiemu człowiekowi, że to, co robi, robi tylko dla siebie, a nie dla mamy czy taty. Żeby w jego życiu kiedyś, za parę lat, było lepiej i łatwiej. To jest związane z akceptacją właśnie tego okresu w życiu człowieka - szkoła, nauka i młodość. Już nie będziecie mieli swojego pierwszego okresu w życiu. Nie wróci, nie ma takiej opcji, tak zwane dzieciństwo, czyli czas, kiedy się rodziście, kiedy uczyliście się mówić, chodzić... To już się skończyło, to już nie wróci. A teraz jesteście w etapie drugim, bardzo pięknym etapie w życiu człowieka, który nazywa się młodość, ale to nie jest tak, że on się skończy i koniec, będzie czarna dziura - za kilkanaście lat będzie etap trzeci, który nazywa się dorosłość, czyli rodzina, wasze życie, wasze żony, dzieci... To jest kolejny etap przed wami. I wtedy szkoła się skończy, będą tylko wspomnienia. I to właśnie się składa na życie człowieka, przechodzenie tych etapów. I w zależności od tego, jak startujecie w tym młodzieżowym etapie, jak z niego wychodzicie, z jakimi doświadczeniami, tak będzie wyglądało dalsze wasze życie. Jak ktoś wejdzie w narkotyki i alkohol, to niech nie myśli, że będzie mieć zdrową rodzinę czy zdrowy dom później, no bo na jakiej podstawie. Będzie swoje życie budował dookoła alkoholu i narkotyków. I może stać się cud, że mu się uda przeżyć, ale dużo większe jest prawdopodobieństwo, że może skończyć jako kaleka albo w więzieniu.

K: Odwołując się do twoich osobistych doświadczeń: czy to, że żyjesz, że możesz dziś powiedzieć że jesteś trzeźwy - na ile zawdzięczasz to sobie, a na ile określiłbyś, że to cud?

P.N: 99% to jest cud, a ten 1% to jest mój wybór. Cała zabawa w tej chorobie polega na tym, że nie opiera się to na silnej woli. Cała sztuka polega na uznaniu swojej bezsilności. Kiedy naprawdę skapitulowałem, kiedy ogłosiłem przegraną, to zacząłem wygrywać. Przez 15 lat, kiedy grałem, piłem i brałem narkotyki, uważałem, że sobie poradzę, myślałem, że mnie to nie dotyczy. Ale okazało się, że zostawiałem chłopaków na próbie, nie nagrywałem jakiegось materiału w studiu, bo piłem albo



ćpałem. Przyszedł taki moment, że tak naprawdę wszyscy, którzy chcieli mi pomagać, się ode mnie odwrócili, łącznie z moją rodziną. Wtedy wiedziałem, że nie mam już nic, zdałem sobie sprawę, że wszystko straciłem. To było tak zwane, symboliczne dno moje. Później był taki lęk, że mogę też stracić życie i wtedy jakimś cudem się znalazłem na odwyku. I tak zaczęło się wszystko odradzać. Bardzo dużo zawdzięczam Bogu. Dzisiaj ponad 9 lat nie piję i nie biorę narkotyków, ponad 3 lata nie palę. Miałem taką świadomość życia na kredyt i teraz spłacam to trzeźwe życie. To jest tak jakby moja praca: jeżdżenie po kryminałach, po ośrodkach odwykowych, rozmawianie z młodzieżą. To wszystko to taka zapłata za to, że mogę żyć, cieszyć się trzeźwym życiem. A wielu moich przyjaciół muzyków już nie żyje na skutek alkoholu.

K: Zanim jeszcze wyszedłeś z uzależnienia, ile razy myślałeś „ja z tego wyjdę, to ostatni raz”?

P.N: Przez 15 lat picia i ćpania, za każdym sięgnięciem po alkohol czy narkotyk myślałem, że tym razem będzie inaczej. Ale było coraz gorzej. Za każdym razem kiedy przestawałem pić, myślałem, byłem pewien, że się więcej nie upiję...

K: Czy w tych przerwach od picia myślałeś co będzie potem, co się stanie?

P.N: To były okresy reperowania swojego organizmu żeby znowu zacząć pić. Były oczywiście próby odstawienia alkoholu, ale, kiedy tylko zacząłem lepiej się czuć, po tygodniu na przykład, zapominałem jak się czułem przed tygodniem, zapominałem i uważałem że „mogę jedno piwko wypić”. Nie myślałem co będzie dalej. Zawsze miałem takie przekonanie, że jedno piwo nic mi nie zaszkodzi, chociaż za każdym razem nie potrafiłem się na jednym piwie zatrzymać.

K: Czy według ciebie są wartości, ideały, marzenia których po wejściu na tę „złą drogę” nie da się już odzyskać?

P.N: Myślę, że wiele rzeczy jest do odzyskania. Wartości materialne to najmniejszy problem. Znam ludzi, którzy wyszli ze śmietników, a dzisiaj należą do najbogatszych ludzi w Polsce. No, na pewno nie da się odzyskać czasu, zdrowia, nie jestem w stanie odbudować połamanych rąk czy palców... Wszystkich innych wartości jestem w stanie się uczyć. Bycia ojcem, mężem... Ale to wszystko wymaga czasu. Ja przez te wiele lat picia straciłem zaufanie wszystkich osób mi bliskich. I jeszcze po czterech latach odkąd przestałem pić i brać narkotyki, moja mama nadal nie miała do mnie zaufania. Były takie sytuacje, że wracałem późno z koncertu, np. o drugiej w nocy i kładłem się spać o trzeciej, a ona dzwoniła przed ósmą, bo od 7.00 pracuje, czyli uważa że wszyscy już pracują, a dla mnie to był środek nocy. Odzywam się takim głosem zachrypniętym, a ona: co ci się stało, czy ty jesteś trzeźwy?... Odbudowa tego zaufania jest bardzo długim procesem. Inna sprawa to odbudowa własnej osobowości, własnego „ja”. Bardzo wielu ludzi zraniłem, ale najbardziej w ciągu tej choroby zraniłem samego siebie. Moi najbliżsi też cierpieli przeze mnie, ale najwięcej bólu i krzywdy tak naprawdę ja sam dostałem, bo przeze mnie to wszystko przechodziło: kolejny raz zawiodłem, kolejny raz okłamałem... nie ktoś, tylko ja! I to jest bardzo trudne. Ale pamiętam i chcę pamiętać jaki ja byłem, żeby wiedzieć, do czego nie chcę wracać. Jest takie mądre zdanie: to co było, jest jak padlina, a padliną nie można się karmić. Będę pamiętać, co się działo w moim życiu, ale nie będę do tego wracać, cały sens życia jest w dniu dzisiejszym, nie wczorajszym.

K: Czy naprawdę można powiedzieć, że człowiek, który wychodzi z uzależnienia, zaczyna nowe życie?

P.N: Tak. Pod każdym względem. Tak było ze mną. I znam ludzi, którzy 10 lat temu nie mogli wstać z wózka inwalidzkiego i mieli tak zaawansowaną polineuropatię, a teraz tańczą. To są takie przemiany cudotwórcze, które ludziom z boku się w ogóle nie mieszczą w głowie. Wszystko jest do odbudowania: te wartości, o których mówiliśmy, godność. To też akceptowanie siebie takim, jaki jestem. Bo ja miałem bardzo duży problem w odnalezieniu się w tym wszystkim. Przestałem pić – to jak teraz wyjść trzeźwo na scenę?! To dla mnie był szok. Po trzech latach mój sponsor i terapeuta powiedział, że największy problem jaki widzi, to że mam problem z akceptacją siebie samego. Powiedział mi, żebym popróbował wykonać takie ćwiczenie: miałem stanąć przed lustrem i powiedzieć do swojego odbicia „kocham cię”. Na początku wyśmiałem go. Ale przyszedł taki dzień, kiedy wreszcie stanąłem przed tym lustrem i powiedziałem to... i wtedy dopiero zacząłem pomału się odradzać.

K: Mówiłeś, że było ci trudno występować bez narkotyków, jak sobie z tym poradziłeś?

P.N: Na początku było dla mnie było niewyobrażalne – wyjść na scenę, stanąć przed ludźmi na trzeźwo. Później się dowiedziałem że ludzie ucą się na trzeźwo tańczyć, chociaż cały czas tańczyli w klubach po alkoholu. To samo z muzyką. Moje pierwsze trzeźwe występy były w domu dla kolegi. Miałem taki wstyd wewnętrzny. Później spróbowałem, powiedziałem sobie, że przecież świat się od tego

nie zawali. To chyba był 1998 rok, w „Stodole”, miejscu, gdzie przez 10 lat grałem i miałem próby. I mnie tam wszyscy znali z takiej strony, że zostawałem w tej kanciapie muzycznej przez kilka dni... I bardzo bezpiecznie zrobiłem tam promocję swojej pierwszej płyty. Zaprosiłem przyjaciół abstynentów, ludzi, którzy nie piją. Było około 700 osób na sali. Bramkarze byli w szoku – dwie godziny koncertu i wszyscy trzeźwi!... Jak pracują tyle lat, to jeszcze czegoś takiego nie widzieli... A dla mnie to był dowód, że można grać na trzeźwo. Że można grać koncerty, z których się wychodzi na własnych nogach i wszystko się pamięta. Bo wcześniej zawsze jak szedłem na koncert, pamiętałem tylko początek, a później końca nie.

K: Jak reagowała twoja rodzina na twoje picie i ćpanie, a potem na twój sukces, na to, że udało ci się wyjść z uzależnienia?

P.N: Na początku, w pierwszym okresie kiedy piłem, najpierw krzyczeli, zamykali mnie w domu, próbowali na różne sposoby na mnie wpływać. A później to już sami nie wiedzieli co robić, jak reagować. Wreszcie przyszedł taki moment, że się ode mnie odwrócili, bo już nie mieli siły mi pomagać. Byli zmęczeni tym wszystkim. A kiedy zacząłem się leczyć, przyjęli to z niedowierzaniem, to wymagało czasu, ich zaufanie odzyskałem dopiero po latach. W tej chwili myślę, że na pewno są szczęśliwi. Mój ojciec nie należy do tych, którzy okazują uczucia, ale to się wyczuwa, że jest ze mnie dumny. Zgłaszają się do mojej mamy matki moich kolegów z osiedla, które gdzieś tam widziały jakiś program w telewizji, usłyszały w radiu jak się wypowiadam, że nie piję... Myślę, że i ona jest dumna... Cieszę się, chociaż ja nie robię tego dla nich tylko dla siebie, to jest podstawowy warunek.

K: Czy zanim wdepnąłeś w uzależnienie miałeś dobry kontakt z rodziną?

P.N: Moi rodzice się rozstali jak byłem w 5 klasie podstawówki. Ja też jestem dorosłym dzieckiem alkoholika, mój ojciec jest alkoholikiem, teraz już od wielu lat trzeźwym. Miałem trudne dzieciństwo. Widziałem alkohol w domu, widziałem miłość, widziałem przemoc w domu. Ojciec wyprowadził się kiedy chodziłem do 5 klasy, i mama nie była w stanie poświęcić mi tyle uwagi i tyle czasu, ile powinna i ile by chciała. Ja bardzo długo grałem w piłkę nożną, może dlatego długo broniłem się przed alkoholem, nie piłem tak jak inni – moi koledzy w wieku 16-17 lat pili ostro, a ja jeszcze wtedy trenowałem i wolałem iść na boisko niż na piwo. Później było coraz więcej alkoholu. A że byłem bardzo zaradny, bo w wieku 16 lat zarabiałem na siebie i na sprzęt, miałem zespół, cały czas graliśmy, więc mama nie ingerowała w moje życie. Z rodzicami nie miałem dobrego kontaktu, widywaliśmy się rzadko. A kiedy tata przestał pić a ja zacząłem, on na początku bardzo chciał mi pomóc, ale po kilku latach zobaczył bezskuteczność swoich wysiłków i wtedy zaczął się odsuwać. Też tak mówił mojej mamie: zostaw go, on musi sam dojść do swojej prawdy.

K: Czy jak byłeś mały i widziałeś tatę pijanego, mówiłeś sobie: ja nie będę taki jak on?

P.N: Dokładnie tak. Uważałem, że nie będę robił tak jak mój ojciec, byłem przekonany, że moja rodzina na pewno nie będzie taka jak ta, którą mam. Dałbym sobie

rękę obciąć, że nie będę pić!... Żaden człowiek, pierwszy raz sięgając po alkohol czy narkotyki, nie myśli, że będzie alkoholikiem czy narkomanem...

K: Po wypowiedziach na twojej stronie internetowej widać, że odwiedza ją dużo młodzieży. Czy masz taką wiedzę, że udało ci się uratować jakiegoś młodego człowieka przed wejściem na drogę narkotyków?

P.N: Nie wiem, nie miałem takiej konkretnej sytuacji. Pływam dobrze, ale nie uratowałem nikomu życia... Natomiast mam taką świadomość, że parę znanych mi osób zmieniło swoje życie, chociaż nie wiem czy mogę to postrzegać jako swój osobisty sukces. Spotkałem kiedyś taką dziewczynę, która wtedy miała 15 lat i wiedziała już, że ma problem z narkotykami. To było w małym miasteczku, po programie podeszła do mnie i powiedziała, że jest w szoku, bo już drugi raz jest na moim programie, ale kiedy grałem u nich pierwszy raz, brała jeszcze piguły, a teraz bierze jeszcze ekstazy i nie może sobie z tym poradzić. Siedziałem z nią po programie prawie dwie godziny, ustaliliśmy, gdzie może się zwrócić o pomoc. Ona jeszcze nie miała jakichś bardzo bolesnych konsekwencji, jeżeli chodzi o branie narkotyków. Ale miała świadomość, że już wie, że to po prostu przeszkadza, że ona nie ma nad tym kontroli. Idzie na imprezę i bierze, i robi to co sobota. I ma poczucie winy. Po tej naszej rozmowie zaczęła pracować nad sobą. Poszła do grupy wsparcia. I pociągnęła za sobą jeszcze pięć osób!... Młodzi ludzie często piszą do mnie, że po programie zrozumieli, jaka jest prawdziwa wartość życia. Daje mi to siłę do dalszej pracy. Jest taka fajna bajka, nie wiem czy znacie: był taki stary facet i chodził po plaży, gdzie fale wyrzucały meduzy na piasek. Było strasznie gorąco i te meduzy tak leżały na tej plaży i umierały. I on chodził po tej plaży i każdą meduzę, którą spotkał, wrzucał do wody. A na wydmie siedział taki młody człowiek i patrzył. Wreszcie po jakimś czasie nie wytrzymał i mówi do tego starego: „Po co pan wrzuca te meduzy do morza? Przecież i tak fale je z powrotem wyrzucają na brzeg i one i tak od słońca umierają”. Odpowiedź brzmiała: „Jeśli przynajmniej jedna z

tych, które wrzuciłem, zdoła odplynąć, warto to robić”...

K: Przesłanie dla czytelników?

P.N.: Jeżeli będę dobrym człowiekiem dla siebie samego, to nie będę miał żadnych podstaw żeby krzywdzić innego człowieka. Najważniejsza jest zgoda ze sobą samym, życie w harmonii ze swoimi uczuciami.

Odpowiedzialność, uczciwość, szczerść.

Wam też tego życzę.



MOJA PRZYJACIÓŁKA – BULIMIA

Wyrostałam w rodzinie dysfunkcyjnej – mój ojciec jest alkoholikiem, a matka była uzależniona od jedzenia. Myślę, że jedzenie i alkohol zastępowały miłość i bliskość w mojej rodzinie.

Zanim poszłam do szkoły, żyłam względnie normalnie, byłam jedynaczką, która dostawała wszystko, co chciała. Kiedy miałam sześć lat, wszystko się zmieniło. Pojawił się na świecie mój brat, przeprowadziliśmy się do innego miasta, poszłam do szkoły...

Pamiętam jak podczas przeprowadzki mama wyrzuciła wszystkie moje zabawki. Miałam wtedy poczucie, że wszystko, co miłe i bliskie memu sercu, zostało tam – w tamtym mieście, z którego wyjechaliśmy. Musiałam dorosnąć, nikt już nie zaspokajał moich kaprysów, mały braciszek stał się tym dzieckiem, które było w centrum zainteresowania dorosłych, ja zostałam odsunięta gdzieś na bok.

W szkole wszystko zaczęło się źle – dzieci nie chciały się ze mną bawić, wyśmiewały mnie, nawet biły. I tak w ciągu dnia dręczyli mnie koledzy w szkole, a kiedy wracałam do domu, zaczynały się awantury i kłótnie... A ja siadałam przy stole i zaczynałam się napychać. Jedzenie było dla mnie symbolem spokoju, było jedną z niewielu przyjemności, jakie miałam w życiu. Drugą taką przyjemnością było czytanie. Zatapiałam się w świecie wymyślonych bohaterów i zapominałam o wszystkim. Tam nie byłam już przerażoną małą dziewczynką, a baśniową bohaterką lub bohaterem, który radził sobie w każdej sytuacji i panował nad wszystkim. W szóstej klasie zakochałam się w najprzystojniejszym chłopcu w klasie – naturalnie bez wzajemności. Przeżyłam to bardzo boleśnie, często wpadałam w ponury nastrój, dużo płakałam. Próbowałam schudnąć przy pomocy różnych diet, ale nic z tego nie wychodziło – nie miałam dość silnej woli jeśli chodzi o jedzenie. Aż pewnego dnia, gdy byłam w ósmej klasie, usłyszałam, jak jedna z koleżanek opowiada o wspaniałym sposobie na odchudzanie – poprzez wymiotowanie. Poczulałam się w obowiązku spróbować. I tak się zaczęło...

Moje marzenie się ziściło – schudłam, mężczyźni zaczęli się za mną oglądać. Ale moje problemy nie znikły. Zewnętrznie wyglądałam dobrze, ale w środku, w duszy, nadal czułam pustkę, strach, że nie jestem kochana, że jestem niepotrzebna. Wkrótce rodzice dowiedzieli się o moim nowym problemie z bulimią. Matka zaczęła mnie kontrolować. Ja oczywiście protestowałam, twierdziłam, że to moje życie i że nikt nie ma prawa decydować, co z nim zrobię. Obwinałam moich rodziców za wszystko, a bulimia była swojego rodzaju protestem wobec nich – mogli sobie kontrolować moje życie, ale i ja miałam mimo wszystko jakąś władzę nad nim – władzę samounicestwienia...

Nadeszła chwila, kiedy musiałam jednak przestać wymiotować. Zmusili mnie. Wtedy dotarło do mnie, że naprawdę mam poważny problem z jedzeniem. Nie mogłam zatrzymać żadnego pożywienia w żołądku – ciążyło mi, jedzenie powo-

dowało fizyczny ból, chociaż jadłam bardzo mało. Na dodatek prześladowała mnie i budziła paniczne przerażenie myśl, że znowu utyję i nikomu nie będę się więcej podobać. Ten okres okazał się jednak bardzo ważny i pożyteczny dla mnie, bo mimo wszystko zdołałam w jakimś stopniu zapanować nad swoją bulimią – przestałam wymiotować po każdym posiłku, moje kryzysy stały się rzadsze. Z czasem odkryłam, że kiedy jem określoną ilość pożywienia, nie tyję. Chociaż nawroty bulimii stały się rzadsze, nie udało mi się całkiem z tym skończyć. Tak naprawdę nigdy nie próbowałam walczyć z bulimią. Lubiłam ją, podobała mi się. Była moją przyjaciółką, z którą w żadnym wypadku nie chciałam się rozstawać. Ona pozwalała mi łączyć dwie nieprzystawalne do siebie rzeczy – jedzenie, moją pierwszą miłość i szczupłą sylwetkę – moją drugą miłość. Mówią, że tam, gdzie jest chęć, znajdzie się i sposób. Ale w moim przypadku chęci nie było...

Moja bulimia znikła jakby sama z siebie, bez mojego wysiłku, niezauważalnie... Nie w rezultacie jakiejś celowej walki w z nią... Zaczęłam realizować Program 12 Kroków, z zupełnie innego powodu – z powodu mojego drugiego uzależnienia, od leków. Nadużywałam antydepresantów od dawna i regularnie, łykałam je jak cukierki, po 2-3 opakowania dziennie. Nie potrafiłam radzić sobie bez nich z lękiem i stresem. Program 12 Kroków pomógł mi poradzić sobie z obydwoima uzależnieniami, jak to mówią, jednym nabojem upolowałam dwa zające – nauczyłam się żyć bez psychotropów i, nawet nie zauważywszy jak, przestałam wymiotować. Po prostu już nie było mi to potrzebne...

Zanim w trakcie pracy nad programem 12 kroków odkryłam swoją Siłę Wyższą, jedzenie, antydepresanty i alkohol były moimi „siłami wyższymi”. One mi „pomagały” – kiedy było mi smutno albo nudno i nijak – jadłam, a potem wymiotowałam; kiedy ogarniało mnie zwątpienie albo strach – łykałam prochy albo alkohol. Najpierw było jedzenie, potem alkohol. Pamiętam, jak wcześniej rano, kiedy ludzie witają wschód słońca, ja szłam do kuchni i napełniałam szklankę do połowy wódką mojego ojca, dopełniając ją sokiem wiśniowym, żeby móc przełknąć. Później mogłam już spokojnie pić czystą wódkę, jej smak już tak bardzo mnie nie odrzucał. Potem mogłam już iść uczyć swoich licealistów, opowiadać im o bohaterach naszej literatury... Kiedyś wspomniałam matce, że boję się tak stanąć przed uczniami i mówić do nich. Dała mi na uspokojenie małą tabletkę, jeden z leków antydepresyjnych, które sama bała. Po kryjomu sama wzięłam jeszcze dwie. Łyknęłam je i szybko stwierdziłam, że to jest mój alkohol! Nie śmierdzi, nie ma efektów ubocznych takich jak ból głowy, przykry smak w ustach, tabletki można łatwo nosić w torebce, mieć je pod ręką i zażywać zawsze, gdy zajdzie potrzeba. Niestety, stale musiałam zwiększać dawki, aż w końcu zaczęłam zużywać dziennie po trzy opakowania, często łączone z alkoholem.

Długi czas myślałam, że mogę kontrolować moje „siły wyższe”. Myślałam, że niewielkim wysiłkiem woli kiedy tylko zechcę (tylko że oczywiście nie chciałam) mogę kontrolować jedzenie. Prędko jednak zrozumiałam, że z lekami i alkoholem sprawy mają się zupełnie inaczej, że bez nich nie umiem sobie radzić w sytuacjach stresowych.

Kiedy zaczęłam pracować nad Krokami, znalazłam wyjście. Oczywiście nie od razu, ale z czasem wszystko się zmieniło. Im bardziej pokładałam zaufanie w mojej Siłie Wyższej, tym bardziej mi ona pomagała. Stopniowo przestałam poszukiwać miłości, uwagi i bezpieczeństwa, których mi brakowało, w jedzeniu, lekach i alkoholu. Teraz już wiem – moja Siła Wyższa jest zawsze ze mną. Ona uczy mnie jak żyć, mam do Niej pełne zaufanie, bo nigdy dotąd mnie nie zawiodła. Teraz już jest mi dużo łatwiej płynąć spokojnie z prądem życia, bo wiem, że gdziekolwiek w tym życiu się znajdę, ZAWSZE będę w najlepszych rękach – tych mojej Siły Wyższej. Wiem, że nie mogę kontrolować ani swojego jedzenia, ani innych ludzi i okoliczności. Ale moja Siła Wyższa to może. Ona wie i może dużo więcej niż ja sama i zawsze będzie ze mną. Nigdy mnie nie zostawi ani nie odrzuci.

„Człowiek nie może być szczęśliwy, jeśli oczekuje, że szczęście może mu przynieść ktoś lub coś z zewnątrz.” A ja właśnie to robiłam – oczekiwałam, że inni ludzie uczynią mnie szczęśliwą albo że okoliczności zewnętrzne ułożą się tak, że będę mogła czuć się dobrze i nie będę musiała się bać.

Program 12 Kroków nauczył mnie szukać i znajdować oparcie wewnątrz, w sobie samej – Siłę Wyższą, która jest we mnie. To cudowne uczucie, wiedzieć, że masz takiego niewidzialnego Przyjaciela, który zawsze jest gotów ci pomóc i cokolwiek się stanie, zawsze będzie z tobą.

Obecna

REFLEKSJE O KRZYWDZIE I WYBACZENIU

To wydarzenie miało miejsce ponad 20 lat temu, ale nigdy nie pozwoliłam sobie na zapomnienie. Zostałam zraniona – bardzo głęboko. Nie chodzi tylko o ból fizyczny, wyrządzono mi krzywdę, zadano rany emocjonalne, to był tak naprawdę zamach na całą moją osobowość. Krzywda, jakiej doznałam, była tak głęboka, że zrozumiałam, co znaczy nienawidzić z całej duszy (w odróżnieniu od miłości, różnorodnej w wielości swoich odmian, nienawiść istnieje tylko jednego rodzaju – właśnie taka).

Nie potrafiłam myśleć o czymś innym, zajmować się czymkolwiek...

Kilka tygodni później uświadomiłam sobie, że jeśli pozwolę, aby ten stan trwał dłużej, zmarnuję, zniszczę swoje życie i siebie samą. Przestraszyłam się nie na żarty. Po prostu nie byłabym w stanie dłużej wytrzymać siły tej nienawiści. Podobnie jak miłość dodaje nam sił i smaku naszemu życiu, tak nienawiść i poczucie krzywdy mają dokładnie odwrotne działanie. Nie mogłabym teraz oczywiście odtworzyć tamtego ciągu myślowego, byłam wówczas strasznie pogubiona i bardzo młoda. W którymś momencie po prostu uświadomiłam sobie, że mimo całego swojego pragnienia zemsty nie mogę ukarać tamtego człowieka. Potem, że karać nie jest w sumie moją sprawą. A potem mu wybaczyłam...



I wtedy poczułam, jak pięknym uczuciem jest wybaczenie. To tak, jakby człowiek zrzucił z ramion ogromny ciężar. Nie miałam w ogóle poczucia straty, wręcz przeciwnie, stałam się jak gdyby bogatsza. Prawdziwsza. Nienawiść zniknęła. Znowu żyłam.

Od tego czasu żadnej swojej krzywdy, czy to wyrządzonej celowo, czy niechcący, nie karzę nienawiścią. Myślę, że łatwiej można znaleźć w sobie siłę do wybaczenia, niż żyć z nienawiścią.

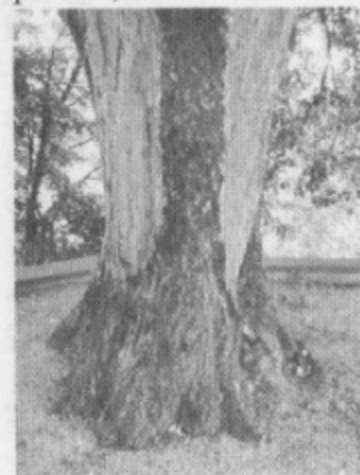
Tak się złożyło, że miałam wcześniej niż większość ludzi i głębszy powód do rozmyślań o krzywdzie i wybaczeniu.

To wspomnienie zawsze zapalało mi czerwoną lampkę każdorazowo, gdy wydawało mi się, że ktoś wdiera się brutalnie (według mojego odczucia) w moją osobistą przestrzeń. Wiem i pamiętam, że zawsze w takich sytuacjach muszę pomyśleć zanim się obrażę i zacznę hodować poczucie krzywdy. Nie chcę ponownie zapędzić



się w ślepią uliczkę – w tę pułapkę bez wyjścia – i zagubić się w ciemnych zaułkach swojej duszy, w złowieszczym pragnieniu zemsty, w zabójczej dla mnie rzeczywistości nienawiści! Dlatego za każdym razem, kiedy chce mi się poddać poczuciu krzywdy, przypominam sobie o tym co było i zmuszam się, aby pomyśleć i realnie ocenić niekomfortową dla mnie sytuację. I co się okazuje? Przez te wszystkie lata nie zdarzyło się, żeby ktoś chciał celowo wyrządzić mi krzywdę. Wszystkie rzekome „krzywdy” okazywały się czym innym. Na przykład niewygodną dla mnie prawdą, którą łatwiej mi w danym momencie zakwalifikować jako „krzywdę” niż przyjąć do wiadomości

fakt i przeprosić... Albo nieporozumieniem, niezrozumieniem okoliczności czy reakcji. Albo pochopną interpretacją sytuacji. W sumie po uczciwym zastanowieniu się mogę powiedzieć, że po tamtym wydarzeniu nie byłam obiektem zamierzonej krzywdy. A nawet na owo zdarzenie patrzę już trochę inaczej. Nie jestem już taka pewna, że tamten człowiek skrzywdził mnie celowo. Być może po prostu tak rozumiał swoje pragnienia i tylko tak potrafił je realizować...



Nie wiem jak to się stało, ale od wielu lat tamto wspomnienie, którego nie pozwalam sobie zapomnieć, wywołuje we mnie jedynie radość i wdzięczność, że zdołałam mimo wszystko uchronić siebie. I także dlatego nie chcę go zapominać – z powodu tego niesamowitego poczucia lekkości, jakie mi dało wybaczenie.

Myślę, że zdolność wybaczenia jest rodzajem (czy też rozszerzeniem) szczodrości – ale to jest szczodrość skierowana do wewnątrz, ku samemu sobie – to jest dawanie sobie nowej możliwości realizacji dobra, jakie każdy z

nas w sobie nosi. Przypuszczalnie ktoś może powiedzieć (i na pewno tacy się znajdują), że jest to pewnego rodzaju dokarmianie swojego ego. Ale nawet jeśli tak jest, co z tego? Każdy przecież ma potrzebę akceptacji i samoakceptacji. Jeśli stale podtrzymujemy w sobie poczucie krzywdy (a jeśli tak postanowimy, zawsze znajdziemy dla niego powody, nieprawdaż?), jak mamy być zdolni do myślenia o czymś konstruktywnym, jak mamy poświęcić się jakimukolwiek zajęciu, jak mamy kochać, pracować? Przypominam sobie czyjeś mądre zdanie: „Kto chce – znajduje sposób, kto nie chce – znajduje usprawiedliwienie”. Ta prawda koresponduje także z naszym pragnieniem usprawiedliwiania swojego picia. Może szkoda, że nie ma możliwości, żeby wszystko, jak w matematyce, było czyste i jasne, możliwe do wyliczenia i przewidzenia? Bo każdy z nas jest po swojemu unikalny, a więc trochę nieprzewidywalny, chociaż nie tak bardzo różny od innych... A może właśnie dlatego nie szkoda, przecież właśnie w tej unikalności jest cały urok...

Trudno dokładnie określić co stanowi naruszenie naszej osobowości, krzywdę jej wyrządzoną. To jedna z tych rzeczy, które każdy musi określić dla siebie według własnego wycucia osobistej przestrzeni i osobistej wolności. My, alkoholicy, bardziej niż pozostali ludzie musimy uważać, by nie zacząć zachowywać się jak kapryśne dzieci. Często tak robimy – czy to z powodu naszej słynnej nadwrażliwości, czy też z powodu naszej skłonności do użalania się nad sobą i szukania samotności outsidera – wszystko to są w istocie nasze sposoby poczucia się ważnymi i cennymi. Ale także niedocenionymi i zlekceważonymi, co wzmacnia nasze poczucie izolacji i zatrząskuje pułapkę negatywnych emocji i autodestrukcyjnych zachowań...

U mnie w pracy mamy taki zwyczaj: kiedy ktoś z nas ma jakiś pomysł, zapisuje go w specjalnym zeszycie, który nazywamy „Brzytwy” – zgodnie z przysłowiem, że tonący i brzytwy się chwyta... Pewnie z 90% zapisanych idei już znalazło realne zastosowanie!...

Kiedyś przeczytałam coś, co warto tutaj przytoczyć (niestety nie pamiętam autora, a cytat też pewnie nie jest dokładny): „Prawi („dobrzy”) ludzie wymyślili sprawiedliwość, sąd i karę dla grzeszników. Grzeszni („źli”) ludzie wymyślili miłosierdzie, wyrozumiałość i wybaczenie”.



Zdaje się, że jest o czym myśleć w związku z tą prawdą. Ona też może stać się dla nas taką „brzytwą tonącego”. Kim jestem, aby sądzić kogoś, kto wygłosił nieprzyjemną dla mnie prawdę? Jak bardzo jestem właściwie „ważna”, aby uzurpować sobie prawo karania innych? Czy naprawdę mogę znieść widok wykonania zasądzonej przeze mnie kary? Czy warto żyć w piekle pragnienia zemsty? Czy zyska na tym moja dusza – czy tylko moje ego będzie się pławić w samozadowoleniu, kiedy poprzez swoje poczucie krzywdy będę się stawiać w centrum świata?

MT

Otwieramy w „Arce“ nową rubrykę, do której zapraszamy superwizorów współpracujących z placówkami terapii uzależnienia i współuzależnienia. Interesują nas także wypowiedzi Czytelników zainteresowanych poprawianiem jakości terapii i usuwaniem błędów lub trudności, w tym również pytania samych pacjentów – aktualnych, potencjalnych lub byłych. W końcu dobra terapia uzależnień to taka, która profesjonalistom pomaga lepiej pracować, a chorym lepiej zdrowieć.

TRUDNI PACJENCI – JACY I DLACZEGO?

Kwalifikowanie „niezbyt” uzależnionych osób do terapii

Niekiedy pojawiają się wątpliwości związane z przypadkami, w których nie występują wszystkie objawy diagnostyczne uzależnienia od alkoholu. Innymi słowy, można nie mieć pewności, czy zgłaszający się do przyjęcia na leczenie pacjent (częściej pacjentka) to faktycznie osoba uzależniona. Za tymi wątpliwościami kryje się obawa, czy przyjęcie takiej osoby na leczenie w poradni lub ośrodku nie przyniesie szkody tej osobie, jej rodzinie, innym pacjentom.

Oczywiście, można takiej osoby po prostu nie zakwalifikować do leczenia i odesłać do domu z kwitkiem. Można jednak rozważyć taki przypadek nie pod kątem „paragrafu” i sztywnych kryteriów diagnostycznych ICD-10, lecz pod kątem ludzkiej oceny sytuacji.

Zdania w tej sprawie mogą być podzielone. Jedni odradzają leczenie osobie niespełniającej wymaganych kryteriów, mimo że chce ona je podjąć. Inni przyjmują ją i będą bacznie czuwać nad tym, aby terapia była stosownie wykorzystana, aby indywidualne planowanie odnosiło się do faktycznych problemów tej osoby i aby korzyść z terapii odczuła ona jak najszybciej w swym osobistym życiu.

Zastanówmy się, co najgorszego mogłoby się wydarzyć? Jeżeli osoba nie mieszcząca się kryteriach diagnostycznych w wyniku terapii całkowicie przestanie pić, to w czym problem? Krzywda nikomu się nie stanie. Jeżeli podczas terapii osoba ta będzie gorzej pracować lub w inny sposób naruszy kontrakt czy regulamin, to po prostu zostanie szybciej wypisana. Jeżeli z terapii skorzysta w ten sposób, że potem zacznie lepiej kontrolować picie, to dobrze, bo uchroni siebie i bliskich od strat i szkód.

Podsumowując, jeszcze trzy uwagi. Po pierwsze, na ogół nie stosujemy w leczeniu uzależnień farmakologii, toteż ewentualny udział osoby nieuzależnionej nie spowoduje, że niepotrzebnie zacznie zażywać jakieś leki, które mogłyby zaszkodzić. Po drugie, terapia uzależnienia nastawiona jest w dużej mierze na poprawę funkcjonowania uczestników w relacjach międzyludzkich oraz zwiększenie ich odpowiedzialności w życiu. Czy jest na świecie ktoś, komu by się to choć trochę nie przydało? I po trzecie, zgłoszenie się na leczenie do placówki odwykowej jest u nas wciąż sprawą bardzo wstydliwą. Wątpliwe jest więc, by ktokolwiek się na to zdecydował wyłącznie „dla sportu”, bez żadnych powodów lub niepokojów dotyczących używania alkoholu.



Musimy pamiętać, że uzależnienie jest procesem, przebiegającym progresywnie. Najpierw ktoś staje się trochę uzależniony (czyli utracił odrobinę kontroli), potem trochę bardziej (jeszcze trudniej mu kontrolować), aż w końcu może osiągnąć fazę zaawansowaną (całkowita utrata kontroli). Najlepiej by było, gdyby ludzie z problemem alkoholowym (czy innym uzależnieniem) podejmowali leczenie nie w ostatniej fazie (pełnoobjawowej), lecz jak najbliżej początku uzależnienia. Wtedy jednak mamy do czynienia z przypadkami, w których może wystąpić tylko jeden lub zaledwie parę symptomów, a na pewno nie wszystkie. Za to pacjenci tacy, gdy uzyskają odpowiednią pomoc, mogą całkowicie uniknąć poważnych konsekwencji ciężkiego uzależnienia.

Kobiety i ich wstydlive konsekwencje picia

W życiorysach alkoholiczek – zupełnie tak samo, jak w życiorysach uzależnionych mężczyzn – wiele pijackich wspomnień ma charakter moralnie naganny, wstydlivy, grzeszny i potępiany społecznie. Różnica polega na tym, że wobec mężczyzn stosuje się „taryfę ulgową”, co sprawia, że łatwiej się im wybacza naganne postęпки.

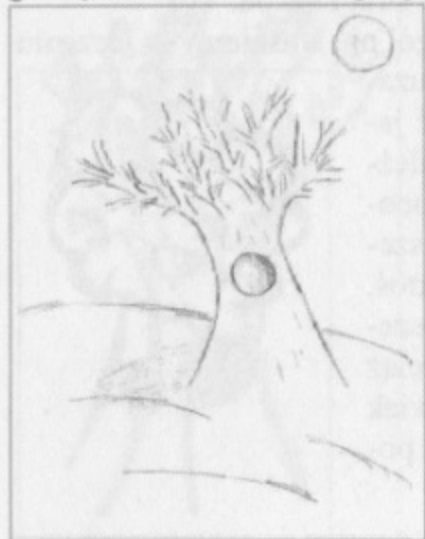
W terapii alkoholików konieczne jest wydobyć na jaw wszystkich przykrych konsekwencji picia. Ważne jest skonfrontowanie własnych niechwalebnych przeżyć z grupą osób o podobnych doświadczeniach. Czy celowe byłoby więc rozdzielanie uczestników terapii pod względem płci po to, by kobiety mogły znaleźć w swoim gronie bezpieczniejsze warunki do mówienia o wstydlivy przeżyciach?

Nie, raczej prowadzący terapeuci powinni szczególnie troskliwie zadbać o to, by koedukacyjna grupa w sposób poprawny udzielała informacji zwrotnych kobietom wyznającym bądź swe najboleśniejse konsekwencje picia, bądź urazy czy sekrety, albo też krzywdy wyrządzone najbliższym z powodu picia. Im prędzej wstydlive sprawy z pijackiej przeszłości uzyskają akceptację ze strony całej grupy, tym łatwiej osoba taka będzie mogła uwierzyć w siebie, zaufać innym i znaleźć motywację do zmiany. Podtrzymywanie wstydu, poczucia winy oraz przekonania, że nie zasługuje się na przebaczenie, zmniejsza niestety szanse na dalsze trzeźwienie. A my w terapii staramy się przecież te szanse zwiększyć.

Rozdzielanie kobiet i mężczyzn na osobne podgrupy ma natomiast uzasadnienie w odniesieniu do tematów, z którymi identyfikacja byłaby obustronnie trudna. Dla mężczyzn takimi tematami mogą być problemy z impotencją, zapotrzebowanie na pornografię, trudności w relacji ojciec-syn itp. Kobiety w osobnej grupie mogą rozmawiać o takich sprawach, jak nadużycia seksualne, gwałt, porody czy relacje matka-córka.

Wszystkie inne tematy mogą być poruszane w grupie koedukacyjnej, ponieważ pozwala to na uodpornienie pacjentki na ewentualne potępienie (lub pogardę) w jej życiu osobistym po terapii. Jeszcze raz podkreślmy rolę prowadzącego terapeuty, którego zadaniem jest ochrona każdego pacjenta przed atakami, krytyką lub złą oceną grupy w związku z ujawnianymi w terapii zdarzeniami, mającymi bezpośredni związek z samym uzależnieniem.

Ewa Woydyłło



Choreoterapia – terapia tańcem

Średniowieczni Włosi wykorzystywali tańce do niesienia pomocy ludziom pokąsanym przez tarantule. Podczas tarantyzmu – tak nazywał się rytuał – muzycy grali na gitarach przez całą noc, a ukąszony śmiertelnym jadem tańczył do utraty sił. W końcu mdlał, ale po paru godzinach budził się zdrowy.

Taniec terapeutyczny (pierwszy z nurtów choreoterapii) wywodzi się ze starych tańców plemiennych. Wtedy służył integracji społeczności, przezwyciężaniu lęku w kryzysach życiowych, w okresach zmian, gromadzeniu energii przed walką czy polowaniem, modlitwie i uzdrawianiu. Taniec brzucha (niegdyś zakazany do oglądania przez mężczyzn) przygotowywał do porodu. W starożytnym Egipcie płaśniano na pogrzebach, aby zapewnić sobie łaskę zmarłych. Tańce rytualne, związane z magią i czarami, przetrwały do dzisiejszych czasów. Kultowe obrządki wciąż towarzyszą ludom Australii, Oceanii, Afryki, Azji i Ameryki Południowej; rytualnymi tańcami chcą np. przywołać deszcz lub zdobyć przychylność duchów. W Indiach taniec służy wyciszeniu wewnętrznemu i medytacji. W niektórych plemionach tańczą wszyscy mieszkańcy wioski, tworząc zaklęty krąg, w innych to przywilej czarownika.

Od zawsze taniec stanowił idealną formę dialogu. Inaczej niż język, jest zrozumiała dla wszystkich. Dziś leczenie tańcem wraca do łask. W USA w 1940 r. tancerka Marian Chace zapoczątkowała **terapię tańcem i ruchem** (DMT – Dance Movement Therapy – to drugi nurt choreoterapii), którą stosowano głównie w psychiatrii, w celu nawiązania kontaktu z pacjentami, którzy nie mogli porozumiewać się werbalnie.

Wg Amerykańskiego Stowarzyszenia Terapii Tańcem (ADTA), terapia tańcem i ruchem to psychoterapeutyczne wykorzystanie ruchu w celu fizycznej i psychicznej integracji człowieka. „Psychoterapia tańcem uznaje kompleksowe interakcje, a także zależności umysłu i ciała, przyjmując, że stany psychiczne manifestują się fizycznie w napięciach mięśniowych, sposobie oddychania, postawie ciała i dynamice ruchu. Relacja ciało – psychika jest wzajemna: nie tylko psychika wpływa na ciało. Lecz także ciała mają wpływ na psychikę” (Danuta Kozieł, *Taniec i psychoterapia*, Poznań 2002).



„Terapia tańcem i ruchem jest stosowana indywidualnie i grupowo:

- w psychiatrii: z osobami psychotycznymi, autystycznymi, z nerwicą lękową, konwersyjną, zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi, zaburzeniami odżywiania (anoreksja, bulimia), z uzależnieniami,
- z osobami z zaburzeniami uczenia się,
- w psychoonkologii, szczególnie w terapii kobiet z rakiem piersi i jajnika,
- w psychosomatyce, z osobami z chorobą krążenia, astmą,
- z osobami z zespołem stresu pourazowego (PTSD), po doświadczeniach przemocy.

Terapia tańcem i ruchem ma szczególne zastosowanie wobec osób, które:

- zwykle unikają wyrażania uczuć albo wyrażają swe emocje w sposób nieadekwatny,
- doświadczają uczuć czy przeżyć w sposób tak przytłaczający, że wyrażanie ich słowami staje się niemożliwe,
- problemy swe odzwierciedlają w sylwetce ciała, w trudnościach w poruszaniu się,
- doświadczają stałego napięcia czy zablokowania pewnych części ciała,
- doświadczyły traumy, która dotknęła ciała (przemocy, okaleczenia),
- doświadczają niemożności bliskości, kontaktów fizycznych czy zaufania,
- doświadczają trudności emocjonalnych, wewnętrznych konfliktów czy dużego stresu,
- chcą poprawić sobie umiejętności w porozumiewaniu się, odkrywaniu swego wnętrza lub samozrozumienia” (Instytut DMT – Polski Instytut Psychoterapii Tańcem i Ruchem, 2004).

Taniec terapeutyczny charakteryzuje zastosowanie elementów nauki tańca oraz ćwiczeń muzyczno-ruchowych w celu relaksacji i osiągnięcia korzyści społecznych przez uczestników grupy. Na ogół stosowany w formie zajęć grupowych, szczególnie często w pracy z dziećmi (również profilaktycznie), z osobami z zaburzeniami uczenia się oraz z osobami niepełnosprawnymi. Na zajęciach pojawiają się tańce

pochodzące z różnych kultur, tańczone w kręgu lub po spirali. Zostały one zebrane przez niemieckiego profesora tańca, pedagoga i choreografa, Bernarda Wosiena. Mają odmienne style i służą do różnych celów terapeutycznych:

Nigun Atik – izraelski taniec weselny – jest jednym z najbardziej popularnych tańców o charakterze integracyjnym i modlitewnym. Pojawia się w nim gest proszenia o błogosławieństwo. Miałam przyjemność niejednokrotnie go wykonywać, między innymi na szkoleniu z tańca terapeutycznego oraz



na własnych zajęciach z uczestnikami, a nawet na masowej imprezie plenerowej – przed festynem (prosililiśmy o ładną pogodę – i wyczarowaliśmy słońce w pochmurny, przeddeszczowy dzień!).

TsadiK Katamar – Mędrzec i Głupiec, izraelski taniec dwóch dróg, dwóch sposobów dochodzenia do celu. Z moich doświadczeń i obserwacji polecam go wszystkim na odstresowanie, pomaga inaczej spojrzeć na rzeczywistość.

Moje spotkanie z choreoterapią nastąpiło całkiem niedawno. Wzięłam udział w szkoleniu prowadzonym przez Zuzannę Pędzich (absolwentkę MBA Uniwersytetu Minnesota, terapeutę tańcem od 1997 roku). Tylko 2% uczestników szkolenia miało wcześniej do czynienia z tańcem. Sądziłam, że moje zawodowe przygotowanie taneczne odegra ważną rolę w prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń. Jednak było przeciwnie. Po sali poruszały się inne osoby w pięknym naturalnym ruchu. Z każdą minutą były bardziej spontaniczne, ekspresyjne i... szczęśliwe. Zrozumiałam, że choreoterapia nie jest bezmyślnym odliczaniem kroków aż do osiągnięcia perfekcji, lecz sposobem na odnalezienie się w sobie i otaczającej rzeczywistości. Kolejne ćwiczenia w różny sposób wpływały na uczestników, niektórzy doświadczali własnej terapii. Pojawiały się wypieki na policzkach, czasem ból głowy lub zaduma. Był czas na improwizacje, obserwacje, pracę indywidualną, w parach, podgrupach i grupach. Gdy kończyły się zajęcia, nasze emocje zostały lekko wyciszone, pojawiło się zadowolenie i myśl „jeszcze”. Spotkaliśmy się jeszcze trzykrotnie, za każdym razem przeżywaliśmy, doświadczaliśmy różnych emocji, staliśmy się sobie w pewnym stopniu bliscy. W moich rozważaniach doszłam do wniosku, że terapię tańcem i ruchem (jak każdą formę terapii) mogą prowadzić jedynie osoby posiadające doskonałe przygotowanie, nie uczestnicy 20-godzinnych kursów. Apeluję do osób, które mówią, że trzeba od razu eksperymentować na uczestnikach zajęć. Nie chciałabym być doświadczalnym królikiem, który w nieodpowiednich rękach przeobrazi się w myszkę lub... tygrysa.

Elementy choreoterapii i tańca terapeutycznego staram się wprowadzać na moich zajęciach w sposób delikatny, a czasem niezauważalny. Wiem, że jeszcze wiele się muszę nauczyć, ale też wiem, że „moje czary-mary” przynoszą efekty wychowawcze.

Ostatnio jest ogromne zainteresowanie tańcem, za sprawą programów telewizyjnych, filmów. Może warto byłoby wykorzystać tę modę, a taniec jako narzędzie profilaktyczno-wychowawcze z elementami czaru, wdzięku i terapii.

A tak na koniec to... za-
tańczmy!

Dorota Sierakowska



Ewa Woydyłło

autorka książek

„Sekrety kobiet” i „My – rodzice dorosłych dzieci”

oraz **Wydawnictwo Literackie**

zapraszają
do opisanego swojego dzieciństwa

Zbieram materiały do swojej następnej książki.

*Interesują mnie historie życia osób,
którym udało się osiągnąć szczęśliwe życie
mimo nieszczęśliwego dzieciństwa.*

*Proszę opisać, co odegrało
najważniejszą rolę w zmianie złego losu.*

Zastrzeżone szczegóły zachowam w tajemnicy.

Ewa Woydyłło



Listy proszę przesać na adres:
Wydawnictwo Literackie
31-147 Kraków, ul. Długa 1
z dopiskiem: dla Ewy Woydyłło

Dziecięcy musical profilaktyczny jako forma profilaktyki poprzez twórczość

Już od kilku lat wychowankowie Klubu Profilaktyczno-Rozwojowego „X” przy Młodzieżowym Domu Kultury „Ochota” wyjeżdżają na letnie obozy profilaktyczno-artystyczne, organizowane przez MDK przy wsparciu władz oświatowych dzielnicy, Ośrodka Pomocy Społecznej i Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii. Obozy te są podsumowaniem i zwieńczeniem całorocznej pracy Klubu „X”, a w czasie ich trwania dzieci i młodzież uczestniczą m.in. w interdyscyplinarnych warsztatach artystycznych (tanecznych, muzyczno-wokalnych, scenicznych), których celem jest stworzenie widowiska muzycznego o charakterze profilaktycznym. Musicale te są prezentowane miejscowej publiczności pod koniec obozu, a następnie jesienią wystawiane w Warszawie dla rodziców, kolegów i całego środowiska lokalnego. Do tej pory stworzone zostały trzy takie spektakle (i wszystkie kolejno święciły sceniczne triumfy...).

Najpierw, urodził się **„Czerwony Kapturek, czyli rozmawiaj więcej ze swoim dzieckiem”**. Ten musical, stanowiący dość swobodną adaptację znanej baśni o Czerwonym Kapturku, był jednym z działań MDK Ochota w ramach ogólnopolskiej kampanii „Blżej siebie, dalej od narkotyków”. Prapremiera widowiska odbyła się na dziedzińcu słynnego klasztoru w Świętej Lipce i stanowiła duże wydarzenie w życiu społeczności lokalnej, która przyjęła musical entuzjastycznie.



Premiera stołeczna odbyła się w październiku 2005 w kinie „Ochota”, którego widownia zgromadziła przede wszystkim licznie przybyłych rodziców (do których w głównej mierze skierowane jest przesłanie widowiska), bliższych i dalszych krewnych oraz znajomych i fanów młodych aktorów.

Czerwony Kapturek wędruje po lesie. Nagle spotyka Diabły (a raczej piękne i kuszące Diablice), które jednak okazują się całkiem sympatyczne, zagadują przyjaźnie, a nawet częstują magicznym „eliksirem na odwagę”, po którym robi się radośnie i błogo, a cały las – Drzewa, Krzaki i Kwiatki (grane przez wszystkich uczestników obozu, dla każdego, nawet najmniej zapalonego tancerza czy aktora,

znalazła się rola na miarę jego chęci i możliwości) – zaczyna tańczyć, wszystko kołuje... Odjazd!

Oczywiście, zgodnie z bajkową fabułą, ukazuje się Wilk... Nie! Dwa bliźniacze Wilki! (czyli obozowe bliźniaczki – „Klony”) „Dlaczego ja podwójnie widzę?” – dziwi się Kaptur. Ale Wilki, nawet podwójne, też mu niestraszne, eliksir działa! To Wilki się boją! „Uciekajmy, on jest zły i niebezpieczny” – wołają i biegną do Babci, by ostrzec ją przed groźną metamorfozą Czerwonego Kaptura. A on w tym czasie spotyka kolejno różne grupy młodych ludzi, których próbuje namówić do wspólnego spożycia (zażycia?) magicznego eliksiru. Ale nikt nie reflektuje! Mądrale, bo słuchają mamy i nie całują się z pijanymi, gdyż tacy strasznie śmierdzą; hiphopowe Ziomki rapują: „my dopalaczy nie potrzebujemy, bez tego świetnie się rozumiemy!”, no a Sportowcy – wiadomo, inne mają pasje i cele... Czerwony Kaptur jest zawiedziony i samotny. Ale już nadbiega na ratunek zaalarmowana przez Wilki Babcia, która zrzuca szlafrok, czepek i okulary i pozostaje w... kimonie karateki, przyzywa też do pomocy swoich uczniów i wspólnie przeganiają Diabły (smaczku tej scenie dodawał fakt, że Babcie grała instruktorka karate w MDK i wicemistrzyni Polski w tej dyscyplinie – zresztą autorka jednego z artykułów w tym numerze Arki)... Uratowany Kaptur z płaczem wyznaje Babci, że nie wiedział o zagrożeniu, bo nikt z nim o tym nie rozmawiał...

Głównym przesłaniem przedstawienia jest więc apel skierowany do wszystkich dorosłych o rozmowę z dziećmi – rozmowę, która jest podstawą dobrych kontaktów z dzieckiem, bo pozwala poznać jego świat, oczekiwania i marzenia, ale także problemy i wątpliwości. Rozmowę, która zbliża i chroni przed zachowaniami ryzykownymi dla zdrowia i życia młodego człowieka. Rozmowę, do której niezbędne jest zwyczajne BYCIE razem. O tym właśnie mówi finał musicalu, podczas którego wszyscy jego bohaterowie tańcząc śpiewają do zgromadzonych na widowni rodziców: „Weź mnie, weź mnie na ręce i nie potrzeba nic więcej... Wracaj, szybko wracaj! Co ważniejsze – ja czy praca?” ...Na warszawskiej premierze publiczność w czasie finału zgotowała aktorom owację na stojąco, były bisy, były nawet łzy wzruszenia... I na pewno dużo przytulania i brania na ręce później, w domach... Musical „Czerwony Kaptur...” w kinie „Ochota” był naprawdę niezwykłą przygodą – i dla aktorów, i dla widzów, i poprzez wspólne emocjonalne spotkanie jednych i drugich.

Rok później, na obozie w Ostrowcu powstał dynamiczny i widowiskowy musical „Skarb”, którego warszawska premiera odbyła się 21 października w sali widowiskowej gościnnego SDK „Rakowiec”.

Na scenie gorąca tropikalna dżungla. W dżungli żyją różne (bardzo różne!) Plemiona: Plemię Słońca, Ognia, Deszczu i Wiatru. Rządzi nimi piękna i mądra Królowa, która także mieszka w dżungli wraz ze swym bogatym, ale trochę leniwym Dworem. Doradza jej czwórka dostojnych Szamanów (z których każdy oczywiście wie najlepiej...).





Królowa jednak ma duży problem.

Wielka susza wygnała Dwór Królewski i cztery Plemiona z ich siedzib. Koniecznie muszą znaleźć nowe tereny do życia, inaczej grozi im zagłada. Ale Plemiona, jak to zwykle bywa, gdy spotkają się ludzie tak bardzo różni, nie potrafią dojść do porozumienia – zamiast pracować nad rozwiązaniem problemu, cały czas się kłócą, które z

nich jest ważniejsze i silniejsze... W ten sposób wszyscy mieszkańcy dżungli mogą zginąć, jeśli szybko coś się nie zmieni! Królowa daje Plemionom zadanie: mają odnaleźć skarb, chwycić marzenie, jak śpiewa im władczyni słowami piosenki Beaty Kozidrak. Rozpoczyna się wielki wyścig! Plemiona odkrywają różne skarby (pieniądze, łakocie), które jednak okazują się fałszywe. Wreszcie przychodzi im zrozumieć, że rzeczywisty skarb – woda – jest wspólny dla wszystkich zagrożonych Plemion; odkrywają też prawdę, że prawdziwych skarbów szuka się sercem i że tylko przyjaźń, miłość i wspólne działanie może nas do nich doprowadzić. Okazuje się też, że każde z Plemion ma swoje własne skarby, wśród których nie ma mniej i bardziej cennych – wszystkie są ważne i potrzebne, jeżeli służą innym, wspólnemu dobru. To co nas różni, nie jest powodem, by walczyć ze sobą, ale może być naszym wspólnym bogactwem, jeżeli będziemy szanować swoją odmienność i darzyć się przyjaźnią.

Po premierze twórcy widowiska otrzymali wiele mówiący list:

Bardzo, bardzo, bardzo serdecznie gratuluję i dziękuję Wam za przygotowanie kolejnego prawdziwego, wiarygodnego i pod każdym względem przemyślanego spektaklu – musicalu profilaktycznego pt. „Skarb”. Miałam go okazję obejrzeć w sobotę 21 października b.r. na deskach Domu Kultury „Rakowiec”. Nie zdziwiło mnie, że sala była wypełniona po brzegi”, a aplauz widowni niezwykle szczery i spontaniczny. Powiem tak: na scenie i na tej sali w tym dniu zagościły wartości, dla których warto żyć: miłość, wolność, radość i szczęście. Kolejny raz dorośli mieli szansę zobaczyć, że są wspaniałe dzieci i młodzież, którzy razem w ponad czterdziestoosobowej grupie potrafią tego mi tylko grać, ale także bawić i rozbawić zmęczonych, czasem zniechęconych, a nawet rozgniewanych dorosłych, Jestem kolejny raz po wielkim wrażeniu Waszego spektaklu. Powiem tu tylko o jednym jego momencie, który z profilaktycznego i wychowawczego punktu widzenia jest niezwykle ważny: współpraca mali-duzi! Otóż te małe 8-9 letnie dzieci będą „wielkie” na całe swoje życie, bo były tak pięknie unoszone na rękach przez 17-18 letnich kolegów, na ich ramionach „latały” jak orły i czuły się niezwykle radosne i bezpieczne. To, jak sądzę jest pozytywne doświadczenie „dobrego dorosłego” jak mawiamy my, pedagodzy – profilaktycy, na całe życie... Tytułowy „SKARB” to tak naprawdę Wy wszyscy, którzy w tym musicalu zagraliście i go przygotowaliście, z taką wielką radością, werwą i zapalem. A drugi „Skarb”, który w tym przedstawieniu był obecny to skarb, którego nie podobna odnaleźć w życiu, jeśli nie odnajdzie się go w sobie... Dzięki Wam go odnajdują, kolejny raz... Radość dziecka ma w sobie każdy z nas,



po życia kres... Na koniec serdecznie dziękuję, gratulując Waszym Rodzicom Was, czyli samych Skarbów... Dziękuję...

Teresa Krzezińska, fanka Klubu X



Powstały ostatniego lata na obozie w Srebrnej Górze musical „Kopciuszek”, którego premiera 13 października ponownie zebrała spore grono widzów w Domu Kultury „Rakowiec”, jest chyba najbardziej poruszający, choć nieco skromniejszy w scenicznym rozmachu. Tytułowa bohaterka to współczesna nastolatka, samotna i odrzucana przez rówieśników, niemodnie ubrana, wyśmiewana w szkole, w domu zdominowana i wykorzystywana przez dwie pewne siebie starsze Siostry Złoźnice. Mimo wszystko pozostaje ona sobą – skromną i uczciwą, dobrą i życzliwą dla wszystkich dziewczyną, która nie daje się zwieść blichtrowi pozorów, nie szuka poklasku ani pocieszenia w łatwych flirtach i bufonadzie, której pełno wokół. Ale to właśnie ona, dzięki szczęśliwemu przypadkowi (no, może tylko odrobinę wspomóżonemu przez Dobrą Wróżkę i gromadę jej Duszków), znajduje zgubioną komórkę Księcia – najprzystojniejszego i najbardziej atrakcyjnego chłopaka w szkole, o którego względy usilnie acz na próżno zabiegają wszystkie dziewczyny, z Siostrami na czele. Ten szczęśliwy traf – ale przede wszystkim własna osobowość i dobroć – pozwala jej zyskać zainteresowanie i sympatię Księcia. Oraz jego – upragnione przez całą żeńską część szkoły – zaproszenie na bal gimnazjalny, na którym ostatecznie robi furorę, także dzięki przepięknej sukni, o jaką oczywiście postarała się dla niej Dobra Wróżka... Musical niesie proste, a ważne prawdy: że warto być sobą, żyć w zgodzie ze swoimi wartościami, że miłość i dobroć, nawet niepozorne, mogą dużo więcej niż najbardziej efektowna zawiść i złość, że prawdziwa wartość człowieka zawiera się w nim samym, a nie w cenie jego ciuchów...



To, co niezwykle we wszystkich opisanych spektaklach, to wielkie zaangażowanie młodych aktorów (wszystkich uczestników kolejnych obozów)

w ich tworzenie,

nie tylko w wykonanie sceniczne, ale w formułowanie pozytywnego przekazu każdego z nich. Potwierdzają one słuszność założenia pracy profilaktycznej poprzez twórczość i wspólne działanie.



Anna Szwed

JAK KOCHAĆ DZIECKO?

Drugie seminarium regionalne dla dziennikarzy

W dniach 16-18 września br po raz drugi liczna grupa przedstawicieli mediów z różnych krajów regionu (m.in. z Rosji, Ukrainy, Bułgarii, Litwy, Łotwy, Bułgarii, Kirgistanu...) gościła w Warszawie na międzynarodowym seminarium z zakresu profilaktyki uzależnień dla dziennikarzy, organizowanego przez Fundację im. Stefana Batorego w ramach edukacyjnego Programu Regionalnego „Alkohol & Drug”. W tym roku seminarium odbywało się pod Korczakowskim hasłem „Jak kochać dziecko” i poświęcone było głównie rodzinnym konsekwencjom uzależnień oraz pracy z dziećmi z rodzin dysfunkcyjnych i profilaktyce zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży z tzw. grup ryzyka. Drugi z trzech dni szkolenia uczestnicy w całości spędzili w Młodzieżowym Domu Kultury Ochota, zapoznając się w praktyce z formami pracy profilaktycznej prowadzonej w placówce.

Na wstępie goście zostali zapoznani z głównymi założeniami pracy profilaktycznej w placówkach oświatowo-wychowawczych w Polsce, a zaraz potem na rozgrzewkę wszyscy wzięli udział w zajęciach cyrkowych, które gościnnie poprowadziła pani Ania Adamczyk z zaprzyjaźnionego Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii nr 6 przy ul. Brożka. Niektórzy przedstawiciele „czwartej władzy” wykazali prawdziwy talent w żonglowaniu piłeczkami i kręceniu talerzyków na patyku, a uciechy było tyle, że uczestnicy bawili się jak dzieci i wcale nie chcieli przestać...



Ale już czekały na nich kolejne zadania i wyzwania. Instruktor teatryku profilaktycznego „Lusterko”

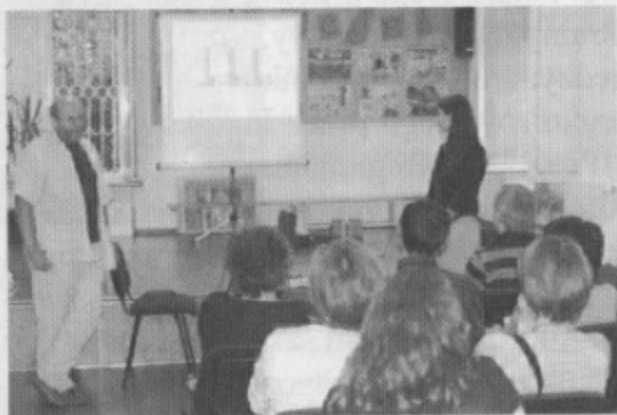
Anna Szwed opowiedziała krótko o pracy metodą dramy, a potem co odważniejsi mieli okazję osobiście doświadczyć mocy dramowego przeżycia, biorąc udział w ćwiczeniach prezentujących różne jej techniki. Następnie wszyscy, podzieleni na małe grupy, przeprowadzili „śledztwo dziennikarskie”, badając przedmioty należące do nieznanomych osób i próbując odgadnąć, kim są ich właściciele... Aby chwilę później zapoznać się z nimi podczas spektaklu „Jaś i Małgosia czyli Ciemne Ścieżki” w wykonaniu teatryku „Lusterko”, który zrobił na publiczności duże wrażenie, aktorzy opuszczali więc scenę w glorii i dopiero po długich rozmowach z ciekawymi szczegółów powstawania spektaklu widzami...

Nie mniej entuzjastycznie został przyjęty pokaz tańca w wykonaniu zespołu „Mrówixy” oraz zajęcia z choreoterapii, poprowadzone przez panią Dorotę Sierakowską, która najpierw wyjaśniła założenia pracy wychowawczej, profilakty-



cznej i terapeutycznej poprzez taniec, a następnie porwała wszystkich zgromadzonych do wspólnego tańca... jak widać, naprawdę magicznie odmieniającego każdego człowieka i jego relacje z pozostałymi, ze światem, z samym sobą...

Po tych wszystkich emocjach w nieco spokojniejszym i bardziej racjonalnym



tonie odbył się moduł wykładowy, w którym m.in. przewodniczący współpracującego z MDK warszawskiego oddziału Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii, Andrzej Majcher, przedstawił ostatnie badania PTZN dotyczące skali używania różnych środków psychoaktywnych przez młodzież.

Potem nauczyciele MDK, prowadzący zajęcia w Klubie Profilaktyczno-Rozwojowym „X”, kolejno zaprezen-

towali swoje formy pracy. Całościową formułę funkcjonowania Klubu X oraz filozofię i metodykę obozów profilaktyczno-artystycznych i tworzonych na nich co-rocennie musicalu profilaktycznego przedstawili Joanna Wiśniewska i Radosław Potrac, który także, wraz z Anną Wielgo, zapoznał gości z teorią (i kawałkiem praktyki!) Treningu Zastępowania Agresji, prowadzonego przez nich w MDK. Anna Wielgo przybliżyła dziennikarzom istotę pracy profilaktycznej poprzez sport, a w szczególności zajęcia samoobrony z elementami karate (znalazł się nawet odważny dziennikarz z Ukrainy, który wziął udział w praktycznym pokazie samoobrony i... dał się rzucić o ziemię...) Potem Jakub Gładysiak i ponownie wieloczynnościowa Ania Wielgo zaprezentowali w teorii i praktyce prowadzone przez siebie warsztaty profilaktyczne (część praktyczna obfitowała w niespodzianki i niekonwencjonalne działania!) oraz pracę Klubu Lidera i realizowany od kilku miesięcy w MDK i gimnazjach na terenie Ochoty program profilaktyki rówieśniczej – Młodzieżowe Ochotnicze Pogotowie Rówieśnicze.

Ten niezwykle długi i wyczerpujący, ale dla wszystkich pełen pozytywnych wrażeń dzień zapamiętają na długo zarówno gospodarze, jak i zapewne uczestniczący w seminarium dziennikarze, którzy na zakończenie stwierdzili: „Oto jak powinny wyglądać wszystkie szkolenia!”. Mimo dużej intensywności pracy, do samego końca zmęczeni goście wykazywali niezwykle zaangażowanie i zainteresowanie. Mamy nadzieję, że to przedsięwzięcie to kolejny etap coraz bliższej współpracy ochockiej profilaktyki z Fundacją Batorego

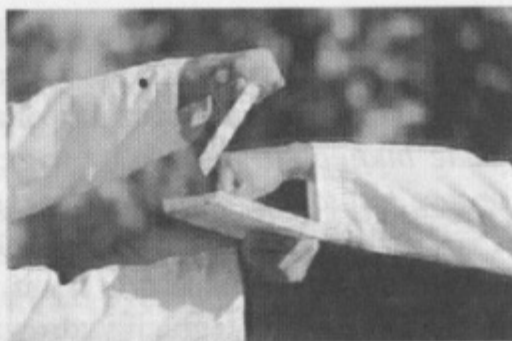


Anna Szwed

Nie jest ważna przegrana czy wygrana...

*„...Karate jest sztuką i filozofią walki.
Nie jest ważna przegrana czy wygrana,
ale doskonalenie samego siebie.”*

Masutatsu Oyama



Coraz częściej mówi się o znaczeniu sportu w działaniach profilaktycznych, coraz częściej różnego inicjatywy sportowe stają się elementem różnorodnych programów profilaktycznych. Niniejszy tekst pokazuje, że profilaktyczny i wychowawczy potencjał sportu niekoniecznie musi być eksploatowany na nowo wybudowanych boiskach czy w nowoczesnych halach. Że zawiera się immanentnie w samej jego istocie. Ważne jest tylko, aby go dostrzec i spożytkować... (Redakcja)

Duch jak woda...

Wg. Japończyków duch dobrego karateki podobny jest do cichego, spokojnego jeziora. Umysł powinien być jak gładka powierzchnia wody – jeżeli utrzyma się go w tym stanie, to przewidzenie psychicznych i fizycznych reakcji przeciwnika, będzie natychmiastowe i dokładne. Z drugiej strony, jeżeli powierzchnia będzie zakłócona, umysł zaprzątnięty będzie myślami o ataku i obronie, nie przewidzi zamiarów i intencji przeciwnika, stwarzając mu okazję do ataku.

Duch jak księżyc...

Tak jak księżyc oświeśla wszystko, tak dobry karateka widzi każdy ruch.

Pojęcie to odnosi się do konieczności baczego, ciągłego obserwowania całej postaci przeciwnika i wszystkich najdrobniejszych ruchów, podobnie jak światło księżyca pada równomiernie na wszystkie przedmioty w jego zasięgu. Przy pełnym rozwoju tej postawy świadomość będzie rejestrowała każde wyrwę w obronie przeciwnika. Chmury przysłaniające światło księżyca porównuje się do nerwowości, jako przeszkody, która staje na drodze prawidłowego przewidywania ruchów przeciwnika. Atak na słaby punkt oraz zastosowanie właściwej techniki są wówczas niemożliwe.

Etyka, a etykieta Karate

Tak jak w innych bardziej tradycyjnych sztukach walki, trening karate w większości szkół bazuje na ścisłej dyscyplinie. Rygorystyczny trening odstręcza leniwych i niezdyscyplinowanych, oraz nie czujących zamiłowania do współzawodnictwa i treningu fizycznego. Świat zachodni stworzył wiele sztuk walki, ale nie posiadają one nadbudowy filozoficznej. Karate jest nie tylko drogą zmierzającą do poznania sztuki walki, ale metodą kształtowania osobowości poprzez samorealizację. W celu oczyszczenia umysłu i uzyskania wewnętrznego spokoju, na początku i pod koniec każdego treningu stosowana jest medytacja Zen.

Karate nauczone jest w salach zwanych Dojo. Etykieta Dojo jest zbiorem zasad, regulujących zachowanie w sali ćwiczeń i nie tylko.

Godzi się tu przytoczyć jedną ze starych maksym karate: *Dojo jest miejscem, gdzie buduje się męstwo, a wyższe uczucia ludzkie budzą się w ekstazie ciężkiej pracy. Jest to tajemnicze miejsce, gdzie umysł ludzki szlifuje się w pocie czoła.*

Zen oznacza w języku japońskim medytację. Celem systemu Zen jest osiągnięcie samowyzwolenia czyli stanu nadświadomości, zwanej też olśnieniem. Jest to stan najwyższej integracji i zdrowia psychicznego. Zen nie jest żadną nauką, teorią, którą można wytłumaczyć, lecz wewnętrznym przeżyciem. Tak jak muzyka. Zen nie jest religią w klasycznym znaczeniu, lecz raczej postawą życiową, nie ma swego Boga ani nauki, nie ma dogmatów wiary ani wiedzy. W zamian za to stara się osiągnąć spontaniczny, intuicyjny kontakt z rzeczywistością, bez pośrednictwa intelektualnych, logicznych teorii. Zmierza do przeżycia pewnego typu. Lęk, obawa i bezsensowne potrzeby powinny zostać przezwyciężone.

Dzisiejszy wojownik to ten, kto walczy. To ten, kto podejmuje życiowe wyzwania i potrafi im sprostać. Podobnie jak kolec na lodydze róży – wojownik zobowiązany jest do ochrony wszystkiego, co kruche i prawdziwie cenne. Roztoczona przez niego troska i ochrona sięgają na zewnątrz, tworząc wiecznie rozszerzający się krąg – od rodziny, poprzez plemię, króla, naród, a teraz – po samą Ziemię.

Wojownikiem jest się bez względu na to, czy jesteśmy pisarzami, aktorami, muzykami rockowymi czy nauczycielami lub politykami. Talent nie jest tak istotny jak fakt bycia wojownikiem, pracującym by stoczyć bitwę. A jak wielu jest wojowników o których nie słyszymy – pielęgniarki i nauczycielki, pełnomocnicy rządowi i ten facet, który zorganizował sąsiedztwo i otworzył ośrodek dziennej opieki. Oto przesłanie dla prawdziwych wojowników naszych czasów.

Przykładowe Credo wojownika

Nie mam domu: Świadomość czynię swym domem.

Nie mam życia i śmierci: rytm oddechu czynię swym życiem i śmiercią.

Nie mam żadnych środków: zrozumienie czynię swymi środkami.

Nie mam żadnych magicznych sekretów: charakter czynię swym magicznym sekretem.

Nie mam ciała: wytrzymałość czynię swym ciałem.

Nie mam cudów: „odpowiednie działanie” to moje cuda.

Nie mam zasad: przystosowanie się do wszelkich okoliczności to moje zasady.

Nie mam taktyki: pustkę i pełnię czynię swą taktyką.

Nie mam talentów: sprawny umysł czynię mym talentem.

Nie mam wroga: lekkomyślność czynię swym wrogiem.

Podstawowe zasady psychologiczne wiążą się z koncentracją, poczuciem spokoju i pewności siebie. Inne wartości wyrastają z tych właśnie podstaw. Czynniki psychologiczne odgrywają w walce dużą rolę, ponieważ karate oznacza bezpośredni kontakt z dwóch lub więcej osób. W wielu wypadkach wygrywa strona silniejsza psychicznie, jeżeli nawet przewaga fizyczna leży po stronie przeciwnej. Nie można jej uzyskać w sposób świadomy, jest ona wynikiem systematycznego i intensywne-

go treningu. Psychofizyczna asceza sztuk walki łączy się z drogą postępu moralnego i nawiązuje do wzorów etycznych religii chrześcijańskiej i kodeksów moralnych dawnych rycerzy i wojowników. Powinna ona pomóc w samorealizacji ludziom szlachetnym i twórczym, a tym bardziej w procesie wychowania młodzieży.

Na postępowanie etyczne wpływa zespół przekonań i poglądów ugruntowanych w mentalności, świadomości i nieświadomości. Zagadnienie sensu życia ludzkiego pozostaje w ścisłym związku z zagadnieniem bytu ludzkiego oraz bytu w ogóle – i stąd autentyczna filozofia bytu stanowi właściwe oparcie dla etyki. Etyka pozostaje w bliskich związkach z zagadnieniami transcendencji, mistyki i religii. Według założeń teologiczno-filozoficznych chrześcijańska etyka określa takie wartości, jak: prawda, dobro, wolność i godność osoby ludzkiej, które jako wywiedzione z prawa naturalnego mają charakter uniwersalny. Realizacja wskazań etycznych może się odbywać różnymi drogami postępowania. Różne zaś dziedziny ludzkiej aktywności przyjęły specyficzne obyczaje, reguły i zasady zachowania moralnego. Sport np. wiązał się pierwotnie z ideałami religii starogreckiej, później z etosem rycerskim, a obecnie są mu przypisywane wartości etyczno-wychowawcze – najczęściej neoolimpijskie.

Do etosu rycerskiego i kodeksu moralnego nawiązuje tradycja budô - zespołu japońskich sztuk walki. Greckie *methodos* - droga postępowania – jest znaczeniowo pokrewne japońskim terminom *dô* (droga, sposób) i *jutsu* (sztuka, metoda, technika). Droga wojownika, bazując na pojęciach honoru i dzielności, stanowi wzór postępowania godnego, szlachetnego, rycerskiego, dla dobrej sławy i osiągnięcia idealnych celów. Idealizm etosu tego rodzaju staje w opozycji do hedonizmu, pragmatyzmu, relatywizmu i innych podobnych ideologii. Postęp moralny jest tu łączony z samodyscypliną i praktyką cielesną, a więc źródłowym, etymologicznym rozumieniem pojęcia asceza. Nie chodzi więc o programową deprecjację wartości ciała wieków średnich. Asceza jest szczególnym wysiłkiem w dążeniu do osiągnięcia wartości obiektywnie wyższych i dotyczy ludzkiego wzrostu duchowego. Nie musi to się odbywać kosztem zdrowia cielesnego, lecz wręcz przeciwnie, jak to jest w praktyce sztuk walki.

W socjologii kultury fizycznej wyróżnia się wzór ascetyczny, wynikający z programowej aprobaty dla danej ideologii. Programowy sprzeciw wobec hedonistycznego dogadzania własnym, ludzkim słabościom jest jednak odległy od zachowań antycielesnych. Asceza polega na praktykowaniu fizycznych ćwiczeń, nie zaś na ich zaniechaniu. Motywem nie jest przyjemność, lecz dążenia perfekcjonistyczne, obejmujące także sferę moralną.

Anna Wielgo

(Ciąg dalszy w następnym numerze)



Opowieść o tym jak anioł pokochał ladacznicę



Zwykli śmiertelnicy przywykli spoglądać na świat w sposób powierzchowny. Dla nich jest on bez wzniosłych gestów, anielskich głosów, Boskich znaków czy gwiazdzistych spojrzeń. Okazuje się, że istnieją dwa światy przenikające się na wskroś, a tak odległe od siebie. Czasem

zdarza się jednak, że Anielskie spojrzenie padnie na Człowieka...

Nie wiedzieli, który sen ich połączył. Jak to się stało, że tak odległe dusze znalazły jedno źródło ukojenia. Ciepło swoich rąk czuli jedynie za sprawą wiatru, wysyłali pocałunki dzięki muśnięciom płatków kwiatów, ale ich dusze były przesycone miłością. Żyli w zupełnie innych światach, ona w krainie pośpiechu, pieniędzy, chaosu, on natomiast w miejscu światłości, szczęścia i uśmiechu. Czasem uczucia z jednego świata przeciekały do drugiego, stąd na Ziemi, rodzili się ludzie pomocni, kochani i wrażliwi, a w świecie Aniołów – małe diabelki, którym i tak w końcu podarowywano aureolkę. Ona, dotknięta ową strugą przeciekającej substancji, miała ducha napelnionego spokojem i kochaniem; jednak sytuacja w jakiej przyszło jej żyć zmuszała do ciągłego wkładania nieczystej maski buntownicy. Ukrywała twarz przed samą sobą, oszukiwała, że to co czyni, jest od niej niezależne, że musi to robić. Próbowwała tłumaczyć, to swoja mroczną połowę, ale w głębi duszy wiedziała, że to co czyni jest grzechem w oczach Aniołów. Za dnia wkładała na siebie maskę, by ukryć oczy pełne łez, zakładała stroje, by przykryć serce pełne dobroci, milczała, by nie wykrzyzczyć prawdy, by nie zostać zgubioną. Zatracała się w swoich urojeniach, by zbeczcześcić swe ciało. Oddawała je wiele razy, ale duszy nie pozwoliła tknąć nikomu. „Nigdy nikt nie zdoła mnie mieć na własność, bo to co nazywają ‘moje’, to nie moje ciało, które każdy może mieć, ale dusza, która skrywa wiele sekretów” – powtarzała sobie wielokrotnie, tłumacząc i usprawiedliwiając się przed samą sobą. To noce ukazywały jej prawdziwe oblicze, stawała się bezbronnym maleństwem, wołającym o pomoc. To, co z najszczerzego serca wysyłane, wreszcie usłyszy ktoś, zdolny i chętny by pomóc. Usłyszał ją Anioł, ze świata idealnie przenikającego jej świadomość. Przybył do niej z intencją sprowadzenia na drogę prawdy, ale jej niezwykłość tak go zafascynowała, że postanowił przyjrzeć się jej uważniej. Spotykali się w snach, kiedy dusza była najbardziej prawdziwa i bezbronna. Poznawał ją pomału, odkrywał myśli, pragnienia. Był praktycznie nieuchwytny gdy przyglądał się jej snom. Ale któregoś razu ujrzała jego białe skrzydło w swej podświadomości. Wtedy się poznali... Marzyła o tym aby noce trwały wiecznie, bo uśmierzały ból zadany za dnia. Wstydziła się swego życia, ale nie ukrywała tego przed nim, w nadziei, że znajdzie w nim wsparcie. I choć wydawało jej

się, że wszyscy Aniołowie kpią z niej... on nie kpił. Z każdym snem stawali się sobie bliżsi, bo ich dusze spełniały się w mistycznym uniesieniu. Wiedziała, że to co ich połączyło, zostało spisane w gwiazdach. Z każdą pobudką ogarniała ją panika, że to tylko cudowny sen, że nigdy nie poznała Anioła. Lecz on był naprawdę. Czekali na siebie, łącząc się myślami w trudnych chwilach, aż do jednolitego zespolenia w nocy. On przybywał nie tylko z chęci pomocy, ale z czystej miłości do niezwykłej Kobiety. W końcu stawali się sobie tak bliscy, choć nigdy ich ciała nie zespoliły się w jedno, że wschód słońca był symbolem smutku i rozstania. Którejś nocy dziewczyna powiedziała „oddałam ci się, moją duszę i serce, oddałam ci się...” a on doznał uczucia, które pozwoliło mu oddać jej swoje skrzydła i bez nich wznieść się wysoko, wyżej niż zawsze. On uskrzydłony miłością, ona na jego skrzydłach tańczyli wśród gwiazd, w takt szumu wiatru i kołysanek Aniołów. Wtedy właśnie nastął dzień... Poruszony nocnymi doznaniem, Anioł zaszedł do Boga i spytał co też pozwoliło mu latać bez skrzydeł. Bóg zaśmiał się dobrotliwie i odpowiedział: „Wielkie uczucie kryje się w twoim sercu, bowiem to tylko prawdziwa miłość uskrzydla duszę...” Widząc zdumioną minę Anioła mówił dalej: „Czy wiedziałeś, że zwykli ludzie, nawet na skrzydłach Aniołów, nie polecą?... Jej się to udało, prawda? Jeśli dwie dusze łączą się największą siłą miłości, są w stanie unieść się choćby i na jednym skrzydełku... ponieważ to nie skrzydła Aniołów są niezbędne do lotu, ale uczucie między dwojgiem, czyste i piękne...” Wiedział już, że póki miłość ich nie opuści, będą szybować na jej skrzydłach...

Gdy spotkali się ponownie, nie wiedzieli, że to ich ostatni sen, w którym są tak odlegli... Szybowali wśród gwiazd, siedzieli na księżycu, jedli waniliowe chmurki, aż w końcu Anioł rzekł: „Niewiasto, to miłość pozwala nam szybować razem, a miłość wyrazić mogę tylko w jeden sposób. Jesteś dla mnie najważniejszą istotą, najcudowniejszym darem, najpiękniejszą i najmądrzejszą kobietą. Szanuję cię, wiedząc o tobie wszystko, nigdy nie mógłbym cię skrzywdzić i chcę być zawsze z tobą. Zawsze, lecz możemy widzieć się tylko w snach... Dlatego chcę ci rzec, z pełną odpowiedzialnością za swe słowa... Kocham cię”. Jej oczy zaszkliły się, zdołała tylko szepnąć „kocham cię...” a wtedy stało się coś nieprawdopodobnego. Przez chwilę obydwójce ujrzeli uśmiech Boga, ale nie wiedzieli co zostanie im dane... Na plecach Kobiety wyrosły piękne skrzydła, czarne wprawdzie, ale prawdziwe. Usłyszeli tylko „to miłość uskrzydla duszę, to miłość zmienia nas, dane wam to zostało, dlatego wierzcie w Anioły nawet jeśli ich skrzydła są czarne...”

Ich dłonie splotły się w uścisku, usta złączyły w pocałunku, a wschody jak zachody słońca symbolizowały odtąd szczęście, gdyż na zawsze mogli pozostać razem, nie tylko w snach...

Klaudia Dziwiszek, 16 lat



OKRUCHY LUSTRA

Okruch I

Każdy dzień jest okruczem lustra
Pozwala nam dojrzeć siebie.
Czas to artysta.
Lubuje się w technice mozaiki.
Zbiera drobne kawałki każdego dnia
Potem skrzętnie skleja odłamki-
Każdej sekundy, minuty, godziny...
Czasem okruczy zwierciadła
Kanciaste - ranią dłonie zbieracza
Ale on się nie skarży
Portrecista uparty
Innym razem przypominają diamenty
Które ktoś szczerą ręką rozsypał wokół
Każdy z nich to fragment nas
Każdej chwili naszego istnienia...



Okruch II

Idąc przez życie spotykam ludzi
Jednych na zalanych słońcem deptakach Radości
Innych w ciemnych zaułkach Smutku
W każdym dostrzegam cząstkę siebie
Swoje odbicie...
Paradoks istnienia
Niemożliwością jest być
Podobnym do Wszystkich!
Na wszystkich składają się jednostki-
Każdy z osobna
A Każdy nie podobny jest przecież do Nikogo!
Patrzę na twarze-
Żadna nie jest moją twarzą
Lecz gdy pošlę im uśmiech
Wraca do mnie
W oczach przyjaciela odbija się moje spojrzenie
Stajemy się jednym
jest blisko mnie- blisko serca
Zaraża radością
Gdy widzę jego szczęście
Sama sięgam gwiazd
Człowiek człowiekowi lustrem...



Aleksandra Szwed, 16 lat

WYZNANIA NARKOMANA

(cz. 2)

Wszystko zaczęło się banalnie prosto: na jakiejś imprezie, po kieliszku, zobaczyłem, że chłopaki palą; wiedziałem że to trawa, ale nigdy dotąd jej nie próbowałem. I tu zwyciężyła we mnie ciekawość – uczucie, które zgubiło setki narkomańskich duszy. Na początku wcale mi się nie podobało, ale już za drugim i trzecim razem było inaczej. „Dobrzy ludzie” mi powiedzieli, że tak się zawsze dzieje, że za pierwszym razem nikomu nie smakuje, a potem wszystko się zmienia. Tak właśnie było u mnie. Uważałem to za nieszkodliwe zajęcie. Chociaż wiedziałem, że to karalne, ale ryzyko dodawało pikanterii, wyostrzało zmysły. Wszak zakazany owoc jest słodszy. Tak minęły jakieś dwa lata. I raptem pewien znajomy, z którym paliliśmy, zaproponował mi biały proszek.

Nie miałem nawet bladego pojęcia co to takiego i jakie mogą być następstwa używania tego. Gdybym wówczas wiedział o heroinie tyle, ile wiem dziś, być może nigdy bym jej nie dotknął, a znajomego posłałbym do diabła. Ale w tamtej chwili znałem heroinę tylko z filmów wideo, w których używali ją prawdziwi mężczyźni – ci z mafii. Jednym słowem tacy, jakich zawsze podziwiałem. Postanowiłem stanąć z nimi w jednym szeregu. Spróbowałem i za chwilę znalazłem się w innym wymiarze. Zapomniałem o wszystkich swoich problemach i lękach, pokochałem cały świat i wydawało mi się, że wszyscy mnie kochają. Myślicie, że zaraz potem zostałem narkomanem? Nie. Zapomniałem o heroinie i zająłem się swoimi sprawami. Ale w tamtym czasie zaczął się w mieście prawdziwy boom heroinowy. Dostęp do niej był śmiesznie łatwy. Zawsze znajdowała się w kieszeniach znajomych. Ale większość z nich, powtórzę raz jeszcze, nie wiedziała jak straszne są następstwa używania heroiny. Wszyscy wiedzieli tylko, że za dobry odlot trzeba płacić. Ale nie wiedzieli, jaka jest cena. A płaci się za to utratą ludzkiego szacunku, bliskich, wolności i w końcu tego co najdroższe – życia.

Zacząłem regularnie zażywać heroinę – na imprezach, w dyskotekach, w kompanii przyjaciół i nawet samotnie. I raptem pewnego pięknego poranka poczułem się źle, oczy mi ciągle łzawiły, łamało w krzyżu. Nie wiedziałem co się ze mną dzieje, myślałem, że to przeziębienie. Spotkałem przyjaciela i opowiedziałem mu o swoich



doznaniach, a on szybko mnie uświadomił: kochany, to jest głód. Aha, pomyślałem, to coś nowego. Razem strzeliliśmy po działce i od razu mi przeszło. Nie zwróciłem większej uwagi na ten epizod. Jak przedtem zajmowałem się swoimi sprawami, to znaczy przede wszystkim pracą. Nie potraktowałem poważnie nieprzyjemnych przeżyć związanych z głodem narkotykowym, przecież na drugi dzień wszystko przechodzi. Ale to był tylko początek. W pracy zacząłem odczuwać, że czegoś mi brak, jakąś taką pustkę, nerwowość, nieuzasadnione lęki, spadek nastroju. Dopiero potem zrozumiałem, że to było uzależnienie. Kiedy ładowałem działkę, wszystkie moje niepokoje i lęki się rozprasały. Później zacząłem szukać artykułów i innych materiałów na temat heroiny. Dowiedziałem się z nich, że prowadzi ona do narkomanii. I tu zaczęła się we mnie walka argumentów. Zacząłem sam siebie przekonywać, że nie jestem narkomanem, że po prostu tylko się zabawiam. I jeśli tylko zechce, mogę w każdej chwili to odstawić. Jak bardzo się oszukiwałem! Ale rozumiałem to później, kiedy było już za późno.

Wreszcie jednego dnia wszyscy moi przyjaciele się rozproszyli, poodwracali, wszyscy zaczęli ćpać pojedynczo, każdy sam. Okazało się, że heroina nie jest już tak łatwo dostępna, jak wydawało mi się na początku. Zacząłem jej szukać i kupować od różnych ludzi. Kiedy miałem pieniądze, wszystko było w porządku, ale to co dobre szybko się kończy, a pieniądze nawet szybciej od czegokolwiek innego. Rzuciłem pracę, bo mogłem myśleć już tylko o heroinie. Pożyczałem pieniądze od wszystkich współpracowników, ale nie byłem w stanie zwracać długów. Zacząłem pożyczać od przyjaciół, sąsiadów, od wszystkich, którzy jeszcze mi wierzyli. W pewnym momencie załapałem się na myśli, że stałem się jakiś inny niż kiedyś, że nie interesuje mnie nikt i nic poza heroiną. Czyżbym stawał się narkomanem? E, nie, przecież nie daję w żyłę! Ci od igieł, to są narkomani, ja nie, ja przecież tylko palę!... A ataki głodu były coraz silniejsze.

Nie raz próbowałem przestać. Wytrzymałem 3, 4, 5, a nawet więcej dni, ale za każdym razem coś znowu mnie wciągało w tę pułapkę, która nazywa się uzależnienie.

Chciałbym opowiedzieć, do czego mnie to doprowadziło, ale zajęłoby to wiele stron. Jak sprzedawałem jedna po drugiej wszystkie swoje co cenniejsze rzeczy, jak wynosiłem z domu, jak okradałem sąsiadów, jak okłamywałem wszystkich jak tylko się dało. Jak płakała moja matka, kiedy dowiedziała się, kim się stałem, jak zaczęli się ode mnie odwracać przyjaciele, którzy nie używali narkotyków, jak sąsiedzi omijali mnie szerokim kołem. I jak się ze mnie naśmiewały dzieci na ulicy. Jak ganiała mnie milicja i jak wymuszała pieniądze w zamian za wol-





ność. Jak bliscy przywiązywali mnie do kaloryfera, żebym stał się normalnym człowiekiem, a ja wyrwałem ze ściany kaloryfer i z nim ruszałem do diler. Jak się przed nim poniżałem za jedną działkę, a on pastwił się nad mną i traktował mnie jak łajno. Ale potem dawał... Pomyślcie, czy normalny, trzeźwy człowiek pozwoliłby traktować się w ten sposób?... Co robi z nami taki preparat chemiczny! Tylko człowiek uzależniony od niego może skazać się na to wszystko, przejść wszystkie kręgi piekła. Heroina odbiera wszystko: miłość, rodzinę, przyjaciół, szacunek, dobrobyt, to wszystko, do czego dąży normalny człowiek.

Zostało mi tylko poczucie winy i wstyd. Współczułem mamie, bardzo ją kocham, ale heroina zagłuszała to uczucie i tego też się

wstydzilem. Obwinałem się i przeklinałem, i żeby całkiem z tego nie zwariować – ćpałem, ćpałem, ćpałem. Zacząłem walić w żyłę, żeby oszczędzać heroinę, ale wpadłem z deszczu pod rynnę. Zgubiłem się całkiem – w sobie i w życiu, nie widziałem przed sobą żadnej przyszłości. Sam na sobie postawiłem kreskę i już tylko czekałem na złoty strzał. Wszyscy wokół mnie osądzali, przeklinali, poniżali, bili, a ja pokornie znosiłem to wszystko, jak jakieś zwierzę bez woli i wiary w przyszłość. Ludziom łatwiej jest osądzać niż rozumieć, ale tylko do momentu, dopóki sami nie zetkną się z tym problemem. Wtedy wołają ratunku... A przecież ja też potrzebowałem pomocy i zrozumienia z ich strony. Chciałem żeby ktoś pokazał mi wyjście z tego błędnego koła, bo przecież sam nie byłem w stanie go dostrzec. Wśród tylu ludzi byłem sam. Potrzebna mi była pomoc jak tonącemu, który gotów jest brzytwy się chwycić byle nie utonąć. Narkomani też pragną żyć i także potrzebują miłości i potrafią kochać. Przynajmniej do pewnego momentu. Ale heroina spycha ich na dno, odbierając im wszystko, nawet ich człowieczeństwo. Dopóki nie zostanie im tylko to jedno – życie. Wtedy je także odbiera. Każdy jednak ma swoją granicę, ja też dotarłem do swojej. Mówiłem sobie: Boże, pokaż mi drogę ratunku, a pójdę nią. To było po czterech latach ćpania. Dotarło do mnie, że jeśli chcę żyć, muszę sam sobie pomóc. Kilka razy byłem na leczeniu w szpitalu, wychodziłem i znów zaczynałem. Nie mogłem zrozumieć – dlaczego mnie nie wyleczą? Potem się okazało, że leczyłem tylko ciało, nie głowę i duszę. A problem był właśnie tam, w moich myślach i uczuciach. Po prostu zapomniałem jak myśli człowiek trzeźwy. Bóg jednak pokazał mi drogę. Trafiłem do ośrodka odwykowego, gdzie zostałem zrozumiany i powitany jak ktoś bliski i drogi. Ile tam było ciepła, ile zrozumienia i miłości. Już zapomniałem jak to jest, odzwyczaiłem się od takiego traktowania, po prostu nie mogłem uwierzyć, że ktoś jeszcze może mnie rozumieć i lubić. Tu zacząłem leczyć

swoją duszę, tu pozwolono mi uwierzyć, że może nie wszystko jeszcze stracone. Że jest wyjście, tylko muszę tego naprawdę bardzo i uparcie chcieć. Dowiedziałem się, że narkomania to choroba i że nie można się z niej całkiem wyleczyć, ale możliwe jest jej zatrzymanie. To tak jak z alergią na czekoladę czy truskawki: nie da się wyleczyć, ale możesz nie chorować jeśli ich nie będziesz jeść.

Teraz jestem zdrowiejącym narkomanem i wierzę, że Bóg mi w tym pomaga. Ludziom, którzy mi pomogli, dziękuję z całego serca. Szkoda, że w naszym kraju jest tak mało zrozumienia i wsparcia dla ich pracy. Tyle przecież zagubionych niešťczęśników chodzi po ulicach.

I jeszcze jedno: to nie narkomanów trzeba zamykać i karać, ich trzeba leczyć, a sądzić i izolować trzeba tych, którzy sprzedają białą śmierć. Jestem pewien, że doskonale rozumieją mnie ci, którzy sami mieli podobne doświadczenia, bo oni słuchają sercem, nie rozumem. Wy też, drodzy czytelnicy, wysłuchajcie mnie sercem. Nie osądzajcie nas, a pomóżcie się uratować

List napisali członkowie grupy Anonimowych Narkomanów z Tadżykistanu:

Aliszer, Eradž, Szuchrat

Nadesłał: Bahtier Muminow

SPOTK@NIA W INTERNECIE

JAK MOTYLE

Jest taka stara włoska baśń...

Pewnego dnia jakiś człowiek zauważył młodego motyla, który próbował wydostać się przez zbyt ciasny otwór z kokonu, w którym dojrzewał. Obserwował go przez dłuższy czas i stwierdził, że otwór wcale się nie powiększa, że motyl wyczerpał już wszystkie swoje siły, ale nie jest w stanie się wydostać.

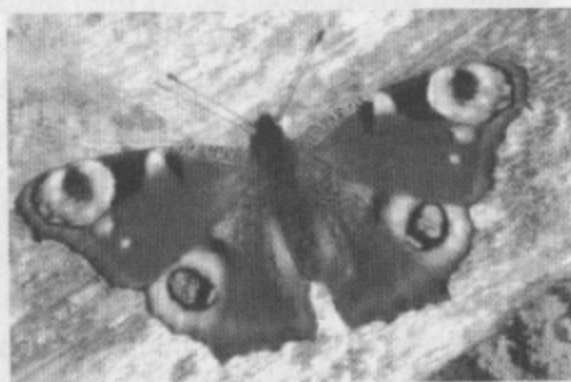
Żał się zrobiło człowiekowi motyla i postanowił mu pomóc. Ostrożnie i delikatnie powiększył dziurkę w kokonie i radośnie patrzył, jak stworzonko z łatwością wysuwa się na zewnątrz.

Motyl wydostał się natychmiast!

Ale jego ciało było małe i niedorozwinięte, skrzydła były stulone i słabe, poruszały się z trudem.

Człowiek patrzył dalej, czekał na radosną chwilę, gdy skrzydła motyla się otworzą i będą już gotowe utrzymać jego ciało, podnieść je do lotu, unieść w pięknym tańcu wolności.

Ale nic takiego się nie wydarzyło!



Przeciwnie, zdarzyło się coś strasznego, czego człowiek zupełnie się nie spodziewał. Motyl przeżył ostatnie chwile swojego życia pelzając po ziemi, z niedorozwiniętym ciałem i sklejonymi skrzydełkami.

Nigdy nie uniesie się w przestworza.

Człowiek swoim gestem współczucia chciał pomóc motylowi. Nie rozumiał jednak, że wydostanie się przez ciasny otwór było dla niego koniecznym wysiłkiem, niezbędnym, aby życiowe soki mogły przedostać się z ciała motyla do skrzydeł, by je ożywić i wzmocnić. Że ten żmudny i bolesny wysiłek był nieodzownym etapem rozwoju i uwalniania się z kokonu. Był formą, którą Bóg dał motylowi, aby dzięki niej mógł się w pełni ukształtować. Aby mógł polecieć.

Czasami znój i wysiłek jest właśnie tym, czego potrzebujemy w swym życiu.

Gdyby Bóg pozwolił, byśmy żyli nie napotykając żadnej przeszkody, bylibyśmy słabi i ograniczeni. Bez pokonywania trudności nie mielibyśmy naszej siły, nie znalazlibyśmy wolności.

Nigdy nie moglibyśmy ulecieć.

Jest w tej baśni głęboka prawda i mądrość.

Podobna prawda zawiera się w doświadczeniu człowieka uzależnionego, podejmującego próbę wyzwolenia z pułapki uzależnienia.

Każdy musi SAM wydostać się z tej pułapki – więzienia, aby móc samodzielnie żyć dalej poza nim. Aby z niej wyjść, musi doświadczyć bólu, musi dokonać wielkiego wysiłku – ale są one niezbędne, aby się uwolnić.

Często bywa tak, że w swoich usiłowaniach pomocy alkoholikowi czy narkomanowi ludzie (zazwyczaj bliscy, rodzina) próbują za wszelką cenę ułatwić mu drogę, przejmując taką czy inną część wysiłku i odpowiedzialności za ten wysiłek. Paradoksalnie, tym samym „pomagają” uzależnionemu trwać w pułapce, wspomagają mechanizmy jego uzależnienia.

Nie ma na świecie ani jednego trzeźwego alkoholika czy narkomana, który wyszedł z uzależnienia dzięki cudzym wysiłkom.

Jeśli rzeczywiście chcemy pomóc uzależnionemu, musimy wesprzeć jego własne usiłowania w wychodzeniu z kokonu, dać mu nadzieję, że to wyjście jest możliwe, że ból, który podczas wysiłku odczuwa, ma sens...

Ale nie możemy wydostawać go z otworu, poszerzać mu wyjścia, udeptywać drogi.



Tego wszystkiego musi dokonać samodzielnie.

W AA mówi się, że trzeba „nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi”, ale to nie oznacza, że należy nieść samego alkoholika... Ale pokusa „ułatwiania” bywa czasem, zwłaszcza dla całkiem świeżych neofitów, łaknących potwierdzenia swojej wartości jako „pomagaczy”, równie silna, co pokusa drogi na skróty dla

początkujących trzeźwiejących.

Nikt nie może zdrowieć za kogoś innego. Nawet jeśli widzimy, że drugi alkoholik popełnia te same, do bólu znane błędy, które mogą go doprowadzić z powrotem do kieliszka, możemy tylko podzielić się z nim własnym doświadczeniem, opowiedzieć, co przeżyliśmy sami i czego nauczyliśmy się na własnych błędach. Ale decyzja i jej realizacja należy do niego. Jesteśmy bezsilni wobec alkoholizmu drugiego człowieka dokładnie tak samo jak wobec własnego.

Dlatego w AA, a jeszcze bardziej w Al-Anon mówi się o „twardej miłości”, która pozostawia alkoholikowi odpowiedzialność za własne czyny i nie pozwala rozwiązywać jego problemów za niego. Bo „pomagając” poprzez ułatwianie, pomagamy tak naprawdę w kontynuacji picia, przejmując na siebie czyjąś odpowiedzialność zwalniamy go z niej, czyli podtrzymujemy zachowania nieodpowiedzialne.

Jest coś jeszcze. Doświadczenie motyla, wydostającego się ze swojego kokonu, daje nam pokorę, konieczną do zrozumienia i zaakceptowania faktu, że pewne rzeczy w naszym życiu dzieją się dzięki woli o wiele większej i silniejszej od naszej własnej (motyl MUSI przedostać się przez ciasny otwór, aby ocaleć, taki jest porządek rzeczy). Ale także nasza wola i nasze wysiłki są konieczne dla realizacji owej Wyższej Woli (to własny trud motyla pozwala mu wydobyć się z kokonu).

Innymi słowy: to, co w AA nazywają Siłą Wyższą, tak czy inaczej działa tylko poprzez nas samych...

I jeszcze coś.

Okupione bólem i wysiłkiem wydostanie się na zewnątrz daje nam siłę, jakiej nigdy przedtem nie posiadaliśmy. Siłę, która pomaga nie tylko w trudnej drodze zdrowienia z uzależnienia, ale i we wszystkich naszych ludzkich poczynaniach. Wiele razy trzeźwi alkoholicy mawiają: skoro zdołałem poradzić sobie ze swoim uzależnieniem, nie ma takiego problemu, z którym bym sobie nie dał rady! W trudnych sytuacjach taka postawa rzeczywiście czyni człowieka dużo bardziej sprawczym i skutecznym.

Wszyscy, którzy pokonują swoją słabość, są jak motyle.

Niechaj Siła będzie z nimi.

Niech wzlatują ku słońcu.

Ta przypowieść przypomina mi początek mojego zdrowienia. Miewałam wtedy straszne nawroty i byłam całkiem sama. Pomału, bardzo wolno i z trudem „wypełzałam” z kokonu. Dopiero długi czas później zadałam sobie pytanie czy gdyby nie ten trud mogłabym żyć tym swoim obecnym wspaniałym życiem. Odpowiedź brzmi: NIE. Gdyby ktoś mnie z tej dziury wyciągnął, ułatwił mi wydostanie się na zewnątrz, zapewne pozostałabym taka jak dawniej i mogłabym tylko pełzać po ziemi z mokrymi i bezsilnymi skrzydłami. Z pewnością byłabym jak ten motyl – iluzja, że mogę być taka jak inni, była silna, ale nigdy nie zdołałabym polecieć! A teraz lecę, naprawdę. Czuję się lekka, wesoła, ciekawa świata, otwarta na życie i ludzi. Szczęśliwa. I dziękuję Bogu za ból wypełzania na świat!

Dlaczego tak często zajmujemy się pomaganiem innym w wydostawaniu się z bagna, w którym ugrzęźli. Próbuje ich ratować przed starym towarzystwem, przed konfliktami, które sami stworzyli, przed złym wpływem środowiska... Skąd ta tendencja, potrzeba wyciągania drugiego człowieka z sytuacji i miejsc, w których świadomie czy nieświadomie się znalazł? Dlaczego robimy to wszystko, czasem nawet kiedy nas o to nie proszą, w przekonaniu, że POMAGAMY?... Być może w naszej ludzkiej naturze zawiera się potrzeba pomagania, chronienia drugiego człowieka przed cierpieniem?

Ale co tak naprawdę robimy? POMAGAMY? Czy PRZESZKADZAMY?

Mam przekonanie, że nigdy nie możemy wyciągnąć na siłę człowieka z miejsca czy sytuacji, w którą się zaplątał. Czyniąc tak, wstrzymujemy proces rozwoju tego człowieka. Prędzej czy później znajdzie się on ponownie w podobnym miejscu czy sytuacji – nieprzygotowany, bezbronny. Jak to było? Rysując brwi, wydłubać oko?...

Cóż więc mamy robić? Zostawić samemu sobie? A może pomóc, ale pomóc mu się ZMIENIĆ? Zmienić sposób myślenia, stosunek do rzeczywistości, do samego siebie. Dać mu możliwość przekonania się kim jest i wyboru kim chce być. Tylko wtedy będzie umiał dalej poradzić sobie sam, wypełznąć na światło.

Ułatwiają komuś życie, nie czynimy dobra, a zło...



MOJA HISTORIA

Zacząłam pić od 17 roku życia. Na początku spotykaliśmy się z przyjaciółmi u mnie w domu i piliśmy troszeczkę. Moi rodzice pracowali do późna, tak więc mieliśmy swobodę. Potem zacieraliśmy ślady i nikt nic nie podejrzewał. Później, w czasie studiów, szczególnie podczas sesji zbieraliśmy się, żeby razem się uczyć i picie stało się częścią tego uczenia się. Wtedy jeszcze znałam miarę, problemy sprowadzały się do pojedynczych epizodów upicia się w jakiejś dyskotecie. Ale szybko dochodziłam do siebie. Potem, w 1995 roku wyszłam za mąż i razem z mężem piliśmy równo. Przy nim ostatecznie się uzależniłam.

Bardzo chciałam mieć dziecko, ale on nie był jeszcze gotów do przyjęcia takiej odpowiedzialności. Lubił towarzystwo, zabawę, knajpy i bingo. Po roku zaszłam w ciążę. Nie wiem jak w czasie ciąży udało mi się odstawić papierosy i alkohol. Po urodzeniu córki stopniowo powróciłam i do palenia, i do picia. Zaczęły się awantury w domu, rękoczyny. Szukałam ucieczki od tego piekła, oczywiście w alkohol. Zacząłam pić ukradkiem, w tajemnicy przed mężem, bo piłam już więcej od niego i jedna butelka na spółkę już nam nie wystarczała. Robiłam sobie zapasy, które przed nim ukrywałam i popijałam w ukryciu. W ten sposób wytrzymałam kilka lat psychicznego i fizycznego znęcania się męża nade mną. W końcu już dłużej nie mogłam i odeszłam od niego. Poczulałam się jak ptak, który wyleciał z klatki na wolność! Mieszkałyśmy z córką u moich rodziców. Oni opiekowali się dzieckiem, a ja balowałam po knajpach z przyjaciółmi. Potem rodzice kupili nam mieszkanie i zamieszkałyśmy z córką oddzielnie. Przestałam wtedy chodzić na imprezy z przyjaciółmi i rozkoszowałam się wolnością we własnym domu. Puszczałam muzykę na cały głos, coś tam robiłam do jedzenia i piłam... Alkohol stał się moim najlepszym przyjacielem. Tłumaczyłam sama sobie, że nie chcę wiązać się z żadnym

mężczyzną, bo już dość wycierpiałam w małżeństwie i za nic w świecie nie chciałabym znowu wpuścić kogoś do swojego życia. Wolałam być sama, w towarzystwie alkoholu. On dawał mi siłę, odwagę, poczucie własnej wartości, pewność siebie, nowe pomysły, spokój – wszystko, czego potrzebowałam.

Dwa lata temu robiłam remont w mieszkaniu, chciałam je urządzić po swojemu. Nie miałam cierpliwości czekać aż wszystko będzie gotowe i sama rzuciłam się do pomocy majstrowi. Dźwigałam ciężkie rzeczy po pijanemu i efektem była ciężka dyskopatia. Przykuta do łóżka wylam z bólu dzień i noc. Żadne zastrzyki, żadne środki przeciwbólowe nie działały. Jedynie butelka wódki pomagała mi zapomnieć o bólu i zasnąć. Ale efekt był krótkotrwały. Kiedy się budziłam, ból znowu się nasilał i od nowa za-



czyniałam się znieczulać wódką. Odcięłam się od świata i piłam bez przerwy. Mimo strasznego bólu byłam w stanie nieludzkim wysiłkiem zwlekać się z łóżka do windy, aby w sklepiku na dole kupować coraz to nowe butelki...

Kilka miesięcy później, kiedy doszłam do siebie, wróciłam do pracy i zaczęłam pomału adaptować się do normalnego życia, od którego całkiem odwykłam w czasie długiej izolacji w towarzystwie alkoholu. Miałam świadomość, że powinnam zredukować ilość wypijanego alkoholu do jakichś normalnych granic. Rozpoczęłam próby zmniejszenia dziennej dawki – bez skutku. Próbowałam pić co drugi dzień – z wielkim trudem mi się to udawało, ale następnego dnia nadrabiałam z nawiązką. Znowu zaczęły się moje nieobecności w pracy, pod pretekstem bólu krzyża... Aż dziw, jak ze mną wytrzymali. Wypróbowałam wszystkie możliwe sposoby, żeby pić jak normalny człowiek i wszystkie okazały się bezskuteczne. To przekonało mnie, że muszę przestać pić. Zaczęłam poszukiwać sposobu rozwiązania problemu mojego picia i tak znalazłam forum uzależnionych od alkoholu w Internecie. Tam poznałam dwoje ludzi – kobietę z mojego miasta i mężczyznę mieszkającego w Londynie – którym udało się przestać pić na jakiś czas i zaczęliśmy pisać do siebie maile. Dzięki tej korespondencji zdołałam nie pić cały miesiąc. Potem zaczęłam urlop i wyjechałam z córką nad morze. Już w chwili, gdy poczułam zapach morskiego powietrza, poczułam nieprzepartą chęć wypicia jednego drinka na plaży... W ogóle nie zastanowiłam się co robię! Tak jakby tego miesiąca bez alkoholu w ogóle nie było. Jak gdyby nigdy nic podążyłam do pierwszej z brzegu nadmorskiej knajpki z jasną myślą: dżin z tonikiem! Po pierwszym łyku poczułam przyjemne ciepło w całym ciele. Zrobiło mi się tak dobrze, niemal euforycznie, wszystkie zmysły miałam wyostrzone i doznania były niesamowite! Potem poszliśmy z dzieckiem do sklepu i pomyślałam sobie, że byłoby nieźle kupić jakiś alkohol, tak po prostu, żeby go mieć w pokoju. Oczywiście postanowiłam sobie, że będę piła tylko po trochu i tylko wieczorem. I tak, zastanawiając się nad wyborem trunku, sama nie wiem kiedy kupiłam wszystkie rodzaje wysokoprocentowych napojów, jakie tylko były w sklepie, w butelkach po 200 gram – wódkę, dżin, whisky, miętówkę, anyżówkę, rum, calvados... z zamiarem, że będę pić po 200 g co wieczór. Nie chce mi się nawet wspominać, co było potem. Najpierw piłam dżin z tonikiem. Tak dobrze mi zrobił, że zaczęłam robić sobie inne drinki. Zrobiło się bosko, ale nie skończyłam na tym. Pomyślałam, że czas na dyskotekę i zaciągnęłam tam dziecko, instruując je, że ma mnie ratować, gdyby jakiś typ mi się narzucił, że ma trzymać się cały czas blisko mnie i jeśli ktoś będzie mnie prosił do tańca, zatrzymywać mnie. Córka warunki przyjęła, ale jak miała mnie biedna „ratować”, kiedy ja sama prowokowałam różne „typy” do podrywania mnie... Nie pamiętam co było dalej i jak wróciłyśmy z tej dyskoteki. Potem dziecko mi opowiedziało, że tańczyłam, zamawiałam



muzykę u didżeja, że prawie przewróciłam się na występującą piosenkarkę i o mało nie wybiłam okna w dyskotecę. W końcu pokazało mi rachunek, który zapłaciłam i w którym figurowały, oprócz jej lodów i soków, jeszcze cztery duże dziny... Nie będę opowiadać o całym ryzyku, jakie podejmowałam, wchodząc do morza pijana z dziewięcioletnim dzieckiem. Pewnego dnia były fale i nasi przyjaciele opuścili plażę, aby przespacerować się po kurorcie. Ja jednak zakotwaczyłam się w knajpce na brzegu, piłam poranna kawę i odmówiłam wspólnego spaceru. Potem, w sklepie, kupując córce lody, dostrzegłam w zamrażarce ślicznie zmrożone pół litra dzinu – i wzięłam je razem z lodami... Wróciłam na plażę do knajpy, zamówiłam tonik. Ukradkiem robiłam sobie drinki pod stołem, a kiedy skończyła się butelka, postanowiłam się ochłodzić i weszłam do wzburzonego morza... Córka założyła swoje koło i ruszyła za mną. Pamiętam jak silne były fale, które uderzały mnie wściekle, a ja się cieszyłam. Postanowiłam popływać i weszłam głębiej... Dziecko się przestraszyło, że fale je przewrócą i chciało wyjść na brzeg, ale morze było silniejsze i wciągało je w przeciwną stronę, w głąb... W pewnym momencie zjawili się ratownicy, krzyczeli na mnie, a ja nie miałam pojęcia o co chodzi i co się dzieje... Nie pamiętam jak potem wróciłyśmy na kwaterę. Zasnęłam... Wieczorem obudziłam się z przerażeniem. Dziecko patrzyło na mnie lękliwie, a ja najchętniej zapadłabym się pod ziemię. A gdyby się nie pojawili ci ratownicy... Czy to był zwykły łut szczęścia, czy Znak z góry?...

Po tej morskiej fiejście ostatecznie zdecydowałam, że nadszedł moment, żeby wreszcie wziąć się w garść i coś ze sobą zrobić. W jakimś stopniu udało mi się ograniczyć picie w tygodniu, przynajmniej na tyle, żeby móc iść do pracy. Inna sprawa, na ile naprawdę pracowałam, a na ile tylko odkładałam pracę na następny dzień. Staralam się nie rzucać się w oczy, żeby ktoś nie zauważył, że jestem na kacu... Kryłam się po kątach przy każdej okazji, nie mówiąc o tym, że często zasypiałam w toalecie, nawet na 3-4 godziny... Ostatecznie udało mi się osiągnąć jakąś kontrolę, ale w dni wolne od pracy nadrabiałam natychmiast. Tak doszło do mojego ostatniego, tygodniowego ciągu – od Niedzieli Palmowej do Wielkanocy ubiegłego roku. Prze-



straszylałam się. Tym razem przekroczyłam wszelkie granice, skompromitowałam się przed ludźmi, którzy nie byli mi tak bliscy. To nie mogło dłużej trwać. Uznałam, że jestem bezsilna, że sama sobie nie poradzę z tym problemem. Potrzebowałam pomocy. Znalazłam ją w tym samym forum internetowym, w którym już raz kiedyś ludzie mi pomogli. Zaczęłam pisać tam regularnie. Opisywałam wszystko, co

czułam, dzieliłam się codziennymi trudnościami i dostałam wsparcie. Tak minął już rok odkąd jestem trzeźwa i wierzę, że jestem na dobrej drodze. Dowiedziałam się, że alkoholizm jest chorobą postępującą, która prowadzi do szaleństwa i śmierci, a ja nie chcę skończyć w ten sposób. Dlatego wybieram życie w trzeźwości i jestem gotowa do dalszej bezwarunkowej pracy nad Programem 12 Kroków AA, chcę stosować go w swoim życiu i nadal odradzać się duchowo.

E.

JESIEŃ TO PORA POCAŁUNKÓW, A NIE „ZNOSZENIA”

Mam na imię Asia i jestem alkoholiczką. Od roku żyję bez alkoholu.

Jest późne jesienne popołudnie, od wielu godzin pada deszcz. Przez okno napływa zapach mokrych, zwiędłych liści i dym z czyjogoś rozpalonego kominka. Siedzę wygodnie z filiżanką kawy i piszę. Zastanawiam się, czy myśl o herbacie z koniakiem albo grzonym winie zawsze będzie mi towarzyszyć kiedy poczuję te jesienne zapachy... Nie wiem. Dokładnie rok temu, na początku mojej drogi, też miałam takie myśli, ale wtedy się przestraszyłam, ogarnęła mnie panika. Pamiętam jak nieśmiało opowiedziałam o swoim lęku na mityngu AA, pamiętam wasze uśmiechnięte twarze. Kto, jak nie wy, może zrozumieć o czym mówię i co czuję! Jaka to ulga – móc poszukać pomocy, kiedy człowiek czuje się bezradny, i przyjąć wyciągniętą rękę bez żadnych warunków, bez usprawiedliwień i obietnic. Myślę, że na tym właśnie polega magia grupy AA...

Teraz przyjmuję tę nieproszoną myśl spokojnie. Filozoficznie! Filiżanka herbaty z koniakiem jest dla tych, którzy mogą pozwolić sobie na picie alkoholu, aby „znosić życie” – w tym przypadku jesień – „łatwiej”...

Ja odkryłam dla siebie inne, bardziej skuteczne sposoby. Wreszcie odważyłam się stanąć twarzą w twarz z najważniejszym człowiekiem w moim życiu – ze sobą samą. I to, wyobraźcie sobie, bez dramatów, bez niezrównoważonych scen, przepelnionych złością albo głębokim użalaniem się nad sobą!... Zrezygnowałam z wszelkich planów bycia tym, czym nie jestem, zgodziłam się na siebie prawdziwą i przestałam cierpieć. Odkryłam normalnego, zwyczajnego, dobrego człowieka. Człowieka, który nie krzyczy, nie chowa się przed innymi za ciemnymi okularami nawet podczas deszczu, nie płacze, nie jest rozdarty poczuciem win. Odkryłam, że wspomnienie dnia wczorajszego może być jasne i nie napawać mnie lękiem, podobnie



jak myśl o jutrze. Zrozumiałam, że muszę wybaczyć sobie samej wszystkie rany, za truciznę emocjonalną, którą w sobie nagromadziłam.

Wtedy przyszła akceptacja, wtedy mogłam zrozumieć i pokochać samą siebie.

Staram się nie odrzucać żadnej swojej myśli i żadnego uczucia, jakie się pojawia, a zgłębiać je i rozumieć.

Odkryłam także innych ludzi. Jaka niespodzianka! Odkryć, że sąsiad wcale nie jest wrednym intrygantem, że tylko ja byłam podejrzliwa w naszych relacjach. Że głupia i uciążliwa koleżanka z pracy jest w istocie bardzo miłą i rozumną dziewczyną. Jakie to niesamowite, że mężczyzna, którego spotkałam, twierdzi, że jest ze mną szczęśliwy i chyba nawet naprawdę mówi to szczerze! Świat stanął do góry nogami! Okazuje się, że ludzie jako gatunek są całkiem mili i życzliwi! Dla mnie!

Uczę się cierpliwości każdego dnia, uczę się nie oceniać rzeczy, które mi się przydarzają, jako negatywnych lub pozytywnych, a po prostu je przeżywać całym sercem. Uczę się być wdzięczna za wszystko, co mi przynosi życie.

Patrzę przez okno, nadal pada... I myślę, że jesień nie jest po to, aby ją „znosić”. Jest porą spacerów, rozmów, pieczonych kasztanów, pocałunków i miłości! I wiem, że cokolwiek przyniesie mi ta nowa jesień, będzie to dobre, dopóki nie zapomnę, że moja herbata jest bez koniaku i dopóki w każdą środę i niedzielę jestem z wami, przyjaciele z grupy...

ZOSTAWIAM SWÓJ BÓL W BUTELCE

Mam na imię R. i jestem alkoholiczką.

Dzisiaj jestem trochę zmęczona i bardzo zdenerwowana. Paru chłopców pije piwo w knajpce przed sklepem.

Przypominam sobie ten smak, zimną zroszoną butelkę, przyjemne ciepło, rozlewające się po całym ciele... Ja też chcę!... Zwalniam kroku, aby zbyt szybko nie dotrzeć do drzwi sklepu i usilnie zbieram resztki zdrowego rozsądku. Przypominam sobie swój ostatni ciąg, w końcu nie tak dawno to było, tylko rok temu. Przypominam sobie dni i noce, zlewające się w jedno. Matkę, która na próżno próbuje nakłonić mnie, żebym coś zjadła. Ból i przerażenie towarzyszące przebudzeniom z krótkich drzemek. Gorączkowe poszukiwanie piwa, więcej piwa i więcej wódki... Brudne paznokcie, skołtunione włosy, unoszący się wokół mnie smród przetrawionego alkoholu. Kilkanaście dni w tym piekle.

I przypominam sobie rękę przyjaciółki z AA, która przyszła zobaczyć co się ze mną dzieje. Tym razem jej nie odtrącam. Pamiętam powolne wychodzenie z ciągu, bóle w całym ciele, koszmary. Ciarki mnie przechodzą. Kupuję sobie dużą tabliczkę czekolady (zasłużyłam na nią) i powoli wracam do biura. Uśmiecham się do chłopaków pijących piwo, w tym ich piwie nie ma tego bólu, co najwyżej jakiś ból głowy. Ból jest dla mnie, jeśli go wpuszczę do swojego życia. Ale dzisiaj znowu zostawiam go zamknięty w butelce.

SPIS TREŚCI:

Drodzy Czytelnicy! – <i>Ewa Woydyłło i Anna Szwed</i>	s. 1	
Dobra psychoterapia – <i>Ewa Woydyłło</i>	s. 3	
25 lat później – <i>Wiktor Osiatyński</i>	s. 10	
PROBLEMY		
Zgoda ze sobą samym – wywiad z Piotrem Nagielem	s. 14	
Moja przyjaciółka bulimia	s. 22	
Refleksje o krzywdzie i wybaczeniu – <i>MT</i>	s. 24	
MIĘDZY NAMI PROFESJONALISTAMI		
Z warsztatu superwizora – <i>Ewa Woydyłło</i>	s. 27	
Choreoterapia – terapia tańcem – <i>Dorota Sierakowska</i>	s. 29	
NASZE KSIĄŻKI		s. 32
PROFILAKTYKA		
Musical profilaktyczne – wspólne tworzenie – <i>Anna Szwed</i>	s. 33	
Jak kochać dziecko? Seminarium regionalne dla dziennikarzy	s. 37	
Nie jest ważna wygrana czy przegrana... – <i>Anna Wielgo</i>	s. 39	
LUDZIE PISZĄ		
Opowieść o tym jak anioł pokochał ładacznice – <i>Klaudia Dziwiszek</i>	s. 42	
Okruchy lustra – <i>Aleksandra Szwed</i>	s. 44	
Wyznania narkomana (cz. 2)	s. 45	
SPOTKANIA W INTERNECIE – Jak motyle...		s. 48
PROSTO Z MITINGU		
Moja historia	s. 52	
Zostawiam swój ból w butelce	s. 55	
Jesień to pora pocałunków, nie „znoszenia”	s. 56	

Redakcja i przekład z języka rosyjskiego i bułgarskiego: *Anna Szwed*

Zdjęcia: *Anna Szwed*

Rysunki: *Karolina Krupa* (s. 26-28) *Natalia Gordon* (s. 42), *Kasia Murzanowska* (s. 43, 51)

Opracowanie graficzne i skład: *Anna Szwed*

W numerze wykorzystano, za zgodą Autora, zdjęcia prac *Klaudiusza Maselewskiego* (s. 45-47)

Redakcja zastrzega sobie prawo redagowania i skracania nadsyłanych tekstów.