

ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 51, zima 2008/2009

- **Zakupoholizm**
- **Uzależnienia: grzech czy choroba?
Karać czy leczyć?**
- **Pierwszy dzień reszty życia:
Alkoholik jest człowiekiem chorym**
- **Bliżej marzeń:
Jabłko z drzewa wiedzy**
- **Szkolna profilaktyka**
- **Ludzki szacunek dla nas jest w naszych rękach**
- **Prosto z mitingu – Z waszą pomocą dzieją się cuda...**



FUNDACJA
BATOREGO



WYDAWCA:

**Fundacja im. Stefana Batorego
Program Regionalny
„Alcohol & Drug”**



WSPÓŁPRACA:

**Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii
Oddział Terenowy w Warszawie
organizacja pożytku publicznego**

Przedruk

**i wszelkiego rodzaju niekomercyjne wykorzystanie
zmięszczonych materiałów
jest możliwe, dozwolone i wskazane.**

Prosimy jedynie o powołanie się na źródło.

Redakcja zastrzega sobie prawo redagowania i skracania nadsyłanych tekstów.

Adres redakcji:

Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii
Oddział Warszawski
ul. Białobrzaska 19 (MDK)
02-364 Warszawa

E-mail: droga2001@wp.pl

Tel. (022) 822 28 95, 0-600 83 10 83



DRODZY CZYTELNICY!

Co łączy 400 najbogatszych Amerykanów z mieszkańcami zimnej północnej Grenlandii oraz najbardziej nienowocześnie żyjącymi Amiszami z Pensylwanii, którzy nie używają samochodów, komputerów, telefonów komórkowych ani innych gadżetów wymagających prądu z agregatów lub baterii? Otóż należą oni wszyscy do najbardziej zadowolonych z życia mieszkańców naszej planety. Socjologowie użyli do swych badań (2007 r.) skali od 1 (zupełnie niezadowolony ze swego życia) do 7 (zadowolony w najwyższym stopniu). Afrykańskie plemię Masajów uplasowało się na pozycji 5,8 – czyli bardzo wysoko, niemal identycznie jak Szwedzi (5,7), zaś średnia dla Polaków jest mniej więcej w połowie skali. Te ciekawe wyniki dowodzą niezbicie, że poczucie zadowolenia z życia na pewno nie jest wprost proporcjonalne do bogactwa. Od czego więc ono zależy najbardziej?

Pytanie to, jak widać, zaciekało socjologów i badaczy współczesnych społeczeństw. Od wieków zajmują się nim także filozofowie, a na własny użytek może takie pytanie postawić samemu sobie każdy indywidualnie.

Nowy Rok, który zbiega się z wydaniem tego numeru „Arki”, nastraja do refleksji wybiegających poza codzienność i powszedniość. Życzę, aby zaduma nad tą kwestią pozwoliła naszym Czytelnikom dostrzec jak najwięcej powodów do radości, satysfakcji i zadowolenia, a jak najmniej do zmartwień, złości i obaw. Jedno jest pewne: jakość życia (a więc i poczucie zadowolenia lub niezadowolenia) najbardziej zależy od tego, co czujemy i przeżywamy. Życzę więc nam wszystkim, aby w Nowym Roku jak najwięcej miejsca w naszych sercach i umysłach zajmowały takie uczucia jak wdzięczność, miłość, przyjaźń i radość. Jak wiadomo, bardzo w tym pomagają inni ludzie – przede wszystkim tacy, dzięki którym mniej się martwimy, mniej złościmy, za to więcej śmiejemy.

**ŻYCZĘ JAK NAJWIĘCEJ DOBRYCH MYŚLI, DOBRYCH UCZUĆ
I DOBRYCH LUDZI WOKÓŁ NAS.**

Ewa Woydyłło

UWAŻAJ NA SWOJE MYŚLI...

Dobre myśli dobre uczucia... Coś mi przypomniały te życzenia.

Podczas naszego wakacyjnego seminarium na oddziale odwykowym w szpitalu psychiatrycznym w bułgarskim Radnewie, przeczytałam na ścianie sentencję, która na długo zagościła się w mojej głowie, właściwie chyba zadomowiła się tam na dobre:

„UWAŻAJ NA SWOJE MYŚLI – ZMIENIAJĄ SIĘ W CZYNY.

UWAŻAJ NA SWOJE CZYNY – ZMIENIAJĄ SIĘ W NAWYKI.

UWAŻAJ NA SWOJE NAWYKI – ZMIENIAJĄ SIĘ W CHARAKTER.

UWAŻAJ NA SWÓJ CHARAKTER – ZMIENIA SIĘ W TWÓJ LOS.”

Pięknie przewrotne. I takie prawdziwe. Nie tylko w kontekście mechanizmów uzależnienia, które przecież zawsze gdzieś tam w głowie, w myślach mają swój początek. I nie tylko w kontekście zdrowienia z uzależnienia, będącego w istocie przede wszystkim zmianą myślenia i, co za tym idzie, postępowania i nawyków.

Tak naprawdę całe nasze życie, jego barwy, nastrój i wystrój, cały nasz Los projektowany jest w naszych myślach. I nie mam tu na myśli taniego i upupiającego, a modnego ostatnio w narodzie mitologizowania tak zwanego pozytywnego myślenia, propagowanego przez różne książki i filmy w wersji sprowadzanej do domorosłej magii. Wiadomo przecież, że nie jest ważne co nam się w życiu przydarza, a to, jaki mamy do tego co się przydarza stosunek, to co z tym, co nam się przydarzyło, zrobimy... W tym sensie każdy z nas jest architektem swojego losu – bo na pewno każdy posiada narzędzia do kształtowania swojego myślenia.

Ale też taka koncepcja życiowego sprawstwa, zaczynającego się na poziomie myśli i emocji, zawiera między wierszami imperatyw osobistej odpowiedzialności za to, co hodujemy w swojej głowie i w swoim sercu, za to, na jakie myślenie – o sobie, o drugim człowieku, o świecie – sobie pozwolimy, jakie uczucia będziemy w sobie pielęgnować, jakich trudnych lub pracochlönnych emocji czy operacji emocjonalnych (typu miłość, przyjaźń, wybaczenie, życzliwość dla innych) zaniechamy...

O tych problemach mówi – mniej czy bardziej bezpośrednio – wiele z tekstów zamieszczonych w tym numerze „Arki”. Klimat tego noworocznego numeru zdecydowanie zdominowały jednak dwie prezentowane Nasze Książki – traktujący o piekle uzależnienia i trudzie wydobywania się z niego „Pierwszy dzień reszty życia” Haliny Zarzeckiej oraz zbiorek „Bliżej marzeń”, zawierający teksty dzieci i młodzieży, przykład pozytywnej profilaktyki... także na poziomie myśli i emocji.

Życzę Czytelnikom „Arki” chwili dobrej noworocznej zadumy przy lekturze tego numeru. Przypominam, że cały czas czekamy na Wasze teksty, refleksje, wspomnienia, opowieści, wiersze, listy, zdjęcia... Z przyjemnością będziemy je publikować w każdym następnym numerze.



Anna Szwed

Larisa Murawiewa

Zakupoholizm

Czy znacie to niepojęte uczucie zadowolenia, gdy kupujecie coś, co w ogóle nie jest wam potrzebne? Ludzie, którzy łatwo wydają pieniądze, mają zaniżone poczucie własnej wartości, przekonują psychologowie. To jest swojego rodzaju kompensacja niedostatku miłości. Współczesna psychologia wprowadziła do użytku nowy termin: shoppingomania, zakupoholizm. Całkiem na poważnie uczeni debatują o tym czy można namiętność do zakupów uznać za chorobę psychiczną.

Amerykańska pisarka Fey Weldon opisuje w jednej ze swoich książek, jak po śmierci jej matki potrzeba było aż trzech miesięcy, by uporządkować jej mieszkanie. Wszystkie szafy i szafki pękały w szwach od ubrań, a w jednej szufladzie znalazła czterdzieści osiem jedwabnych apaszek. Setki konserw, których data przydatności do spożycia minęła dziesięć lat temu. Dziesięć nierozpakowanych talii kart. Wszystko przygotowane na wypadek wybuchu nowej wojny światowej. Ale po co dziesięć termosów i osiem psich smyczy? „To, co odkryłam, nie zdumiało mnie. Rozumiałam swoją matkę – pisze autorka. – Ja sama cierpię na chorobę kupowania. Urodziłam się by robić zakupy. W sklepie czuję się jak w domu. Jeśli to grzech, przyznaję, że jestem grzesznicą. Jeśli to choroba, przyznaję, że jestem chora...”

Ci, którzy z natury są „bankierami”, nie są w stanie zrozumieć tego głodu duszy, który nie pozwala odłożyć nic „na czarną godzinę”. Uważają się za ludzi o wysokiej moralności i gardzą tymi, którzy z natury są „kupującymi”. Oni zaś bardzo szybko opanowują umiejętność ukrywania (swoich nieplanowanych zakupów lub rzeczy kupionych za pożyczone pieniądze) i oszukiwania („przecież już z rok noszę tę sukienkę!”). Czują się w sklepie jak ryba w wodzie, tam tylko mają naprawdę dobry nastrój.

„Bankierzy” twierdzą, że odmawiają sobie wszystkiego w imię swojej rodziny i wolą żyć życiem duchowym. Zakupoholicy w swoim szaleństwie i duchowej marności uwielbiają rzeczy materialne.

Ale nie jest prawdą, że tylko kobiety mogą być zakupoholiczkami z urodzenia. Wielu mężczyzn z tym samym entuzjazmem spędza każdą wolną chwilę w tych cudownych miejscach, gdzie sprzedają sprzęt audio i wideo, telefony komórkowe, komputery, aparaty fotograficzne... Poza tym większość mężczyzn ma we krwi wirusa hazardu, w mniejszym nieco stopniu atakującego kobiety. Dlatego kochają się targować i próbować wszystkiego co jest do kupienia.

I mimo to jest istotna różnica pomiędzy zakupowymi zachowaniami mężczyzn i kobiet. Mężczyźni traktują chodzenie po sklepach jak pracę, kobiety robią to bardziej impulsywnie. Kobieta potrafi z największą uwagą studiować informacje na temat właściwości proponowanych lodówek, po czym kupić tę z najładniejszą

rażką. Uczucia, które zmuszają kobiety do kompulsywnego kupowania, dzielą zakupy na dwie kategorie: kupić sobie coś „na pociechę” albo w prezencie, „bo zasłużyłam”.

Brak lub niewystarczająca ilość pieniędzy w żadnym wypadku nie jest przeszkodą dla „zakupowego narkomana”. Z reguły ma on wiele długów. W Europie najwięcej kandydatów do finansowej upadłości z powodu długów jest, jakkolwiek dziwnie by to brzmiało, wśród kobiet, zajmujących się jedynie gospodarstwem domowym. Psychiatrzy od dawna wiedzą, że właśnie takie kobiety, dysponujące czasem na rozmyślenia nad „nieudanym życiem”, stanowią jedną z grup ryzyka jeśli chodzi o zaburzenia równowagi psychicznej i słabą odporność na stres. Jednocześnie mają one zazwyczaj ograniczone możliwości materialne, ale to właśnie jak gdyby prowokuje zgubną namiętność kupowania wszystkiego co wpadnie w rękę w celu pocieszenia.

Zakupoholizm jest takim samym uzależnieniem jak wszystkie pozostałe – jak alkoholizm, narkomania, uzależnienie od hazardu – tak uważają psychologowie. Kiedy człowiek przestaje się czuć wolny od władzy rzeczy, kiedy potrzeba kupienia czegoś staje się silniejsza od niego samego, oznacza to, że jest on już zapewne ofiarą zakupoholizmu. Jak każde inne uzależnienie, zakupoholizm stanowi pewnego rodzaju kompensację, zastępuje ostry deficyt czegoś innego w duszy człowieka. I tak jak w przypadku innych uzależnień, ma on zawsze swoje źródło w stresie.

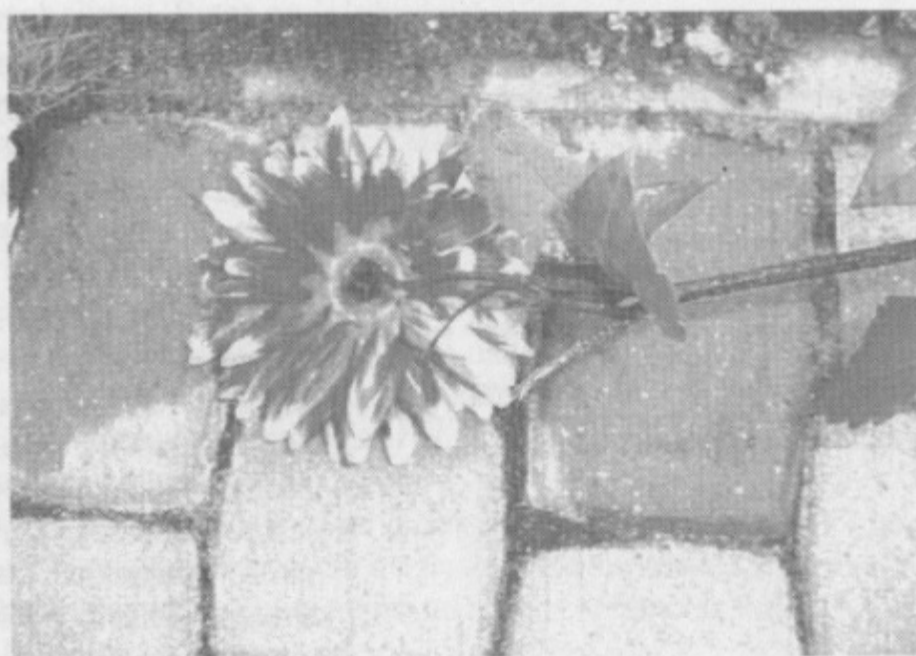
W Ameryce są już kliniki, specjalizujące się w leczeniu uzależnienia od zakupów. Według danych statystycznych 59 milionów Amerykanów cierpi na zakupoholizm. Amerykańscy psychologowie opisują tę nową chorobę jako narastający fenomen: niepoddające się żadnym ograniczeniom nabywanie ubrań, kosmetyków, ozdób – w ilości i cenach zupełnie nieadekwatnych do potrzeb i dochodów kupującego. Wszystko to są symptomy zamkniętego stylu życia, konstatuje jeden z psychologów. Ludzie coraz częściej czują się niepotrzebni i dążą do tego, by potwierdzić swoją przynależność do świata zewnętrznego. Stawiając diagnozę zakupoholizmu, lekarze porównują proces nabywania przedmiotów z każdym innym środkiem dostarczania przyjemności, wywierającym wpływ na psychikę człowieka, jak alkohol czy narkotyki. Człowiek, który wpada w „uzależnienie od sklepu” wciąż od nowa próbuje przeżyć uczucie szczęścia i wyzwolenia, towarzyszące zakupom, aż w końcu staje się niewolnikiem tego pragnienia. Takiego człowieka nie da się po prostu przemocą oderwać od odwiedzania sklepów, mogą się wtedy u niego pojawić symptomy zespołu abstynencyjnego, podobne do tych, jakich doświadcza narkoman, który nie otrzymał swojej zwykłej dawki.

Mimo że według statystyk mężczyźni prawie tak samo łatwo rozstają się ze swoimi pieniędzmi jak kobiety, to jednak najczęściej właśnie u pracujących kobiet zdarza się ten nierozumny stosunek do wydawania pieniędzy. Amerykańskie czasopismo „Working Woman” na podstawie przeprowadzonej ankiety zapewnia, że dwie trzecie spośród pracujących kobiet widzą swój główny problem w tym, że natychmiast wydają wszystko, co zarabiają. Warto podkreślić, że ta prawidłowość

dotyczy także kobiet z bardzo wysokimi dochodami: spośród Amerykanek, których roczny dochód przekracza sto tysięcy dolarów ponad połowa żyje podobnie do nas, pożyczając „dychę” do wypłaty...

Jedynym powodem, który może zmusić „sklepowe narkomanki” do oszczędzania pieniędzy są dzieci. „Od wieków kobiety miały większe poczucie odpowiedzialności za swoje dzieci, niż mężczyźni – pisze holenderski psycholog Hanneke Feyn. – I właśnie to poczucie odpowiedzialności pozwoliło im rozwinąć niewiarygodną siłę woli we wszystkim, co dotyczy samoograniczenia na rzecz dzieci.” Dla kobiety jest rzeczą oczywistą – na poziomie instynktu – dokonać wyboru dla dobra dziecka, jeżeli na przykład i jej dziecku, i jej samej potrzebne są nowe buty. Czy to znaczy, że kobiety, które nie mają dzieci, wydają więcej pieniędzy na niepotrzebne rzeczy, niż matki? Oczywiście tak. Po pierwsze, dlatego że bezdzietne kobiety mają o wiele więcej czasu na chodzenie po sklepach; po drugie, bo matki mają mniej pieniędzy dla siebie, jako że właśnie dzieci „pochłaniają” dużą część rodzinnego budżetu. Lecz mimo to popełnilibyśmy błąd, myśląc, że matki są w mniejszym stopniu zagrożone uzależnieniem od zakupów – one po prostu nauczyły się czerpać tę samą przyjemność z kupowania swoim dzieciom dwudziestej piżamki czy sto pięćdziesiątej zabawki.

„Według terminologii psychiatrycznej zakupoholizm nazywa się patologią – pisze Fey Weldon. – W rzeczywistości kompensuje on brak miłości, relacji przyjacielskich, nieodwzajemnioną miłość i to wszystko, co można nazwać prostym słowem: samotność. Jesteśmy nieszczęśliwi, każdy po swojemu, a ogromna liczba „sklepowych narkomanów”, kupujących wszystko co popadnie, świadczy tylko o tym, że z każdym rokiem jest nas, ludzi nieszczęśliwych, coraz więcej...”

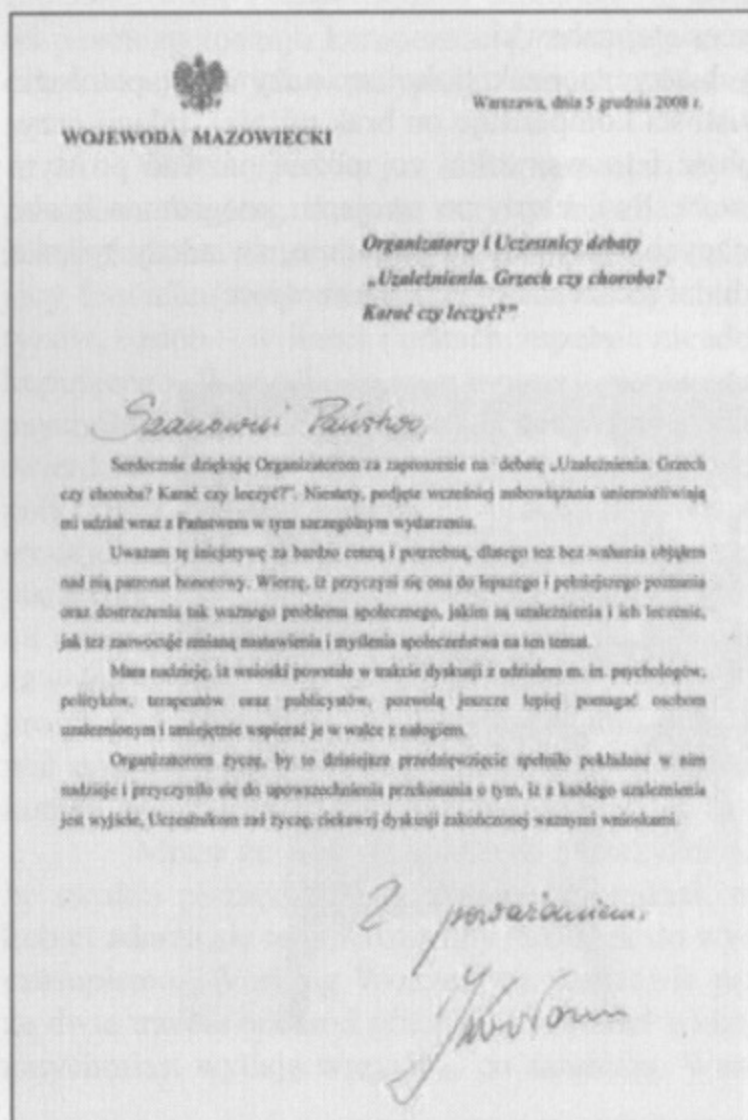


Anna Szwed

Debata:

„Uzależnienia. Grzech czy choroba? Karać czy leczyć”

W piątek 5 grudnia w siedzibie Fundacji im. Stefana Batorego przy Sapieżyńskiej 10A w Warszawie odbyła się kilkugodzinna debata pod hasłem „Uzależnienia. Grzech czy choroba? Karać czy leczyć”, pod honorowym patronatem Wojewody Mazowieckiego. Wzięli w niej udział ludzie, którzy problematykę uzależnień znają od podszewki, ale z bardzo różnych punktów widzenia, m.in. psycholog Ewa Woydyłło, poseł PO Janusz Palikot, teolog i doradca duchowny ks. Wiesław Kondratowicz, terapeuta i kierownik poradni MONAR w Warszawie Adam Nyk, publicysta i prawnik prof. Wiktor Osiatyński oraz Katarzyna Paczek, dyrektor Mazowieckiego Centrum Zdrowia Publicznego.



Wśród blisko setki uczestników na sali znaleźli się terapeuci, psychologowie, lekarze i inni profesjonaliści pracujący z uzależnionymi, urzędnicy, przedstawiciele Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i innych instytucji, a także organizacji pozarządowych i mediów oraz osoby zdrowiejące z uzależnienia.

Debacie towarzyszyła prezentacja fragmentów programu telewizyjnego „Zależni – Nie-Zależni”, emitowanego w soboty o godz. 21.00 w TVP Info, którego cel autorzy (Michalina Taczanowska i Marcin Wojciechowski) definiują jako „pokazanie uzależnień w całej ich złożoności. Chcemy udowodnić, że jest to najbardziej demokratyczna ze wszystkich chorób. Bez straszenia, siania paniki, moralizatorstwa, ale kompetentnie przedstawiając skalę zagrożeń. Chcemy uświadomić widzom,

czym jest uzależnienie i pokazać złożoność tego społecznego, ekonomicznego i zdrowotnego problemu. Program ma przełamać stereotypy w społeczeństwie: „Problemy mają tylko prymitywni ludzie ze złych środowisk”, „Człowiek uzależniony to człowiek słaby”, „Uzależnieni to margines, którym nie należy się przejmować”, „By rzucić nałóg wystarczy siła woli”. Nasz program pokazuje drogi wyjścia z uzależnienia. Poprzez historie bohaterów reportaży udowadniamy, że da się żyć bez środków zmieniających świadomość (substancji psychoaktywnych), że istnieje możliwość rozpoznania w sobie choroby, utożsamienia się z nią i podjęcia decyzji korzystnej dla własnego zdrowia i dla własnej rodziny.

Rdzeniem programu są osobiste doświadczenia bohaterów, które przeplatamy teorią. Program budowany jest na zderzeniu teorii z praktyką. Z jednej strony mamy bohatera, którego pokazujemy w jego naturalnym środowisku, z drugiej wypowiedzi specjalistów mówiących, czym jest konkretne uzależnienie.

Naszymi bohaterami są różni ludzie – bogaci i biedni, wykształceni i prości, ludzie sukcesu i zupełnie przeciętni. Łączy ich jednak to, że są dziś pogodni, uśmiechnięci, pogodzeni z życiem. Łamią stereotyp, że człowiek uzależniony to margines, wieczny przegrany. My pokazujemy uzależnionych, którzy wygrali, stąd tytuł „Zależni – Nie-Zależni”. Goście dzielą się swymi dramatycznymi doświadczeniami z przeszłości, a my widzimy radość i pogodę ducha, którymi emanują.

Na razie program składa się z 12 odcinków. Mamy jednak nadzieję, że zagości w telewizyjnej ramówce na dłużej, byśmy mogli pogłębić problem uzależnień.

Tytuły odcinków:

1. Alkoholizm - Odbić się od dna
2. Lekomania – Szczęście w pigułce
3. Narkotyki – Cena złudnych marzeń
4. Pracoholizm - Praca mnie zdradziła
5. Uzależnienia krzyżowe – Skaza pierwotna
6. Anoreksja i bulimia – Obsesja wagi
7. Współuzależnienie – Taniec kata i ofiary
8. Heroina
9. Sieciholizm
10. Ofiary ofiar (Dorośle Dzieci Alkoholików)
11. Uzależnienia kobiet
12. Podsumowanie – Chcę dać wam nadzieję

Mamy nadzieję, że przekazana wiedza o uzależnieniach i przykład bohaterów, choć częściowo przełamie barierę wstydu i tabu, jakie towarzyszą uzależnieniom w Polsce. Nie chcemy siać paniki, straszyć, ani nie szukamy sensacji. Chcemy przekazać prawdę, że uzależnienie to po pierwsze choroba. Po drugie, że jest to choroba niezawiniona, demokratyczna i choć często bywa śmiertelna, to można ją przerwać niemal na każdym etapie. Bohaterami naszego programu są ludzie, którym się to na co dzień udaje.

Zachęcamy gorąco do obejrzenia programu i prosimy o przekazanie wiadomości swym przyjaciołom i wszystkim tym, którym bliski jest problem uzależnień.

Program emitowany jest w soboty w TVP Info o godz. 21

Bardzo jesteśmy także ciekawi Państwa ocen, komentarzy, opinii, które prosimy wysyłać na adres: program.o.uzaleznieniach@gmail.com".

O programie „Zależni – Nie-Zależni”, a zarazem o wciąż jeszcze panujących w Polsce mitach społecznych dotyczących uzależnień i wynikających z tej sytuacji założeniach i celach debaty tak pisała dr Ewa Woydyłło:

„Jego autorom i wykonawcom przyświecał jeden cel: zacząć zmieniać w świadomości Polaków negatywne, pesymistyczne, moralizatorsko-lękowe myślenie o alkoholizmie mężczyzn i kobiet, o narkomanii i narkomanach, o anoreksji, grach hazardowych i komputerowych, o sieciologizmie, zakupoholizmie, pracoholizmie, a także o współzależnionych rodzicach, małżonkach i dzieciach. W tych programach występują razem: specjaliści zajmujący się leczeniem – z jednej strony, oraz osoby wyzwolone od swych nałogów, choć nie „wyleczone“ – z drugiej strony. Opisują uzależnienie jako chorobę, a nie grzech; mówią o ratunku i wyzdrowieniu dostępnym dla każdego; i właśnie w tym zawiera się główne przesłanie tego cyklu: dać nadzieję wciąż jeszcze cierpiącym, zachęcić do zwrócenia się o pomoc, dodać i otuchy wątpiącym w siebie lub w swych chorych bliskich, a także odwagi pozwalającej zwrócić się o pomoc specjalistyczną.

Wciąż jeszcze pokutują u nas zamierchłe przekonania na temat nieskuteczności wszelkiej pomocy na przykład wobec alkoholików czy narkomanów. Trudno się temu dziwić, skoro zaledwie dwadzieścia kilka lat temu panowała u nas niemal całkowita bezradność i beznadzieja w odniesieniu do osób uzależnionych. Alkoholików czy narkomanów (bo o innych uzależnieniach wtedy prawie nikt nie słyszał) umieliśmy jedynie odtruwać medycznie, pouczać i karać.



Tamten czas już minął. Dziś jedną z najlepiej rozwiniętych dziedzin w polskim leczeniu jest właśnie terapia uzależnień prowadzona przez setki wykształconych i certyfikowanych specjalistów w setkach poradni, punktów konsultacyjnych, oddziałów i ośrodków terapii uzależnień w całym kraju.



Zaszło na naszych oczach tyle zmian instytucjonalnych, rozwinęło się tyle przynoszących pożytek społeczny i indywidualny nowych prądów w dawnym „leczeniu odwykowym“; w Polsce żyje dziś kilkaset tysięcy niepijących alkoholików i coraz większa liczba „czystych“ narkomanów. A mimo to o uzależnieniach nasze media, decydenci, liczące się autorytety i spora część naszego społeczeństwa wciąż myśli i mówi ze strachem i pesymizmem. Prawo nasze wciąż opiera się na karnym traktowaniu narkomanów, których skądinąd oficjalnie uważa się przecież za osoby uzależnione, czyli „chore“.

Najwyższy czas zmienić ten przestarzały paradygmat. Skoro potrafimy już skutecznie leczyć osoby uzależnione i współuzależnione, pora także uzdrowić chore myślenie na ten temat. Tym bardziej, że znając aktualne statystyki dotyczące różnych patologii i plag społecznych, można bez żadnej przesady stwierdzić, iż w co czwartej polskiej rodzinie jest ktoś, kto nadmiernie i nieodpowiedzialnie pije, faszkuje się na własną rękę jakąś chemią, ucieka w gry komputerowe, do kasyna, albo nie potrafi inaczej rozwiązywać osobistych konfliktów jak za pomocą agresji. Może zresztą jest tak nie w co czwartej, tylko w co trzeciej polskiej rodzinie? Albo w co drugiej. Nie sprawdzimy tego, bo nie lubimy mówić o takich problemach, szczególnie gdy tyłu z nas uważa, że „zawsze tak było, jest i będzie“. Gdy panują mity, uprzedzenia i strach. A panują, bo wielu ludzi nie słyszało nigdy o tym, że z każdego nałogu jest wyjście.

Twórcy serii programów telewizyjnych pt. „Zależni – Nie-zależni“ pokazują, że można wyzwolić się ze szkodliwych nawyków i zacząć radzić sobie z życiem bez alkoholu, bez używek, bez przemocy i in-





nych patologicznych „ucieczkowych” strategii.”

Frekwencja i temperatura dyskusji podczas grudniowej debaty w Fundacji Batorego oraz fakt, że spotkanie znacznie przekroczyło zakładane ramy czasowe, zdają się świadczyć o tym, iż osiągnęło ono swój cel, jakkolwiek dopiero w przyszłości będzie można to ocenić realnie i bardziej obiektywnie – „po owocach”.

Wiele emocji i kontrowersji wzbudziła dyskusja na temat istniejących rozwiązań prawnych i systemowych dotyczących substancji psychoaktywnych oraz leczenia uzależnień, a także kwestia profilaktyki –

jej rozumienia, zakresu, metodyki i wagi; jednym z wniosków, zwerbalizowanych na koniec debaty było stwierdzenie potrzeby kolejnej takiej debaty – dotyczącej właśnie problemów profilaktyki uzależnień.

Ważne jest jednak już to, że problem uzależnień z całą pewnością nie jest obcy ani obojętny we wszystkich środowiskach społecznych naszego kraju, mających z nim jakikolwiek związek. oraz to, że pytanie postawione w tytule debaty okazało się pytaniem całkowicie retorycznym.

Oczywiście i bez żadnej wątpliwości: leczyć.



Halina Zarzecka

Pierwszy dzień reszty życia (*Niepijący alkoholicy o sobie*)

Od wydawcy:

Dzisiaj jest ważny dzień – to pierwszy dzień reszty naszego życia.

A dopóki żyjemy, dużo możemy zmienić. Jak ma to zrobić ktoś, kto z niczym – a zwłaszcza ze sobą – nie daje sobie rady? O tym właśnie jest ta książka. Prawdziwa i poruszająca. Halina Zarzecka, reporterka zajmująca się m.in. problemem uzależnień (autorka „Zerostanu”), przeprowadziła wiele rozmów z niepijącymi alkoholikami, z lekarzami i psychologami.

Bohaterom książki – także tym, którzy sami siebie uważali za przypadki beznadziejne – udało się pokonać nałóg, zmienić swoje myślenie i postępowanie, odnaleźć drogę do innego, szczęśliwszego życia. Dlaczego innym miałyby się to nie udać?

To lektura dla każdego, kto obawia się, że traci kontrolę nad piciem. Także dla tych, którzy martwią się o los swoich bliskich albo nie rozumieją własnych emocji. Nie ma w niej taniego optymizmu, ale niesie ze sobą uzasadnioną nadzieję.

Od autorki:

W wielu życiowych i zawodowych sytuacjach uzmysławiałam sobie, że lubię ludzi, którzy nie wyważają otwartych drzwi i nie robią szumu z powodu odkrycia rzeczy dawno odkrytych. Czasem jednak nie wiemy, że ktoś inny znalazł rozwiązanie dręczących nas problemów – i wystarczyłoby pójść podobną drogą.

Bohaterowie tej książki (drugiej części, bo w pierwszej mówią terapeuci) są niepijącymi alkoholikami z różnym stażem abstynencji. Jedni dali się namówić na opowieść o ważnych wydarzeniach całego ich życia, inni dzielą się tylko wybranymi doświadczeniami, związanymi z trzeźwieniem. Łączy ich jedno. Próbowali pokonać śmiertelną i wyniszczającą chorobę – alkoholizm – o własnych siłach. Bezskutecznie. Zaufali w końcu zbiorowej mądrości wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Uratowało im to zdrowie, życie i ludzką godność. Niektórzy leczyli się też w profesjonalnych ośrodkach terapii uzależnień i tam znaleźli ratunek. Nawet najdłuższa terapia kiedyś się jednak kończy. Co ma zrobić ze sobą alkoholik, wyjęty nagle spod szklanego klosza, rzucony znów w niebezpieczny dla niego świat? Jak zapełnić puste godziny, przetrwać kryzysy?

W roku 1935 w mieście Akron w stanie Ohio spotkali się ze sobą dwaj Amerykanie, doktor Bob S. i Bill W., twórcy wspólnoty AA, uchodzący wcześniej za



beznadziejne ofiary alkoholizmu. Od tamtej pory z doświadczeń milionów ludzi wynika, że alkoholikom najskuteczniej pomagają inni niepijący alkoholicy, a program 12 Kroków naprawdę działa.

Na zespół uzależnienia od alkoholu cierpi w Polsce kilkaset tysięcy chorych. Jeśli dodać do tego krąg ich bliskich: żon, mężów, dzieci, rodziców i rodzeństwa, także dotkniętych skutkami alkoholizmu, wychodzą ogromne liczby – to ocean nieszczęść.

Moi rozmówcy zatrzymali chorobę alkoholową. Żartują, że to

bardzo proste: trzeba tylko zmienić całe swoje życie, sposób myślenia. Podjęli ten wysiłek i uważają się za ludzi szczęśliwych. Innym, którym się nie udało, najkrótsze życiorysy wypisali kamieniarze: żył, umarł...

Wielu niepijących alkoholików mogłoby być bohaterami tych stron.

O wszystkich napisać się po prostu nie da, ale jednakowo zasługują na szacunek. Zacytuję z pamięci aforyzm, niezwykle prawdziwy:

„Jeżeli spotkałeś na swojej drodze człowieka, który z powodu alkoholu był na dnie, jednak zdołał się dźwignąć, wiedz, że jest to człowiek w najlepszym gatunku”.

Wydawcą książki jest Stowarzyszenie „Parafiada”, kierowane przez księdza Józefa Jońca, ojca pijara, który ma ogromne zasługi w pomaganiu setkom polskich rodzin. To nie jest tylko pomoc duchowa. Dzięki pijarom co roku pięć tysięcy dzieci wyjeżdża na kolonie letnie. Ksiądz Józef pracuje w Sanktuarium Matki Bożej Nauczycielki Młodzieży na warszawskich Siekierkach. Niesie pomoc także alkoholikom i ich bliskim, stąd pomysł wydania tej książki.

Halina Zarzecka

Alkoholik jest człowiekiem chorym

Rozmowa z dr n. med. Bohdanem T. Woronowiczem,
psychiatrą, specjalistą terapii uzależnień.

Dr Bohdan T. Woronowicz od blisko trzydziestu lat kieruje Ośrodkiem Terapii Uzależnień w warszawskim Instytucie Psychiatrii i Neurologii. Prowadzi także program terapii uzależnień w Niepublicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej – Centrum Konsultacyjne AKMED. Autor wielu publikacji naukowych, wielki przyjaciel i Powiernik wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Dzięki jego pomocy w roku 1980 powstała pierwsza w Warszawie i czwarta w Polsce grupa AA „Odrodzenie”, działająca do dziś.

Panie doktorze, słyszałam, jak podczas jednego z wykładów słuchacz zapytał pana, czy jest jakaś różnica między pijakiem a alkoholikiem. Odpowiedział pan krótko: pijak pije, bo chce, alkoholik pije, bo jest chory. Wielu ludzi nadal jednak wątpi, czy rzeczywiście istnieje choroba alkoholowa, czy może wymyślili ją sami alkoholicy, by – usprawiedliwieni chorobą – mogli pić.

Wiedza na temat alkoholizmu jest w naszym społeczeństwie ciągle zbyt mała. Mówię to z bólem serca, bo uzależnienie od alkoholu jest chorobą, a do tego chorobą niezawinioną, przewlekłą, postępującą i śmiertelną. Na dzisiejszym poziomie wiedzy nie można się z niej w pełni wyleczyć. Tak widzą ją specjaliści ze Światowej Organizacji Zdrowia. Przy większej znajomości problemu można by jednak zapobiec wielu tragediom.

W jaki sposób, jeśli choroba jest nieuleczalna?

Nie da się jej raz na zawsze wyleczyć – w tym sensie, że ktoś uzależniony od alkoholu nigdy nie wróci do picia kontrolowanego, towarzyskiego, „normalnego”. Chorobę można jednak zatrzymać, a niepijący alkoholik może wieść godne i szczęśliwe życie. Milionom alkoholików na całym świecie się to udaje. Oczywiście, tak jak w przypadku każdej innej choroby, sukces zależy tu od właściwego leczenia i postawy samego pacjenta.

Dlaczego jedni ludzie potrafią pić alkohol okazjonalnie i w niedużych ilościach, inni muszą upijać się i bez alkoholu nie potrafią żyć? Od czego to zależy?

Istnieje wiele definicji alkoholizmu. Mówiąc najprościej zespół uzależnienia od alkoholu to zależność psychiczna, powodująca przymus picia, a także zależność fizyczna (te przykre „kace”). Okresowo picie staje się głównym celem i spycha na dalszy plan wszystkie inne działania i sprawy. Alkoholik pije nadal, choć powoduje to w jego życiu coraz więcej poważnych problemów. Niektórzy widzą w alkoholizmie chorobę duszy, ciała i umysłu. Dotyka ona zazwyczaj ludzi wrażliwych, którzy nie radzą sobie ze swoimi emocjami. Z mojej wiedzy i wieloletniej pracy z alkoholikami wynika, że początków uzależnienia trzeba szukać w sytuacjach, gdy ktoś sięga po alkohol, bo ten coś mu załatwia, w czymś pomaga. Młody człowiek,

który czuje się w swoim środowisku wyobcowany, mniej ważny i gorszy od innych, któregoś dnia odkrywa, że pod wpływem alkoholu korzystnie się zmienia. Znikają gdzieś jego kompleksy i nieśmiałość, łatwo nawiązuje kontakty, błyszczy fantazją i elokwencją. Ktoś inny z trudem znosi kłopoty rodzinne czy materialne, a kilka kieliszków wódki daje mu poczucie wolności, oddechu. Jeszcze ktoś inny nie wytrzymuje napięć w pracy, ostrej konkurencji, poczucia stałego zagrożenia. Stresy całego dnia i lęki odbierają mu sen, ale po dużym drinku świat wydaje się mniej straszny.

Chwilowe odprężenie odrywa na krótko od problemów życiowych. Problemy jednak pozostają, nawarstwiają się i często jeszcze bardziej komplikują. Po wytrzeźwieniu powraca się do nich z większym napięciem i niepokojem. Żeby ten niepokój zredukować, znów trzeba sięgnąć po alkohol. Zaczyna działać mechanizm „błędnego koła”, który prowadzi często do uzależnienia i jego dramatycznych skutków.

Nie ma sensu dociekać, dlaczego ktoś pije, szukać przyczyn w świecie zewnętrznym. Alkoholik pije z jednego jedyne powodu: dlatego, że jest chory, że jest alkoholikiem. Człowiekiem, który uzależnił się od substancji chemicznej, złożonej z dwóch cząsteczek węgla, pięciu wodoru i grupy wodorotlenowej (a w innym przypadku od leków czy narkotyków).

Chcę podkreślić, że upijanie się nie jest objawem diagnostycznym uzależnienia od alkoholu. Upijają się zarówno alkoholicy, jak i niealkoholicy. Jest wielu alkoholików, którzy nigdy nie byli pijani. Codzienne picie także nie jest objawem choroby alkoholowej. Nietrudno spotkać alkoholików, którzy piją tylko raz czy kilka razy w roku przez ileś kolejnych dni, potem całymi tygodniami czy miesiącami, nawet latami potrafią zachowywać abstynencję. W Stanach Zjednoczonych spotkałem niedawno alkoholika, który nie pije od 63 lat.

Mówiliśmy już o tym, że alkoholizm jest chorobą nieuleczalną, taką na zawsze. Mimo wszystko brzmi to dość szokująco, gdy nazywa pan alkoholikiem starszego mężczyznę, który nie pije od ponad sześćdziesięciu lat!

Jest trzeźwy właśnie dzięki temu, że wiele lat temu postanowił zatrzymać rozwój choroby alkoholowej i przez kolejne lata o to dbał. Gdyby teraz wypił alkohol, jego choroba „obudziłaby się” i wróciłby do takiego samego lub jeszcze gorszego picia jak przed laty – jakby te trzeźwe lata w ogóle nie istniały.

Niepijący alkoholicy mówią czasem o „Wańkach-wstańkach”, czyli o ludziach uzależnionych, którzy wiele razy zaczynają batalię o swoją trzeźwość. Przechodzą kolejne terapie, przychodzą do wspólnoty AA i odchodzą z niej, na przemian piją i nie piją. Niektórzy dojdą do trwałej trzeźwości, choć „po drodze” mogą wyniszczyć swój organizm. Innym zabraknie czasu, bo to choroba postępująca. Przedwcześnie umrą.

Alkoholizm jest nazywany chorobą bardzo demokratyczną – zapadają na nią ludzie z różnych środowisk. Przeczy to obiegowej opinii, że alkoholik to degenerat z marginesu społecznego.

Z obiegowymi opiniami trudno dyskutować. Zaprzecza im nie tylko medyczna wiedza, ale i powszechnie znane fakty. Problemy z alkoholem mieli znakomici pisarze i poeci (w tym niektórzy spośród laureatów literackiej Nagrody Nobla). Do pobytów w ośrodkach leczenia uzależnień przyznawały się gwiazdy światowego teatru i filmu. Także wśród polskich artystów i innych osób, powszechnie znanych i szanowanych, są tacy, którzy nie ukrywają, że mieli w przeszłości problem alkoholowy, jednak potrafili się z nim uporać.

Na chorobę alkoholową cierpią ludzie ze wszystkich środowisk społecznych. Wśród alkoholików są biedni i bogaci, niewykształceni i wykształceni, sławni i nieznani, kobiety i mężczyźni. O tym, czy ktoś staje się alkoholikiem, decyduje wiele czynników – społecznych, biologicznych, psychologicznych i duchowych. Nie ma jednoznacznych dowodów naukowych, że to choroba dziedziczna. Można odziedziczyć tylko pewną skłonność, pewien sposób reagowania organizmu na alkohol.

Pana pacjenci, którzy zachowują abstynencję, mówią o panu, że robi pan z ludzi alkoholików. Ale mówią to z największym uznaniem. Rozumiem więc, że nie chodzi o jakąś zawodową obsesję.

Czynny alkoholizm jest chorobą niszczącą człowieka i jego otoczenie, zmieniającą osobowość. Pijący alkoholik jest zazwyczaj mistrzem zakłamania i manipulacji. A najtrudniej jest mu przyznać się, choćby przed sobą samym, do własnego alkoholizmu. Pacjenci, zgłaszający się do naszego ośrodka na leczenie odwykowe, przyznają, że piją „trochę” za dużo. Zwykle nie uważają siebie za alkoholików. Nawet jeśli z powodu picia zdążyli stracić zdrowie, rodzinę, ludzki szacunek. W ich opinii „prawdziwy” alkoholik żyje w rynsztoku i melinie, kradnie, pije płyn do mycia szyb. Więc nasi pacjenci – a są wśród nich ludzie, którzy materialnie i zawodowo nadal prosperują dość dobrze, a nawet bardzo dobrze – mówią tylko o nadużywaniu alkoholu. I w głębi duszy mają nadzieję, że ja i inni terapeuci nauczymy ich trochę mniej i bardziej to picie kontrolować.

W trakcie leczenia ci sami pacjenci dochodzą do wniosku, że istotnie cierpią na chorobę alkoholową. To przełomowy moment ich życia, niezbędny do odbicia się od dna. W tym sensie – i tylko w tym – robię z ludzi alkoholików. Powiem od razu, że jako lekarz, specjalista od uzależnień, jestem w niezwykle szczęśliwej sytuacji. Moi pacjenci, którzy naprawdę trzeźwieją, stają się ludźmi lepszymi i dużo



zdrowszymi niż byli przed zapadnięciem na chorobę alkoholową. Który lekarz innej specjalizacji może pochwalić się czymś takim? Nie ma innych chorób, po przejściu których ktokolwiek byłby zdrowszy niż przed zachorowaniem. Często powtarzam to na wykładach dla lekarzy czy studentów medycyny.

Trudno przecenić pana zasługi w leczeniu alkoholizmu. Trzydzieści lat temu, gdy zaczynał pan pracę zawodową, sprawa wyglądała dość beznadziejnie.

Pamiętam siebie jako bardzo młodego lekarza. Zrobiłem specjalizację z psychiatrii i chciałem leczyć alkoholików. Czulem nawet w sobie jakąś misję – alkoholizm uchodził za plagę społeczną, a nieszczęście samych chorych i ich rodzin było widoczne gołym okiem. Pracowałem w poradni odwykowej, gdzie miałem uczyć się zawodu pod kierunkiem bardziej doświadczonych lekarzy. Pacjenci zgłaszali się z różnych powodów. Jedni na ciężkim kacu – po zwolnienie z pracy. Inni dlatego, że zmusiła ich rodzina albo dzielnicowy. Jeszcze inni czuli się tak źle, że rzeczywiście potrzebowali pomocy. Lekarka, która wprowadzała mnie w terapię alkoholików tłumaczyła pacjentom, jak szkodliwe jest picie, jak uszkadza wątrobę, serce, śledzionę i system nerwowy. Pacjent dostawał anticol, obiecywał, że już nie będzie pił, obiecywał też sumiennie przyjść po następną dawkę – to już koniec kuracji, tak to wyglądało.

Przez wiele lat w lecznictwie odwykowym w Polsce powszechną, a często jedyną „metodą”, było właśnie „leczenie awersyjne”. Polegało to na wymuszaniu abstynencji poprzez podawanie pacjentom disulfiramu w formie doustnej (anticol, antabus) lub w formie implantu, wszywanego pod skórę (esperal, disulfiram). Podawanie disulfiramu miało zmienić stosunek pacjenta do alkoholu, bowiem po kilku minutach od wypicia mogło dojść do dodatkowego zatrucia, spowodowanego kumulowaniem się aldehydu octowego. Takie zatrucie objawia się m.in. zaczerwienieniem twarzy, uczuciem duszności i rozpierania w klatce piersiowej, przyspieszeniem akcji serca, uczuciem niepokoju i lękiem przed śmiercią.

Disulfiram okazał się substancją dość toksyczną, powodującą objawy niepożądane, takie jak zaburzenia świadomości, ostre zespoły mózgowo-



depresyjne, psychozy, polineuropatię, zaburzenia potencji czy zmiany skórne. Odnotowano kilka przypadków śmiertelnych, które mogły mieć związek z przyjmowaniem disulfiramu.

Należałem i należę do tych lekarzy, którzy zwracają uwagę także na etyczne aspekty stosowania disulfiramu. Nie może on być traktowany jako pełnowartościowy lek, ponieważ nie wpływa na etiopatogenezę uzależnienia, natomiast naraża pacjenta na ryzyko wystąpienia groźnych powikłań.

Nigdy nie przepisał pan nikomu esperalu?

Tylko raz, dawno temu, w pierwszych miesiącach pracy w „odwyku”. Uległem wówczas prośbie pacjenta. Nie znałem się wtedy na leczeniu i postąpiłem tak jak moi starsi koledzy lekarze. Anticol czy esperal niczego nie leczą. Poza tym, jak dowodzą badania i moje własne obserwacje, chorzy przyjmujący te specyfiki dość powszechnie oszukują. Nazywa się to „zapijaniem” anticolu albo esperalu. Implanowanie leku (tzw. zaszcycie) często nie zapewnia takiego poziomu disulfiramu we krwi, aby wystąpiła reakcja po wypiciu alkoholu.

Niemal od początku pracy zawodowej zdawałem sobie sprawę, że pacjenci poradni odwykowych bardzo szybko wracają do picia. Wkrótce się okazało, że moi również. Gdy zostałem ordynatorem Ośrodka Terapii Uzależnień próbowałem leczyć chorych zgodnie z moją najlepszą wiedzą o chorobie alkoholowej, ale skutki były mizerne. Czulem się dość głupio. Nie o to przecież chodzi – myślałem – by lekarz usiłował pomóc choremu, tylko by mu pomógł.

Nieoczekiwane wsparcie w rozwiązaniu tej mojej kwadratury koła przyszło ze strony pacjentów. Jeden z nich nie pił już jakiś czas. Poprosiłem, żeby opisał, co w tym celu robi – poza systematycznymi rozmowami ze mną. Pomyślałem, że mógłby podzielić się swoimi umiejętnościami z innymi moimi pacjentami. Przygotowaliśmy program spotkań i naraz przyszło zaproszenie do Poznania, na jubileusz stowarzyszenia abstynentów. To było na początku 1980 roku. Pojechałem tam z pacjentami. Poznałem wielu ludzi, przeprowadziłem dziesiątki rozmów, uczestniczyłem w otwartych mityngach AA – takich, na które może przyjść każdy, z jakichkolwiek powodów zainteresowany chorobą alkoholową. Dowiedziałem się, że w Poznaniu są dwie grupy AA, a trzecia w Będzinie, że powstały w połowie lat 70.

Byłem ideą AA zafascynowany. To wspólnota ludzi, którzy mają ten sam problem – są uzależnieni od alkoholu. Pomagają sobie nawzajem w trzeźwieniu, dzielą się siłą, doświadczeniem i nadzieją. Grupy pracują w oparciu o samopomocowy program dwunastu kroków i dwunastu tradycji AA.

Z Poznania przywiozłem trochę aowskiej literatury, którą zawzięcie odbijaliśmy na ksero. Niedługo potem pacjenci założyli pierwszą w Warszawie – i czwartą w Polsce – grupę AA „Odrodzenie”. Udostępniłem im salę w Ośrodku Terapii Uzależnień na terenie Instytutu Psychiatrii i Neurologii przy ul. Sobieskiego 9 (wtedy to był oddział Odwykowy Instytutu Psychoneurologicznego). Spotykali się raz w tygodniu, najpierw w piątki, później we wtorki o siedemnastej.

Od lat OTU jest ośrodkiem stacjonarnym, w którym pacjenci także śpią. Wtedy jednak już po piętnastej nie było żywego ducha. Parę razy siedziałem w swoim

gabinecie do siódmej wieczorem, bo musiałem otworzyć drzwi alkoholikom, przychodzącym na mityng, a potem je za nimi zamknąć. Miałem więc bezpłatną posadę portiera, ale szybko znalazłem wyjście. Któregoś dnia oświadczyłem, że w portierni Instytutu zostawiam im upoważnienie na odbiór kluczy, tylko niech nie zapomną ich oddać. Inni lekarze sądzili, że oszalałem – bo kto by aż tak zaufał alkoholikom, żeby bez żadnego nadzoru wpuścić ich do oddziału szpitalnego? A ja wiedziałem swoje – ten lub tamten pacjent może mnie zawieść, ale trzeźwiejący w AA alkoholik na pewno nie.

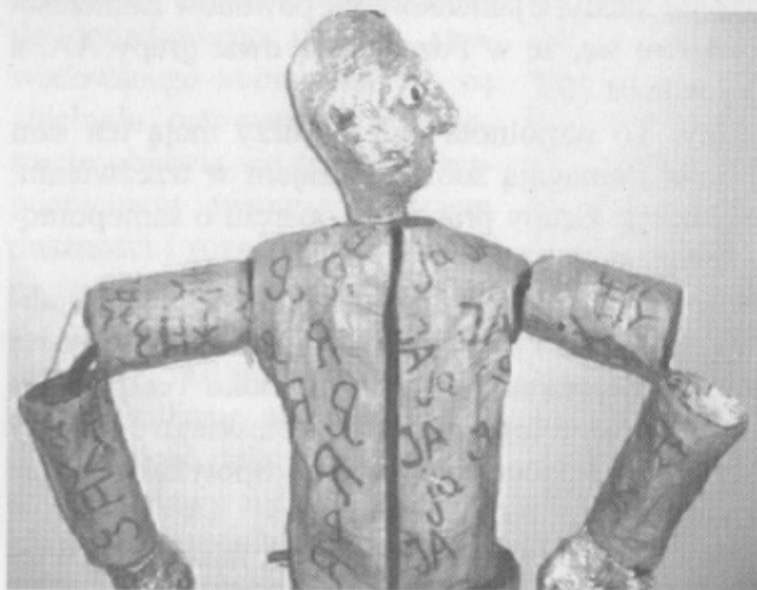
W wiodących ośrodkach terapii uzależnień od lat stosowany jest model „Minnesota”. W Polsce wprowadził go pan jako pierwszy. Co jest jego istotą?

Mówiąc najkrócej to połączenie profesjonalnej psychoterapii z programem 12 Kroków wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Na ile to możliwe w proces leczenia włącza się także rodzinę chorego. Terapia polega na przekazaniu pacjentowi wiedzy o uzależnieniu, żeby sam sprawdził, czy jest chory czy nie, żeby zobaczyć, jak alkohol wpłynął na jego życie. Konieczna jest rekonstrukcja osobowości pacjenta oraz nauka nowych umiejętności i zachowań, które zastąpią dotychczasowe, szkodliwe zachowania. Osiągnąć to można poprzez wielomiesięczną, systematyczną pracę – terapię szpitalną i poszpitalną, udział w mityngach AA, indywidualny rozwój.

Czy nie ma jakichś łatwiejszych sposobów zatrzymania choroby alkoholowej?

Nie istnieją żadne cudowne lekarstwa ani magiczne sposoby uzdrowienia alkoholika! Środki farmakologiczne nie leczą uzależnienia. Podaje się je przy powikłaniach, spowodowanych przez intensywne i przewlekłe spożywanie alkoholu. Najczęstsze powikłania to zatrucie alkoholowe (stan intoksykacji) i alkoholowy zespół abstynencyjny, nazywany też zespołem odstawienia. Ma on bardzo wiele postaci i występuje wtedy, gdy osoba uzależniona przestaje pić. Mówiąc najprościej

organizm gwałtownie protestuje przeciwko przerwaniu „dostaw” alkoholu. Ostremu zespołowi odstawienia mogą towarzyszyć napady drgawkowe, określane czasem jako padaczka alkoholowa. Najpoważniejszą postacią tego zespołu jest delirium tremens („biała gorączka”). W przeszłości atak delirium kończył się śmiercią co piątego pacjenta. Współczesne metody leczenia pozwalają większość chorych uratować – jeśli



w porę trafią do szpitala. Chorzy, dręczeni strasznymi halucynacjami, drgawkami, bólem i gorączką, bez czyjejś pomocy mogą zginąć z własnej ręki – gdy na przykład chwytają nóż, by zabić oplatającego ich węża.

Odtrucie pacjenta czy usunięcie objawów zespołu abstynencyjnego i innych powikłań umożliwi rozpoczęcie właściwego leczenia. Ze względu na wiele czynników, które wpływają na powstawanie uzależnienia od alkoholu, leczenie także musi przebiegać na wielu płaszczyznach. Nie jest możliwe trwałe usunięcie objawów choroby przy pomocy lekarstw, hipnozy, biorezonansu magnetycznego, „kodowania”, akupunktury albo krótkiego wypoczynku w ośrodku, który reklamuje się jako terapeutyczny.

Znikoma społeczna wiedza na temat alkoholizmu i jego leczenia jest dla różnych oszustów doskonałą okazją do zarabiania na ludzkich dramatach. Kochające rodziny są skłonne wydać ostatnie pieniądze albo utonąć w długach, żeby tylko umożliwić bliskiej osobie, uzależnionej od alkoholu, wyzdrowienie. Świetnie o tym wiedzą pseudospecjaliści. Prasa i Internet wypełnione są reklamami „specjalistycznych” klinik i ośrodków, które w rzeczywistości nie spełniają medycznych standardów. Za fachowców od leczenia uzależnień podają się ludzie, proponujący pacjentom biostymulację, sesje reinkarnacyjne, mosty energetyczne, sesje zbiorowej hipnozy i co tam jeszcze komu do głowy przyjdzie. Nietrudno przeczytać o „wypróbowanych i skutecznych” metodach, opartych jakoby na amerykańskich doświadczeniach. Pojawia się wiele innych bzdurnych informacji.

Powtórzę to jeszcze raz: należy się leczyć w przygotowanych do tego placówkach. Są wśród nich także lecznice prywatne, ale przed każdą płatną wizytą warto zorientować się, czy rzeczywiście konkretna przychodnia zatrudnia specjalistów. Jest wiele placówek publicznych, specjalizujących się w leczeniu uzależnienia od alkoholu. Po pierwsze leczą one dobrze, po drugie jakość ich usług jest kontrolowana przez NFZ, po trzecie leczenie w nich jest nieodpłatne. Trzeba jednak sobie uświadomić, że sukces terapeutyczny czy porażka zależą i od pacjenta, i od terapeuty. Najlepszy lekarz czy psycholog nie jest w stanie pomóc choremu, który nie stosuje się do jego wskazówek i zaleceń.

Jaka jest pana opinia na temat modnych ostatnio środków farmakologicznych, które mają zmniejszać głód alkoholowy?

Stosowanie akamprozatu czy naltreksonu jest w ostatnich latach przedmiotem dyskusji pomiędzy specjalistami, którzy mają biologiczne podejście do leczenia uzależnienia od alkoholu, a lekarzami i psychologami preferującymi podejście psychoterapeutyczne. Ci pierwsi widzą w człowieku jeden z wielu żywych organizmów, reagujących na różne substancje chemiczne. Ci drudzy kładą nacisk na odmienność człowieka, obdarzonego intelektem i wolną wolą.

Trudno ocenić, jak dużą rolę w tych dyskusjach może odgrywać aktywność firm farmaceutycznych, głęboko zainteresowanych produkcją i sprzedażą takich środków. Badania, które były prowadzone m.in. w Polsce, wykazały, że podawanie pacjentowi środków łagodzących głód alkoholowy może mieć sens w indywidualnych przypadkach, ale powinno być skojarzone z psychoterapią – bo to jest wła-

ściwe leczenie. Dlatego też konieczne są konsultacje ze specjalistą terapii uzależnień. Tymczasem spotykamy zbyt często sytuacje, kiedy przepisują te środki lekarze, którzy nie są takimi specjalistami, a w praktyce prywatnej zajmują się odtruwaniem i usuwaniem objawów zespołu abstynencyjnego. Niektórzy psychiatrzy także szafują receptami, choć poza ogólnikową rozmową nie mają pacjentowi nic do zaoferowania.

Czy środki, wpływające na zmniejszenie ilości wypijanego alkoholu, mogą pacjentowi zaszkodzić? Jeśli jest to jedyna metoda „leczenia” z pewnością opóźni rozwiązanie problemu alkoholowego. Pacjent okresowo będzie pił mniej, a to utwierdzi go w przekonaniu, że jest w stanie zapanować nad swoim piciem i nie musi nic więcej robić. A to oczywiście nieprawda. Potrzebne jest leczenie kompleksowe.

Są sytuacje, kiedy można odstąpić od zasady podawania akamprozatu czy naltreksonu tylko jako środków wspomagających psychoterapię. Specjalista terapii uzależnień może dojść do uzasadnionego wniosku, że pacjent z określonych powodów nie nadaje się do uczestniczenia w programie psychoterapii i bez względu na okoliczności będzie pił dalej. Jedynym zadaniem wspomnianych środków będzie wówczas wydłużenie życia chorego. To jednak działanie doraźne i na dłużej nikt nie uratuje. Omawiane środki powinny więc być stosowane z rozwagą, aby zapobiec powtórzeniu sytuacji z esperalem, który stosowany jest poza specjalistycznym leczeniem uzależnień jako straszak albo najłatwiej dostępne „lekarstwo na alkoholizm”.

Kiedy ktoś podejrzewa u siebie gripę, bez oporów zgłasza się do internisty. Dużo trudniej zdecydować się na wizytę w ośrodku terapii uzależnień. Jak rozpoznać, czy picie alkoholu jest już poza kontrolą, czy nie zaczynają się wyraźne objawy uzależnienia?

Występują one wtedy, gdy ktoś systematycznie poprawia sobie samopoczucie z pomocą alkoholu, gdy stopniowo zaczyna on wypierać inne przyjemności. Człowiek uzależniony skróci do minimum wizytę w domu przyjaciół, w którym nie podaje się alkoholu, choć wcześniej lubił tam przebywać całe dni. Znajdzie nowych, bardziej „rozrywkowych” znajomych albo będzie spędzał samotne wieczory przy dobrze zaopatrzonym barku.

W miarę rozwoju uzależnienia narasta dezorganizacja życia, jednak ktoś uzależniony zdaje się tego nie dostrzegać. Właściwą ocenę sytuacji utrudnia albo wręcz uniemożliwia charakterystyczny dla uzależnienia od alkoholu system zaprzeżeń (zakłamania), wykorzystujący psychologiczne mechanizmy obronne. Alkoholik stopniowo przystosowuje się do swojej choroby. Uczy się manipulować ludźmi – po to, żeby inni robili za niego to, czego z powodu picia sam zrobić nie może. Tak organizuje swoje życie, żeby móc pić i ponosić jak najmniej konsekwencji picia. Zmienia się jego zachowanie, system wartości i przekonania. Rezygnuje z wszystkich spraw, które kolidują z piciem. W końcu traci zdolność racjonalnego planowania, działania i rozwiązywania problemów. Picie staje się najważniejszą rzeczą.

Czy na tym etapie alkoholik dopuszcza do siebie myśl, że ma duży problem z piciem?

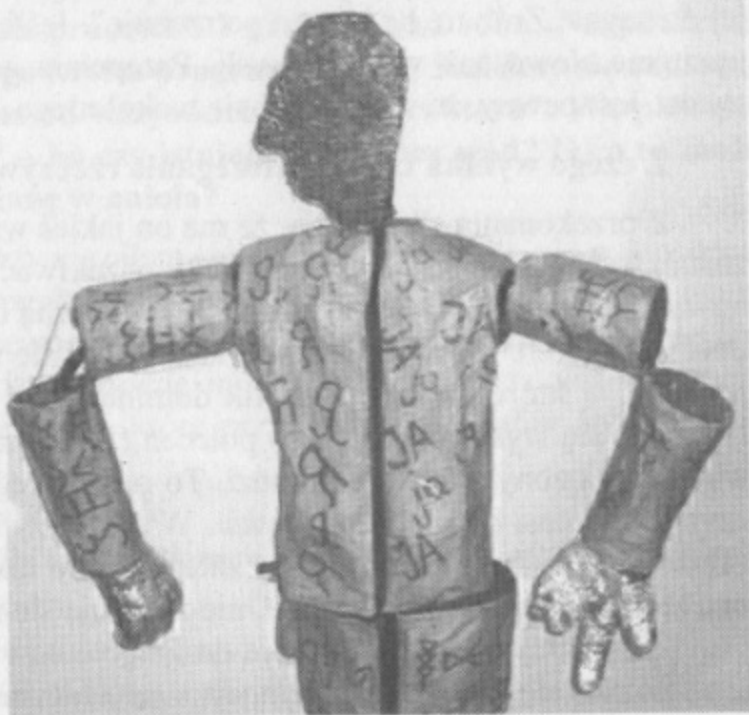
Narasta dezorganizacja życia i osoba uzależniona dostrzega, że sposób, w jaki pije, różni się od sposobu picia innych ludzi. A samo picie przestaje już przynosić ulgę w cierpieniu. To z kolei zmusza alkoholika do podejmowania prób ograniczenia picia i podsuwa mu myśli o konieczności poszukiwania pomocy. Wcześniej próbuje jednak opanować swoją chorobę przy pomocy „silnej woli”. Najczęściej zaczyna od zmiany tempa picia – stara się pić wolniej, butelka wódki ma wystarczyć np. na dwie godziny, a nie godzinę. Potem usiłuje ograniczać ilość wypijanego alkoholu – np. tylko pięć puszek piwa. Planuje też dłuższe przerwy w piciu. Czasem mu się to udaje i jest z siebie dumny. Poszukuje wtedy sposobów na szybkie pozbycie się objawów abstynencyjnych – zaczyna na przykład „pomagać” sobie lekami.

Z czasem alkoholikowi udaje się uzyskiwać dłuższe przerwy w piciu, ale powrót do alkoholu następuje nieuchronnie. Nie dokonuje on przecież żadnych istotnych zmian w swoim życiu, nie umie funkcjonować bez wspomaganie się substancją, od której jest uzależniony. Dochodzi do rozstajnych dróg. Na jednej czeka go tylko cierpienie, choroby i przedwczesna śmierć. Druga prowadzi do życia, ale oznacza to konieczność podjęcia decyzji o leczeniu.

Moi pacjenci wybrali tę drugą drogę. Wielu z nich to ludzie szczęśliwi, od dawna trzeźwi. Wielu pomaga innym alkoholikom, którzy wciąż jeszcze cierpią – tak działa samopomocowy program Anonimowych Alkoholików.

Nie wszystkim się to udało.

Nie wszystkim. Mówimy o chorobie śmiertelnej, która pochłania wiele ofiar. To choroba niezawiniona. Jedni ludzie piją alkohol i nigdy się od niego nie uzależniają, inni uzależniają się bardzo szybko. Oczywiście nadmierne picie sprzyja rozwojowi alkoholizmu – dotykamy tu sfery profilaktyki uzależnień. Mimo to alkoholik nie jest odpowiedzialny za to, że zachorował. Jest jednak odpowiedzialny za to, że się nie leczy. Cukrzyk, który musi brać co dzień insulinę i ją bierze, daje sobie radę ze swoją chorobą. Nad alkoholizmem też można zapanować.



Osobowość alkoholika. Jego rodzina.

Rozmowa z doktor Ewą Woydyłło-Osiatyńską, psychologiem.

Dr Ewa Woydyłło-Osiatyńska pracuje w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Jest wiceprezesem Fundacji Stefana Batorego. Autorka wielu publikacji, w tym książki „Wybieram wolność”. Jako psycholog kliniczny zajmuje się przede wszystkim leczeniem alkoholików, ma też ogromne zasługi w przywracaniu zdrowia ich rodzinom – ludziom współzależnym.

Pani doktor, czy alkoholicy mają jakieś wspólne cechy charakteru? Czy można mówić o alkoholowej osobowości?

Niektórzy badacze sądzą, że to właśnie pokręcona osobowość jest przyczyną alkoholizmu. Moim zdaniem to opinia dość kontrowersyjna. Na pewno jednak w zaawansowanej fazie choroby alkoholowej deformacja osobowości jest widoczna. Alkoholicy są zazwyczaj niedojrzali emocjonalnie i uparci, przyjmują roszczeniową postawę wobec całego świata.

Dużo pisał na ten temat Bill W., współzałożyciel wspólnoty AA. Za dominującą cechę chronicznego alkoholika uważał on poczucie wszechmocy. Alkoholik nie ma oczywiście żadnych realnych podstaw, żeby wierzyć w swoje wielkie możliwości. Chce jednak kontrolować wszystkich i wszystko. Zakłada, że jego wola wystarczy. Jest to postawa typu: „Ma tak być, bo ja tak chcę!”.

W żądaniach i oczekiwaniach wobec innych ludzi także towarzyszy mu myślenie: „Ma być moja wola i koniec!”. Jeśli zdrowy emocjonalnie człowiek potrzebuje czyjejs pomocy, prosi o nią. I stara się nie przysporzyć innym kłopotów. Pijącego alkoholika interesuje tylko jedna osoba: on sam. Nie prosi o pomoc, tylko się jej domaga: „Zrób to, bo ja tego potrzebuję”. Jeśli nawet potrafi ubrać to w bardziej uprzejme słowa, tak właśnie myśli. Przepelnia go pycha, samolubstwo i egocentryzm. Jest pewny, że świat kręci się wokół niego.

Z czego wynika takie postrzeganie rzeczywistości?

Z przekonania alkoholika, że ma on jakieś większe prawa i przywileje niż pozostali ludzie. I większe powody, żeby oczekiwać aprobaty dla siebie. Chęć dominowania jest bardzo silna. Zarazem jednak cechą osobowości alkoholika jest zależność od innych. Wydaje się to paradoksalne, ale tak właśnie jest. Przyjrzyjmy się rodzinie, w której pijący alkoholik dominuje nad swoją żoną. Ma nad nią władzę i domaga się wykonywania jego poleceń („Tak ma być!”). Z drugiej strony dobrze wie, że bez żony sobie nie poradzi. To ona o niego dba, tuszuje jego pijackie wy-czyny, przynosi do domu pieniądze. W tym przypadku mężczyzna jest od kobiety zależny. A im bardziej czuje się zależny, tym częściej musi przekonywać się, że ona robi wszystko na zawołanie, nie zbuntuje się i nie odejdzie.

Żeby podporządkować sobie drugiego człowieka pijący alkoholik manipuluje nim, ucieka się nawet do przemocy – psychicznej albo fizycznej, często i takiej, i takiej. Na ogół nie jest zdolny do nawiązania z kimś stosunków partnerskich, bo

wymaga to emocjonalnej dojrzałości. A chronicznemu pijaństwu towarzyszy niedojrzałość. Ktoś niedojrzały jest nieodpowiedzialny, nie identyfikuje się z rolami społecznymi, właściwymi dla jego wieku. Nie tak trudno spotkać pięćdziesięcioletnich „synusiów mamusi”, niezdolnych do stworzenia własnej, dobrej rodziny. Niedojrzałość to także nierealistyczne oczekiwania, postawa typu „wszystko albo nic”.

Czy pijący alkoholik zdaje sobie sprawę z takich swoich cech i takiego sposobu działania? Czy stać go na uczciwą samoocenę?

Skądże! W swoim mniemaniu jest lepszy od innych ludzi i właśnie jemu należy się podziw i szacunek. To „nałogowy” krytyk i surowy sędzia, który widzi słomkę w oku bliźniego, a nie widzi belki w swoim. Alkoholizm to także choroba zakłamania i zaprzeczeń. Nawet w sytuacji, gdy nie da się już dłużej kłamać w sprawie nadmiernego picia, alkoholik sobie tłumaczy, że akurat jemu nie grożą żadne poważniejsze konsekwencje – jest inny, wyjątkowy.

Przychodzi jednak moment, w którym alkoholik przeżywa straszne cierpienia, zaczyna się bać śmierci. Podejmuje decyzję, że będzie się leczył.

Z biegiem czasu rozumie konieczność całkowitej zmiany swojego myślenia i postępowania. Nikt nie zachowa trwałej trzeźwości, jeśli nie rozprawi się ze swoimi wadami charakteru.

Profesjonalna terapia daje pacjentowi wiedzę o chorobie alkoholowej i o nim samym. Przetrzeźwiali alkoholicy zaczynają być zdolni do uczciwej samooceny, potem do głębszego samopoznania. Program 12 Kroków wspólnoty Anonimowych Alkoholików kładzie ogromny nacisk właśnie na konieczność usunięcia wad charakteru. Aż pięć spośród dwunastu kroków dotyczy tego problemu.

Nie jest to z pewnością łatwe – pozbyć się buńczucznej pychy, egocentryzmu, zakłamania. Moi rozmówcy, niepijący alkoholicy, w następnej części książki opowiadają o tym, jak pracowali i pracują nad sobą. Na początku niewielu rozumiało sens szóstego kroku programu AA: „Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru”. Wątpliwości wzbudzało słowo „wszystkich” – bo czy istnieją ludzie bez wad? O co tu może chodzić? O niemożliwą przemianę w anioła?

Z moich wad jestem rad, przywiązałem się do nich? To dobre, ale w piosence. Nie trzeba mylić pojęć. Wada charakteru to nie jest jakiś nasz nieszkodliwy nawyk. To cecha, która nam odbiera wewnętrzny spokój, wywołuje komplikacje, nie pozwala szczęśliwie żyć i wyrządza krzywdę innym ludziom. Lista jest naprawdę długa. Proszę nazwać trzy takie wady, które przychodzą pani teraz do głowy, ja dodam następne.

- Nieuczciwość, zakłamanie, zawiść.
- Krytykanctwo, nieżyczliwość, plotkarstwo.
- Zazdrość, skąpstwo, egoizm.
- Rozrzutność, niewierność, nierzetelność.
- Zadufanie, brak godności, brak honoru.

- Zdradzanie zaufania, niedotrzymywanie obietnic, manipulowanie ludźmi.
- Kłamliwość, tchórzostwo, cynizm.
- Klótlliwość, upozowanie, patetyczność.
- Brak empatii, naiwność, nieszczerłość.
- Niepunktualność, lekceważenie innych, wybuchowość.
- Nieżyczliwość, mściwość, obłuda.
- Wykorzystywanie innych, histeria, godzenie się na rolę ofiary.
- Obojętność, wyrachowanie, brak poczucia humoru.
- Złośliwość, nieodpowiedzialność, nietolerancja.
- Ponuractwo, pycha, konfabulowanie.
- Prostactwo, chamstwo, kręactwo.
- Brak duchowości, brak wrażliwości, lenistwo.
- Gnuśność, niecierpliwość, wulgarność.

Dobrze nam idzie, a to niepełna lista. Czy którąś z tych wad uważa pani za obojętną dla jakości życia? Albo mniej szkodliwą? Dość niewinnie może brzmieć „niepunktualność” – pod warunkiem, że to na nas ktoś czeka na mrozie przez godzinę, a nie my na kogoś. Wydaje się też, że dałoby się żyć z kimś pozbawionym poczucia humoru. Prawdopodobnie tak, ale ile radości życia by nam ubyło! Poza tym tacy ludzie zazwyczaj traktują sami siebie ze śmiertelną powagą i podejrzewają, że inni śmieją się nie do nich, a z nich.

Można powiedzieć, że nikłe poczucie humoru to cecha wrodzona. Niewykluczone, jednak przy pracy nad rekonstrukcją osobowości i nad tą wadą trzeba się zastanowić. Znam alkoholików, których nic kiedyś nie śmieszyło, teraz bawi ich wiele rzeczy.

Zaczęłyśmy od szóstego kroku i wątpliwości, czy jest sens, by ktoś uzależniony od alkoholu pragnął uwolnić się od wszystkich wad charakteru. Oczywiście! Warunkiem powrotu do zdrowia jest decyzja o dokonywaniu zmian, które umożliwią funkcjonowanie bez alkoholu. Zmiany te powinny dotyczyć postaw, przekonań, zachowań, przyzwyczajzeń, relacji z innymi, a także sposobów przeżywania, odczuwania, reagowania i myślenia. Zbiorowe doświadczenia AA mówią jednak: *Nie próbuj być doskonały. Daj sobie prawo do błędu. Zrezygnuj z bycia „dyrektorem generalnym wszechświata”. Wystarczająco się przecież mądrzyłeś, gdy piłeś. Jesteś omylną ludzką istotą o ograniczonych możliwościach. Staraj się być w porządku, to na początek wystarczy.* Praca nad przebudową swojej osobowości to długi proces. Zaczyna się on od samopoznania, gruntownego i odważnego obrachunku moralnego. Jeśli alkoholik wie, że na liście jego osobistych wad jest np. ogromna niecierpliwość i wybuchowość, łatwiej sobie poradzi. Zapanuje nad „atakami szału”, gdy w sklepie mięsny, któraś z klientek przez pół godziny będzie się zastanawiała, jaki kawałek karkówki jest ładniejszy. Anonimowi Alkoholicy uciekają się w takich sytuacjach do modlitwy o pogodę ducha. Nie należy sądzić, że przesadzają, bo to zbyt błahy powód do modlitwy. Przy niestabilnych emocjach scena w sklepie jest wystarczająco denerwująca.

Pani doktor, od dość dawna w każdy czwartek w Instytucie Psychiatrii i Neurologii spotyka się pani z ludźmi, którzy mają problemy emocjonalne, cierpią na choroby uzależnieniowe albo nie wiedzą, jak postępować z bliskimi. Te spotkania mają już swoją legendę. Wśród obecnych są żony pijących alkoholików i mężowie alkoholiczek. Czego od pani oczekują? Co im pani mówi?

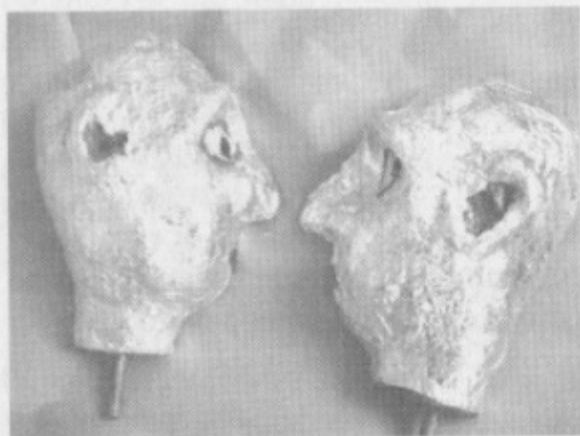
Rozmawiamy wtedy o współuzależnieniu. Rodziny alkoholików czasem po raz pierwszy słyszą to pojęcie. Nie zdają sobie sprawy, że nie tylko alkoholik jest chory, ale i jego najbliżsi. Ich udziałem jest wstyd, upokorzenie i cierpienie, powodowane przez bliskiego człowieka. Przestają się liczyć jakiegokolwiek sprawy domowników – wszystko kręci się wokół alkoholika. Nawet im do głowy nie przyjdzie, żeby żyć własnym życiem. I nie brać na siebie konsekwencji czyjś picia. Naprawdę nie należy ze wstydu przed sąsiadami sprzątać ukradkiem klatki schodowej, którą alkoholik pomylił z toaletą. Sąsiedzi i tak wiedzą, że on pije. Jeśli – przetrzeźwiały – sam będzie musiał zrobić porządek, zyska szansę przyjrzenia się, kim się stał.

Opowiadam słuchaczom o Al-Anon. To wspólnota krewnych i przyjaciół alkoholików. Istnieje ona po to, aby rozwiązywać wspólne problemy poprzez dzielenie się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Preambula Al-Anon mówi: „Jesteśmy przekonani, że alkoholizm jest chorobą rodzinną i że zmiana naszego nastawienia może przyczynić się do jej wyleczenia... Jedynym motywem działania w Al-Anon jest niesienie pomocy rodzinom alkoholików. Realizujemy to poprzez: praktykowanie Dwunastu Stopni, przez serdeczne przyjmowanie i dodawanie otuchy rodzinom alkoholików oraz zrozumienie i dodawanie odwagi samemu alkoholikowi”.

Rodziny alkoholików, które po raz pierwszy szukają dla siebie pomocy, prawie nic nie wiedzą o chorobie alkoholowej. Żony są przekonane, że gdyby mąż je kochał, przestałby pić. Albo gdyby miał charakter i silną wolę. Stopniowo zaczynają rozumieć, czym jest zespół uzależnienia od alkoholu, jak przebiegają kolejne fazy choroby. Przekazuję im też wiedzę o objawach i etapach współuzależnienia, wskazuję drogę do odzyskania zdrowia. Już sama wiedza czyni krewnych alkoholika silniejszymi. Z kolei w Al-Anon przestają się czuć osamotnieni. Praca nad programem 12 Stopni (analogiczna do Kroków AA) także przynosi efekty. Podczas

pierwszych mitingów tej wspólnoty nowo przyjęci są zaskoczeni. Spotykają tam żony i matki alkoholików (albo mężów i ojców alkoholiczek) – na ogół ludzi pogodnych, spokojnych, dobrze ubranych. A przecież ich bliscy często nadal piją. Skąd tyle spokoju, jeśli nic się nie zmieniło?

Zmieniło się to, co najważniejsze: sposób myślenia, nastawienie do swojego własnego życia.



Niepijący alkoholicy. Droga do trzeźwości

Tatiana, rocznik 1971

Nie pije alkoholu od października 2004. Zrozumiała, że nie będzie trzeźwa, jeśli nie odsunie się od dawnych znajomych, nie zmieni nawyków i nie wyznaczy sobie osobistych granic, nieprzekraczalnych dla intruzów.

Przestronny apartament na warszawskim Mokotowie. W salonie, wzdłuż ścian, ustawione są stelaże z wieszakami, a na nich kilkadziesiąt sukienek, spódnic, bluzek, kurtek – to kreacje markowych firm, dyktatorów światowej mody. Na podłodze i na półkach stoją buty, od których trudno oderwać wzrok. Może o takich właśnie sandałkach i szpilekach śpiewała „Piwnica pod Baranami”:

*Błogosławiony trud, z którego boskiej mocy
powstaje taki piękny but
wśród tak czarownej nocy.*

Upominam się w duchu, że nie przyszedłam tu niczego kupować. To moje drugie spotkanie z Tatianą, właścicielką firmy. Z angielskiego mówi się na takie miejsca showroom. Nie jest to zwykły sklep. O jego istnieniu wiedzą tylko wtajemniczeni. I Urząd Skarbowy, bo rzecz jest jak najbardziej legalna. Ubierają się tu eleganckie, zamożne kobiety, dla których Tania i jej wspólnik Zdenek zamawiają kreacje w Paryżu, Mediolanie, Londynie. Klientki zdają się często na ich wyczucie, a każda traktowana jest indywidualnie.

Przyglądam się Tatianie i przez moment ulegam schematom myślenia. Nie możliwe, żeby ta piękna, oszałamiająco zgrabna, wykształcona i subtelna kobieta, była alkoholiczką!

– Szkoda, że mnie nie widziałaś trzy lata temu i wcześniej – uśmiecha się Tania. – Ważyłam o dwadzieścia kilogramów więcej, byłam wiecznie opuchnięta, rozedrgana, a psychicznie na samym dnie.

*

Do szesnastego roku życia Tatiana mieszkała w Sopocie. Jej mama jest dentystką, ojciec był chirurgiem. Rozpieszczali swoje jedyne dziecko i kochali ponad wszystko. Za nadopiekuńczość mamy płaciła w dzieciństwie wysoką cenę. W wieku sześciu lat nie umiała samodzielnie zawiązać sznurowadeł. Rówieśnicy się z niej wyśmiewali.

Tata zmarł, gdy miała siedemnaście lat. Do dzisiaj go jej brakuje. Pamięta ojca jako mądrego człowieka i lekarza, oddanego pacjentom. Był przystojny, wysoki – chyba po nim odziedziczyła swoje sto osiemdziesiąt centymetrów wzrostu.

Pierwszy swój romans przeżyła jako szesnastolatka, uczennica liceum sportowego. Znała środowisko medyczne, jej kolejni partnerzy byli chirurgami, zawsze od niej starszymi. Zakochiwała się w tych mężczyznach, ale żadnego nie obdarzyła uczuciem, które przetrwałoby próbę czasu. Po roku, dwóch latach spotykała kogoś innego i odchodziła.

Miała rodzinę we Francji. Jako nastolatka spędziła rok nad Sekwaną, uczyła

się francuskiego. Przed maturą nie mogła się zdecydować, jakie wybrać studia. Inteligentna, odcytana, ciekawa ludzi i świata interesowała się medycyną, konserwacją zabytków, historią sztuką, polityką. Dostała się na Uniwersytet Gdański, na wydział stosunków międzynarodowych. Po zaliczeniu pierwszego roku wyjechała do Paryża. Została studentką jednego z najstarszych, prestiżowych uniwersytetów: francuskiej Sorbony. Wybrała wydział marketingu – odkryła w sobie predyspozycje do zajmowania się biznesem. Ukończyła studia, a francuski stał się jej drugim, niemal ojczystym językiem. Nie lubiła spraw nie dokończonych, więc później, eksternistycznie, zdobyła także dyplom gdańskiej uczelni.

Podczas studiów we Francji dostała stypendium, ale nie była to zawrotna suma. Szukała jakiejś dorywczej pracy. Mogła zmywać naczynia, opiekować się dziećmi itp. Znajomi doradzali Tatianie, żeby spróbowała sił w zawodzie modelki. Wiedziała, jak ogromna konkurencja jest w tej branży. Z drugiej jednak strony natura dała jej mocne atuty – urodę i niemal idealną sylwetkę. Do tego była wysportowana, łatwo nawiązywała kontakty z ludźmi. Bez kłopotów dostała pracę w agencji Devision, z którą związana była przez cztery lata.

Żyła w tamtym czasie pełnią życia – tak sądziła. Studiowała, zarabiała dużo pieniędzy, bawiła się. Poznawała nowych ludzi i odkrywała magię Paryża. Alkohol nie stanowił jeszcze żadnego problemu. Piła niewiele, towarzysko, tylko wino albo szampana.

Po powrocie do kraju omal nie wyszła za mąż za pewnego kardiochirurga. W ostatniej chwili doszła do wniosku, że to jednak nie to. W Gdańsku założyła swoją pierwszą firmę – agencję modelek. Okazało się to nie najlepszym pomysłem. Po roku Tatiana przekształciła ją w agencję reklamową.

Nowa firma przeniosła się do Warszawy. Przez pięć lat interes szedł świetnie, przynosił zyski. Tania miała dwie współpracownice, które były siostrami. Kiedy skończył się rynkowy boom i agencja zaczęła mieć kłopoty, kobietom coraz trudniej było się porozumieć.

*

– Nie miałam zgody na to, co się zaczęło dziać w firmie – opowiada Tatiana. – Przestałam sobie radzić w interesach, popadłam w długi. Współpracownice zachowywały pozory uprzejmości, ale często mi sugerowały, że do niczego się nie nadają i o niczym nie mam pojęcia. Zaczęłam odczuwać silny lęk. Bałam się każdego następnego dnia, nie zapłaconych rachunków, kontraktów, które miały na zawsze pozostać nie zrealizowane. Do agencji wchodziłam spodziewając się od progu kolejnego ciosu. Marzyłam tylko o jednym – żeby być jak najdalej stąd, uciec gdzieś od beznadziei. Poza rzadkimi momentami przyływu energii nie czułam się już na siłach stawić czoła trudnościom. Zabijała mnie nadwrażliwość, niczego nie umiałam realistycznie ocenić.

Mieszkałam wtedy w kamienicy na tyłach dawnego kina „Moskwa”.

W krótkim czasie poznałam farmaceutów z wszystkich okolicznych aptek. Odkryłam cudowny środek na moje lęki, bezsenność, nieradzenie sobie z życiem: krople uspokajające, taką mieszankę ziół, rozpuszczonych w spirytusie. Działały

jeszcze lepiej, gdy popijałam je wódką albo piwem. Z biegiem czasu piłam te krople szklankami. Kupowałam całe kartony, nieudolnie tłumacząc, że to dla pracowników dużej firmy, którzy mają nerwową pracę.

Z natury byłam towarzyska i otwarta, teraz zaczęłam unikać ludzi. Najlepiej czułam się w moim ciemnym, przytłaczającym mieszkaniu. W samotności piłam coraz więcej alkoholu i przekonywałam samą siebie, że to mi pomaga na stresy. Trwało to miesiącami.

Ratunkiem dla naszej agencji mogło być pozyskanie nowych klientów. Przez pół roku przygotowywałyśmy się do kontraktu z dużą zachodnią firmą. Przyszedł wreszcie dzień prezentacji strategii reklamowej. Miałam ją przedstawić razem z jedną ze współpracownic. Poprzedniego wieczoru wróciłam z wyjazdu do Gdańska. Mocno skacowana, z widocznymi skutkami pijaństwa – opuchniętymi powiekami, zmęczoną twarzą. Makijaż jakoś to zatuszował, ale w środku byłam rozedrgana. Przed prezentacją wypijałam małego drinka i pół butelki cudownych kropli.

Był wtedy upalny dzień. W połowie mojego wystąpienia zrobiło mi się niedobrze, zaczął mi się plątać język. Z wielkim trudem dobrnęłam do końca. Potem przewróciłam się na schodach.

Przetarg oczywiście przegrałyśmy. Prezes firmy, o którą zabiegaliśmy, wziął mnie za narkomankę. Po tym moim skandalicznym wystąpieniu współpracownicy miały mnie dość. Sprzedałam im swoje udziały. Dostałam za nie marne pieniądze, ale zbyt wiele nie mogłam się spodziewać. Dziś jestem losowi wdzięczna, że tak to się skończyło.

Powinnam poczuć się wolna, zrobić coś sensownego ze swoim życiem. Zawodowo zajęłam się organizowaniem szkoleń. Ale alkohol zdobywał nade mną coraz większą władzę. Wszystkie moje myśli krążyły wokół tego, kiedy wreszcie będę mogła się napić. Czasem zamykałam się w mieszkaniu na cały tydzień. Piłam i nie odbierałam telefonów. Miałam też okresy ożywionego życia towarzyskiego. Lgnęli do mnie głównie ludzie, którzy lubili pić za moje pieniądze. Byli i tacy, którzy wynosili mi z domu co cenniejsze przedmioty. A ja wszystkich lubiałam, z wszystkimi chciałam się przyjaźnić.

Dawni znajomi stopniowo się ode mnie odsuwali. Rozpadały się moje związki z mężczyznami. Nie pozwalałam sobie pomóc. Uważałam, że jeśli nawet za dużo piję, nikomu nie robię krzywdy. A z piciem jakoś sobie poradzę.

Nie radziłam sobie. Zjeżdżałam po równi pochyłej. Przymus picia był silniejszy od wszystkiego. Próbowałam się zatrzymać, trzykrotnie wszywałam esperal. Szybko go zapijałam. Wymiotowałam, jednak nic aż tak strasznego się nie działo, nie umierałam. Po alkoholu maniakalnie wydzwaniałam do znajomych. Nie miałam poczucia czasu i użalałam się nad sobą gdzieś tak o czwartej rano.

Kiedy czułam, że jest ze mną bardzo źle, jeździłam do mamy do Sopotu, żeby mnie tam odtruli. Mama bardzo przeżywała mój alkoholizm. Usiłowała mi pomóc, załatwiała wizyty u specjalistów. Wszystko na nic, bo ja nie chciałam przestać pić, tylko nauczyć się pić jakoś rozsądniej. W ośrodku terapeutycznym w Szczecinku przeszłam kilkutygodniowe leczenie. Byłam tam wobec wszystkich bardzo kry-

tyczna. Ciągle czułam się wyjątkowa, niezrozumiana.

A zarazem miałam siebie dość.

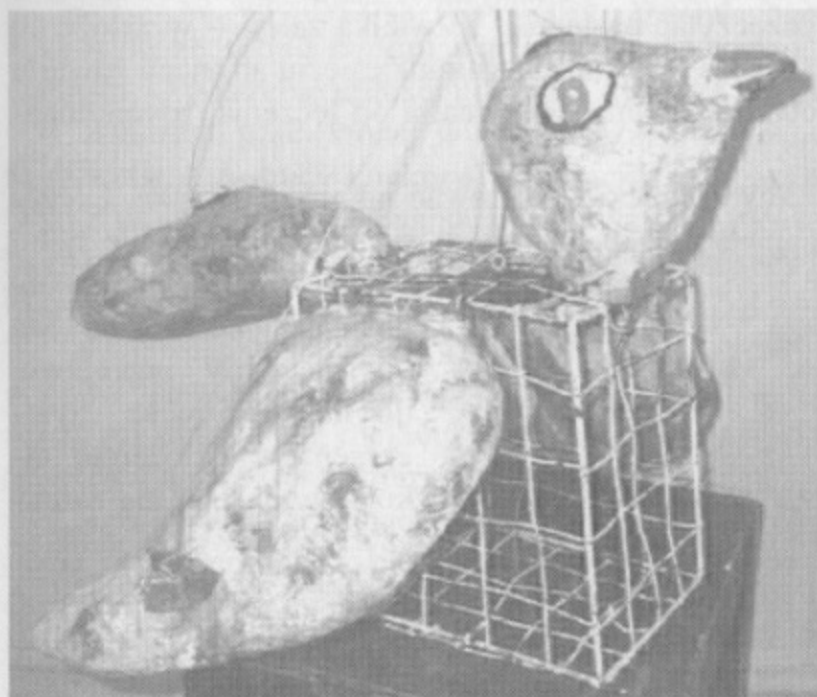
W Warszawie zgłosiłam się na terapię do przychodni przy ul. Jagiellońskiej. Dopiero tutaj coś się we mnie przelamało, zaczęła się moja droga do trzeźwienia. Spotkałam wspaniałych ludzi i po raz pierwszy poczułam silną więź z innymi alkoholikami. To było oczyszczające przeżycie. Nie musiałam szukać rozpaczliwie akceptacji, zabiegać o to, żeby ktoś mnie lubił. Nie musiałam przejmować się, że źle wypadnę. Wystarczyło, bym nie udawała kogoś, kim nie jestem, nie ukrywała swojej wrażliwości.

Bardzo wiele zawdzięczam mojemu terapeutce Markowi i wspólnocie AA. Stopniowo uczyłam się trzeźwego życia. Nie miałam już wątpliwości, że jestem wobec alkoholu bezsilna. Przede wszystkim jednak musiałam zbudować swoje własne granice, poznać samą siebie, swoje emocje, zalety i wady charakteru. I zrezygnować z środków uspokajających.

Trzeźwienie nie jest łatwe, ale to fascynujące wyzwanie. Jestem dopiero na początku drogi. Dziś czuję się jednak kobietą świadomą siebie. Zaczęłam tworzyć swoją firmę. Cieszę się z każdego sukcesu, staram się z dystansem patrzeć na kłopoty. Myślę, że jedną z przyczyn moich rozchwianych emocji była wygórowana ambicja. Próbowałam być we wszystkim najlepsza. Świat miał mnie podziwiać i koniecznie lubić. Dziś wystarcza mi spokojna pewność, że wykonuję swoje obowiązki najlepiej jak potrafię i żyję uczciwie – bez kłamstw, bez tworzenia fałszywych sytuacji.

Przestałam pić, gdy jasno sobie uświadomiłam, że albo zupełnie zmienię swoje życie albo umrę, zanim naprawdę zacznę żyć. A w walce o życie trzeba wykazać dużo egoizmu – tym razem sensownego. Odsunęłam się od wszystkich ludzi, którzy

mogliby mi przeszkodzić w trzeźwieniu. Nie pozwalałam się wykorzystywać. Pomagam komuś wtedy, gdy chcę pomóc. Całkowicie odcięłam się od dawnych znajomych, z którymi piłam. Jeśli mijam ich na ulicy, nie wdaję się w żadne rozmowy. I nie zdręczam się tym, co oni o mnie pomyślą. Nie jest to z mojej strony wywyższanie się. Po prostu buduję swoje osobiste granice. Inni też mają takie prawo.



Zbigniew Holdys o książce „Pierwszy dzień reszty życia”:

Są książki, do których czytania podchodzę ostrożnie, zwłaszcza gdy mogą mnie wprowadzić w świat, z którym nie za bardzo chcę mieć do czynienia. Świat alkoholu, znany mi na wylot, nie jest moim ukochanym światem. Ale też, jako swego czasu profesjonalista w spożywaniu, nie zamierzam tego świata wymazywać z pamięci. Ot, staram się traktować go jak fabułę, jak film, który warto z jakichś powodów obejrzeć. Ci, którzy pamiętają "Leaving Las Vegas" z genialną rolą scenarzysty-alkoholika w wykonaniu Nicholasa Cage'a, zrozumieją w mig o co mi chodzi.

Z książką Haliny Zarzeckiej "Pierwszy dzień z reszty życia" postanowiłem zrobić tak: otworzę na chybił trafił i jeśli fabuła mnie wciągnie – przeczytam od początku do końca. Jeśli nie – książkę odłożę i nie wrócę do niej.

Trafiłem na życiorys Anny, pasjonującą historię młodej dziewczyny, która stacza się i podżwiga w stylu zapierającym dech. Z krainy szczęścia na samo dno i mozolnie z powrotem na czubek życiowej góry. Opowieść warta scenariusza, z intrygującym happy endem. Jako że w znacznej części książka jest zbiorem takich właśnie historii – zacząłem czytać następną. Połykałem książkę w dziwnym stylu, nie po kolei, skacząc z początku na koniec i do środka. Za każdym razem było podobnie – po kilku zdaniach znajdowałem się w centrum niemal sensacyjnej opowieści. Za każdym razem wrogiem był niewidzialny alkoholowy nałóg, a narratorem człowiek, który toczył z tym wrogiem śmiertelny bój. Czasem człowiek okazywał się bizneswoman, czasem praskim żulem o ksywie „Kaktus”, czasem otaczany był trójkątnym romanssem, czasem wojskiem. Nie ma reguł.

Historii jest kilkanaście. Wszystkie do przeczytania w jeden dzień, bo gdy kończy się jedną, to się chce przeczytać następną. To wielka zaleta – w założeniu nie jest to książka beletrystyczna. Na pierwszych kilkudziesięciu stronach zawarte są wywiady ze specjalistami od uzależnień, fachowcami od leczenia, psychologami, terapeutami...

Ale nie trzeba książki Haliny Zarzeckiej traktować jako podręcznika. Lecze-



nie ma miejsce nie tylko wówczas, gdy przemawia do nas lekarz. Ono ma miejsce, gdy przemawia do nas fachowiec. Tymczasem w dziedzinie alkoholizmu nie ma większych fachowców od alkoholików, którzy wstali z kolan.

BLIŻEJ MARZEŃ

Dzieci i młodzież o dobrym (i złym) życiu

Dalej o „Naszyc Książkach”. Ale książka o powyższym tytule, której fragmenty zamieszczamy niżej, jest jednocześnie przykładem profilaktyki – efektem różnych działań profilaktycznych, które łączy jedno: służą nie straszeniu, ale budowaniu pozytywnej wizji życia, poczucia własnej wartości i sprawstwa, poszukiwaniu wartości i marzeń. Innymi słowy – jest to pozytywna profilaktyka, bazująca na działaniu i twórczości.

Książka została wydana przez Fundację Batorego w ramach edukacyjnego Programu Regionalnego „Alcohol & Drug”.

OD REDAKCJI – usprawiedliwienia...

Teksty zebrane w tej książeczce napisali młodzi i bardzo młodzi ludzie. Nie pretendują one do rangi prawd absolutnych, ale niosą jedną, niezwykle ważną, a nie zawsze dostrzeganą prawdę – prawdę dziecka, młodego człowieka – o wszystkim, co dla niego ważne, o jego wartościach, potrzebach, lękach, marzeniach.

Znajdują się tutaj teksty bardzo różne. Literackie i publicystyczne, fantastyczne i brutalnie realistyczne, poważne, żartobliwe, liryczne i sarkastyczne, poezja i proza. Na różnym poziomie artystycznej i warsztatowej doskonałości. Ale jedno je łączy – są autentyczne, prawdziwe. Ważne. Niosą przesłanie dobrego życia, w zgodzie ze sobą i swoimi wartościami. Mówią o potrzebie poszukiwania tych wartości. O potrzebie miłości i dobra. Czy może być lepsza profilaktyka?

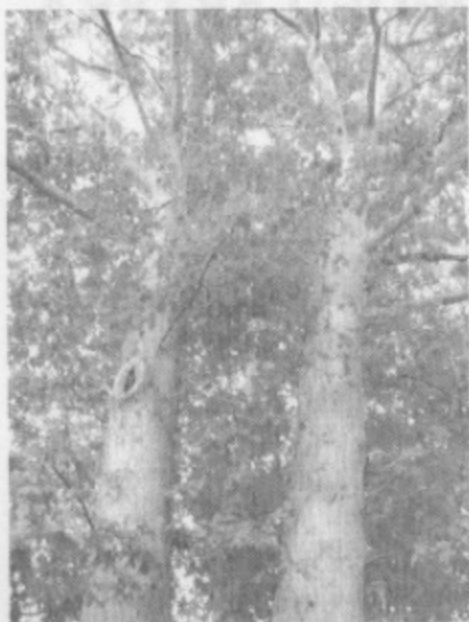
Autorami prac (którzy w chwili tworzenia swoich dzieł mieli od 7 do 17 lat) są głównie uczestnicy konkursów literackich, organizowanych przez Młodzieżowy Dom Kultury „Ochota” i warszawski oddział Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii oraz młodzi dziennikarze skupieni wokół Niezależnego Miesięcznika Młodzieży „Korniszon”, wydawanego przez MDK.

Zamieszczone tu teksty powstawały na przestrzeni kilku lat (2001-2007), w życiu dziecka czy nastolatka to cała epoka. Niektórzy ich autorzy w chwili obecnej są już dużo starsi, niektórzy niemal – a nawet całkiem – dorośli. Dlatego podany wiek autora określa moment powstania danego tekstu, a nie stan obecny. (...)

Ten zbiorek przeznaczony jest – dla wszystkich. Tak, zadaje kłam popularnemu twierdzeniu, że jak coś jest dla wszystkich, to jest dla nikogo. Znajdą tu coś ważnego dla siebie maluchy, nastolatki i dorośli, uczniowie i nauczyciele, dzieci i rodzice, wnuczki i babcie i dziadkowie. Zapraszamy więc do lektury – może wspólnej, rodzinnej?

Anna Szwed

POKARM DLA SERCA



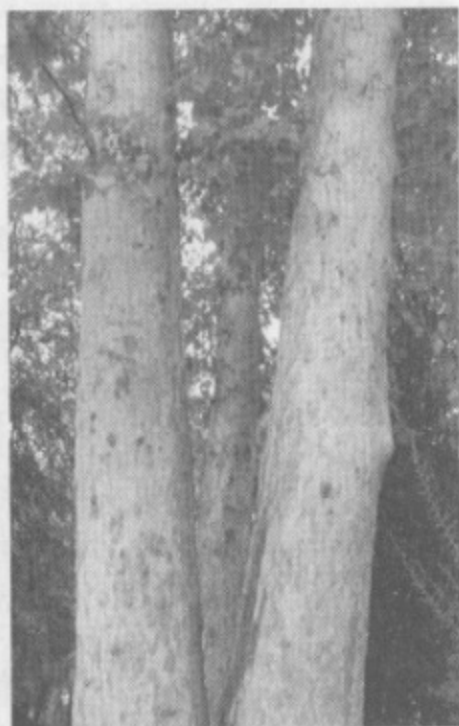
Większość książek ma trafiać do umysłu gdyż ich zadaniem jest dostarczanie wiadomości, faktów i informacji, czyli ogólnie, wiedzy. Zbiorek pt. „Blżej marzeń” trafia do serca, ponieważ przede wszystkim wzrusza. I choć niektóre teksty mają wydźwięk niewesoły (np. „Porzuć wszystkie marzenia, powiedz wszystkim: Do widzenia” czy „Od kiedy istnieje człowiek, istnieje też przemoc, wojny, brutalność...”), to jednak z każdej strony płyną słowa trafiające wprost do serca.

Serce... Nie ma drugiego takiego organu, który by miał tyle znaczeń w sensie fizycznym i duchowym. Gdy bije – żyjemy. Gdy jest gorące – przepełniają nas uczucia i emocje. Gdy jest szczerze – dajemy dobro. Gdy jest nieczułe – ranimy. Sercem kochamy lub nienawidzimy, w sercu nosimy tęsknotę lub pragnienie zemsty, serce możemy mieć miękkie lub wielkie, albo możemy być w ogóle „bez serca”.

Serce jest więc bardzo ważne. A gdy coś jest ważne, to trzeba o to dbać. Od lekarzy można się dowiedzieć, jak dbać o serce, by było zdrowo i jak najdłużej. Dzięki autorom tej książeczki wyczuwamy, że ich serca są szczerze i gorące w miłości i przyjaźni, czasem niewolne od lęku, ale ufne.

Sercu najbardziej szkodzą urazy, żale i rozpamiętywanie przykrości. Pielęgnowanie żalów, pretensji i krzywd oraz podsycanie nienawiści powoduje ciężką chorobę serca polegającą na jego stopniowym stwardnieniu. „Serce jak kamień” – mówimy o kimś, kto przechowuje w sercu zadawnione urazy. Skamienieniu serca zapobiega tylko jedno: przebaczenie. Trzeba nauczyć się wybaczać ludziom, którzy nas skrzywdzili lub obrazili, ale sobie też, jeżeli zrobiliśmy coś, czego się wstydzimy. A także Bogu – za to, że daje czasem komuś ciężki los, a może Losowi – za to, że sprowadza na niektórych wielkie nieszczęścia.

Jak to zrobić? Stratę lub krzywdę trzeba odżałować, odplakać i odcierpieć, najlepiej dzieląc ją z kimś bliskim. Potem, jeżeli to możliwe, uzyskać od sprawcy uznanie winy i przeprosiny, a jeszcze lepiej zadośćuczynienie. Niezależnie od tego, czy się to uda, czy nie, trzeba postarać się odwrócić uwagę od nieszczęścia i zająć tym, co niesie dzień dzisiejszy i jutrzejszy.



Serce zdolne do miłości jest ciepłe, wspaniałomyślne i ufne. Jest w nim dużo miejsca na dobre uczucia. Trzeba więc serce ćwiczyć w dobrych uczuciach. Najpierw we wdzięczności – za wszystko, co mamy do dyspozycji w naszym życiu. Na przykład, ktoś kto ma dwie ręce, dwie nogi, dwoje oczu, dwoje uszu no i serce, to już ma wystarczająco wiele powodów do wdzięczności. Są i tacy, którym jednak czegoś bardzo potrzebnego do życia brakuje. Paradoksalnie, oni właśnie często potrafią lepiej docenić to, co posiadają, niż ci co posiadają wszystko...

Serce trzeba ćwiczyć w wyrażaniu dobrych uczuć. Tymczasem niektórym przez gardło nie przechodzą takie słowa, jak: Kocham cię, lubię, podziwiam. Przeczytałam kiedyś opowiadanie o ojcu, który nie mógł sobie darować, że nigdy nie powiedział synowi, jak bardzo go kochał i jak był z niego dumny. Młodzieniec zginął w wypadku. Do ojcowskiego cierpienia dołączyła się nieutulona tęsknota za zniweczoną szansą wyznania chłopcu ojcowskiej miłości. Smutne, gorzkie, opowiadanie, które jednak uczy czegoś ważnego.

Nie brońmy się przed wyrażaniem dobrych uczuć wobec naszych najbliższych. Dobre słowa pomagają obronić przed samotnością nie tylko innych, ale siebie także. Naprawdę nie ma żadnych powodów, by nie powiedzieć każdego dnia swojej matce lub ojcu, bratu i siostrze, swojemu przyjacielowi lub koleżance:

Czuję radość myśląc o tobie.

Lubię cię słuchać.

Podziwiam cię za to, co robisz.

Ciekawie jest z tobą przebywać.

Umiesz mnie rozweselić.

Kocham cię.

Ewa Woydyłło

Z PAMIĘTNIKA KOMPUTEROWCA

24 grudnia 2006

Jest Wigilia. Na gwiazdkę dostałem wymarzony komputer i pięć nowych gier.

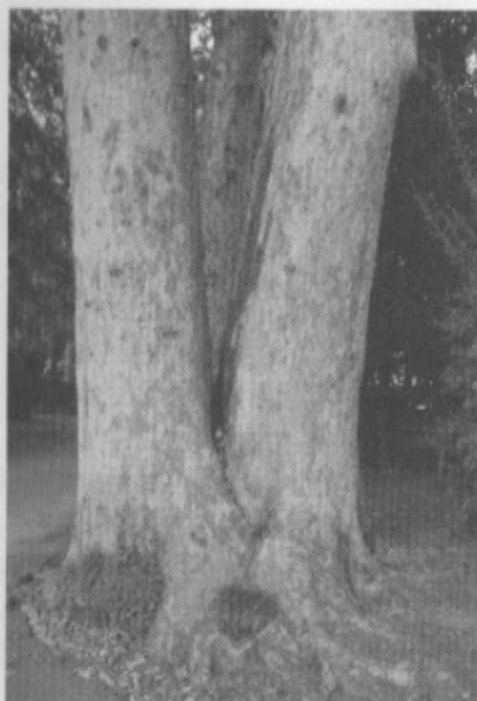
Muszę je dziś wypróbować.

25 grudnia 2006

Nie spałem całą noc, ale opłacało się. Gry są super!!!

30 grudnia 2006

Nie śpię już dwie noce. Nawet jeść nie muszę gdy gram. Jest naprawdę cudnie!



10 stycznia 2007

Oblałem klasówkę z matmy, ale na pocieszenie kumpel pożyczył mi nową grę. Nie mogę się doczekać kiedy ją zainstaluję...

14 kwietnia 2007

Od wczoraj mam Internet! Jestem najszcześniejszym człowiekiem na świecie!

28 kwietnia 2007

Potrzebuję kilku nowych gadżetów do komputera, ale rodzice zaczynają się buntować.

O co im właściwie chodzi?

8 maja 2007

Jestem zagrożony z pięciu przedmiotów, ale czy powinienem się uczyć? Przecież i tak wszystkiego nie poprawię. Jedynie to co wirtualne jest warte mojego czasu.

15 maja 2007

Mietek skombinował mi trzy nowe gry. Pierwszy raz mam takie rewelacje!!

16 maja 2007

Nie wstałem rano do szkoły.

Rodzice zabrali mi komputer. Nie wiem co ze sobą zrobić?! Jestem załamany!

20 czerwca 2007

Jeszcze przed zakończeniem roku szkolnego wyjeżdżam na obóz terapeutyczny. Żadnych komputerów, gier, czatu... Jak ja to przeżyję?!

20 sierpnia 2007

Życie jest piękne! Piszę wiersze i chodzę po górach. Za tydzień mam egzaminy klasyfikacyjne, ale wiem, że sobie poradzę. Dużo czytałem!

Tomasz Świątek, kl. VI b

Szkoła Podstawowa nr 1 w Radzyminie

WSPOMNIENIE

Tomek pochodził z bogatej rodziny, odkąd pamiętam zawsze był w centrum uwagi. Markowe ubranie, zadbane, pachnący i do tego przystojny... Początkowo był normalnym chłopakiem, chodził jak wszyscy do szkoły, a nawet grał w szkolnej drużynie w piłkę nożną. I pewnie było by tak dalej, gdyby nie towarzystwo w jakie wpadł. Byli to o wiele starsi od Tomka koledzy, ze złą opinią. Jemu to jednak odpowiadało, szybkie samochody, imprezy, alkohol. Wychodził z założenia,

że fajnie pokazać się na mieście ze starszymi koleśkami, a jak do tego dojdzie jeszcze fajna fura to już w ogóle... Z tego co było widać przyjaźń kwitła, gdzie Tomek tam i oni.

Pamiętam jak kiedyś byłam na dyskotecie i spotkałam Tomka. Od razu zobaczyłam że coś z nim nie tak, miał takie dziwne oczy... Pomyślałam może jest chory. Jednak wszystko się wyjaśniło gdy zobaczyłam jak zażywa kokainę. Obok stali jego nowi koledzy szykując już kolejną działkę..

A taki fajny chłopak z niego był... No właśnie był !!! Bo za każdym razem, gdy go spotykałam jego oczy były takie same. Teraz do Tomka i nowych kolegów dołączyły narkotyki.

Z czasem zaczęło brakować pieniędzy na ich zakup i koledzy powoli odsuwali się od Tomka, ten by nie stracić super kumpi, postanowił być ich sponsorem i za własne pieniądze kupował narkotyki. Tomek przestał o sobie dbać, chodził w podartych spodniach, włosy miał zawsze roztrzepane.

Kiedyś spotkałam jego mamę w sklepie, stała za mną w kolejce. Żaliła się jakiejś kobiecie, że giną jej różne wartościowe rzeczy z domu. Jak się później okazało, Tomek kradł je, by potem je sprzedać i mieć pieniądze na narkotyki. Widocznie jego fundusze już nie wystarczały... To co robił podobało się kolegom, bo w końcu po co samemu wydawać pieniądze, jak ktoś może, robić to za nas.

Pewnego dnia dowiedziałam się, że jeden z kolegów Tomka nie żyje – przedawkował..

Przestraszyłam się, że to samo go może spotkać. Po pogrzebie wcale nie było go widać, okazało się, że trafił na odwyk. Może w końcu uda mu się z tym skończyć.

Minęło kilka miesięcy, gdy znów go zobaczyłam. Wyglądał dobrze, lecz inaczej niż kiedyś, był jakiś zagubiony. Kilka dni później znów wziął... Terapia poszła na marne.

I znów przyczynili się koledzy, na nic poszły zakazy matki i ojca, Tomek był już dorosły i robił co chciał. Trwało to tak jeszcze kilka miesięcy, ciągle imprezy, ciągle okazje do ćpania, aż wszystko to zmieniła nagle śmierć jego ojca. Przed całą tą historią z narkotykami Tomek był bardzo zżyty z ojcem, razem chodzili na ryby nad pobliską rzekę, razem majsterkowali przy samochodzie. Możliwe, że te właśnie wspomnienia dały mu dużo do myślenia, bo po śmierci ojca już nie było go tak często widać w towarzystwie nowych kolegów. Jak się później okazało sam postanowił iść na terapię antynarkotykową.

Widziałam go ostatnio, stał przed grobem ojca, wyglądał tak jak kiedyś, nim poznał nowych kolegów, elegancki i zadbany. Zapalił świeczkę, przeżegnał się poczym przytulił piękną dziewczynę stojącą obok. Uśmiechając się dotknął jedną ręką jej brzucha i wyszeptał – teraz i ja będę ojcem...

Anna Rudzka, Biblioteka Publiczna w Radzyminie

WIELBŁĄD ABSTYNENT

Idzie wielbłąd przez pustynię,
Dumnie wygiął swoją szyję.
Głowę wznosi pod obłoki
I podziwia świat szeroki.
Dookoła tony piasku
A on w drodze już od brzasku.
Choć bez wody trzy tygodnie
To wygląda zawsze godnie.
On przemierza co dzień mile...
Lecz nie w głowie mu promile.

Wy z pustyni betonowej
Macie życie kolorowe
To nie fatamorgana,
Że pijecie już od rana.
Przyjaciele od promili
Byście wreszcie coś zrobili
Swoje życie tak zmienili
By jak wielbłąd
rzadko pili.



Kamila Iwińska

kl. II, Szkoła Podstawowa w Radzikowie

Na różnych falach...

(Praktyczna lekcja łopatologii stosowanej)

Ciche dni, obrażanie się na siebie, gniew, złość, bunt – to uczucia, które bardzo, bardzo często towarzyszą nam w kontaktach z dorosłymi – zwłaszcza w okresie dorastania. Oczywiście, ten etap naszego życia rządzi się swoimi, specyficznymi prawami – ciężkie burze i istne zamiecie hormonów nieco nadwątlają nasze możliwości trzeźwego myślenia. Nasze reakcje są sterowane głównie przez emocje – deficyt racjonalizmu... Ale od czego ma się kochających, obdarzonych życiową mądrością i doświadczeniem rodziców! Ponadto warto też zauważyć, że różnice pokoleniowe robią się (podobno) coraz większe. Fakt pozostaje faktem, iż nasi rodzice (choć wielu z nas w to często powątpiewa) też byli młodzi, też przeżywali te same problemy co my – bo niektóre rzeczy łączą pokolenia – właśnie problemy.

Jednym z takich problemów jest ten z komunikacją – istnieje on chyba tak długo, jak długo istnieje relacja rodzic – dziecko. Na każdy problem można jednak znaleźć sposób, który pomoże go zlikwidować – a jeśli nie, to przynajmniej zmniejszyć uprzykrzające nam życie skutki. Skutkami braku komunikacji są szla-

bany, kłótnie, tajemnice, zamykanie się w sobie, kłamstwa, kłamstewka, półprawdy i oszustwa... a to wszystko dlatego, że nie potrafimy we właściwy sposób zsynchronizować trzech narządów w naszym ciele: mózgu (czytaj: umysłu, myśli), serca (czytaj: uczuć) i aparatu gębowego (czytaj dosłownie!!) Nie potrafimy wyrażać tego, co nam w duszy gra, co nam w głowie szumi, w serduchu pika... bo ja-daczka, którą z taką pasją kłapiemy na lekcjach, za co niejednokrotnie wpadła nam uwaga do dzienniczka, milczy jak zaklęta – czyżby za bardzo do siebie wzięła powiedzenie, że „milczenie jest złotem”?? Niestety, ludzka pamięć ma to do siebie, że szybko pustoszeje – dlatego należy być wyrozumiałym w stosunku do rodziców, którzy zwyczajnie nie pamiętają (lub nie chcą pamiętać...) różnych dziwnych zachowań, głupot i wybryków swojej własnej młodości. Kiedy z nimi nie rozmawiamy o tym, co się dzieje w naszym życiu, to dla nich tak jakby przybyło UFO, porwało im dziecko i zrobiło mu pranie mózgu. Niech was więc nie dziwi, że czasem patrzą na has jak na zielonego ludka z innej planety, który ni z gruchy, ni z pietruchy śmiga po ich domu, na dodatek na bosaka, brudząc śnieżnobiałe skarpetki ich ukochanej latorośli! Czasami też bywa że WYDAJE NAM SIĘ, że powiedzieliśmy wszystko bardzo jasno i klarownie, że jaśniej już się nie da. Łopatologia kochani – LOPATOLOGIA! Oto cudowny wynalazek z serii „młotem i kowadłem”, który zapewni spokój i utopijne szczęście w życiu rodzinnym! Nie mówmy półsłówkami – lepiej żebyśmy tłumaczyli sobie wszystko, jakbyśmy rozmawiali z przybyszem importowanym z dalekich Chin. Oczywiście trzeba też dbać o formę, jaką nadamy naszej wypowiedzi – bez wrzasków, krzyków, płaczu i zgrzytania zębów. Tylko spokój może nas uratować – to się oplaca. Zachowanie zimnej krwi to już połowa sukcesu. Następną połową jest tak zwany „krakowski targ”. Kompromis, kochani, to sztuka dyplomacji bardzo w życiu przydatna (a i przez rodziców doceniana) Jeśli posłużymy się tymi oto sposobami, owca będzie cała a i wilk syty. Apeluję też do rodziców: Zaprawdę powiadam wam ,iż ta mała, nieporadna, trochę nieokrzesana istota wcale nie jest tak mała i nieporadna jak wam się wydaje (może co do okrzesa-nia macie rację)! Wiadomo, że dla was zawsze zostanie ona waszym małym dzieciątkiem, ale to dzieciątko nie może do emerytury trzymać się waszej nogawki, nie będziecie go karmić kaszką manną z mlekiem i śpiewać kołysanek na dobranoc do 60-tki – chociaż pewnie bardzo byście tego chcieli... Jeśli wymagacie od swojego dziecka pewnych objawów dojrzałości, to pamiętajcie, że każdy kij ma dwa końce - niech nie wzbudza waszego oburzenia i paniki fakt, że dziecko domaga się też przywilejów z tym związanych! Zaryzykujcie – zaufajcie – potraktujcie je jak (prawie) dorosłego („prawie”, jak wiemy, robi wszak wielką różnicę)... Zapew-niam, że zrobi wiele, by nie zawieść raz otrzymanego zaufania. Pozwólcie uczyć się dzieciom także na swoich własnych błędach – doradzajcie, bądźcie przy nich, opatrujcie rany, ale pozwólcie im podejmować samodzielne decyzje. Choć to kole w matczyne serce, czasem trzeba wsadzić palec w ogień, by się dowiedzieć, że parzy...

Aleksandra Szwed, 16 lat

Jaki kolor ma szczęście?

Szczęście to czerwień – jak ogień,
ciepło i siła jednocześnie.

Szczęście to zieleń – bo nadzieja
i polana, i gitara w rękach.

Szczęście to błękit – jak Niebo
i jezioro w blasku słońca.

Szczęście to wieczór,
gdy siadę z gitarą przy ognisku
na zielonej polanie
z widokiem
na błękitne fale.



(wiersz poświęcony ludziom, którzy nie widzą ile piękna mają w rękach)

Patrycja Pączek, 13 lat, Gimnazjum Nr 16 w Warszawie

BLIŻEJ ŻYCIA czyli Głos Dużych Dzieci

Ta część książki jest szczególna. Znajdują się tu teksty, które pisało życie. Teksty ludzi dorosłych lub prawie dorosłych, przywołujące jednak w taki czy inny sposób historie Dzieci. Wspomnienia, które nigdy tak naprawdę nie stały się przeszłością, które nadal determinują życie tych Dorosłych – Dużych Dzieci...

JABŁKO Z DRZEWA WIEDZY

Mam na imię Ola, mam 17 lat i jestem dzieckiem alkoholika

Dziś, sklejjąc poszarpane skrawki pamięci, wdzięczna jestem, że jest ich tak niewiele.

Pamiętam – ja, mała dziewczynka, warkoczyki, które plotła mi mama. Ostatnie promienie letniego słońca delikatnie muskały twarz. Pamiętam – my, idące wąską asfaltową drogą pośród łąk, na których złociły się już dzikie trawy, a gdzieś niedziedzie przebijały się kępki różnobarwnych polnych kwiatów. Trzymałyśmy się za ręce – matka i córka, portret idealny. My – idące w stronę otchłani... Tu film się rwie – zmiana slajdu.

Pamiętam drewniany dom pełen dziwnych ludzi – dziś rozsypującą się ruderę z omszałym, dziurawym dachem, odurzającą dławiącym zapachem pleśni. Pamiętam wielkiego psa na grubym, zardzewiałym łańcuchu przy rozpadającej się budzie. Był kudłaty, brudny i zaśliniony – nie przestawał warczeć...

Pamiętam powroty – słońce zachodzące za zalany czerwienią horyzont, mamę



– uśmiechała się jak gdyby nigdy nic, rozmawiała ze mną, oczy jej błyszczały – była myślami jakby gdzieś indziej... gdzieś daleko.

Nie pamiętam odoru alkoholu, pijackich belkotów, krzyków, mamy wracającej do domu chwiejnym krokiem – mam nadzwyczaj miłe wspomnienia z dzieciństwa. Mama nigdy mnie nie uderzyła, nigdy nie widziałam jej pijanej – przynajmniej nie pamiętam jej takiej.

Wspaniała, kochająca się, dwuosobowa rodzinka. Po co to zmieniać? Dziecko alkoholika... Brzmi jak wyrok. Po co skazywać? Obarczać takim brzemieniem, odciskać piętno? – powiecie.

Mam na imię Ola, mam 17 lat i jestem dzieckiem alkoholika. Wiem, teraz już jestem pewna – to nie piętno – to świadomość i oczy szeroko otwarte. To nie wyrok, to dar – wiedza o samym sobie, nierozłączna część tożsamości. Czy gdybym nie wiedziała, byłabym inna? Nie – nadal byłabym tym samym dzieckiem alkoholika... tylko nieświadomym.



Mama jest czysta – od lat nie pije. Jest terapeutką i pomaga podobnym sobie. Pomaga też takim jak ja – tyle, że ich wspomnienia z dzieciństwa to w większości scenariusze dramatu, które napisało przewrotne życie, obsadzając ich w niepożądanych rolach, których nieodłącznym elementem jest ból.

Pamiętam jakby to było wczoraj. Powiedziała „jestem alkoholiczką” jakby mówiła „na niebie świeci słońce”. Jakby to nie było nic niesłychanego, mówiła bez emocji, bez wstydu. Na ustach miała delikatny uśmiech, tylko oczy były smutne...



Nie pamiętam co czułam, jak zareagowałam – wiem tylko, że jestem wdzięczna. Podarowała mi jabłko z drzewa wiedzy. Ugryzłam je – czy sprowadziłam na świat drugi grzech pierworodny? Nie – nie wygnano mnie z ziemi obiecanej – dano mi mapę, która wskazuje doń drogę. Bezpieczną drogę. Nie skazano mnie – podarowano mi wolność, nie obarczono brzemieniem – brzemieniem jest niewiedza, nie odcisnięto piętna, a uchroniono przed nim. Jestem wdzięczna – za to wszystko, za wiedzę, za zaufanie, za możliwość świadomego wyboru i uczenia się na cudzych a nie na swoich błędach – a przecież o danie takiej szansy swoim dzieciom chodzi wam – drodzy Rodzice...?

SZKOLNA PROFILAKTYKA

Dobrze się dzieje, że profilaktyka coraz częściej i wyraźniej gości w naszych szkołach, że jednak nie wszędzie szkolne programy profilaktyki pozostają papierową fikcją na użytek kuratorskich urzędników. Trochę gorzej, że nie zawsze jeszcze jej formy są adekwatne do potrzeb dzieci i młodzieży, a jeszcze rzadziej atrakcyjne i interesujące, że wciąż jeszcze wielu nauczycieli, którzy zrozumieli potrzebę działań profilaktycznych, rozumieją je głównie jako pouczanie, i wyjaśnianie młodym zjawisk, których tak naprawdę sami zazwyczaj nie znają, bo niewiele mieli z nimi (i dobrze!) do czynienia. Podczas gdy profilaktyka – podobnie zresztą jak inne formy pedagogicznych oddziaływań wychowawczych, które także przecież mocno ewoluowały już od dłuższego czasu – nie może zasadać się na wiecznym, uprzykrzonym i, co tu dużo mówić, nierzadko także skompromitowanym gadaniu dorosłych do dzieci. Bo gadanie owo, jak historia świadczy, niewiele wymiernych skutków przynosi. Tak więc tradycyjne „pogadanki profilaktyczne” (mające zwykle skutek antyprofilaktyczny, jako że młodzież masowo cierpi na alergię na tę formę obcowania) to metoda, o której jak najszybciej powinniśmy zapomnieć. Prawdziwa profilaktyka powinna natomiast polegać na działaniu, na aktywnym uczestnictwie samych uczniów, na samodzielnym odkrywaniu przez nich prawd stanowiących o wyborze dalszego stylu życia – bo tylko takie prawdy dziecko może uznać za naprawdę swoje.

Refleksje uczniów klasy V b Szkole Podstawowej Nr 127 w Warszawie – uczestników warsztatów, przeprowadzonych w listopadzie przez Fundację Batorego (z inicjatywy wychowawczyni pani Sylwii Kwiecień) potwierdzają skuteczność takich form pracy.

Ostatnio zjawił się w naszej klasie niespodziewany gość. Pani Anna Szwed, która okazała się specjalistką w temacie o używkach i uzależnieniach. Dzięki niej dowiedziałam się, czym są używki. Okazało się, że są nimi nie tylko alkohol, papierosy, narkotyki, ale także napoje energetyzujące, lekarstwa, mocna kawa czy herbata. Sięgając po te szkodliwe produkty, możemy się uzależnić. W grupach zastanawialiśmy się nad przyczynami uzależnień wśród młodzieży. Okazało się, że wiemy na ten temat sporo. Sięgamy po używki z ciekawości, z powodu stresu, problemów domowych lub szkolnych. Teraz wiem, że istnieją proste sposoby unikania używek, np. słuchanie ciekawej muzyki, spacer, gra z domownikami czy czytanie książki.

Temat związany z używkami bardzo



mnie zainteresował. Lekcja była prowadzona w sposób ciekawy i bliski nam, bo były to warsztaty, w czasie których mogliśmy wymienić się poglądami.

Gabrysia Niedziałkowska

Moim zdaniem, nie powinniśmy zasięgać informacji o używkach od kolegów, bo nie są wiarygodnym źródłem wiedzy. Przekonałem się o tym po ostatniej lekcji z panią, która miała bardzo dużą wiedzę na temat używek i starała się nam ją przekazać w czasie warsztatów, przeprowadzonych przez nią w naszej klasie. Nasz gość uświadomił mi, że do sięgania po używki nakłania nas zwykle ciekawość albo chęć zaimponowania innym. W takich sytuacjach powinniśmy kierować się rozsądkiem. Powinniśmy myśleć o negatywnych skutkach sięgania po używki, które nam nie pomogą, lecz szkodzą. Uważam, że takie lekcje powinny odbywać się częściej w naszej szkole, bo nam służą, a zwłaszcza wtedy, gdy źródłem informacji są profesjonaliści.

Piotrek Wojciechowski

Na lekcji wychowawczej gościliśmy panią, która rozmawiała z nami o używkach, uzależnieniu od nich oraz przyczynach, które skłaniają tak młode osoby jak ja do ich próbowania lub przyjmowania. Wiem z dyskusji, że moi rówieśnicy sięgają po nie z powodu stresu, różnych problemów czy próżnej ciekawości. Nie zdawałam sobie jednak sprawy z tego, że używką jest mocna herbata, kawa, cola, którą niejednokrotnie pijam, czy leki. Będę miała na uwadze, że używki uzależniają, są nałogiem, którego często trudno się pozbyć. Nasz gość uświadomił nam, że mogę się szybciej uzależnić niż osoby dorosłe. Nasze organizmy są słabsze i podatne na to, co nowe, niejednokrotnie smaczne jak cola, ale niekoniecznie zdrowe.

Takie warsztaty są bardzo potrzebne w szkołach, ponieważ dzięki nim możemy dochodzić do ciekawych wniosków i wspólnie rozważać różne problemy, które w mniejszy lub większy sposób nas dotyczą.

Emilia Sadlakowska

Pani, która zjawiała się na jednej z naszych lekcji, uzmysłowiła mi, czym są używki i jakie konsekwencje pociąga za sobą przyjmowanie ich w nadmiarze. Dowiedziałam się, że większość dzieci i dorosłych sięga po nie z ciekawości albo dla lepszego samopoczucia. Używki wyniszczają organizm, sprawiają, że stajemy się agresywni i nieuprzejmi dla innych. One zmieniają nasze i bliskich życie w koszmar. Po tych zajęciach wiem, że używki są złe i nie chcę, by pojawiły się w moim życiu. Chciałabym, aby takich lekcji w naszej klasie było więcej.

Paulina Gawarkiewicz

Gwoli ścisłości: na zajęciach ani razu nie padły słowa żadne słowa na temat zakazów, nakazów, powinności ani tego jak bardzo używki są „złe”. ☺

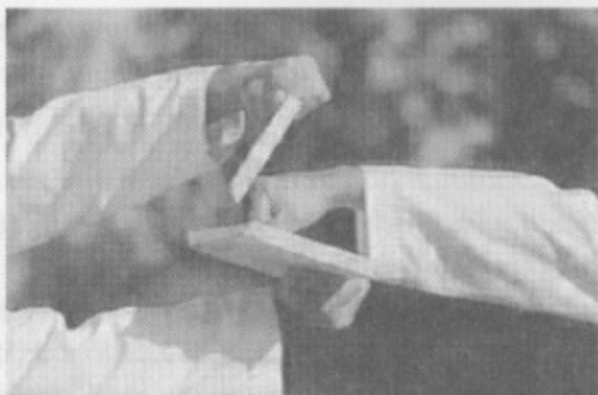


Nie jest ważna przegrana czy wygrana...

(dokończenie z numeru 50)

*„...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)

Genetycznie wychowanie fizyczne łączy się z wychowaniem obronnym, a w zakresie edukacji obronnej wielkie zasługi oddaje szczególnie uprawianie japońskich sztuk walki. Nie trzeba tłumaczyć, że praktyk sztuk walki jest zwykle bardziej sprawny fizycznie, zdyscyplinowany, odważny i odporny na trudy wojskowego życia. Słyszy się o znakomitych możliwościach edukacyjnych sztuk walki i ćwiczeniach samoobrony, iż utylitarny cel strategiczny praktykowania samoobrony jest zawsze skierowany ku przyszłości, ma jednak wymiar ponadczasowy i między-kulturowy. Daje możliwość obcowania z tradycją i sztuką wojowników Orientu, starogreckich zapaśników, rzymskich gladiatorów czy rycerzy średniowiecza.

W tym modelu dobrze mieści się ascetyczny wzór edukacyjny oparty na sztukach budô, dając więcej niż częściowo zdehumanizowany sport. Współczesny sport widowiskowy raczej odstręcza od czynnego uczestnictwa w kulturze fizycznej, niż zachęca do tego. Czyżby tylko człowiek zdrowy fizycznie miał być zdrowy psychicznie? Nie dla wszystkich hasło osiągnięcia maksymalnych wyników jest atrakcyjne i nie każdy czuje się piękny i sprawny. Także telewizyjny substytut ruchu - bierne uczestnictwo w kulturze fizycznej - nie jest godne polecenia w aspekcie kultury zdrowotnej.

Mistrz jūjutsu Isô Mataemon wymagał od swych uczniów abstynencji i panowania nad zmysłowością, przestrzegania surowej etyki. Tradycja szkół wszelkich odmian budô wskazuje na kodeksy moralne jako fundament realizowanych tam procesów edukacyjnych. Specyficzna humanistyka współczesnego budô jest oparta na tradycji wojowników dalekowschodniej Azji, jak w przypadku starogreckich czy rycerskich tradycji Europy.

Współcześni praktycy sztuk walki przestrzegają jednak w większości uświęconych tradycją zasad, kultywując lub twórczo rozwijając stare dziedzictwo. Ze sztuką walki są także związane pewne koncepcje: postawy szacunku dla partnera i przestrzegania etykiety wynikają z rycerskiego kodeksu samurajów - bushidô. Każda z metod budô rozwinęła dodatkowo pewne idee: np. jūjutsu - jū (elastyczności), aikidô - aiki (harmonizacji energii), wajutsu - wa (harmonii i pokoju), kyūdô - zendô (drogi medytacji), jūdô-dô - idô (postawy moralnej). Wartościowe idee wnoszą też chińskie odmiany sztuk walki, jak rewolucyjna wobec starego kung-fu metoda tao jeet-kune-do. Japońskie formy fizycznych praktyk łączą się z dô - Wielką Drogą Niebios, a więc: dyscypliną duchową, edukacją fizyczną, nauką samoobrony oraz, choć nie zawsze, sportowym współzawodnictwem.

Asceza – w pierwotnym, pozytywnym rozumieniu to ćwiczenia ciała i dyscypliny etycznej – ma służyć inicjacji "w życie i w śmierć", jak jest w systemach dalekowschodnich sztuk walki, indywidualizacji i "reintegracji na wyższym poziomie". Asceza jako oddanie się ćwiczeniom gimnastycznym nie musi prowadzić do doświadczeń religijnych. Samoograniczenia przyjemności (dieta, okresowe głodówki, właściwie dawkowany wysiłek fizyczny, unikanie uzależnień, pewna wstrzemięźliwość w życiu seksualnym, samodzielna refleksja moralna) zasadniczo służą zdrowiu, a z pewnością sprzyjają samodyscyplinie, aktywności i postawie prospołecznej.

Jest możliwa zmiana sportowego paradygmatu kultury fizycznej: Dotyczyć to może w pierwszym rzędzie odrzucenia zasady, przyjmującej z dobrodziejstwem inwentarza "rywalizacyjny" charakter człowieka. Gdyby w toku dalszego rozwoju "rywalizacjonizm" okazał się szkodliwy personalnie, społecznie i gatunkowo, nastąpić musi odpowiednie przekształcenie celów, motywów i norm działania ludzkiego. Właśnie niskonakładowy i proekologiczny model, związany z ascezą budô, wydaje się być zgodnym z założeniami nowego, ogólnego paradygmatu społeczno-kulturowego. Ascetyczny wzór edukacyjny w zakresie kultury fizycznej odpowiada także opisywanym postulatami kontr-kulturowym. Jest rzeczą charakterystyczną, że kontestacyjna mistyka jest mistyką ciała - zmierzającą do uduchowienia cielesności, a nie odcieleśnienia duszy. Koncepcje nowej integralności ciała i ducha.

Systemy dalekowschodnich sztuk walki realizują model kultury fizycznej zgodny z humanistyczną wersją edukacji fizycznej, nowymi tendencjami wychowania zdrowotnego, normatywami edukacji ekologicznej i obronnej. Proces szkolenia w zakresie dalekowschodnich sztuk walki w ogólności, a japońskiego budô w szczególności, zawiera w sobie szereg oddziaływań wychowawczych i specyficznych, skutecznych metod treningowych.

W zakresie doskonalenia charakteru i osobowości, kształtowania cech

psychicznych i "wzrostu duchowego" wyróżnia się następujące komponenty - efekty praktyki sztuk walki:

1. wzrost poziomu pewności siebie i samoakceptacji,
2. redukcja agresywności,
3. wzrost świadomej dyscypliny i posłuszeństwa, samodyscypliny i samokontroli,
4. poprawa komunikacji międzyludzkiej; większa otwartość,
5. szacunek dla partnera ćwiczeń, nauczyciela, każdego drugiego człowieka i samego siebie,
6. rozwinięcie poczucia honoru, męstwa i odwagi, pokonanie strachu i lęków egzystencjalnych,
7. wykształcenie cierpliwości, wytrwałości i siły woli,
8. odpowiedzialność za partnera ćwiczeń, poczucie wspólnoty grupowej i tolerancji - np. dla obcych kultur,
9. lojalność, poświęcenie, szczerłość, przyjacielskość, wyrozumiałość, szacunek dla przyrody,
10. dystans do wielu problemów ludzkiej egzystencji,
11. rozwinięcie duchowej mocy i manifestacja siły *ki*,
12. możliwość osiągnięcia pełnej integracji, duchowej i cielesnej jedności, stanu zharmonizowania z naturą i społeczeństwem, oświecenia lub pełnej integracji psychicznej.

Występujący w sztukach walki istotny czynnik duchowy jest obecny głównie w sztuce, ale także w nauce i wielu dziedzinach ludzkiej aktywności, zwłaszcza w składowych kultury symbolicznej, gdzie o dziele oprócz intelektu decydują także intuicja, wyobraźnia, wrażliwość estetyczna i poziom.

Będące źródłem równowagi, harmonii i zdrowia bogactwo ruchu i możliwości samorealizacyjnych wschodnioazjatyckich sztuk walki jest warte wykorzystania. Dalekowschodni wzorzec kultury fizycznej może stanowić model kultury fizycznej przyszłości, ustawicznej rekreacji ruchowej i drogi indywidualnego postępu psychofizycznego. Szczególnie te sztuki walki, które odrzucają rywalizację sportową, wnoszą wzorce pedagogiczne na miarę kooperacyjnego, pokojowego i ekologicznego paradygmatu wychowania fizycznego i zdrowotnego przyszłości.

Anna Wielgo



Bilans zysków

Dziś, kiedy turlałem się w zwykłym popołudniowym korku ulicami mojego miasta, nawykiem biznesmena zrobiłem sobie w myślach parę biznesowych kalkulacji w związku z moim trzeźwieniem, które trwa już 7 miesięcy i 25 dni. Oto jakie stwierdziłem niewykorzystane i/lub zaoszczędzone zasoby przez te 236 dni:

- 270 butelek wódki. Przy uśrednionej cenie daje to 270×20 zł około 5.400 zł
- minimum 23.600 zł (236×100 zł) na niepotrzebne rzeczy kupione po pijanemu
- 14160 przekleństw (średnio po 60 dziennie)
- ze 40 razy wielki wstyd i ze 100 razy mniejszy
- 1 cm obwodu wątroby

Jeżeli założymy, że będę żył jeszcze 30 lat, daje to oszczędzoną niebagatelną kwotę 1.359.375 zł.

Razem z oprocentowaniem przez te wszystkie lata wychodzi 3.697.500 zł.

Do tego 651.360 przekleństw, 1850 razy wielki wstyd i 4600 razy mniejszy.

E, wątroba nie ma jak powiększyć się aż o 46 cm, ale mimo to zysk jak się patrzy.

Tak więc z powodów biznesowych zdecydowanie jest sens nie używać alkoholu.

Val, biznesmen

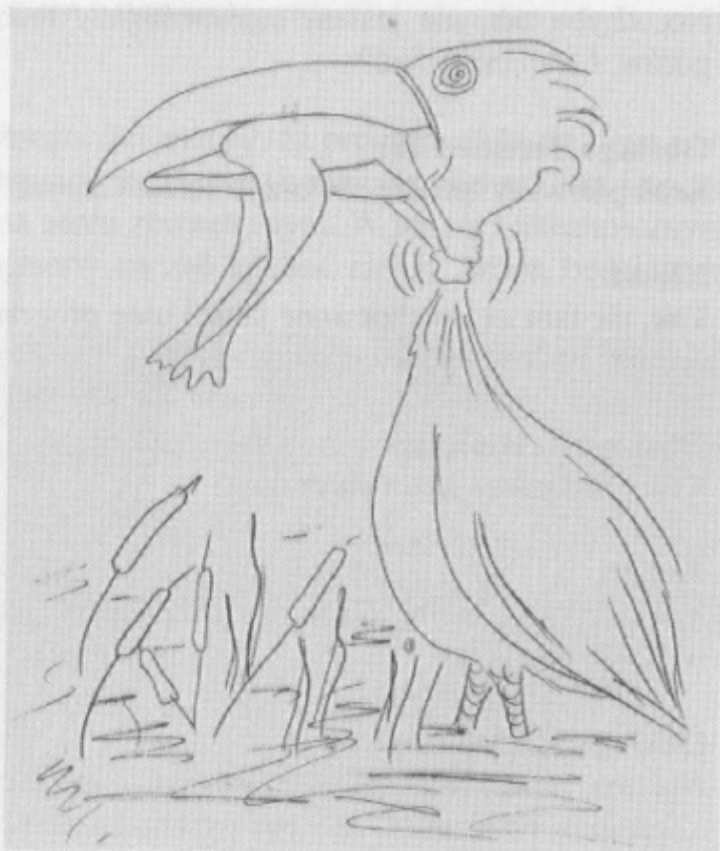
PS.

Liczyby określające ilość przekleństw oraz wielkiego wstydu są dość mocno zaniżone, ale wstydzilem się podać prawdziwe.

LUDZIE RYSUJA...

NIGDY SIĘ NIE PODDAWAJ!

**Z KAŻDEJ SYTUACJI
MOŻNA ZNALEŹĆ
JAKIEJS WYJŚCIE...**



**POSTANOWIŁEM
ZAINSTALOWAĆ „MIŁOŚĆ”
Dialog z kosmiczną Obsługą Techniczną Systemu**

(przypowieść nowoczesna)

Obsługa Techniczna:

Witam – w czym mogę pomóc?

Klient:

No więc, po pewnych wahaniach, zdecydowałem się zainstalować program „Miłość”. Czy Obsługa Techniczna Systemu mogłaby mnie poprowadzić przez proces instalacji?

Obsługa Techniczna:

Oczywiście, jestem do dyspozycji. Czy jest pan gotów do rozpoczęcia instalacji?

Klient:

No, chyba tak, nie jestem najmocniejszy technicznie, ale tak, myślę, że jestem gotów. Co mam zrobić?

Obsługa Techniczna:

Krok pierwszy: proszę otworzyć serce. Czy już pan to zrobił?

Klient:

Tak, ale tam są uruchomione jakieś inne programy. Czy nie przeszkadza, jeśli zainstaluję „Miłość” podczas ich pracy?

Obsługa Techniczna:

Które programy są uruchomione?

Klient:

Już patrzę. O, mam: „Zraniona Przeszłość”, „Niska Samoocena”... i jeszcze „Zawiść i Wrogość”.

Obsługa Techniczna:

Nie ma problemu. Po zainstalowaniu aplikacja „Miłość” krok po kroku usunie „Zranioną Przeszłość” z pana systemu operacyjnego. Ona pozostanie w pamięci

trwalej twardego dysku, ale nie będzie zaburzać pracy innych programów. Jeśli chodzi o „Niską Samoocenę”, to po uruchomieniu „Miłość” nadpisze ją przy pomocy serwispaka „Poczucie Własnej Wartości”. Natomiast „Zawiść-i-Wrogość” trzeba usunąć całkowicie, oba moduły tego programu zaburzają prawidłowy proces instalacji „Miłości”. Czy może pan je teraz odinstalować?

Klient:

Nie wiem jak się je zatrzymuje. Może mi pan powiedzieć jak to zrobić?

Obsługa Techniczna:

Oczywiście, z przyjemnością. Proszę wejść w menu Start i uruchomić program „Wybaczenie”. Potem trzeba powtarzać to działanie tak długo, aż przekona się pan, że „Zawiść-i-Wrogość” są usunięte całkowicie.

Klient:

OK., udało się. „Miłość” rozpoczęła sama instalację. Czy to normalne?

Obsługa Techniczna:

Tak, ale proszę pamiętać, że to tylko wersja podstawowa. Musi pan uzyskać dostęp do innych serc, żeby zainstalować pozostałe aktualizacje.

Klient:

Ooops! Mam błąd w programie! Wyświetla mi się: „Błąd – aplikacja nie działa na komponentach zewnętrznych”. Co mam z tym teraz zrobić?

Obsługa Techniczna:

Proszę się nie martwić, to nic groźnego. To znaczy, że program „Miłość” jest prawidłowo skonfigurowany do działania w sercu wewnętrznym, ale nie jest jeszcze możliwe jego zrestartowanie w pana sercu zewnętrznym. W sensie nietechnicznym znaczy to po prostu: musi pan najpierw zacząć kochać siebie, zanim będzie pan mógł kochać innych.

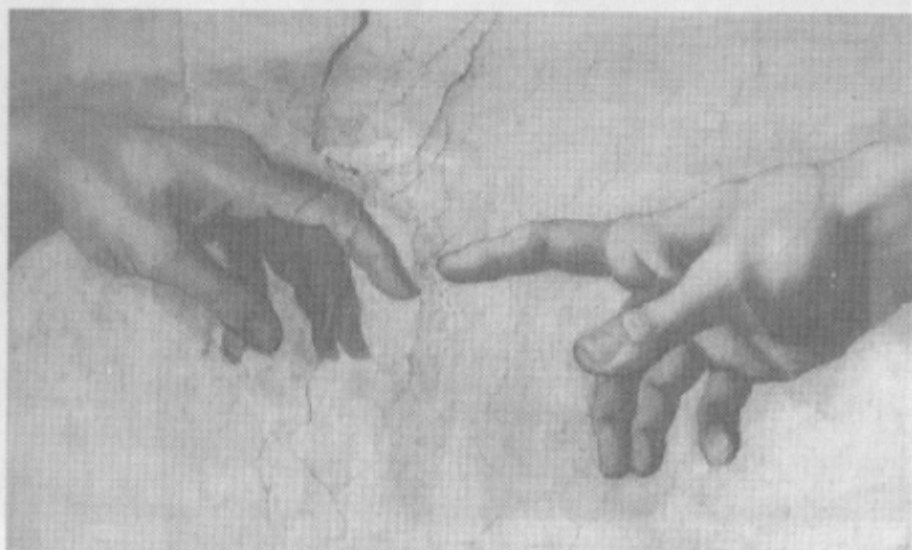
Klient:

No ale co muszę teraz zrobić?

Obsługa

Techniczna:

Spokojnie, to łatwe. Proszę otworzyć eksplorację folderu „Samooceana” i zaznaczyć myszką nastę-



pujące pliki: „Wybaczenie-Sobie”, „Rozpoznawanie Własnej Wartości” oraz „Akceptacja Własnych Ograniczeń”.

Klient:

OK., zrobione.

Obsługa Techniczna:

Dobrze, teraz proszę skopiować zaznaczone pliki do folderu „Moje Serce”. System nadpisze wszystkie pliki, które stanowią zaprzeczenie nowych i skoryguje błędne opcje ustawień. Poza tym musi pan skasować „Bezustanną Samokrytykę” ze wszystkich folderów, a następnie opróżnić „Kosz”, tak aby usunąć ją trwale i żeby nie zrestartowała się znowu.

Klient:

Już to robię... Teraz folder „Moje Serce” zapełnia się nowymi plikami. W tej chwili widzę na monitorze „Uśmiechnij-Się” i „Spokój-i-Życzliwość”... automatycznie kopiują się do „Mojego Serca”. Czy to normalne?

Obsługa Techniczna:

Czasem tak się zdarza od razu. U innych czasami trwa to dłużej, ale wszystko zdarza się dokładnie wtedy, kiedy powinno się zdarzyć. No tak, „Miłość” jest już pomyslnie zainstalowana i działa. Acha, i jeszcze jedno zanim zamkniemy system: „Miłość” jest produktem bezpłatnym, na nieograniczoną ilość stanowisk. Proszę przekazać aplikację wszystkim których spotka pan w systemie. Oni ją przekażą dalej, a panu zrewanżują się paroma innymi atrakcyjnymi modułami.

Klient:

Dziękuję Ci, Boże za wsparcie techniczne!





MIMO WSZYSTKO

Ludzie postępują nierozumnie, nielogicznie i samolubnie.

Kochaj ich mimo wszystko...

Jeśli czynisz dobro, oskarżą cię o egocentryzm.

Czyń dobro mimo wszystko...

*Jeśli odnosisz sukcesy, zyskujesz fałszywych przyjaciół
i prawdziwych wrogów.*

Odnóś sukcesy mimo wszystko...

To, co budujesz latami, może runąć w ciągu jednej nocy.

Buduj mimo wszystko...

*Ludzie w gruncie rzeczy potrzebują twojej pomocy,
mogą cię jednak zaatakować, gdy im pomagasz.*

Pomagaj, mimo wszystko...

Dając światu najlepsze, co posiadasz, otrzymujesz ciosy.

*Dawaj światu najlepsze, co posiadasz,
mimo wszystko...*

LUZKI SZACUNEK DLA NAS JEST W NASZYCH RĘKACH

Niedawno przeczytałem pewną sentencję, która wzbudziła we mnie wiele refleksji „NAJSILNIEJSZĄ POTRZEBĄ EMOCJONALNĄ KAŻDEGO CZŁOWIEKA, ŁĄCZNIE Z TYM OBOK CIEBIE, JEST POTRZEBĄ BYCIA WARTOŚCIOWYM”.

W pierwszej chwili powiedziałem sobie: Niemożliwe! Przecież jestem alkohikiem. Czy może taki człowiek być wartościowy dla kogokolwiek? Kto może cenić pijaka...

Przez kilka dni, czymkolwiek bym się nie zajmował, cały czas o tym myślałem. W mojej głowie, jak pociąg powtarzający puf-paf, puf-paf, rozlegało się stale war-toś-ciowy...

I wtedy nagle zrozumiałem: Boże, aby być wartościowym dla kogoś, muszę najpierw SAM uznać swoją wartość, zacząć się cenić. Zrozumieć i zaakceptować, sam dla siebie, że moja choroba – alkoholizm nie czyni mnie mniej ludzkim od innych, „normalnych” ludzi. Tak samo jestem żywą istotą, która chce kochać i być kochana. Chcę, by moi bliscy, których kocham, mnie cenili i szanowali (ha, ha, a przecież tysiące razy ich ranilem, obiecywałem i nie dotrzymywałem, oszukiwałem ich, żeby tylko mnie było wygodniej).

Zrozumiałem, że muszę się nauczyć szacunku do samego siebie, a żeby to osiągnąć, muszę być oddany swej rodzinie, być dobrym przyjacielem i członkiem społeczeństwa. Wtedy także ludzie wokół mnie także „przejrzą na oczy” i odkryją,

że ja, alkoholik, nie jestem taki zły, że i ja jestem stworzeniem Bożym jak oni, że i ja mogę żyć z pożytkiem dla innych.



W takich chwilach poszukiwania rozwiązań z pomocą przychodzą mi przyjaciele z AA. Wśród nich czuję się dobrze – jakże by inaczej, jestem przecież jednym z nich. Nikt nie patrzy na mnie z potępieniem, nie mówi mi jaki powinienem być a nie jestem... Tu tylko mnie

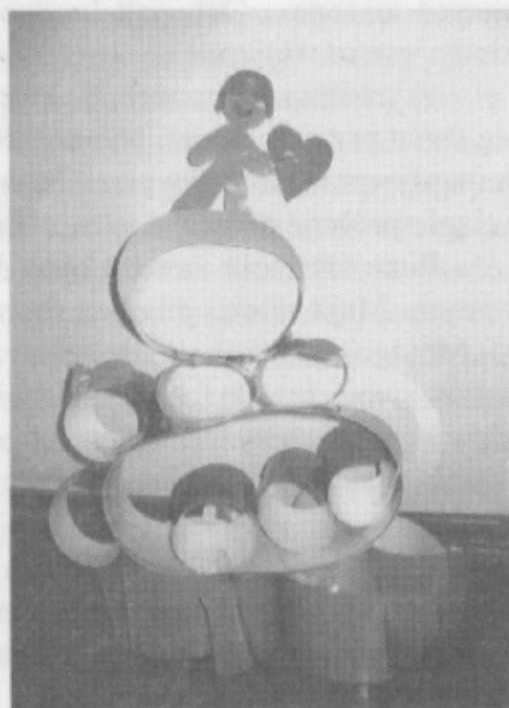
rozumieją, wysłuchują, dzielą się własnym doświadczeniem, wiedzą co przeżywam. Z nimi pokonuję poczucie izolacji, winy i strach. W ich oczach JESTEM wartościowy, tak samo jak oni dla mnie...

Nie da się nie lubić siebie i obcować z ludźmi w sposób wartościowy i pełny. Bo jeśli człowiek się nie lubi, to albo gra nieustająco w ataku, albo w obronie, albo na zmianę i tu, i tu. Ale ciągle atakuje albo się broni, czyli nie jest spokojny, a z człowiekiem niespokojnym trudno utrzymywać kontakt. Anonimowi Alkoholicy nie wymyślili w sumie nic nowego w tym względzie – po prostu docenili i spożytkowali wiele ważnych prawd, które doskonale sprawdzają się w naszej codziennej praktyce.

I powiedziałeś bardzo celnie: jeśli człowiek czuje się śmieciem, to najłatwiej mu odnaleźć siebie wśród podobnych sobie w AA i uwolnić się od tego uczucia, bo oni właśnie są jedynymi, którzy cię za śmiecia nie uważają.

Dużo czasu potrzebowałam, aby zacząć lubić i szanować samą siebie. Po okropnych ciągach alkoholowych i ciężko przeżytym zespole abstynencyjnym dwa lata temu nie byłam podobna do ludzi. Wychudzona, brudna i przerażona jak zwierzątko. Zniszczyłam wszystko, co było cenne w moim życiu. Ale gdzieś tam, bardzo głęboko, kryła się we mnie wola życia. Wiedziałam już, że okrężnymi drogami nie trafię do celu, zrozumiałam, że nie osiągnę go szybko i że nie mam się co spieszyć, ale dotarło też do mnie co innego – że skoro nie umarłam, to znaczy mam coś do zrobienia na tym świecie.

Wzięłam się za pracę nad programem AA, powoli, spokojnie, dzień po dniu. Przestrzegałam wszystkiego, co mówili przyjaciele na mitingach. Uznałam, że jest ktoś, kto wie lepiej ode mnie. Po pewnym czasie ze zdziwieniem zauważyłam, że podoba mi się to co widzę w lustrze. Zaczęłam rozumieć, że każdy człowiek jest ważny i wartościowy. Stopniowo uwalniałam się z więzienia egocentryzmu i cuda zaczęły się wydarzać. Nie ustawałam w pracy nad Krokami, pisałam co najmniej po trzy godziny dziennie. Miałam dużo czasu, bo już nie byłam zajęta wyłącznie sobą. Egocentryzm zajmuje naprawdę strasznie dużo czasu! Zaczęłam szanować siebie samą i spontanicznie odczuwać szacunek dla innych. Jestem wolna, potrafię powiedzieć „NIE” jeśli coś mi się nie podoba. I zawsze staram się pamiętać o tym, aby moje oczy znajdowały się na tym samym poziomie co oczy człowieka naprzeciwko.



Jak w każdym numerze „Arki” prezentujemy historie trzeźwiejących osób uzależnionych. Wszystkie zamieszczone tutaj wypowiedzi stanowią indywidualne doświadczenie i poglądy tych osób i nie należy ich przypisywać wspólnocie AA jako całości.

Z WASZĄ POMOCĄ DZIEJĄ SIĘ CUDA

Mam na imię Aleksander i jestem uzależniony od alkoholu...

Moje życie było uzależnione od alkoholu już od wczesnego dzieciństwa, on był przyczyną rozvodu moich rodziców, on był przyczyną przepaści w naszych relacjach, w tak zwanej naszej rodzinie. A może raczej wilczego dołu – wielkiej niewidocznej jamy, zamaskowanej gałęziami, dobrze przykrytej liśćmi, która stopniowo napelniała się po same brzegi skoncentrowanym alkoholem, wpływającym w nią przez długie lata...

Kiedy się zastanawiam nad tym, co chcę wam powiedzieć, zawsze tonę we wspomnieniach...

Te wszystkie rzeczy, których nigdy nie zapomnę... Które od zawsze kryłem głęboko w sobie... Te wszystkie chwile, przez które chciałbym zapaść się pod ziemię ze wstydu, albo rozglądam się ukradkiem szukając winy w każdym innym, z głupią nadzieją, że ja przecież nie jestem taki, że nie mogłem sam z siebie zrobić czegoś takiego... Och, jak bardzo taktowny potrafię być wobec siebie samego – kiedy jestem winien.

Wyrosłem w czasach, w których tak wiele się wydarzyło, tak szybko zmienił się świat przez te 40 lat. Nie narzekam oczywiście. Od pługów i motyki do możliwości wpływania na plony przez Internet... Tak jakbym oglądał film w przyspieszeniu, i ciągle próbuje połączyć tę motykę z Internetem... Ale już o moim uzależnieniu.

Picie alkoholu zawsze było dla mnie czymś normalnym, codziennym i oczywistym. Moja matka piła bez żadnych ograniczeń. Winiała za to wszystkich naokoło. Mojego ojca, babcię, dziadka, nas z siostrą, społeczeństwo, kolegów z pracy, a nawet swoje przeznaczenie. Babcia mówiła, że mama pije, bo nie ma tak mocnej głowy jak mężczyźni... Straciła pracę kilka razy i pogрузzyła się tak głęboko, że została sama ze swoim problemem – starzy tego nie wytrzymali, a my pouciekaliśmy...

Kiedy siadałem do picia – a robiłem to od piętnastego roku życia – zawsze starałem się, aby to nie miało wpływu na moją pracę, nie chciałem być taki jak matka... Jakiż podstępny jest alkohol – ona też nie chciała doprowadzić się do tego stanu, jestem pewien...

Byś może pomogło mi też takie zdarzenie w dziesiątej klasie... Wtedy uczyłem się na pomocnika maszynisty lokomotywy; przyszedł czas praktyk zawodowych i mieliśmy zacząć stosować w praktyce nabytą wiedzę, pracować jak prawdziwi maszyniści i jak oni musieliśmy stawiać się do pracy trzeźwi i wypoczęci. Ale to mi nie przeszkodziło pobalować do rana i od razu z imprezy pójść do pracy... Ludzie okazali się przytomni, nakrzyczeli na mnie i wygonili do domu. Mogli mnie wykorzystać jako nauczkę dla innych, żeby się ustrzec przed następnymi takimi wyglupami innych, ale nie zrobili tego. Może ktoś coś tam we mnie dostrzegł, a może po prostu dali mi szansę – ważne, że długo jeszcze nie przyszło mi do głowy żeby taki numer powtórzyć...

Po prostu mówiłem sobie: dziś nie mogę pić, bo jutro jestem w pracy, ale jutro po pracy – jak najbardziej mogę... Mogłem, i to jak... Tak rzetelnie, że nie zważyłem rozpadu mojego pierwszego małżeństwa i dorastania mojej córki...

I tak dzień po dniu, w swoim dążeniu do pokonania własnych kompleksów i realizacji marzeń o szczęśliwym życiu rodzinnym, stworzyłem sobie taki pół-profesjonalny grafik alkoholowy. Uważałem, że wystarczy aby nie było na mnie skarg z powodu niewypełnionych obowiązków, a wszystko będzie w porządku...

Uważałem, że każdy z nas powinien być za coś odpowiedzialny, mieć swoje obowiązki, które rzetelnie wykonuje – zarówno ja, jak i moja żona... Rozdzielając zadania, ja sobie po prostu zapewniałem więcej czasu i powodów do alkohol ego „drugiego życia” – grafik się wypełnił, zacząłem pić regularnie. Było tylko odwalić te drobne obowiązki, które sam sobie postawiłem, i jak najszybciej usiąść przy stole, bo jutro znowu praca... I tak wszystko potoczyło się normalnym rodzinno-bytowym, rozmazanym trybem... Przy każdym alkoholowym posiedzeniu, przy każdym święcie czy okazji, niezależnie od tego z kim – rozmazywanie (tak mi podpasowało to słowo, dość wyraziste, ale i przyjemniejsze w porównaniu na przykład z „dawaniem plamy” czy po prostu „zasraniem”) stało się częścią mojego stałego programu. Alkohol mi dyktował: jestem największy, najwspanialszy, najsilniejszy... Stopniowo zżyłem się z usprawiedliwieniami następnego dnia, z obietnicami, że będę kontrolował swoje picie (z tego powodu nawet przez kilka miesięcy piłem tylko piwo – doszedłem do sześciu litrów dziennie, urósł mi brzuch i stwierdziłem, że to nie ma sensu...), ze smutno-winnym spojrzeniem i pytającym niedowierzaniem: „ale naprawdę JA to zrobiłem?”... Ile razy sobie mówiłem, że muszę zmienić swoje picie... W chwili gdy zaczynałem pić – rezultat był wiadomy... Do momentu, gdy kielich się przepelnił... Podczas kolejnej pijackiej awantury dopuściłem, by moje szaleństwo osiągnęło szczyt, do jakiego wcześniej nigdy nie docierałem... Ciągnąłem po ziemi moją żonę za włosy, na oczach naszego sześciolatniego syna, około 15 metrów. I to nie była biała plama w mojej pamięci – na moje nieszczęście, a może na szczęście... Nie chcę wspominać ani samej awantury, ani naszych relacji potem... ani komentarzy mojego dziecka... Są rzeczy, których nie możemy zmienić – jedną z nich jest nasza przeszłość... Nie chcę jej wspominać, ale nie mogę zapomnieć, nie myślę też, że zapomnieć powinienem...

Po którejś z rzędu próbie rozmowy w moim umyśle pozostało echo słów:

„masz problem z alkoholem”. „Problem z alkoholem”... Głowę miałem taką pustą, tylko to echo w niej dźwięczało... Nie mogłem myśleć o niczym innym. Napisałem w Google: „problem z alkoholem”... Być może w tym momencie doszła do głosu moja Siła Wyższa... Trafiłem na stronę AA, na forum alkoholików, wypełnione taką prawdą, takim silnym pragnieniem trzeźwości i wspierania każdego, kto jej szuka... Że byłem zaintrygowany, to mało powiedziane. Przez kilka dni grzebanie na „alkoholowych” stronach w Internecie zapełniało mi każdą sekundę wolnego czasu, nie mogłem przestać tego czytać, potem nawet zebrałem się na odwagę i napisałem swoje zdanie w jakimś poruszonym temacie... Tak łatwo się to działo, nagle okazało się, że po prostu nie piję tylko dzisiaj... Każdy „rozmówca” wspierał mnie szczerze i bezinteresownie. Pierwszy raz usłyszałem – i to od tylu ludzi! – „możesz”, „potrafisz”. Musiałem tylko uwierzyć, że mogę nie pić – to było łatwe, skoro już tylu ludzi we mnie wierzyło... Pewnie, że smak wódki śnił mi się jeszcze dość długo... Nieraz budziłem się przerażony z myślą „czy naprawdę znów piłem?!”... Po kilku trzeźwych dniach przyjąłem zaproszenie na miting AA. Obiecałem moim nowym znajomym, że to zrobię i poszedłem – najpierw całą godzinę krążyłem w pobliżu, przejęty i niespokojny – co za ludzi tam spotkam, jak mnie przyjmą, czy nie wyszydzą... Po raz kolejny w życiu pojąłem że nic nie wiem. Takiej tolerancji nie doświadczyłem nigdy dotąd. Uwaga i zainteresowanie, jakie mi okazywał każdy obecny, mnie poruszyły. Zasady zachowania, których się przestrzega na mitingu, spodobały mi się tak bardzo, że próbowałem ich przestrzegać także po jego zakończeniu – w domu, od razu. Ma się rozumieć, na to było jeszcze za wcześnie... Moja żona nie była przygotowana na takie normalne relacje...

To wszystko, czym dzielili się ze mną ludzie na mitingach, nappełniało mnie nową wiarą w siebie i siłą do robienia tego samego co oni. Po raz pierwszy znalazłem się wśród ludzi, którzy nie piją – wcale! Poczulem, że to właśnie jest moje miejsce. Przekonałem się, że jeśli chcę przestać pić – a chciałem bardzo – obecność na mitingach bardzo mi w tym pomaga. To był mój pierwszy krok w stronę Pierwszego Kroku. Uznałem, że jestem bezsilny, że sam sobie nie poradzę i że w AA mogę znaleźć pomoc. Tak zaczęła się moja trzeźwa droga.

Dziś, rok później, jestem przekonany, że skoro mam jasność swojego problemu – sam postawiłem sobie diagnozę – skoro przestrzegam zasad AA (choć nadal w niektórych momentach jest to dla mnie trudne), kolejne Kroki to tylko kwestia czasu i pracy. Dziś najważniejsze dla mnie jest to, że potrafię – i nadal się uczę – akceptować ludzi takimi, jacy są, nie próbując ich zmieniać, pouczać czy sądzić, nieważne czy są trzeźwiejący, trzeźwi czy pijani. Najważniejsze, abym ja pozostał trzeźwy także i dziś.

Tylko taki mogę być pożyteczny, tak dla siebie samego, jak i dla mojej rodziny, a także dla innych ludzi, którzy chcą przestać pić.

Dziękuję wam wszystkim – to z Waszą pomocą cuda dzieją się już dwanaście miesięcy.

Jeśli tylko tego chcemy, AA działa naprawdę.

DARY TRZEŹWOŚCI

Mam na imię R. i jestem uzależniona.

Zimą 2005 roku znajdowałam się na dnie swojego życia. Większość swojego czasu straciłam na picie i przyjmowanie innych substancji zmieniających świadomość – a w moim przypadku zmieniających także całe moje życie. Przeżyłam ten czas jakby w jakiejś mgłę, w zaprzeczaniu, odrzucaniu i nieprzystosowaniu do życia. Znajdowałam się w ostatnim ciągu, z którego nie mogłam wyjść (choć już bardzo chciałam), kiedy przyszła do mnie przyjaciółka z AA. Znałam AA od dawna, ale popełniłam wielki błąd myśląc, że do uzyskania trzeźwości wystarczy mi tylko nie pić. To myślenie kosztowało mnie 11 lat błakania się, zamulania środkami uspokajającymi, powtarzających się całe lata ciągów alkoholowych i okropnego, miazdzącego uczucia, że to jest moje życie – strach, izolacja, kręcenie się w kółko i beznadzieja.

Straciłam wszystko – rodzinę, pracę, zdrowie. Nie miałam już żadnych kontaktów z ludźmi – żyłam tylko po to, by pić.

I kiedy z pomocą przyjaciółki z AA wydobyłam się z tego piekła, wczepiłam się w Program 12 Kroków obydwoma rękami, jak tonący. Nie tylko uratowało mi to życie, ale dało mi też bezcenne dary – dary trzeźwego życia, jak sobie je nazwa-



łam. Miałam wystarczająco dużo czasu, nie pracowałam i całymi dniami pisałam i czytałam literaturę AA i AN. I codziennie byłam wieczorem na mitingu. Najpierw polubiłam swój wygląd zewnętrzny – z tej żalostnej istoty, która patrzyła na mnie z lustra podczas moich ciągów, nie pozostał nawet ślad. Ale już wiedziałam, że nie to jest najważniejsze. Znalazłam nowych przyjaciół, połączyły nas i nadal łączą wspólne zainteresowania, zarówno sprawami AA, jak i w aspekcie zawodowym i osobistym. Strach, który mnie męczył przez całe moje wcześniejsze życie, stopniowo zniknął, zaczęłam podróżować: najpierw były krótkie podróże na niewielkie odległości, potem coraz dłuższe i dalsze, nawet za granicę – coś, co wcześniej, ze wszystkimi swoimi fobiami, mogłam robić tylko w marzeniach. Znalazłam duchowy spokój i równowagę. Znowu podjęłam pracę i zaprzyjaźniłam się z kolegami – przedtem zawsze się izolowałam, do nikogo nie miałam zaufania. Nauczyłam się rozmawiać z ludźmi w taki sposób, aby nasze oczy

znajdowały się na tym samym poziomie – i ta prosta zasada przyniosła mi wielu przyjaciół, sympatycznych znajomych i do dnia dzisiejszego pomaga mi rozwiązywać wiele problemów. No i rozumiałam, że problemy istnieją tylko dopóty, dopóki nie zabiorę się za ich rozwiązywanie. Ciężar mi dopóki są w mojej głowie, kiedy je wydobędę na światło dzienne – zaczynają wręcz mnie bawić, bo tak niesamowite ich rozwiązania można znaleźć. Ale nie da się ich znaleźć wtedy, gdy siedzę przerażona w kącie i myślę.

Moja rodzina też odrodziła się w zupełności – i nigdy wcześniej nie czułam tak dojrzałej, pełnej i prawdziwej miłości do męża. W naszym domu panują spokój i radość, razem robimy tyle różnych rzeczy, które przedtem nawet nam nie przychodziły do głowy bo byliśmy zajęci moim uzależnieniem i jego współuzależnieniem, które w całości pochłaniały naszą energię.

Nauczyłam się obserwować świat wokół mnie i rozumiałam jak bardzo jest ciekawy! I ludzie, którzy całe swoje życie żyją w sposób pełnowartościowy (jakiego ja się dopiero uczę), są mądrzy i mogę się od nich wiele nauczyć – przecież mają tak bogate doświadczenie życiowe, w odróżnieniu ode mnie, żyjącej tyle lat w swoim wymyślonym świecie. Rozumiem ludzi – tych uzależnionych i tych zdrowych, a kiedy nie potrafię zrozumieć, przyjmuję, że nie jest mi to na ten moment dane wiedzieć, i dalej idę do przodu.

Zrozumiałam, że tak jak nikt nie mógł za mnie wytrzeźwić w tamtych strasznych dniach, tak samo nikt nie może być za mnie szczęśliwy, nikt nie może za mnie przeżyć mojego życia pełnowartościowo. I nauczyłam się robić to sama za siebie. Delektować się każdym dniem, wszystkim co robię, przeżywać każdą chwilę w całej pełni, bo mam tylko ten jeden dzień, aby go przeżyć naprawdę.

Jeśli czasem zapomnę o tej zasadzie, następuje „emocjonalny ciąg”, suchy, ale nie mniej męczący od tego alkoholowego, i wtedy wiem, że mam bardzo mało

czasu, aby „nastawić zegarek” – tylko TERAZ.

„Teraz” to jedyny odpowiedni czas na odzyskanie swojego zdrowego rozumu. Ani za późno, ani za wcześnie.

Pierwszym Krokiem rozpoczęłam podróż do siebie samej, która trwa do dziś.

I wierzę, że będzie trwała całe moje życie.



SPIS TREŚCI:

Droży Czytelnicy! – <i>Ewa Woydyłło</i>	s. 1
Uważaj na swoje myśl – <i>Anna Szwed</i>	s. 2
Zakupoholizm – <i>Larisa Murawiewa</i>	s. 3
Debata „Uzależnienia. Grzech czy choroba? Karać czy leczyć?	s. 24
Pierwszy dzień reszty życia – <i>Halina Zarzecka</i>	s. 11
Alkoholik jest człowiekiem chorym	s. 13
Osobowość alkoholika. Jego rodzina.	s. 22
Niepijący alkoholicy. Droga do trzeźwości.	s. 26
Zbigniew Hołdys o książce „Pierwszy dzień reszty życia”	s. 30
Bliżej Marzeń – <i>Anna Szwed</i>	s. 31
Pokarm dla serca – <i>Ewa Woydyłło</i>	s. 32
Z pamiętnika komputerowca – <i>Tomasz Świątek</i>	s. 33
Wspomnienie – <i>Anna Rudzka</i>	s. 34
Wielbłąd abstynent – <i>Kamila Iwińska</i>	s. 36
Na różnych falach... – <i>Aleksandra Szwed</i>	s. 36
Jaki kolor ma szczęście? <i>Patrycja Pączek</i>	s. 38
Jabłko z drzewa wiedzy – <i>Ola DDA</i>	s. 38
Szkolna profilaktyka <i>Anna Szwed</i>	s. 40
Nie jest ważna wygrana czy przegrana... (c.d.) – <i>Anna Wielgo</i>	s. 42
Bilans zysków – <i>Val.</i>	s. 45
Postanowiłem zainstalować „Miłość”	s. 46
Mimo wszystko... ..	s. 49
Ludzki szacunek do nas jest w naszych rękach	s. 48
Z waszą pomocą dzieją się cuda.....	s. 52
Dary trzeźwości	s. 55

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

Zdjęcia: *Anna Szwed, Nikolaj Mużanowski* (s. 49-50, 56)

Opracowanie graficzne i skład komputerowy: *Anna Szwed*

W numerze wykorzystano, za zgodą Autorów, zdjęcia prac *Adama Walnego* (s. 15-29) i prac pacjentów szpitala w Radnewie (s. 12, 48) – dziękujemy!