

ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 52 • zima 2009

- ☒ **Trzeźwienie kobiet**
- ☒ **Klub Rodzin Abstynenckich „Ostoja”**
- ☒ **Profilaktyka kreatywna**
- ☒ **Nasze książki: „Rak duszy”**
- ☒ **O bólu**
- ☒ **Początek mojego JA**
- ☒ **Prosto z mityngu – Jeszcze jeden dzień w drodze**

328



FUNDACJA
BATOREGO

Wydawca:



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

Współpraca:



**Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii
Oddział Terenowy w Warszawie
tznwarszawa@wp.pl**

Przedruk

**i wszelkiego rodzaju niekomercyjne wykorzystanie
zmieszczonych materiałów**

jest możliwe, dozwolone i wskazane.

Prosimy jedynie o powołanie się na źródło.

Adres redakcji:

droga2001us@wp.pl

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



DRODZY CZYTELNICY!

Większość wiernych Czytelników Arki wie, że uzależnienie od alkoholu trzeba leczyć i to możliwie jak najwcześniej, zanim wyniszczy człowieka i jego rodzinę oraz narazi społeczeństwo na wielkie straty. Wciąż jednak konieczne jest lepsze rozpoznawanie proble-

mów występujących na kolejnych etapach rozwoju alkoholizmu począwszy od nadmiernego picia, poprzez okazjonalne nadużywanie, picie szkodliwe i ryzykowne, aż po skrajnie chroniczny i degeneracyjny nałóg. W tym numerze kilka tekstów dotyczy kobiet, gdyż niestety obserwujemy w ostatnich latach, że wraz ze wzrostem równouprawnienia oraz udziału kobiet w życiu publicznym, dotyczą ich w coraz większym stopniu najpoważniejsze współczesne zagrożenia, w tym również alkoholizm i inne uzależnienia.

Szerokie i kompetentne uświadamianie ludzi o możliwości wczesnego rozpoznawania patologii alkoholowej w oparciu o pomoc specjalistyczną powinna stać się częścią powszechnej edukacji. Dzięki niej będziemy szybciej reagować na sygnały ostrzegawcze świadczące o pojawieniu się problemu alkoholowego w polskich domach, szkołach i miejscach pracy.

Arka zawsze prezentowała nawet bardzo trudne i bolesne problemy w sposób możliwie najbardziej pozytywny i budzący nadzieję. Tym razem również nie zawiedziemy Czytelników. W każdym razie ta lektura na pewno nie popsuje świątecznego nastroju. Pragniemy raczej dodać kompetencji, ufności i wiary, że sposób poradzenia sobie z uzależnieniem swoim lub kogoś bliskiego istnieje. Co więcej, na wyzwolenie się z nałogu nie potrzeba wielkich pieniędzy ani kosztownych procedur medycznych. Potrzebne jest jedynie głębokie i stanowcze pragnienie zmiany życia na lepsze. Wiemy dobrze, że do tego niezbędna jest pomoc innych ludzi. Tacy właśnie ludzie ułożyli dla Państwa ten numer Arki.

W imieniu wszystkich Autorów tekstów, świadectw osobistych oraz ilustracji – składam PT Czytelnikom

NAJSERDECZNIEJSZE ŻYCZENIA ŚWIĄTECZNE I NOWOROCZNE.

Ewa Woydyłło

PRZYPOWIEŚĆ O LUSTRACH

W AA mówią, że nieważne, co się nam w życiu przydarza, ważne, co z tym zrobimy. I to prawda. Ale prawdą jest też, że często to, co się nam przydarza, zależy tak naprawdę od nas samych, że życie jest trochę jak lustro, odzwierciedlające nasz własny do niego stosunek. Bardzo pięknie mówi o tym włoska przypowieść o lustrach (dziękuję, Grażynko!), którą dedykujemy czytelnikom „Arki”.

Żył sobie kiedyś pewien pies. Któregoś dnia usłyszał, jak ktoś opowiadał, że gdzieś tam na świecie istnieje Świątynia Prawdy, do której każdy może pójść, aby odkryć prawdę o sobie samym i o świecie. Świątynia ta nosiła miano Świątyni Tysiąca Luster. Pies nie wiedział co to jest lustro i jakie jest tego zastosowanie, ale postanowił wyruszyć na poszukiwanie świątyni. Po długiej wędrówce w końcu do niej trafił. Nasz pies nie należał do odważnych, ale by nie okazać swojego strachu wchodząc do świątyni na wszelki wypadek wyszczerzył kły. I pierwsze, co zobaczył wewnątrz, był to stojący naprzeciw niego pies z wyszczerzonymi zębami! To go wystraszyło jeszcze bardziej i pies zawarczał. I w którą tylko stronę spojrzał, wszędzie widział groźnie warczące psy z obnażonymi kłami. Chcąc się bronić, zaatakował je, rzucił się na przeciwników gryząc na prawo i na lewo – i nagle ze wszystkich stron zaatakowały go tysiące psów. Aby je odstraszyć, zaczął szczekać – i całe stado psów rozszczechało się na niego... Teraz nasz pies naprawdę się przeraził i pędem uciekł ze świątyni. Kiedy był już daleko, zamyślił się i powiedział: „Teraz już wiem z całą pewnością, że świat jest przerażający i pełen złych psów!”

W tym samym czasie inny pies także usłyszał o Świątyni Prawdy i też ruszył jej szukać. On również nie wiedział co to jest lustro i jakie ma zastosowanie. Był to bardzo wesoły pies. Gdy trafił do świątyni, wszedł do środka machając ogonem. I zobaczył przed sobą drugiego psa, wesoło machającego ogonem. Mile zaskoczony serdecznym powitaniem, pies stanął przed swoim nowym przyjacielem na tylnych łapach, radośnie wymachując przednimi. I ujrzał wokół całe stado wesołych piesków, pozdrawiających go takim samym machaniem przednich łapek. Pies, szczęśliwy ze spotkania tak wielu nowych przyjaciół, zaczął się z nimi bawić, tarzać radośnie po ziemi, a pozostałe psy robiły to samo...

Kiedy już zmęczył się zabawą, pies szczęśliwy ruszył z powrotem. zamyślił się i powiedział: „Teraz już wiem z całą pewnością, że świat jest piękny i pełen dobrych, szczęśliwych psów!”

Anna Szwed



WESOŁYCH ŚWIĄT

O Bożym Narodzeniu najczęściej myślimy i rozmawiamy w przededniu Świąt, no więc znowu przyszła na to pora. Oprawa grudniowych Świąt oraz fakt ich trwałości to wyraz głębokiej tradycji chrześcijańskiej podtrzymywanej przez różne narodowe rytuały i obyczaje. U nas niemal każdy wynosi z dzieciństwa obrazy i wspomnienia związane z wielkimi porządkami, choinką, pierwszą gwiazdką na niebie, Świętym Mikołajem, prezentami i obfitością domowych biesiad. Ktokolwiek dobrowolnie wyłamuje się z kanonu tradycyjnych świąt, zostaje uznany za ekscentryka i odmienca. Zdarzyło mi się raz spotkać mężczyznę, który z chwilą wyprowadzenia się od rodziców, wszystkie święta - nie tylko Boże Narodzenie - spędza sam. Mimo że poza tym jest osobą otwartą i towarzyską, interesującą i powszechnie lubianą, nie składa świątecznych wizyt, nie przyjmuje zaproszeń na Wigilię, nikomu nie kupuje i od nikogo nie przyjmuje prezentów i w ogóle nie włącza się w tradycyjne szaleństwo świętowania. Na wszystkie pytania odpowiada: "Lubię być w święta sam". No i jest, zresztą nie tylko w święta.

Może ktoś taki jeszcze istnieje, ale chyba byłby to również wyjątek. Bo reguła jest odwrotna. Nawet codzienni samotnicy w święta pragną znaleźć się wśród ludzi. W sposób symboliczny podkreśla to obyczaj dostawiania dodatkowego nakrycia na wigilijnym stole dla zbłąkanego wędrowca. Wątpliwe, by dziś ktokolwiek odważył się jakąś przypadkową i obcą osobę faktycznie zaprosić do stołu, ale zwyczaj pozostał. Niekiedy dopraszamy do rodzinnych uroczystości samotne osoby z sąsiedztwa, miejsca pracy lub spośród dalszych krewnych czy znajomych. Akcenty takie sprawiają, że nastrój świąteczny staje się podniosły, szlachetny i wspaniałomyślny. Wszak dzielimy się nie tylko jadłem, ale także swoją rodziną z kimś, kto jej nie ma.

Mimo tych niesamolubnych odruchów oraz rekolekcyjnego nastroju, współczesne Boże Narodzenie zaczyna tracić swój czysto religijny charakter. Staje się festiwalem reklamy, komercji i chwytów handlowych bardzo odległych od sacrum, jak choćby "wigilie" czy "opłatki" organizowane w zakładach pracy na długo przed świętami albo po nich. Imprezy te mają pewien urok, ale przynajmniej, chodzi głównie o sens integracyjny, a nie religijny. Zresztą nie szkodzi, inne nowomodne pomysły wydają się gorsze. Wiele dni wcześniej odświętna szata sklepów zaczyna przyciągać tłumy i zachęcać do zakupów. Kto żyw pędzi po prezenty już na początku grudnia, czy ma na to odpowiednio dużo pieniędzy, czy nie, włączając się do ogól-

nego szaleństwa. I to wcale nie jest dobrze. Warto byłoby to sprowadzić do rozsądnych wymiarów, nadając Świątom właściwy nastrój, ale nie za wszelką cenę.

Rozświetlony i połyskujący dekoracjami przedświąteczny sztafaż nawołuje, że ma być radośnie, podniośle i szczęśliwie. Dobrze, gdy akurat ktoś ma do takiego nastroju gotowość. Trudniej włączyć się do euforii kogoś, u kogo świąteczne skojarzenia poruszają strunę nostalgii lub tęsknoty. Gdy kolędy, dzwoneczki, rozświetlone choinki, wonie domowych wypieków i góry przystrojonych w kokardy prezentów przypominają o tym, że ktoś odszedł na zawsze, porzucił lub umarł, że ktoś został na świecie sam. Lub że ci, którzy są z nami, męczą nas, nie lubią, wykorzystują - bo przecież to też nie tak rzadko się zdarza. Wtedy jest smutno.

"Czuć się oszukaną lub odtrąconą w Boże Narodzenie wydaje się znacznie trudniejsze niż kiedy indziej" – pisze amerykańska psycholog Margaret Leroy (w książce *Some Girls Do*). Gdy masz złamane serce (z jakiegokolwiek powodu), nie ma nic gorszego, niż znaleźć się wśród ostentacyjnie szczęśliwych ludzi. Nasze wspomnienia lub nieziszczone marzenia sprawiają, że możemy odczuć wyjątkowe przygnębienie patrząc na cudze szczęście.

Porównywanie siebie z przesłodzonymi obrazkami świątecznej idylli wywołuje stres i odrobinę lęku niemal u wszystkich, a w każdym razie u osób, które czują się odpowiedzialne za to, żeby święta "się udały". Lęk przed rozczarowaniem - na przykład przed tym, że ktoś będzie niezadowolony, że podczas wieczerzy ktoś poruszy drażliwy temat, upije się albo że dzieci źle się zachowają i skompromitują rodzinę - powoduje stres. Stres źle wpływa na efekty starań i psuje przyjemność. Z powodu wysokich oczekiwań i lęku o to, czy się uda, święta mogą w perfidny sposób stać się "niezdanym" egzaminem. Niby staje do tego egzaminu cała rodzina, ale tak naprawdę za wszystko i za wszystkich często czuje się odpowiedzialna jedynie gospodyni, pani domu.

Oto kilka przedświątecznych refleksji, które mogą pomóc poradzić sobie z niedobrymi wspomnieniami lub niepokojem, żeby tylko "wszystko się udało". Jeżeli się boisz albo ci smutno, nie zmuszaj się do udawania radości. Pamiętaj, jeżeli ktoś nie umie się znaleźć w obliczu czyjegoś smutku, to jest to JEGO problem. Ty bądź sobą. Ale nie tragizuj, nie pograżaj się w ponurym nastroju, bo rozpamiętywanie i czarnowidztwo pogłębiają smutek i depresję.



Bądźmy dla siebie życzliwi i wyrozumiali. Kto stoi przed wielką próbą urządzenia wielkich rodzinnych Świąt, niech się dobrze wyśpi, pójdzie do fryzjera, na masaż, na basen, do sauny. Po dużym wysiłku, też. Podzielmy przygotowania pomiędzy wszystkich domowników i nie bójmy się, że inni zrobią coś gorzej lub trochę inaczej. Pozbądźmy się perfekcyjnych ambicji. Dla relaksu warto wybrać się do kina, na koncert, do teatru, porozmawiać z życzliwą osobą na spacerze lub przy herbacie w cukierni i to niekoniecznie o przygotowaniach

świątecznych czy zakupach. A wybierając prezenty dla najbliższych zadbajmy o to, żeby nie pochłonęły wszystkich oszczędności i rezerw. Życie nie kończy się w Boże Narodzenie. Obdarowywanie prezentami to sztuka. Trzeba znać pragnienia innych, ale jeszcze bardziej trzeba znać miarę realnych możliwości swego portfela. Zasada "Zastaw się, a postaw się" to głupia przestarzała maksyma świadcząca o niskim poczuciu wartości tych, którzy ją wymyślili i upowszechnili. Wcale nie musimy stosować się do niemądrych, choćby i bardzo "narodowych" zasad. A jeśli kłębią ci się w głowie niedobre myśli, wspomnienia czy żale związane z przeszłością - spisz te myśli na kartce, przeanalizuj czy przypadkiem nie obwiniasz siebie lub kogoś innego zbyt pochopnie. Pogódź się z życiem takim jakie jest, przestań szukać ułudy, której nie ma. Spróbuj wybaczyć. Możesz na pożegnanie z żałami spalić ten spis, to czasem pomaga zatrzaskać drzwi przeszłości.

Odrzuć komercyjną magię świąt, zamyśl się nad ich prawdziwym sensem. Poza tym, zobacz, że jest to po prostu kilka dni czczonych z wielkiej historycznej okazji i w życiu człowieka to w sumie tylko trochę dłużej niż normalny weekend. Więc, chwileczkę, po co ten cały stres? Uczyńmy z naszych świąt sposób na spełnienie choć odrobiny potrzeb duchowych. Jeżeli pragniemy religijnego skupienia, przestańmy szaleć w kuchni. Jeżeli potrzebujemy pogodnej atmosfery, zaprośmy ludzi rozsiewających radość i pogodę. Jeżeli nie chcemy smutnych wspomnień, zwróćmy się ku sprawom wzniosłym. Jeżeli nie chcemy pijackich awantur, nie stawiajmy na stole butelki. Jeżeli nie chcemy kłótni i łez, rozmawiajmy i myślimy o tym, za co możemy być wdzięczni.

A kiedy uda się to w tym roku, to w przyszłym będziemy już mieć kolejne (lub pierwsze) piękne wspomnienie świąteczne.

Ewa Woydyłło

Klub Rodzin Abstynenckich „Ostoja” w Centrum Społecznym „Lelechowska”

Centrum Społeczne „Lelechowska” na warszawskiej Ochocie obejmuje:

- Stowarzyszenie Wspierania Inicjatyw Społecznych i Ekonomicznych „WISE”,
- Klub Rodzin Abstynenckich „Ostoja”,
- Klub Młodzieżowy „Jakub”,
- Klub Artystyczno- Muzyczny „5”.

Pani Renata Szczepaniak jest członkiem i wolontariuszem Klubu Rodzin Abstynenckich „Ostoja”, zajmuje się sprawami organizacyjno-administracyjnymi.

R. Sz.: Jesteśmy stowarzyszeniem zarejestrowanym. Mamy swój numer KRS i statut. Stowarzyszenie „WISE” nadzoruje i próbuje scalić wszystkie organizacje pozarządowe na Ochocie. Ostatnio powstał biuletyn organizacji pozarządowych naszej dzielnicy.

Stowarzyszenie wraz z Klubem Rodzin Abstynenckich „Ostoja” organizuje różnego rodzaju imprezy dla mieszkańców dzielnicy. Ostatnio był Piknik Rodzinny w Parku Szczęśliwieckim (o którym na łamach „Korniszona” także pisaliśmy – przyp. red.). Właśnie pomału przygotowujemy się do Wigilii dla mieszkańców Ochoty, która odbędzie się na placu Narutowicza. Po niej członkowie klubu „Ostoja” organizują tutaj (Centrum „Lelechowska”) Wigilię dla osób samotnych i podopiecznych Ośrodka Pomocy Społecznej. W sobotę 14 listopada mieliśmy imprezę w Domu Kultury Rakowiec, którą zorganizowaliśmy wspólnie z Urzędem Dzielnicy Ochota i dzielnicowym Zespołem do Spraw Profilaktyki Rozwiązywania Problemów Alkoholowych pt. „Wyhamuj w porę, alkohol oszukuje”. Przyszło ponad 100 osób i było fajnie. Klub „Ostoja” zaprezentował swoje talenty, między innymi ja śpiewałam, koledzy i koleżanki pięknie tańczyli, bo jest tu u nas kółko taneczne prowadzone przez profesjonalną instruktorkę Angelę. Sta-

ramy się przede wszystkim wychodzić do ludzi i integrować się z mieszkańcami Ochoty. Naszym celem jest niesienie pomocy ludziom, którzy jej potrzebują, ludziom uzależnionym, doświadczającym przemocy domowej, dzieciom z rodzin patologicznych. Jest to pomoc w każdej formie, nawet rzeczowej. Np. systematycznie wysyłamy paczki z żywnością, odzieżą i przyborami szkolnymi pani z województwa zachodniopomorskiego, która ma kilkoro dzieci i jest chora. Organizujemy to sami we własnym zakresie, bez korzystania z pomocy finansowej z zewnątrz. Pomocą obejmujemy nie tylko mieszkańców Ochoty, ale każdego, kto się zgłosi. We wtorki jest grupa wsparcia dla osób uzależnionych, w środy – grupa wspierania w dalszym trzeźwieniu, w czwartki odbywają się warsztaty aktywizacji zawodowej i społecznej prowadzone przez specjalistę terapii uzależnień.

Jak długo Pani pracuje w Klubie i jak tu Pani trafiła?

R. Sz.: 5 lat, kolega (który robił kawkę i herbatkę) – 19 lat. Trafiłam tutaj, gdyż sama miałam, no i będę miała do końca życia problem alkoholowy, który udało mi się rozwiązać tymczasowo, ale wiem, z jaką trudnością mi to przyszło i wiem, jak ciężko jest kobiecie przyznać się do tego problemu. I teraz taką moją misją jest pomaganie innym, szczególnie bym chciała pomagać kobietom, ale mężczyznom też nie odmówię pomocy, jeśli będą chcieli z niej skorzystać. Większość ludzi pracujących tu jako wolontariusze są to osoby uzależnione (trzeźwiejące nawet 18-20 lat) i osoby współuzależnione. Tak jak moja córka – jest dorosłym dzieckiem alkoholika i ona też w miarę możliwości bardzo chętnie pomaga. Jestem tutaj dlatego, że „Ostoja” różni się od innych tego typu placówek na terenie Warszawy tym, że nie siedzimy we własnych skorupach, tylko wychodzimy do ludzi i nas tu już na Ochocie dobrze znają.

Czy częściej zgłaszają się do was po pomoc ludzie młodzi, czy starsi?

R.SZ.: Ostatnio mamy trzech młodych członków. Młode małżeństwo – mąż pije, żona jest współuzależniona. Ludzie około trzydziestki. Młodszy, jeśli trafiają do „Ostoi”, to nie na długo. To



jeszcze nie jest ich pora. Najczęściej trafiają osoby około pięćdziesiątki, które „sięgnęły dna” i wiedzą już, że nadeszła pora, aby się od niego odbić. Są to najczęściej osoby, którym alkohol zrujnował zdrowie. Po prostu już się boją pić, bo wiąże się to ze śmiercią. Nie chodzili na żadną terapię, a przestali pić ze strachu i nie piją już od kilkunastu lat.

Ilu jest stałych pracowników, a ilu wolontariuszy?

R.SZ.: Pracowników etatowych jest trzech: kierownik klubu, osoba od spraw technicznych (czyli złota rączka: „podaj, przynieś, pozamiataj”) i pracownik administracyjno-finansowy. Instruktorzy i terapeuci są zatrudnieni na umowę zlecenie. Wolontariuszy jest około 15 osób, taka stała ekipa, która pracuje w pocie czoła przy organizacji różnych imprez. I robimy to z chęcią i satysfakcją. Ostatnio zorganizowaliśmy bal i do moich obowiązków należała dekoracja sali. Doszłam do takiej wprawy, że sala została udekorowana tak jak przez prawdziwych dekoratorów. Było super: balony, girlandy, kolumny z balonów. Uczyłyśmy się tego z córką przez Internet. Podobnie jest, gdy przygotowujemy imprezę na placu Narutowicza 20 grudnia: są namioty, estrada, piękne dekoracje, prezenty dla mieszkańców Ochoty, jest kapusta z grzybami, herbatka, pączki.

Skąd czerpicie środki na tę działalność ?

R. Sz.: W zależności od tego, jaka to impreza, z Urzędu Dzielnicy albo Urzędu Miasta. Ale o to zawsze toczy się ciężka walka. Pomaga też Ośrodek Pomocy Społecznej. Projekt pisze p. Sylwia Wołczak z Urzędu Dzielnicy z pomocą p. Mariusza Grabarczyka, p. Ewy Jastrzębskiej, pani Hani, która zna się na finansach.



Teraz zaczynamy kompletować paczki dla podopiecznych OPS, które finansuje ośrodek. My proponujemy, co ma być w tych paczkach (zaraz będę biegała po hali Banacha i wyliczała, co można włożyć do paczki, by nie przekroczyć 90zł. W zeszłym roku to robiłam i paczki były super, a za 90zł można kupić dużo: słodycze, jedzenie i nawet owoce).

Czy oprócz tego macie jeszcze jakieś inne środki finansowe?

R. Sz.: Mamy nasze własne środki płynące ze składek miesięcznych. Składka

członkowska wynosi 15 zł; jeśli ktoś może, to da więcej, jeśli nie, to nie da w ogóle. Wszystkie rachunki opłacamy z naszych składek, ale Klub „Jakub” i grupę wsparcia dla uzależnionych finansuje OPS.

Te paczki to są tak od święta, a tak na co dzień czym się zajmują wolontariusze ?

R. Sz.: Spotykamy się tutaj, mamy wykłady, obejrzymy sobie dobry film, można pograć w szachy czy inne gry, można sobie pośpiewać (od stycznia będziemy mieli chór), pograć w ping-ponga.

Koledzy chcą zrobić w dużej piwnicy siłownię. Sama chętnie z niej będę korzystać; gdy zaczęłam trzeźwieć, to niestety przytyło mi się. No, ale coś za coś, niestety.

Co sprawia Pani w pracy największą przyjemność?

R. Sz.: Jak widzę, że moja pomoc, starania przynoszą pozytywny rezultat.

Jak Pani myśli, co jest Pani największym sukcesem w pracy z innymi?

R. Sz.: Moim największym sukcesem jest to, że ludzie zaczynają mi ufać, przychodzą do mnie ze swoimi problemami. To znaczy dla mnie bardzo dużo, że widzą we mnie osobę godną zaufania.

A co jest w Pani pracy najmniej wdzięczne?

R. Sz.: To, że ktoś prosi o pomoc, a ja nie jestem w stanie jej udzielić. Stowarzyszenie nie ma żadnych środków finansowych, nie możemy więc spełnić próśb o wsparcie finansowe, jedzenie czy ubrania. Od tego jest opieka pomocy społecznej. Trudne jest dla mnie także to, że bardzo ciężko ludzi uzależnionych lub z problemami związanymi z przemocą domową jest zatrzymać w naszym Klubie. Sukcesem jest, gdy taka osoba zostaje u nas dłużej, zaczyna przychodzić nie z musu, bo jej opieka społeczna przykazała, tylko z własnej, nieprzymuszonej woli.

Czy poza dorosłymi przychodzą także dzieci?

R. Sz.: Jednego dnia jest nawet około 20 i wtedy jest jeden wielki jazgot, a my



uciekamy do piwnicy (śmiech). Dzieciaki chodzą do kina, mają korepetycje, zajęcia filmowe i plastyczne oraz taneczne. Do ich dyspozycji są panie psycholog i pedagog. Po prostu rodzice poznali już to miejsce i wiedzą, że tu spokojnie mogą dzieci przyprowadzić.

Czy zdarza się, że przychodzą całe rodziny?

R. Sz.: Hmm... Mamy kilka rodzin. Jedne pozostają dłużej, inne pobędą trochę i myślały, że już poradziły sobie z problemem i odchodzą. A zdarza się i tak, że za jakiś czas wracają.

Od kiedy działa Centrum Społeczne „Lelechowska”?

R. Sz.: Od 2004, czyli od 5 lat. Wcześniej była tu mała knajpa, później Klub Abstynenta „Krokus”, później miejsce dziennego pobytu dla osób starszych, włącznie z wydawaniem posiłków. Później dzięki staraniom prezesa powstało Centrum „Lelechowska”.

Wraz z Centrum powstał klub „Ostoja”, a Klub Młodzieżowy „Jakub” – trzy lata temu. Na początku spróbowaliśmy z Klubem Seniora „AS – Aktywny Senior”. Działaliśmy przez rok, ale ponieważ w okolicy istnieje od dłuższego czasu kilka klubów seniora, które już mają renomę, nasz niestety się nie utrzymał.

Wydajemy również gazetkę pt. „Abstynent”. W grudniowym numerze ukaże się mój wiersz.

Przesłanie dla czytelników...?

R. Sz.: Nigdy nie jest za późno, żeby coś w swoim życiu zmienić.

Dziękujemy za rozmowę i życzymy wiele satysfakcji z pracy.

Rozmawiały:

Anna Lechnio

Anetta Kubiś

Sylwia Piesio

Weronika Żebrowska



TRZEŻWIENIE KOBIET

Rozmowa z Ewą Woydyłło przeprowadzona przez ks. Jacka Krzewickiego i Macieja Zdziarskiego, która znalazła się w zbiorze wywiadów z uczestnikami konferencji „Uzależnienia u kobiet - diagnoza, terapia, specyfika podejść terapeutycznych”.

Motyl musiał przelecieć w Nikaragui, żeby pewna kobieta obudziła się z lękiem o przyszłość i pomyślała, że od dziś zmieni coś w życiu.

Motyl w Nikaragui?

Tak. Pewna kobieta przyszła do mnie niedawno i powiedziała: "Ewa, ty tego nie pamiętasz, jedenaście lat temu zgłosiłam się na terapię. I tylko tobie zawdzięczam, że wytrzeźwiałam." To miłe, ale jednak nieprawdziwe. Trzeźwienie nie jest prostym, linearnym procesem. Nauczyciel znajdzie się, gdy uczeń jest gotowy.

W przypadku mężczyzn nie mamy oporów, aby im powiedzieć, że mają problem z alkoholem. Dlaczego tak trudno powiedzieć to kobiecie?

Koleżanka, mąż, lekarz pierwszego kontaktu - nikt nie chce powiedzieć. Rozmawiać o tym z kobietą, to narazić się na coś kłopotliwego, co może być dla niej obraźliwe. Trudno podjąć decyzję, żeby narażać kobietę na taką straszną rzecz. Z góry zakłada się, że nie będzie w stanie tego spokojnie wysłuchać (mężczyźni zresztą też nie chcą spokojnie wysłuchiwać). Myślimy, że kobieta może zareagować bardzo emocjonalnie. Rozplacze się, będzie podcinać sobie żyły.

Co więc robić?

Osoba uzależniona musi zostać skonfrontowana z problemem, ale w szczególny sposób. Nie karcąco, tylko pomagająco. Możemy przeprowadzić interwencję wobec kobiety tak, że ona się nie rozpadnie. Jeśli powiem: "Słuchaj, ja cię tak kocham, zależy mi na tobie i chciałabym, żebyś wróciła do dawnej siebie" - wtedy wytrzyma. I jeszcze: "ja cię pamiętam, byłaś wspaniała". Nie używamy w ogóle słowa alkoholik. Mówimy: "chodź do specjalisty, dowiemy się, co to jest". To wszystko przychodzi z co raz większym zrozumieniem, co raz lepszą wiedzą. Podczas pierwszego spo-

tkania nie mówię: "podejrzewam, że to jest alkoholizm", lecz: "podejrzewam, że ten problem nie jest łatwy do rozwiązania samemu". Nie mówię, że ty masz sobie sam poradzić. Mówię, że trzeba zwrócić się o pomoc. Trochę według zasady, że skoro boli ząb, to chyba pomoże dentysta. Jeśli to pierwszy etap, to nigdy nie poruszam głębokich spraw, nie pytam: "dlaczego pijesz?" Kiedyś to będzie ważne pytanie, tylko nie teraz. Na tym etapie mówię: "potrzebny ci do pomocy specjalista". A ktoś: "Ale to ty jesteś specjalistą". Odpowiadam: "No tak, ale przecież w takiej rozmowie nic nie ułatwimy". Tak się zaczyna.

Czy kobiecie w trakcie terapii jest łatwiej niż mężczyźnie?

Wprost przeciwnie - trudniej. Pierwszy problem to niekorzystny zestaw współuczestników terapii.

Za dużo mężczyzn?

Po prostu jest ich więcej. Wiemy, że alkoholizm rozwija się na tle pewnego emocjonalnego deficytu, który wiąże się dodatkowo z tym, że coś nam się w życiu nie układa. Zawsze jest jakiś problem: rzucił mnie chłopak, w szkole koleżanki nie chcą bawić się ze mną, mama na mnie krzyczy. Jeśli ktoś nie ma umiejętności emocjonalnego poradzenia sobie z taką sytuacją w zdrowy sposób, a dostrzeże, iż alkohol te problemy oddala, pozwala na wyluzowanie, to taka osoba zacznie używać alkoholu jako lekarstwa. Nie spo-



tkałam nigdy szczęśliwego alkoholika czy szczęśliwej alkoholiczki. Wszyscy mówią o poczuciu nieszczęścia. Ono jest subiektywne i później, w trakcie terapii, mogę ułatwić pacjentowi zobaczenie tych nieszczęść z dystansu. Dziewczyna powie: no faktycznie, tatuś wołał syna, ale przecież nic mi się z tego powodu nie stało. Reagowałam niedojrzale. Terapia wymaga przyjrzenia się sobie. W przypadku osób uzależnionych dotyczy to głównie zobaczenia tego co robiłam źle, co było moim nieszczęściem, wadą, traumą. Nikt nie pyta w terapii: "jaki dostałaś najładniejszy prezent?", tylko dotykamy nieprzyjemnych spraw, które mogły wiązać się z piciem. Problem z terapią kobiet polega na tym, że często te "nieszczęścia" są związane z

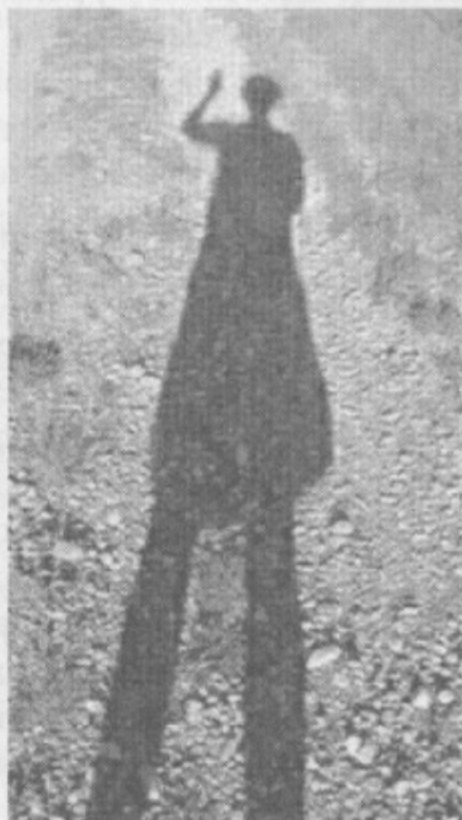
mężczyznami. Przewaga mężczyzn w terapii krępuje. W towarzystwie mężczyzn trudniej powiedzieć: "Strasznie wstydziłam się, kiedy dostałam pierwszy okres i zaczęłam tyć". Takich spraw kobiety-alkoholiczki mają mnóstwo. Jeśli próbowały o tym rozmawiać, dostawały po łapach. Jak szły z takimi sprawami do matki, matka je odsyłała. Nabrały poczucia, że poruszanie tych tematów źle o nich świadczy. A jeszcze historie z picia, kiedy kobieta znajduje się w cudzym łóżku i nie wie jak się tam znalazła. Facet też tak się budził, ale jemu wolno, super, świetnie było.

To co trzeba zrobić? Tworzyć grupy tylko dla kobiet?

Leczenie koedukacyjne wcale nie przekreśla przenoszenia pewnych tematów w bezpieczne warunki. Jak zbierze się kilka pacjentek - zrobię grupę kobiet. Jeden z kolegów bierze wtedy mężczyzn i pracuje z nimi np. na temat przemocy. Ja biorę kobiety i rozmawiamy - o stosunku do matki, o urazach z dzieciństwa. Czasem wystarczają dwa, trzy takie spotkania, zadanie pracy na tematy ściśle kobiece - związane z aborcją czy śmiercią dziecka. Trzeba poruszyć je w terapii, bo kiedy kobieta wytrzeźwieje, takie historie powrócą bardzo mocno. To ją zmartwi i pójdzie się upić. Musimy to wyprzedzić.

Wielu terapeutów pomija trudne sprawy, mówi: to nieodpowiedni moment, wrócimy do tego w pogłębionej terapii.

Zapraszam wszystkie kobiety, które są w ośrodku – stażystki, studentki, panie z kuchni. Rozmawiamy, każda z uczestniczek zabiera głos. Kiedy mówimy o matce, o tym, czego matka mi nie dała, jaki mam do niej żal, to mówi i pani Stasia, kuchenkova, i pielęgniarka, i ja, i pacjentki. To jest grupa kobiet, nie alkoholiczek. Zaczęłam stosować tę metodę dwadzieścia lat temu. Kobiety często są nieufne w stosunku do innych kobiet, bo spotykały je różne rozczarowania i zawody. Jest przecież rozpowszechniony stereotyp: nie mów nic przyjaciółce, bo ona opowie innej przyjaciółce. Tutaj natomiast tworzymy klimat, w którym coś modelujemy. Możemy poważnie rozmawiać, nie wygłupiamy się, nie śmiejemy, otwieramy swoje rany, ale tylko na tyle, na ile chcemy, za-



chowujemy dyskrecję. I nagle okazuje się, że one potem bez przerwy ze sobą rozmawiają. Czyli to jest właściwy sposób, aby pokazać, że można rozmawiać. Napisałam kiedyś taką książkę dla kobiet "Podnieś głowę". I tam jest rozdział zatytułowany "Braterstwo sióstr". Śmieszne, prawda? No ale przecież nie można napisać "siostrzeństwo sióstr"... Uważam, że jednym z czynników podnoszących jakość życia kobiety, zwłaszcza w przypadku kobiet obciążonych wielkimi problemami, jest zdolność do znalezienia oparcia w innych kobietach. Większość moich pacjentek ma wielkie problemy z matkami. Były często zaniedbywane i krzywdzone. Wzór matki nie odcisnął się na tyle pięknie, aby ta matka była w życiowych problemach nawet już nie życiowym wzorem, ale choćby kimś zwyczajnie obecnym. Niestety, często matki moich pacjentek skrzywdziły je, a teraz te kobiety mają własne córki, które są dla nich jadowitymi żmijami. Gnębią się wzajemnie i wszystko jest w tych relacjach poskręcane i połamane. Trudno powiedzieć takim kobietom: znajdź sobie kilka przyjaciółek wśród sąsiadek czy koleżanek. Dlatego zamiast mówić - organizuję im koleżanki. Taka grupa kobiet w terapii to jest pierwszy sygnał: z innymi kobietami może być fajnie. Śmiejemy się, pokpiwamy sobie, żartujemy. Potem drugi krok - grupa kobieca AA. Nad tym nie mam już kontroli, ale zalecam, aby szukać grup, w których można odnaleźć klimat bezpieczeństwa. Trzecia droga polega na tym, że kojarzę ze sobą konkretne osoby - trzeźwiejącą alkoholiczkę z inną kobietą, która może jej pomóc w nowym życiu.

Piętno matki trzeba przełamywać. Jeśli nawet pacjentkom nie za bardzo układa się życie osobiste, są pozbawione dobrego związku z mężczyzną czy dobrych relacji z dziećmi, ale udaje się znaleźć kilka koleżanek, to jakość ich życia rośnie.

Powróćmy do rozmów o trudnych, kobiecych sprawach. Jakimi zasadami kieruje się Pani wprowadzając te wątki do terapii?

Klimat terapeutyczny nie dopuszcza krytyki, nie ma oceniania. Bardzo tego przestrzegam. Pacjentka mówi, że zostawiła dzieci i odeszła z domu. Ktoś z drugiego końca sali odezwie się z przyganą: "Jak ty mogłaś?!". Koniec świata. Wtedy moim zadaniem jest natychmiast uciszyć ten odruch potępienia. To bardzo łatwe, bo ta osoba, która potępia, też ma jakąś historię. Wystarczy zapytać: "Jak było z twoim ojcem, kiedy był chory? Mówiłaś nam, że nie poszłaś do szpitala...". "No tak, bo wtedy piłam". I wtedy mówię: "Jak ty mogłaś, jak ty mogłaś...". Wszystko staje się jasne. Podobnie w terapii indywidualnej. Mówię: "Twierdzisz, że nigdy nie skrzywdziłaś rodziny". Pacjentka: "Moje dzieci nigdy nie widziały, że jestem pijana". "No dobrze, a czy zgodzisz się na to, żebym zaprosiła twoje

dzieci i porozmawiamy o tym razem?". Zapraszamy dzieci, siedzimy razem, rozmawiamy. Pytam jedenastoletniego syna: "Czy wiedziałeś, że mama jest na leczeniu?". Mruknął, że tak. "A czy wiedziałeś na czym ta choroba polega?". Dziecko: "Mama piła". "OK, ale czy chciałbyś, żeby mama dalej piła?". "Nie". "A dlaczego?". "Bo się boję". Odpowiadam wtedy dziecku, że dziękuję, że bardzo nam pomogło. I przy tym chłopcu mówię: "Widzisz, mówiłaś, że o niczym nie wie, a on się boi".

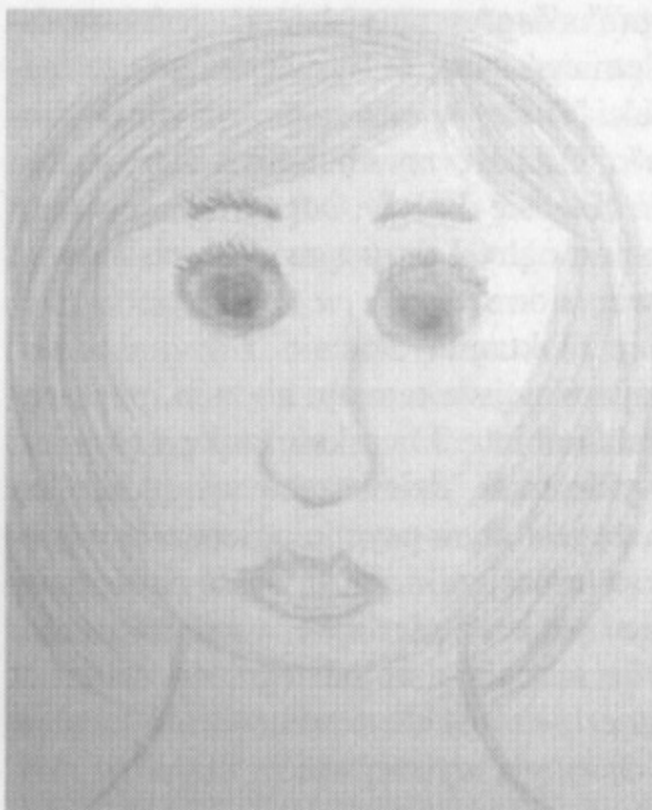
Nie oceniam, tylko konfrontuję z faktami.

Tylko tak można poruszać najtrudniejsze tematy: aborcja, porzucenie dzieci... Musi mówić o tym dojrzała kobieta. Mam koleżankę, która jest dwa lata po psychologii. Jest niezwykle miła, dziewczęco wygląda. Ona może sobie nie poradzić, nie dlatego, że jest złym psychologiem, ale w sferze doświadczeń, którymi obciążone są te pacjentki, musi wyjść na przeciw ktoś, kto nie wystraszy się. Mogę mieć pacjentkę lesbijkę, pacjentkę, która porzuciła dzieci albo zabiła męża. Nie rozpadnę się od tego, od wielu lat pracuję w więzieniach. To są straszne historie, ale trzeba ich dotknąć w czasie terapii, żeby pacjentka naprawdę mogła wytrzeźwieć.

Czy nie jest czasem tak, że terapeuci boją się rozmawiać o trudnych sprawach, żeby nie zrazić pacjentki?

Kobiety mają emocje na wierzchu, reagują emocjonalnie. To często zatrzymuje terapeutę. Kalkuluje: muszę działać delikatnie, bo jak nie będę delikatny, to pacjentka zablokuje się albo wpadnie w depresję. Zamknie się w sobie. Nie będzie mnie lubić.

W stosunku do kobiet terapeuci często przybierają postawę chodzenia jak po tłuczonym szkłe. Skoro już ruszyła, niech idzie. Jak przeholuję, znowu będzie chciała popełnić samobójstwo albo wpadnie w bulimię. Kobiety wykorzystują to jak tylko się da, manipulują. Nie w taki sposób jak mężczyźni, że są cwani. Przychodzi mężczyzna i mówi, że chce iść na przepustkę, bo jest już dwudziesty dzień w terapii. Wyrażam zgodę. Idzie do drugiego terapeuty i mówi: "Ewa powiedziała, że mogę pójść na przepustkę". Terapeuta protestuje: "Jesteś tu dopiero niecałe dwa tygodnie, to za krótko". I słyszy odpowiedź: "Ewa powiedziała, że mogę". No to wypisuje mu przepustkę. I dopiero za jakiś czas, kiedy rozmawiam z kolegą terapeutą, kłamstwo wychodzi na jaw. Pozwoliłam mu wyjść, bo uwierzyłam w jego kłamstwo. Kobieta robi inaczej. Będzie manipulować emocjami. Cały czas będzie na krawędzi depresji, będzie wysyłać sygnały o silnym ładunku emocjonalnym. Żeby zmylić terapeutów.



Po co?

Po to, aby jak najmniej pracować nad zmianą. Tylko po to.

Kiedy pacjentka ma przeczytać swój życiorys – boi się. Będzie więc myślała co zrobić, żeby opowiedzieć tylko o tym, co "jako tako jeszcze ujdzie". To naturalne, że cały organizm buntuje się, dąży do tego, by nie ruszyć z miejsca. Lęk, że coś się ujawni, jest ogromny. Mój prywatny wstyd stanie się znany wszystkim. Do tego dochodzi strach przed odrzuceniem i nadzieja, że może wszystko zostanie tak jak było. Stan statyczny jest najbezpiecz-

niejszy, bo go znamy. Terapia każe przesuwać się, przesuwać, przesuwać... i iść cały czas w nowe, w nieznane.

O czym jeszcze powinien pamiętać terapeuta pracujący z kobietami?

Kobiety mają biologicznie wpisaną hormonalną huśtawkę. To też wpływa na terapię. Pacjentka nie rozumie dlaczego chodzi nabuzowana i wściekła. Po prostu tak jest.

Nie robimy terapii alkoholizmu, tylko robimy terapię alkoholików. Jeśli mamy terapię w grupie i mówimy o zaniedbywaniu dzieci to trzeba powiedzieć, że inaczej zaniedbuje dzieci mężczyzna, a inaczej kobieta. Mężczyzna zaniedbuje dzieci w taki sposób, że na przykład nie pomaga ich matce. Kobieta zaniedbuje dzieci, gdy nie daje im tyle uwagi, ile one potrzebują.

O czymkolwiek mówimy - trzeba pokazywać, że mogą być różnice: u kobiet jest tak, a u mężczyzn inaczej. Obecność kobiet w grupie trzeba podkreślać, przede wszystkim dlatego, że jest ich mniej i one chętnie po pewnym czasie usuną się, wygodnie dla siebie, na drugi plan. To oznacza, że przestaną angażować się w terapię.

Kiedy robię wykłady - zwracam uwagę na czynny udział pacjentów. Gdy są w grupie trzy, cztery kobiety to zadaję im pytania w rodzaju:

"Jakie przykłady zmiany możecie podać?". Ktoś podnosi rękę, ale widzę, że kobiety milczą. Wtedy wybieram adresatkę: "Haniu, a jeśli włożę ziarenko do ziemi i wyrośnie z niego roślina, to mamy przykład zmiany?". Hania odpowiada. I od tego momentu powołuję się na nią: "Pamiętacie, Hania powiedziała...". Oczywiście Hania nic nie powiedziała, ale dzięki temu zabiegowi Hania zaczyna istnieć w grupie. Ona może być tu dopiero drugi albo trzeci dzień, wcale nie wiadomo czy jej się tu podoba, ale już zaczyna być w grupie.

Czasem mówię: "Słuchałaś poprzedniej wypowiedzi, co o tym sądzisz?". Ta dziewczyna odbąknęła, bo tak naprawdę jej myśli są w innym miejscu i gryzie ją coś poważnego. No ale coś na moje pytanie odpowie, zidentyfikuje się. I znowu mogę odwoływać się do niej: "Pamiętacie, że Kasia potwierdziła"... Kobietom trzeba częściej ułatwiać wyjście do pierwszego rzędu.

Dlaczego tak jest?

Terapeuci lubią mówić, że leczą alkoholizm bez względu na płeć. OK, odpowiadam, to ta sama jednostka chorobowa. Ale kobieta zawsze funkcjonuje inaczej w świecie, a zatem przebieg choroby oraz przebieg leczenia musi uwzględniać tę inność. Jednym z elementów jej uwzględniania jest przyjęcie, że kobieta musi uzyskać możliwość bycia na równi z innymi, z mężczyznami. Ta inność na starcie bierze się z tego, że w życiu kobieta często jest ofiarą. W terapii chętnie przyjmie podobną rolę. Rzeczą terapii jest między innymi wyzwolenie jej z tej roli. Trzeba dać pacjentce narzędzia, żeby potrafiła to zrobić. Dopiero kiedy uwzględnimy różnicę między kobietą a mężczyzną – Możemy iść w stronę całkowitej równości. Najlepsza terapia jest wtedy, gdy terapeuci pracują, aby wszyscy pacjenci zidentyfikowali się, poczuli do siebie podobni. Wtedy i kobieta, i mężczyzna uwalniają się od poczucia wyjątkowości i spotykają się na tym samym poziomie.

Bywają też kobiety, które chciałyby wykorzystywać w terapii kobiecość jako tarczę. Mówią: jesteśmy słabsze, więc trzeba się z nami cackać. Albo uważają, że skoro spotkało je tyle krzywd to mają prawo do warunków ulgowych. To oczywiście trzeba ukrócić.

A kiedy jest już po terapii - czy kobiecie znowu jest trudniej niż mężczyźnie?

Tak, znowu jest jej trudniej. Ona się zmieniła. Pomogliśmy jej w tym. W terapeutycznym kręgu odzyskała najlepszą siebie, jaką może mieć. Teraz wraca do świata, który jej takiej w ogóle nie chce.

Kiedy mężczyzna wraca do trzeźwego życia - ma rodzinę, kobietę. Rodzina będzie go za ten wyczyn nagradzać. Jeśli to rodzina w miarę wyedukowana to żona będzie mówiła: dzieci, zobaczcie, jakiego macie fajnego tatę. Wszyscy będą mu służyć, przygotowywać kolacyjki, kiedy wróci nieco później z mityngu AA.

Gdy kobieta wraca do trzeźwego życia - nikt jej nie służy. Wszyscy uważają za naturalne, że w końcu wróciła do swojej roli. Mąż może powiedzieć: "Po co będziesz chodzić na te mityngi?" A jeszcze pójdzie z nią i zobaczy, że tam siedzi dwudziestu facetów. I dwie baby.

Jednym z problemów, z którymi muszą zmierzyć się trzeźwiejące alkoholiczki, jest powrót do seksu na trzeźwo. Są kobiety, które weszły w życie dorosłe już pod wpływem alkoholu. Jeśli ktoś nauczył się uprawiać seks po alkoholu, a teraz usunie alkohol, to nie jest już to samo. Pojawia się wstyd. A jeżeli jeszcze z tym współżyciem związane są jakieś praktyki erotyczne, które nie mieszczą się w poprawnym, katolickim myśleniu, to już mamy prawdziwy problem. Jeśli kobieta uwalniała się od kulturowych ograniczeń po alkoholu, teraz jest to sfera kompletnie niedostępna. Jej partner oczekuje, że teraz - gdy jego kobieta już nie pije - znowu będzie fajnie. Pamięta, że kiedy popiła sobie, to była świetną kochanką. A teraz - zimna ryba. Ona może nawet bardzo tego pragnąć, ale jest kompletnie zablokowana. Czasem kobiety, gdy zaczynają trzeźwieć, mają problem nawet z rozebraniem się przed mężem.

Mężczyznę wspiera się w trzeźwieniu, a kobietę - sprawdza.

To chyba widać także w publicznym odbiorze osób, które uwolniły się od uzależnienia. Pani jest żoną Wiktora Osiatyńskiego, wybitnego prawnika, konstytucjonalisty, pisarza. Kogoś, komu wyjście z alkoholizmu dodaje blasku. Trudno znaleźć kobietę o podobnym publicznym "blasku".

Może taką funkcję mogłaby pełnić Stanisława Celińska? Ona jest wielką aktorką, która pięknie przyjęła swój alkoholizm, nie walczy z nim, zdrowieje.

No tak, ale Stanisławie Celińskiej alkoholizm się wybacza. A w przypadku Wiktora - podziwia się go.

Właśnie.

I mamy różnicę.

Jeszcze jedno - żeby naprawdę wytrzeźwieć, trzeba zajmować się sobą. Przez pierwsze dwa lata być skrajnym egoistą, zapewnić sobie odpowiedni klimat do rozwoju, dobre towarzystwo. Trzeba chodzić na mityngi,

dużo odpoczywać, nie brać dwóch prac, dużo przebywać na łonie natury, zająć się regeneracją wyniszczonego ciała. Trzeba zajmować się sobą. Wszystko podporządkować temu, żeby nie wrócić do picia. To w przypadku kobiety dużo trudniejsze. Czeka ją na nią domowe obowiązki, z których zwalniano ją, gdy piła, ale nikt nie przewidział urlopu na czas trzeźwienia.

Mąż może zbuntować się i zabronić wychodzenia na te "podejrzane spotkania". Ale nawet jeśli tego nie robi - to takie grupy, w większości męskie, i dla samej alkoholiczki są problemem. Powraca kwestia poczucia bezpieczeństwa w mówieniu o sobie.

To może nie warto wytrzeźwieć?

Warto.

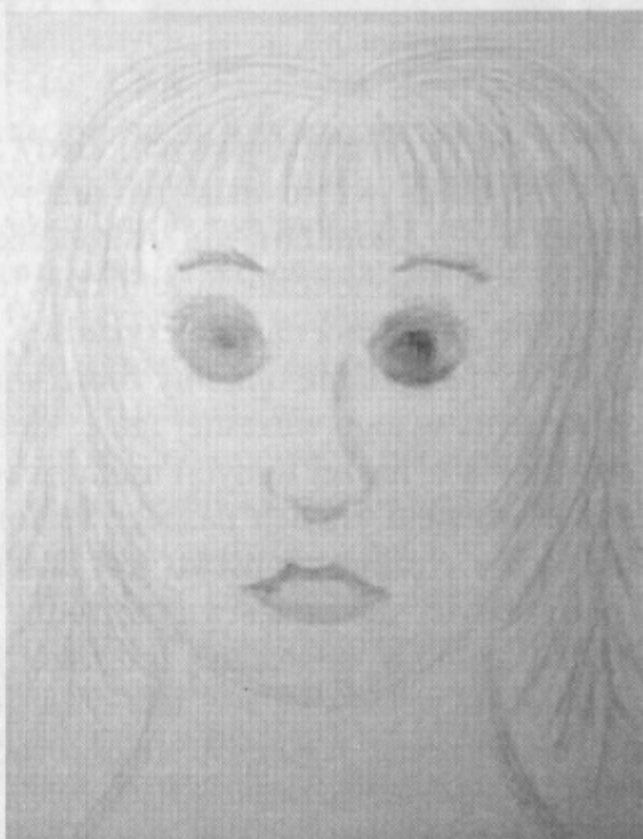
Kobietom w jednej sprawie jest łatwo. Cudownie łatwo stać się znowu piękną kobietą. Kobiety o wiele szybciej niż mężczyźni odradzają się duchowo, znajdują drogę do wiary, znajdują drogę do nowych przeżyć. Stają się szybciej piękne. Mężczyzna potrzebuje lat, by zmienić się, wyjść z roli chama, brutala. Alkohol przecież straszliwie degeneruje. A kobiet aż tak nie degeneruje. Kobiety, gdy tylko zaczynają trzeźwieć, stają się szybciej dobrymi ludźmi. Mają mniej oporów przed zmianą na lepsze. Zaczynają opiekować się innymi, pomagać, troszczyć. Nadrabiają.

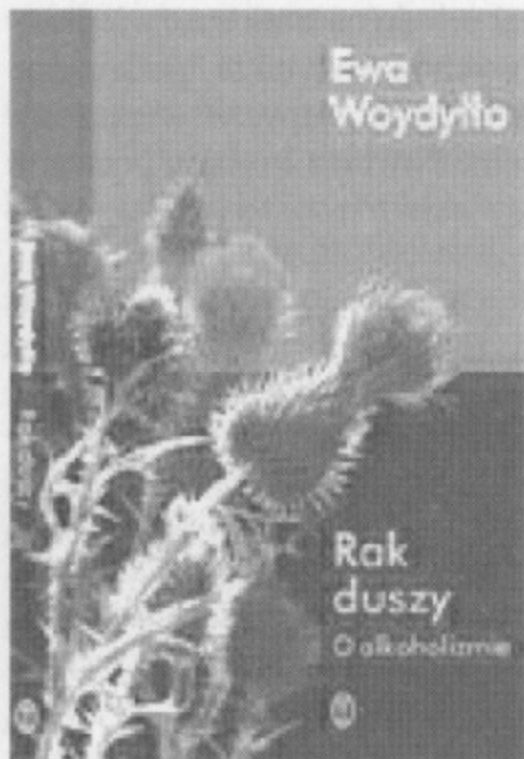
Jeśli motyl przeleci w Nikaragui...

Ta kobieta, o której mówiłam na początku, ma dziś siedemdziesiąt lat. Wytrzeźwiała tuż przed sześćdziesiątką.

Mówi mi: "Tylko dzięki temu, że zrobiłam ten krok, zobaczyłam, że w życiu może być wspaniale. Wszystko co było do tej pory - nie chcę o tym opowiadać. A wszystko, co wydarzyło się po - nawet nie wyobrażałam sobie, że takie życie jest możliwe".

Takie rzeczy słyszę tylko od kobiet.





Poniżej fragment książki
Ewy Woydyłło
pt. „Rak duszy. O alkoholizmie“
(Wydawnictwo Literackie,
Kraków, 2009)

INTERWENCJA WOBEC OSÓB Z PROBLEMEM

Od lat osiemdziesiątych, kiedy zaczęła się rozwijać w Polsce terapia uzależnień wzorowana na amerykańskim Modelu Minnesota (we współpracy z Anonimowymi Alkoholikami), zaczęli odzyskiwać zdrowie alkoholicy i alkoholiczki liczeni dziś już w tysiącach. Obecnie potrafimy leczyć nie gorzej niż nasi amerykańscy nauczyciele. Jednakże, jednej ważnej rzeczy jeszcze nie umiemy robić, mianowicie, nie potrafimy rozpoznać uzależnienia w jego wczesnej fazie, kiedy najłatwiej je powstrzymać. Przyczyny tkwią w naszej tradycji traktującej pijaństwo za społecznie uznawaną normę. W wielu krajach naszego regionu geo-politycznego jest podobnie. Tam, gdzie ciężkie pijaństwo jest akceptowane, zwykle próbuje samotnie przeciwstawić się pijaństwu bezradny członek rodziny albo pracownik ośrodka pomocy społecznej poruszony dramatem alkoholowej rodziny. Działając w pojedynkę nie udaje się jednak zmotywować alkoholika do podjęcia leczenia i jego osobiste oraz rodzinne piekło trwa.

Jak zmotywować do leczenia?

Osoby uzależnione należą z reguły do trudnej kategorii osób niedoj-

rzałych, charakteryzujących się osłabieniem zdolności „zdroworozsądkowego” myślenia. Nie potrafią realistycznie ocenić sytuacji i przewidywać skutków swego postępowania. Ludziom obserwującym takie osoby z zewnątrz często „nie mieści się w głowie”, by ktoś chciał uporczywie powtarzać szkodzące mu zachowania wbrew rozsądkowi i logice.

Niezgodność w postrzeganiu realiów stanowi główny powód wzajemnego niezrozumienia między alkoholikiem a osobami z jego otoczenia, które widzą, co się dzieje, i próbują przywołać go do rozsądku. Niestety, rozsądek chorego nie pracuje. Można wręcz powiedzieć, że w uzależnieniu najbardziej chory jest właśnie rozsądek. Dla rodziny alkoholika jego picie jest problemem, jemu zaś wydaje się rozwiązaniem. Stąd niemożność porozumienia bez zastosowania nadzwyczajnych działań.

Należą do nich trzy rodzaje interwencji.

I. Interwencja w miejscu pracy opiera się na „propozycji nieodrżucenia”, jaką jest warunek: „Jeżeli nie chcesz stracić pracy, to idź do specjalisty.” Pracownikowi, któremu zależy na pracy, nie pozostaje nic innego, jak zgłosić się do wskazanej poradni lub ośrodka stacjonarnego. Ciąg dalszy odbywa się już z pomocą specjalistów.

W Polsce tylko kilka zagranicznych firm zatrudnia konsultanta „opiekuńczej służby pracowniczej” (w USA *Employee Assistance Program*), ale i tak do placówek terapii uzależnień zgłasza się pewien procent alkoholików po interwencji w miejscu pracy. Z braku profesjonalnego ogniwa, jakim jest odpowiednio wyszkolony konsultant EAP, rozmowę interwencyjną z problemowym pracownikiem przeprowadza zwykle przełożony. Nie byłoby w tym nic złego, tylko może jedno: zajmuje to zwierzchnikowi czas i uwagę, które powinien przeznaczać, z natury swej funkcji, na sprawy merytoryczne i menadżerskie, a nie personalne.

Brak EAP w instytucjach i przedsiębiorstwach pociąga za sobą jeszcze jedną konsekwencję. Mianowicie, jeżeli któryś z szefów ma ewidentny problem alkoholowy, to zaniepokojeni podwładni mają związane ręce. Szefa z problemem mogłaby skierować do konsultanta służby pracowniczej, a potem ewentualnie na dalsze leczenie, Rada Nadzorcza lub związki zawodowe, pod groźbą postawienia tej sprawy na posiedzeniu gremium zarządzającego firmą lub na walnym zebraniu pracowników.

Niestety, tolerowanie pijaństwa powoduje wydłużenie drogi do uzyskania fachowej pomocy. Szkoda. Szkoda tym większa, że w dziedzinie pomocy terapeutycznej dla osób nadużywających alkoholu i uzależnionych,

mamy odpowiednio wyszkolonych profesjonalistów oraz gęstą sieć placówek specjalistycznych obejmujących punkty konsultacyjne, poradnie, oddziały detoksykacyjno-motywacyjne oraz oddziały i ośrodki stacjonarne prowadzące intensywną terapię trwającą od kilku tygodni do kilku miesięcy. Nawet uzależnieni od alkoholu skazani mogą się leczyć w więziennych oddziałach „Atlantis“ będących w skali światowej jednym z największych osiągnięć systemu penitencjarnego.

Zauważmy, że to wszystko jest w dodatku „za darmo“ (to znaczy za pieniądze podatników). Mocą ustawy leczenie alkoholików w Polsce pokrywa w całości Narodowy Fundusz Zdrowia, więc z własnej kieszeni pacjent nie musi płacić ani za odtruwanie w szpitalu ani za terapię w poradni czy ośrodku. Co więcej, zgodnie z tą samą ustawą, leczenie odwykowe można teoretycznie (i praktycznie niestety też) powtarzać tyle razy, ile się chce. Niestety źle to wpływa na odpowiedzialność pacjentów za swoje zdrowie. Skoro państwo obiecuje leczyć alkoholika *z a w s z e* za darmo, to nic dziwnego, że można sobie pomyśleć: „Aha, to *o n i* są odpowiedzialni za to, czy wyzdrowieję czy nie.“ Jaki jest efekt takiego myślenia, wiemy aż za dobrze. Trudno to dokładnie policzyć, ale szacujemy, że co najmniej połowa pacjentów powraca do picia w ciągu kilku miesięcy po terapii. Tacy „wpadkowicze“ zwykle nie wykonują zaleceń terapeutów i nie stosują się do ułożonych pod koniec terapii „planów dalszego trzeźwienia“. A nie robią tego, bo im się nie chce. Powraca więc szybko nałogowe myślenie. „No więc – myśli sobie znów pijący alkoholik – w razie czego, jak będzie ze mną źle, pójdę znowu na terapię. Dam im jeszcze jedną szansę. Niech *o n i* wreszcie coś zrobią, żebym przestał pić.“

Tymczasem oni - czyli my terapeuci - nie możemy nic zrobić poza ułatwieniem alkoholikowi zobaczenia szkód jakie jego nałóg spowodował. Możemy wskazać drogę prowadzącą do wyzdrowienia. Drogą tą musi podążać już samodzielnie osoba pragnąca wyzdrowieć.

Wspomniałam o trzech rodzajach interwencji. Zostały tu omówione pokrótce zasady funkcjonowania EAP, czyli służby pracowniczej działającej na rzecz zdrowia pracowników, ich wydajności i ekonomicznych korzyści płynących z jak najlepszej pracy wszystkich bez wyjątku zatrudnionych. Nie zatrudniając jednak w naszych przedsiębiorstwach i instytucjach odpowiednio wyszkolonych konsultantów i nie mogąc zawsze liczyć na takt, dyskrecję i zrozumienie u szefów czy zwierzchników, miejsce pracy rzadko bywa u nas wykorzystywane do powstrzymania pijaństwa. Co najwyżej wyrzuca się kłopotliwego pracownika z pracy, ale wtedy on szuka sobie następnej, gdzie po pewnym czasie dochodzi do podobnych proble-

mów i cykl się powtarza. W każdym razie alkoholik, któremu nikt nie pomoże znaleźć się na leczeniu, dalej stwarza problemy sobie, rodzinie i społeczeństwu.

II. Interwencja rodzinna

Wśród nas żyje wielu pijaków bezrobotnych i pracujących dorywczo, nadużywających alkoholu właścicieli małych firm oraz osób, które jak na przykład niepracujące kobiety upijają się samotnie w domu. Do nich wszystkich nawet świetnie rozwinięty system EAP nie miałby dostępu. Wobec tej grupy można zastosować drugi typ interwencji, zorganizowanej przez rodzinę i znajomych alkoholika lub alkoholiczki. Istotą tej procedury jest wywarcie na osobie z problemem takiego nacisku, by wybrała ona „dobrowolnie” leczenie zamiast dalszego pograżania się w nałogu. W tym modelu człowiek ma do stracenia nie pracę, lecz rodzinę. Interwencja rodzinna opiera się na miłości i trosce o zdrowie, życie i przyszłość kochanej osoby, która za dużo pije, a sama nie jest w stanie tego powstrzymać.

O ile w przypadku EAP krytycznym momentem interwencji jest pufna i dyskretna rozmowa pracownika z konsultantem służby pracowniczej, o tyle podczas interwencji rodzinnej istotna jest w pewnym sensie odwrotność dyskrecji i poufności. Zbiera się razem grupa osób, z którymi alkoholik liczy się, uznaje ich autorytet, darzy przywiązaniem i kocha, a przynajmniej kochał kiedyś. Zawczasu przygotowują swoje wypowiedzi, najlepiej w formie listu, zawierającego wyrazy miłości, dobrych wspomnień i troski, a nie oskarżeń, wyrzutów czy pretensji. W trakcie spotkania interwencyjnego te kilka lub kilkanaście zdań każda z osób wypowiada kolejno do delikwenta, którego należy oczywiście jakoś skłonić do przybycia.

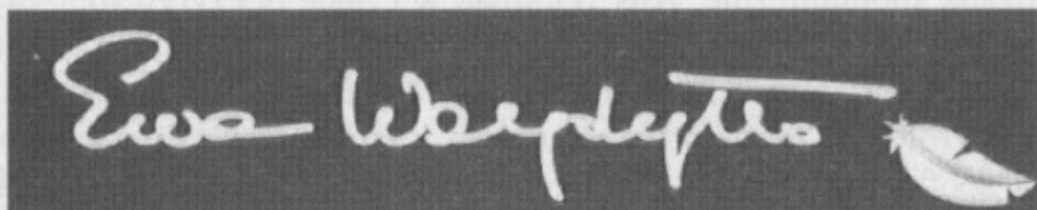
Przygotowując interwencję rodzinną należy uwzględnić kilka istotnych elementów. Na przykład lepiej jest, gdy odbywa się ona poza domem delikwenta, skąd jako gospodarz, mógłby on (lub ona) wyprosić przybyłe osoby i w ten sposób zniweczyć cały pomysł. Do udziału w interwencji nadają się jedynie takie osoby, które potrafią w swej wypowiedzi zawrzeć wyłącznie słowa życzliwe. Dlatego zresztą interwencja nie powinna być przeprowadzana spontanicznie. Aby pominąć w czasie odczytywania swego listu przejawy złości, żalu, upokorzenia, wstydu i obwiniania alkoholika, trzeba umożliwić uczestnikom interwencji wyrażenie tych uczuć zawczasu. Można to zrobić na przykład w rozmowie z terapeutą rodzinnym w poradni albo na spotkaniach grupy samopomocowej Al-Anon. Choćby z tego powodu jest oczywiste, że na przygotowanie się do interwencji rodzinnej potrzeba czasu i odpowiedniej edukacji potencjalnych uczestników.

Drugim elementem interwencji rodzinnej jest zaplanowanie przez każdego uczestnika ewentualnych konsekwencji w razie odrzucenia przez alkoholika pomocy specjalistycznej. Należy planować jedynie te konsekwencje, które dana osoba będzie gotowa zrealizować. Nie mieszczą się wśród nich groźby bez pokrycia, których osoba nie będzie w stanie (lub nie zechce) faktycznie spełnić.

III. Interwencja sądowa

Oprócz dwóch powyższych rodzajów interwencji – w miejscu pracy i w rodzinie – do nakłonięcia alkoholika do leczenia można wykorzystać nacisk sądowy i nadzór kuratora. Dotyczy to oczywiście tych alkoholików, którzy popełnili wykroczenie lub przestępstwo i z tego tytułu mają sprawę w sądzie. Za naruszenie prawa sąd wymierza karę, ale – jeżeli ma podstawy uznać, że na dany czyn mógł mieć wpływ alkohol – może zaproponować warunkowe zawieszenie wykonania kary w zamian za podjęcie terapii. Jeżeli delikwent zgodzi się na ten warunek (a mało się nie zgodzi) wyznaczony kurator będzie w stałym kontakcie nie tylko z alkoholikiem i jego rodziną, ale podczas leczenia także z terapeutami prowadzącymi tego pacjenta. Sędzia może w każdej chwili odwieść wyrok, jeżeli skazany przestanie wypełniać sumiennie swoją część umowy. A więc na przykład przerwie terapię, przestanie chodzić do AA, wznowi awantury lub inne bezprawne zachowania, no a przede wszystkim jeżeli powróci do picia.

Interwencja – czy to w miejscu pracy, czy w rodzinie, czy w sądzie – okazuje się najskuteczniejszym sposobem skłonienia osoby z problemem alkoholowym do zwrócenia się o pomoc specjalistyczną. Te same formy interwencji można stosować nie tylko wobec problemów alkoholowych, lecz również w przypadku innych uzależnień lub niedopuszczalnych czy antyspołecznych zachowań, takich jak używanie nielegalnych narkotyków, przemoc domowa albo przestępczy styl życia. Interwencja jest dowodem na to, że nie przechodzimy obojętnie obok ludzkiego cierpienia i staramy się zapobiec wszelkim zagrożeniom zdrowia i życia.



Fragment książki „Pierwszy dzień reszty życia” Haliny Zarzeckiej, którą prezentowaliśmy już w poprzednim numerze „Arki”.

Bezwarunkowa kapitulacja

Rozmowa z Zygmuntem F. (Zygą), terapeutą ze Szpitala Praskiego w Warszawie, wykładowcą w Ośrodku Apostolstwa Trzeźwości w Zakroczymiu.

– Od ponad dwudziestu lat pracujesz z alkoholikami, którym pomagasz w wychodzeniu z nałogu. W środowisku ludzi uzależnionych i ich rodzin jesteś powszechnie znany. Dlaczego sugerujesz, żeby zastąpić twoje nazwisko inicjałem?

– Jestem niepijącym alkoholikiem, trzeźwiejącym od 1984 roku. Należę do wspólnoty AA i nie chcę złamać tradycji, która nakazuje osobistą anonimowość we wszystkich publicznych wystąpieniach. Anonimowość jest fundamentalną zasadą wspólnoty, jej duchową podstawą. Oczywiście oddziaływanie na zewnątrz jest niezbędne – każdy, kto ma problem z alkoholem, powinien wiedzieć, że w AA znajdzie pomoc. Wielu ludzi trafiło na swój pierwszy miting dzięki audycji w radiu czy artykułowi w gazecie. Wielu mówi, że uratowało im to życie. Anonimowi Alkoholicy przyjęli jednak sprawdzoną zasadę przyciągania, a nie reklamowania. O wspólnocie piszą zazwyczaj jej sympatycy – dziennikarze, lekarze, psycholodzy. Rzecz jasna, niezwykle cenne są wypowiedzi osób uzależnionych, ale mówiąc publicznie o swoich doświadczeniach z AA powinny one zachować anonimowość. Chodzi o popularyzowanie zasad i działalności wspólnoty, a nie lansowanie jej uczestników.

Można zapytać, co jest złego w fakcie, że na przykład sławny hollywoodzki aktor opowiada w wywiadach o swojej terapii odwykowej. Absolutnie nic! Każdy ma prawo mówić głośno o swoich problemach – jeśli tylko ktoś chce tego słuchać. Przyznasz jednak, że to nie to samo, co obwieszczenie całemu światu: „Ja (tu imię i nazwisko) jestem Anonimowym Alkoholikiem” – bo co to za anonimowość? Doskonale to zresztą rozumiesz. Bohater twojej książki „Zerostan”, znany muzyk rockowy, niezwykle szczerze opowiedział o swoich zmaganiach z alkoholem, narkotykami i lekami, o doświadczeniach z leczenia. Występował pod własnym nazwi-

skiem. Mówił m.in. o tym, że na oddziale detoksykacyjnym i podczas terapii poznał program AA, ale w żaden sposób nie naruszało to niczyjej anonimowości. Sam program nie jest tajemnicą. Im więcej ludzi go zna tym większa szansa na skuteczną pomoc.

– Jesteś żywym dowodem, że program 12 Kroków wspólnoty Anonimowych Alkoholików istotnie ratuje zdrowie i życie ludzi uzależnionych. Jak toczyły się twoje losy?

– Urodziłem się w Wilnie, w roku 1939. Moja mama była prawnikiem, ojciec oficerem Armii Krajowej. NKWD aresztowało ojca, został zesłany na Syberię. Ja znalazłem się w Domu Dziecka. Wychowankowie już w podstawówce pili alkohol. Byłem młodszy od tych z mojej grupy, ale mi też dawali pić. Szybko to polubiłem. Znikały gdzieś dręczące mnie lęki, złe wspomnienia, brak pewności siebie.

Rodzinie udało się przenieść do Warszawy. Chodziłem do szkoły, jednak liczyłem godziny do zakończenia lekcji. Moją wielką pasją stały się sporty wodne. Większość czasu spędzałem w Klubie Ligi Morskiej – najpierw na Cyplu Czerniakowskim, potem przy Wale Miedzeszyńskim. Zdobywałem tam kolejne umiejętności. Byłem żeglarzem, sternikiem motorowodnym, ratownikiem i pletwonurkiem, a z biegiem czasu instruktorem żeglarstwa. Wygląda to na zdrowy tryb życia, tyle że ja przez całą szkołę średnią codziennie wspomagałem się piwem, winem albo wódką. A na obozach żeglarskich i przy ogniskach alkohol lał się strumieniami. Każde kolejne piwo przemieniało mnie w gwiazdę – błyszczałem erudycją, fantazją, wymyślałem zabawne historie. Zawsze były przy mnie ładne dziewczyny. Czułem się jak Superman albo Casanova i byłem z siebie zadowolony – żyłem przecież z rozmachem. Spychałem gdzieś na dno myśl, że może piję za dużo, za często dręczy mnie kac, leczony porannym piwem.

W szkole jakoś mi szło, chociaż się specjalnie nie wysilałem. Uchodziłem za bardzo zdolnego i w duchu się tym chełpiłem. Nigdy mi nie przyszło do głowy, że wrodzone zdolności – jeśli je mam – nie są moją zasługą. Zostały mi dane przez Boga lub, z ateistycznego punktu widzenia, przez naturę. Niewiele robiłem, by je rozwijać. Nie miałem na to czasu, było tyle ciekawszych rzeczy.

Maturę zdałem w Technikum Elektronicznym. Dostałem się na Politechnikę, ale po pewnym czasie musiałem z niej zrezygnować. Rzecz jasna „zawdzięczałem” to wódce. Wieczne imprezy nie sprzyjały nauce. Nadrabiałem miną, udawałem, że uczelnia mocno mnie rozczarowała, dlatego ją rzuciłem. Tak naprawdę bardzo tę porażkę przeżywałem. Zaczął mnie

chyba dręczyć kompleks nie ukończonych studiów.

Kiedy podjąłem pracę w Instytucie Telekomunikacji, a potem w biurze konstrukcyjnym zakładów elektronicznych, dowartościowywała mnie myśl, że i bez dyplomu potrafię zapędzić w kozi róg niejednego magistra inżyniera. Rzeczywiście miałem do tej pracy predyspozycje. Moje projekty były naprawdę nowatorskie. Na ile mogłem śledziłem światowe osiągnięcia, bo polska elektronika tamtych lat stała na niskim poziomie. Po pijanemu przechwalałem się, że ja jeden go podnoszę, beze mnie wciąż byśmy żyli w czasach króla Cwieczka.

Bez wątpienia byłem już wtedy alkoholikiem. Upijałem się co dzień. Znali mnie barmani warszawskich knajp, zwłaszcza na Mokotowie. Przez długi czas jakoś to jednak godziłem z pracą, choć coraz częściej z pomocą druków L-4. Sukcesy zawodowe przekonywały mnie, że wszystko w porządku. Tylko zegar nie pije, a żyje.

Przepracowałem w tych zakładach dwadzieścia lat. Pod koniec „jechałem” już tylko na dawnych zasługach. W końcu i one nie wystarczyły – piłem także w pracy albo znikałem na kilka dni. Przełożeni tyle mogli dla mnie zrobić, że nie wyrzucili mnie dyscyplinarnie. Sam się zwolniłem, za porozumieniem stron. Dla wszystkich było oczywiste, że jestem człowiekiem chorym, uzależnionym. Jedyńm, który w to nie wierzył, byłem ja sam.

Pierwszym bolesnym skutkiem mojego picia była psychoza poalkoholowa, w wyniku której znalazłem się w szpitalu psychiatrycznym. Przestraszyłem się i dałem namówić na terapię odwykową. Przeszedłem ją w roku 1981. Z mizernym skutkiem – wkrótce potem zacząłem pić. Nie byłem gotowy na rozstanie z alkoholem. Od terapeutów oczekiwałem tylko tyle, żeby nauczyli mnie pić trochę mniej, bardziej rozważnie. Nie identyfikowałem się z chorobą alkoholową i nie przyjmowałem do wiadomości faktu, że ja nigdy nie będę umiał pić tak jak inni ludzie – okazjonalnie, bez upijania się.

Pierwszy atak psychozy niczego mnie nie nauczył. Uznałem go za wypadek, który może się zdarzyć. Sądziłem, że panuję nad sytuacją. – Owszem, piję, ale jak tylko będę chciał, przestanę – tłumaczyłem sam sobie. – Poza tym nie jest ze mną tak źle. Mam mieszkanie, mam jeszcze pieniądze, mam przyjaciół. I nie jestem z tych, którzy staczają się na dno.

Trudno opowiedzieć, jak pokrętne i usłużne wobec obsesji picia są myśli alkoholika. Jest wiele prawdy w powiedzeniu, że pijący alkoholik to ktoś, kto leży z twarzą w kałuży, ale i tak patrzy na innych z góry, a o sobie ma dobre mniemanie. Oczywiście dzieje się tak do pewnego czasu – dopóki

człowiek się siebie nie przerazi.

Doprowadziłem się do koszmarnego stanu. Na oddziale detoksykacyjnym IPiN byłem jedenaście razy. Z krótkimi przerwami spędziłem tam prawie sto dni. W barach prosiłem, żeby pięćdziesiątkę wódki nalewali mi do szklanki, nie do kieliszka. Był za mały, żebym mógł go chwycić roztrzęsionymi rękami. Szklankę też z trudem podnosiłem do ust – dopóki kolega nie nauczył mnie, jak można sobie z nią poradzić. Z szalika robiłem temblak, obwiązywałem prawą rękę. Z tyłu zwiślał jeden koniec. Pociągałem za niego lewą dłonią. Szklanka, uchwycona prawą, sama do mnie podjeżdżała.

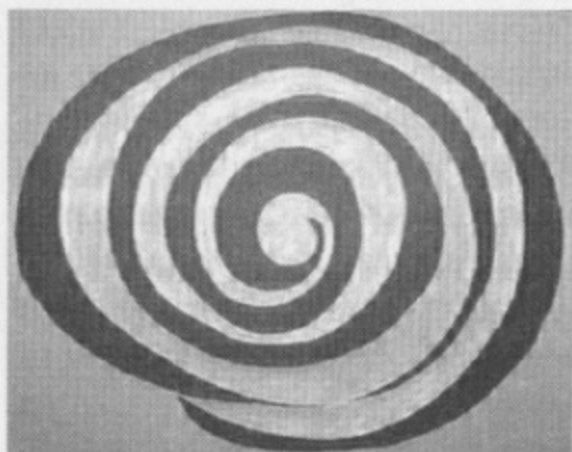
W roku 1984 przeszedłem śmierć kliniczną. Mój powrót do życia lekarze uznali niemal za cud. Potrzebowałem aż tak dramatycznych przeżyć, żebym wreszcie poczuł się całkowicie przez alkohol pokonany. To nie jest wróg, z którym można wygrać. Zdrowie i życie alkoholika ratuje tylko bezwarunkowa kapitulacja. I ja skapitulowałem. Ostatecznie rozstałem się wtedy z alkoholem.

– Niepijący alkoholicy, parafrazując Marka Twaina, mówią: „Rzucenie picia to nic trudnego – wiele razy rzucałem”. Sztuką jest utrzymanie abstynencji. Ty jesteś trzeźwy od dwudziestu trzech lat. Jak sobie radziłeś na początku? Czy podzielasz przekonanie, że samotna walka z alkoholem jest skazana na klęskę, ale z pomocą innych ludzi można nauczyć się żyć trzeźwo i szczęśliwie?

– Uporządkujmy pojęcia. Przede wszystkim nie mówmy o walce. Chyba każdy alkoholik w jakimś okresie życia próbował z alkoholem walczyć, i to na różne sposoby. Jedni decydowali się na wszyście desperalu, inni przysięgali: „Od jutra nie piję!” Ale taka walka nie ma sensu – alkohol zawsze będzie silniejszy od alkoholika. Ta choroba polega właśnie na przymusie picia. Ktoś, kto jest nastawiony na walkę, nawet po dłuższym okresie abstynencji przegra, ulegnie umysłowej obsesji. Organizm, przy-

zwyczajony od dawna do stałej obecności alkoholu, także będzie się go domagał. Bez substancji chemicznej o wzorze C_2H_5OH wystąpią ostre objawy abstynencyjne.

Podstawowym i niezbędnym warunkiem zaprzestania picia jest zaniechanie walki z alkoholem i zrozumienie swojej wobec niego bezradności. Mówi o tym pierwszy z dwunastu kroków pro-



gramu wspólnoty Anonimowych Alkoholików: „Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować swoim życiem”.

– To chyba nielatywne – przyznać się do własnej bezsilności i utraty kontroli nad sobą?

– Bardzo trudne, zwłaszcza że pijący alkoholik jest często człowiekiem pełnym pychy, skłonny do przeceniania swoich możliwości. Kimś wyjątkowym, kto chętnie kieruje innymi i wszystko wie lepiej – nawet jeśli ukrywa to pod maską skromności. I ktoś taki ma nagle uznać się za człowieka bezsilnego wobec „głupiego” kieliszka wódki.

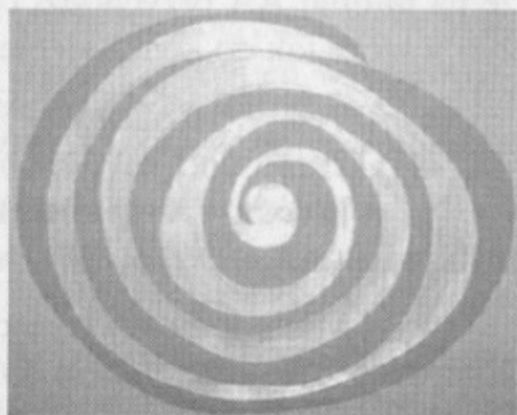
Wyobraź sobie alergika, uczulonego na przykład na jagody. Uczulenie jest tak silne, że nawet kilka jagód może spowodować atak astmy albo szok atopowy, zagrażający utratą życia. Czy ktoś taki będzie jadł jagody, czy wybierze inne owoce, które mu nie szkodzą? To oczywiście pytanie retoryczne, bo odpowiedź jest oczywista. A przecież alkoholik jest w takiej samej sytuacji. Jest człowiekiem uczulonym na alkohol. Picie doprowadzi go do utraty zdrowia, obłądu, przedwczesnej śmierci.

Zdrowienie – jeszcze raz to podkreślę – zaczyna się właśnie od zaprzestania walki, od kapitulacji. Oznacza ona koniec eksperymentów z pićciem kontrolowanym, z pićciem tylko w soboty itp. Człowiek chory na chorobę alkoholową nigdy nie nauczy się pić w sposób, który by mu nie szkodził. Nawet jeśli przez jakiś czas uda mu się ograniczyć picie, wszystkie jego myśli będą krążyły wokół tego. W końcu znów się zacznie upijać albo całe jego życie będzie tylko czekaniem na taką sposobność.

– Zetknęłam się z pojęciem „udawanie bezsilności”. Po co ktoś miałby ją udawać?

– Myślę, że chodzi o udawanie świadome lub nie do końca uświadamiane. Alkoholicy trafiają na terapię albo do wspólnoty AA z różnych przyczyn. Niektórzy pod presją rodziny, inni – tak jak w swoim czasie ja – chcą podreperować zdrowie i nauczyć się pić trochę mniej. Nadal nie identyfikują się z chorobą alkoholową, a wszyscy wokół mówią o tej jakiejś bezsilności. Więc i oni dla świętego spokoju się do niej przyznają.

W innym przypadku ktoś uzależniony naprawdę chce przestać pić, z własnej woli. Intelktualnie rozumie koncepcję bezsilności alkoholika wobec alkoholu.



Sam chętnie ją w swoich pracach albo wypowiedziach tłumaczy. Jest taka znana analogia. Trzeba wyobrazić sobie boksinerski ring, a na nim mistrza świata wagi ciężkiej. Założmy, że z jakichś przyczyn ma z nim stoczyć walkę zwykły człowiek, który nie jest ani siłaczem, ani pięściarzem. I nie jest to zabawa, walka ma być serio. Ten zwykły człowiek, jeśli nie jest szaleńcem, natychmiast się oczywiście podda. Tylko w ten sposób zdoła ująć cało. Uratuje go kapitulacja, uznanie swojej bezsilności wobec mocarza. Podobnie jest z alkoholikiem i alkoholem. „Na rozum” nietrudno to pojąć. Więc ktoś, kto chce przestać pić, przyznaje się do własnej bezsilności. Na przekór faktom nie potrafi jednak przełożyć swoich myśli na uczucia. Gdzieś w głębi serca ma nadzieję, że teraz, gdy zdobył już wiedzę o alkoholizmie, pokieruje swoim piciem jakoś inaczej.

Kontrolowanie picia nie jest możliwe, więc czeka go jeszcze dużo klęsk i cierpienia. Jeśli nie umrze albo nie rozmiękczy sobie na dobre mózgu, przyjdzie dzień, w którym naprawdę poczuje swoją bezsilność wobec alkoholu. Tak zaczyna się droga do trzeźwości.

– Znana jest opinia, że alkoholik musi osiągnąć swoje własne dno – dopiero wtedy może przestać pić. To dno jest jednak dla każdego inne.

– Oczywiście! Znam kobietę z dyplomem Akademii Medycznej, której alkohol zabrał wszystko – dom, rodzinę, pracę. Mieszkała na dziko w pustostanie bez prądu, oddawała się okolicznym pijakom za szklankę bimbru. Musiała dojść aż do tego, by poczuć swoje dno, bezsilność wobec tragicznego uzależnienia. Ta kobieta od pięciu lat nie pije, odbudowuje swoje życie. Mówi, że tylko Bóg mógł ją uratować i to On postawił na jej drodze ludzi, którzy jej pomogli.

Znam też inną kobietę. Uznała, że musi zmienić swoje życie, gdy dotarło do niej, że – pijana – przespała czas odebrania córki z przedszkola. Zgłosiła się na terapię, dobrze sobie radzi. Ja czuję wielką ulgę gdy widzę, że na mitingi AA przychodzi coraz więcej bardzo młodych ludzi. Nie zdążyli jeszcze tak do końca siebie wyniszczyć, w porę zatrzymali rozwój choroby. Może to jest jakieś mądrzejsze pokolenie, a może wiedza o chorobie alkoholowej jest w społeczeństwie większa?

– Wróćmy do twoich losów i trzeźwienia. Co się zdarzyło przez minione lata?

– Miałem dużo szczęścia. W roku 1984 w Warszawie działało już kilka grup AA. Przygnałem do wspólnoty, chodziłem na wszystkie mitingi. Do dziś jestem przekonany, że to najskuteczniejsza droga do utrzymania

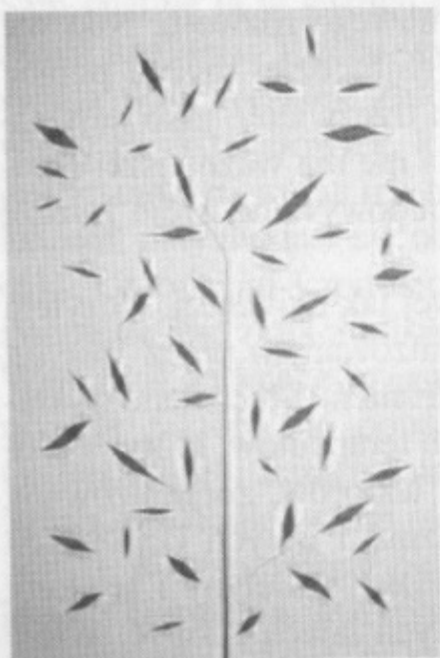
abstynencji, zmiany nawyków z wielu lat i duchowego rozwoju. Nikt nie zrozumie alkoholika tak jak inny alkoholik. A najbardziej można pomóc sobie, gdy pomaga się innym. Ja potraktowałem trzeźwienie jako najważniejszą rzecz na świecie – dla żadnego alkoholika nie ma ważniejszej sprawy. Jeśli znów zaczniesz pić, nic się nie uda. Odbudowywane życie jeszcze raz legnie w gruzach.

Chciałem wiedzieć o chorobie alkoholowej jak najwięcej. Uczyłem się w Studium Pomocy Psychologicznej, zorganizowanym przez Instytut Psychologii Zdrowia, i w Studium Terapii Uzależnień. Słuchałem wykładów prof. Wiktora Osiatyńskiego i amerykańskich terapeutów, których profesor zapraszał do Polski. Ukończyłem kurs dla lektorów, zorganizowany przez Komisję Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień przy Fundacji Batorego. Czytałem wszystkie książki, biuletyny i artykuły na temat uzależnień, jakie tylko dało się w tamtych latach zdobyć. Wiele odbijaliśmy na ksero, szukaliśmy tłumaczy z angielskiego.

Spotkałem na swojej drodze ludzi wielkiego formatu, którzy odegrali w moim życiu ważną rolę. Przede wszystkim doktora Bohdana Woronowicza, lekarza psychiatrę bez reszty oddanego leczeniu alkoholików. To człowiek o otwartym umyśle, zarazem racjonalista i romantyk – taki Wokulski medycyny. Na początku lat osiemdziesiątych większość polskich lekarzy i psychologów patrzyła niechętnie na Anonimowych Alkoholików. Być może z zawodowej zazdrości – oficjalna medycyna nie radziła sobie z leczeniem uzależnienia od alkoholu. Dr Woronowicz postępował odwrotnie. Zrobił wszystko, żeby zrozumieć fenomen AA i wyjątkową skuteczność programu wspólnoty. Przyczynił się też do powstania pierwszej warszawskiej grupy AA „Odrodzenie”. Przez kilka lat dr Woronowicz jako jedyny niealkoholik zasiadał w trzynastoosobowej Radzie Powierniczej Wspólnoty Anonimowych Alkoholików (strukturze organizacyjnej, służącej całej wspólnotie).

Bohdan Woronowicz został moim szefem. Okazało się, że pochodzimy z tych samych stron – doktor urodził się w Nowogródku, ja w Wilnie. W kierowanym przez niego Ośrodku Terapii Uzależnień w warszawskim Instytucie Psychiatrii i Neurologii przepracowałem 18 lat. Odszedłem stamtąd na emeryturę, ale nadal jestem zawodowo czynny. Pracuję na Oddziale Detoksykacji w Szpitalu Praskim. Staram się tam przekazywać pacjentom wiedzę o chorobie alkoholowej i pomagać im w podjęciu decyzji o terapii odwykowej.

Dzięki wspólnotie Anonimowych Alkoholików miałem okazję poznać innego niezwykłego człowieka. Mówię o ojcu Benignusie Sosnow-



skim, założycielu Ośrodka Apostolstwa Trzeźwości w Zakroczymiu. Ośrodek, prowadzony przez Zakon Braci Mniejszych Kapucynów, jest dla niepijących alkoholików z całego kraju miejscem magicznym, a nieżyjący już ojciec Benignus (zmarł w roku 1996) postacią charyzmatyczną i niemal legendarną. Kiedy tam po raz pierwszy pojechałem, nie miałem o tym wszystkim pojęcia.

Do Zakroczymia dotarłem podczas Adwentowych Dni Skupienia AA. Moja wiara była wówczas dość powierzchowna, ale poszukiwałem dróg duchowego rozwoju. Pamiętam spotkanie ojca Benignusa z aowcami (czyli uczestnikami wspólnoty Anonimowych Alko-

holików). Sala była wypełniona po brzegi. Nagle podniosły się pojedyncze głosy, że wspólnota AA nie jest związana z żadną religią, wyznaniem i instytucją, a na sali wisi krzyż. Wydało mi się to dość idiotyczne. Co prawda nie była to msza, tylko wykład, ale byliśmy przecież gośćmi zakonników. Spodziewałem się jakiejś gniewnej reakcji ojca Benignusa. A on z łagodnym uśmiechem powiedział, że jeśli komuś krzyż tak bardzo przeszkadza, to on przyniesie sukno i go zasłoni. Sprawcy zamieszania natychmiast duchownego przeprosili.

Do Zakroczymia jeździłem coraz częściej. Ojciec Benignus stał się moim przewodnikiem duchowym. Nigdy mi niczego nie narzucał. Był opiekuńczy, ale w subtelny sposób. To był człowiek niezwykle mądry, ciepły, wybaczący. Ogromnie mi go brakuje. To on pomógł mi odnaleźć Boga. Wewnętrzna przemiana dokonywała się we mnie stopniowo, także dzięki wspólnocie AA. Od dość dawna jestem spokojny i szczęśliwy – cokolwiek się dzieje mam poczucie, że moje życie nabrało sensu. Cieszę się z każdej sytuacji, w której mogę pomóc innemu alkoholikowi. Nie zawsze się to udaje, po krótkiej przerwie ktoś znów pije. Przestałem myśleć o tym jak o osobistej porażce. Wszyscy mamy swoją drogę, niektórzy bardzo krętą. Moja też nie była prosta.

Chociaż pracuję jako terapeuta (prowadzę wykłady także w Zakroczymiu), chodzę często na mitingi AA. Alkoholizm jest chorobą podstępną, która nawet po latach trzeźwości może zaatakować. Kontakt z innymi niepijącymi alkoholikami i życie programem 12 Kroków skutecznie pomaga w zdrowieniu.

Jesteś entuzjastą wspólnoty Anonimowych Alkoholików. A co z ludźmi, którzy nie chcą słyszeć o mitingach AA? Niektórzy mówią, że sami sobie poradzą z rzuceniem picia, co najwyżej z pomocą psychologów.

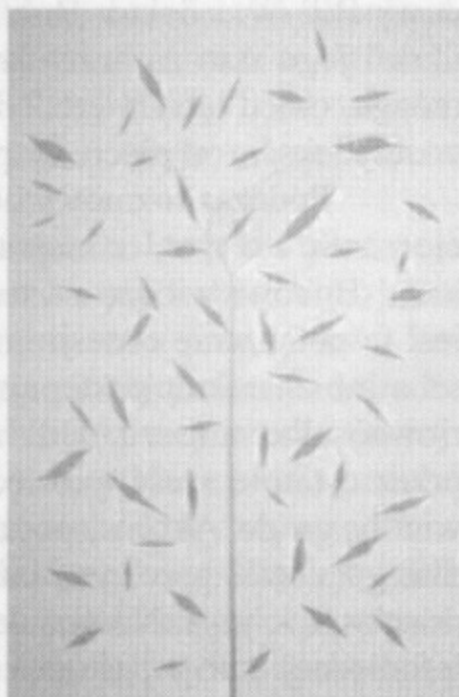
– Być może tak. Samotne trzeźwienie jest jednak dużo trudniejsze i bardziej ryzykowne. Znałem alkoholików, którzy nie pili „w zaparte”. Nazywali siebie indywidualistami i nie chcieli pomocy żadnych „oszołomów”. Przez pewien czas utrzymywali abstynencję, ale wracali do nałogu. Ja też miałem w swoim życiu taki etap.

Abstynencja i trzeźwienie to nie to samo. Powstrzymanie się od picia alkoholu jest koniecznym warunkiem trzeźwienia, ale niewystarczającym. Trzeźwienie to proces, podczas którego trzeba zmienić bardzo dużo rzeczy: sposób myślenia i działania, hierarchię wartości, dawne nawyki. Trzeźwienie oznacza indywidualny rozwój, umiejętność cieszenia się życiem, przyjazny stosunek do innych ludzi. Tego wszystkiego można nauczyć się w AA.

– Wspólnota AA powstała w roku 1935, w Stanach Zjednoczonych. To ruch samopomocowy, który ogarnął cały świat. W Polsce działa obecnie około tysiąca siedmiuset grup AA. Jak to się zaczęło? Na czym polega fenomen tego ruchu?

– Najkrócej i najtrafniej charakteryzuje wspólnotę preambuła AA: „Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu. Jedynym warunkiem uczestnictwa we wspólnocie jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA żadnych składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni poprzez własne dobrowolne datki. Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie popiera ani nie zwalcza żadnych poglądów. Naszym podstawowym celem jest trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu”.

Idea wspólnoty narodziła się 10 czerwca 1935 roku w miejscowości Akron w stanie Ohio. Spotkali się wówczas dwaj alkoholicy: makler gieł-



dowy Bill W. i doktor Bob S. Ten pierwszy miał czterdzieści lat, a lekarze uznali jego stan za beznadziejny. Mówili, że czeka go trwałe uszkodzenie mózgu, obłęd lub śmierć. Niewiele lepiej było z doktorem Bobem. Niedługo wzięty lekarz, od pięciu lat pił niemal bez przerwy.

Podczas rozmowy obaj mówili szczerze o swoim picciu, długoletnim cierpieniu i o tym, co naprawdę czują. Bill w najprostszych słowach przekazał Bobowi wiedzę na temat alkoholizmu, którą zaczerpnął od lekarzy: jest to połączenie obsesji umysłowej z fizycznym przymusem picia, a choroba ma charakter postępujący. Jeżeli chory nie przestanie pić, musi zważyć albo umrzeć. Bill zwierzył się, że przerażony tymi prognozami przez ostatnie sześć miesięcy nie pił. Gdy jednak sprawy służbowe przywiodły go do Akron, poczuł, że znów dopada go obsesja picia. Właśnie dlatego chciał porozmawiać z kimś, kto by go zrozumiał i może pomógł przetrwać kryzys. Nikogo w tym mieście nie znał, więc wybrał z książki telefonicznej numer pastora i poprosił, żeby ten skontaktował go z jakimś alkohikiem.

Rozmawiali ze sobą do rana. Przy rozstaniu uzmysłowili sobie nagle, że nie potrzebowali przy tej kilkugodzinnej rozmowie alkoholu, nie odczuwali przymusu picia. W dwa tygodnie później Bill i Bob odwiedzili w szpitalu w Akron innego beznadziejnego alkoholika, Billa D. Podzielili się z nim niezwykłym doświadczeniem ze swojego pierwszego spotkania, opowiedzieli też o swoim życiu i picciu. Nikt nikogo nie pouczał, nie krytykował i nie oceniał. Każdy mówił tylko o sobie. Stało się to później zasadą, obowiązującą na mitingach AA.

Od 10 czerwca Bill W. i Bob S. nie tknęli kropli alkoholu. Bill D. także pozostał trzeźwy do końca życia. Wszyscy trzej pracowali niezmiennie przy tworzeniu grup AA. Dołączyli do nich inni. Program wspólnoty narodził się ze zbiorowych doświadczeń wielu alkoholików. Powstawał metodą prób i błędów, bo niektóre słuszne teorie okazywały się w praktyce chybione. Zasady, obowiązujące wspólnotę Anonimowych Alkoholików, zawarte są w 12 Tradycjach AA, a program duchowy, umożliwiający trzeźwienie i szczęśliwe życie, w 12 Krokach.

Kilkudziesięciu pierwszych alkoholików, którzy dzięki AA utrzymywali trwałą abstynencję, sądziło, że są świadkami cudu. Dali temu wyraz w publikacjach. Niemal wszyscy uchodzili za przypadki beznadziejne. Nie potrafili im pomóc najlepsi lekarze ani duchowni. Byli wielokrotnie pacjentami szpitali psychiatrycznych, przywiązywanymi pasami do łóżek. W roku 1939 Bill W. wydał książkę, zatytułowaną „Anonimowi Alkoholicy” (tzw. Wielka Księga). Wyjaśnił w niej filozofię i metody działa-

nia wspólnoty. W drugiej części książki znalazły się świadectwa anonimowych alkoholików, którzy mówili o swojej chorobie i trzeźwieniu. Na wielu mitingach czyta się fragmenty rozdziału V „Wielkiej Księgi”, zatytułowanego „Jak to działa?” Myślę, że warto je zacytować, bo to odpowiedź na pytanie o fenomen skuteczności AA:

„Rzadko się zdarza, by doznał niepowodzenia ktoś, kto postępuje zgodnie z naszym programem. Nie wracają do zdrowia ludzie, którzy nie mogą lub nie chcą całkowicie poddać się temu prostemu programowi. Zazwyczaj są to mężczyźni i kobiety, którzy z natury swojej nie są zdolni do zachowania uczciwości wobec samych siebie. Istnieją tacy nieszczęśnicy. To nie ich wina. Tacy się po prostu urodzili. Z natury swojej nie są zdolni pojąć, a tym bardziej rozwinąć sposobu postępowania, który wymaga bezwzględnej uczciwości. Ich szanse na powodzenie są znikome. Istnieją także ludzie, których cierpienie wypływa z głębokich zaburzeń emocjonalnych lub umysłowych, ale wielu z nich wraca do zdrowia, jeśli tylko zdobędą się na uczciwość wobec siebie.

...Niektórzy z nas usiłowali przez jakiś czas trzymać się starych przekonań – bezskutecznie. Musieliśmy się ich pozbyć całkowicie. Pamiętajmy przy tym, że mamy do czynienia z alkoholem, wrogiem podstępny, potężny i przebiegły. Nie jesteśmy w stanie walczyć z nim sami, bez dodatkowej pomocy. Ale na szczęście jest Ktoś potężniejszy pod każdym względem, posiadający wszystkie potrzebne zasoby sił. Tym kimś jest Bóg. Obyś znalazł go teraz...”.

Program 12 Kroków jest więc programem rozwoju duchowego, ale mówiąc o Bogu wspólnota AA dodaje: „Bóg, jakkolwiek go pojmujemy”. Nie jest to ruch religijny ani wyznaniowy. Anonimowi Alkoholicy to ludzie różnych wyznań, a także agnostycy i ateści. Jedynym warunkiem przynależności do wspólnoty jest chęć zaprzestania picia. Kroki AA niczego nikomu nie narzucają. Sugerują jedynie, jakimi wskazaniami kierowali się pionierzy, którzy powstrzymali śmiertelną chorobę.

Nie powiedziałeś mi nic o swoim życiu prywatnym, o rodzinie.

– Jestem od bardzo dawna rozwiedziony. To było małżeństwo z czasów młodości, z pijanych lat mojego życia. Mieszkam sam, ale mam córkę, którą bardzo kocham. I małą wnuczkę – urodziła się w tym roku. Staram się córce pomagać. Po południu będziesz mnie mogła spotkać z wózkiem na spacerze. To jest naprawdę wspaniałe – móc się opiekować kimś bliskim.

Anna Szwed

PROFILAKTYKA KREATYWNA

Teoria różnorodnych koncepcji profilaktyki i różnorodnych strategii działań profilaktycznych jest rozbudowana, a literatura przedmiotu nader obfita¹. Niniejszy tekst nie stanowi kompendium wiedzy teoretycznej, a jedynie próbę naświetlenia najważniejszych problemów z zakresu praktyki profilaktycznej w Polsce i zarazem prezentację niektórych sprawdzonych dobrych praktyk w tej dziedzinie.

Profilaktyka stała się w Polsce tematem szczególnie aktualnym, odkąd polskie prawo oświatowe z dniem 1 września 2002 roku² określiło obowiązek opracowania i realizacji szkolnych programów profilaktyki które z założenia mają być integralną częścią programu wychowawczego szkoły lub placówki oświatowej oraz wynikiem przeprowadzonej diagnozy środowiska szkolnego. Programy te powinny być dostosowane do potrzeb rozwojowych uczniów i potrzeb środowiska oraz zintegrowane z programem nauczania, a ich realizatorami winni być według ustawodawcy nauczyciele i rodzice. Ponieważ jednak potencjalni twórcy i realizatorzy programów profilaktycznych w szkołach w rzeczywistości nie mieli do tego odpowiedniego przygotowania, sytuacja ta wygenerowała liczne dyskusje

¹ Między innymi: Cole J. D. i in., *Profilaktyka: teorie i badania. Ramy teoretyczne i wybrane wytyczne narodowego programu badawczego*. „Nowiny Psychologiczne” nr 2, 1996; Gaś Z. B., *Profilaktyka uzależnień*, Warszawa 1993; Kazdin A., *Zdrowie psychiczne młodzieży w okresie dorastania. Programy profilaktyczne i lecznicze*, „Nowiny psychologiczne” nr 2, 1996; Kwaśniewski J., *Profilaktyka społeczna: związki ze stylami polityki społecznej oraz implikacje dla nauki*, w: Prace IPSiR UW, tom 3, Warszawa 1979; Ostaszewski K., *Tradycyjne i współczesne programy profilaktyki uzależnień*, Serwis Informacyjny „Narkomania” nr 5, 1996; Świątkiewicz G. i in., *Profilaktyka w środowisku lokalnym*, Warszawa 2002

² Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 1 stycznia 2002 roku (Dz. U. Nr 10, poz. 96) w sprawie ramowych statutowych publicznych przedszkola oraz publicznych szkół i Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 26 lutego 2002 w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. Nr 51, poz. 458)

i poszukiwania najbardziej skutecznych, a zarazem atrakcyjnych dla młodego człowieka strategii, metod i programów profilaktycznych.

Coraz wyraźniej zaczyna się w strategiach profilaktycznych odchodzić od tradycyjnego rozumienia wyspecjalizowanej „profilaktyki narkomanii” czy „profilaktyki alkoholizmu”, zastępując te koncepcje szerszym i bardziej komplementarnym rozumieniem **profilaktyki zachowań ryzykownych (problemowych)**. Badania wykazały, że tak zwane zachowania ryzykowne lub problemowe (wszelkie zachowania młodego człowieka, zagrożające jego prawidłowemu rozwojowi: używanie substancji psychoaktywnych, agresja i przemoc, wczesna inicjacja seksualna itp.) najczęściej ze sobą współwystępują i mają wspólną etiologię, mogą się też wzajemnie zastępować (jeżeli z jakiegoś powodu jedno z nich staje się niemożliwe, nastolatek często wbudowuje w to miejsce inne zachowanie ryzykowne), co świadczy o tym, że zaspakajają one te same potrzeby jednostki, mają one też znaczenie rozwojowe i stanowią w istocie nieprawidłowe sposoby przystosowania się. Dlatego też wąska „specjalizacja” działań profilaktycznych jest nieuzasadniona i niepotrzebna.

Wśród licznych i różnorodnych koncepcji profilaktyki dają się wyodrębnić dwa odmienne sposoby jej uprawiania: profilaktyka defensywna i profilaktyka aktywna, kreatywna.³

Profilaktyka defensywna jest nakierowana na wygaszanie postaw niewłaściwych, czemu służą tzw. negatywne sposoby działania: piętnowanie, ostrzeganie, zakazywanie, blokowanie.

Natomiast „**profilaktyka kreatywna** to wykorzystanie czynności o charakterze konstrukcyjnym nakierowanych na wspomaganie i aktywizowanie tych, którzy w efekcie takich działań z powodzeniem radzą sobie z rozmaitymi zagrożeniami, jakich nie udało się w całości wyeliminować na drodze profilaktyki defensywnej”.⁴

Można tu odwołać się do obrazowego sformułowania propagatora koncepcji profilaktyki kreatywnej Jerzego Kwaśniewskiego, że profilaktyka defensywna to dążenie „aby chwasty nie zagłuszyły zboża”, natomiast profilaktyka kreatywna – dążenie „aby zboże zagłuszyło chwasty”.⁵

Spojrzenie na działania profilaktyczne można sprowadzić także do

³ Szwed A., *Budować katedrę (albo podróż na drugą stronę lustra)*, „Arka” nr 48, Warszawa 2006

⁴ Świątkiewicz G. i in., *Profilaktyka w środowisku lokalnym*, Warszawa 2002

⁵ Kwaśniewski J., *Profilaktyka społeczna: związki ze stylami polityki społecznej oraz implikacje dla nauki*, w: *Prace IPSiR UW*, tom 3, Warszawa 1979

układu czynników ryzyka i czynników chroniących. Czynniki ryzyka to różnego rodzaju uwarunkowania (cechy osobowościowe, sytuacje, warunki wewnętrzne i zewnętrzne) sprzyjające powstawaniu zachowań ryzykownych, zaś czynniki chroniące to analogiczne uwarunkowania (cechy, sytuacje, warunki) zwiększające odporność na działanie czynników ryzyka. Profilaktyka w tym kontekście polega zawsze na eliminacji lub redukcji czynników ryzyka (w tym obszarze działa zwłaszcza profilaktyka defenzywna) i wzmacnianiu czynników chroniących (obszar zainteresowania profilaktyki kreatywnej).

Ważnym atutem tego ujęcia profilaktyki jest jego komplementarność (w orbicie zainteresowań są wszystkie aspekty funkcjonowania młodego człowieka i ich uwarunkowania) oraz elastyczność i dynamika układu (możliwość przenoszenia punktu ciężkości na różne czynniki w każdym jednostkowym czy grupowym przypadku, w zależności od specyfiki danej sytuacji jednostki lub grupy). Nie ma niestety możliwości wpływu na wszystkie czynniki, np. uwarunkowania genetyczne, rodzinne wzorce zachowań.

Najczęściej stosowane do dziś tradycyjne strategie działań profilaktycznych to:

- 1) **Strategie informacyjne: informowanie o działaniu substancji.**
- 2) **Informowanie o konsekwencjach używania substancji – straszenie skutkami.**

Walorem obu jest kształtowanie świadomości, która może uchronić przed inicjacją wynikającą z beztroski i braku wiedzy. Zarazem działania takie niosą za sobą niebezpieczeństwo przekazanie „instrukcji obsługi” oraz wzbudzenie ciekawości, która jest wszak ważną siłą motywacyjną dla młodego człowieka.

Strach, jako silna emocja pierwotna, bywa też silną motywacją, młodzież jednak nie lubi być straszona, nastolatek najczęściej za wszelką cenę udowodni, że się nie boi. Ponadto wielu młodych lubi ryzyko, w cenie jest u nich adrenalina, silne wrażenia, gdyż dają poczucie własnej siły, omnipotencji – w skutkach bardzo niebezpieczne.

- 3) **Tak zwane „dawanie świadectwa” przez osoby uzależnione, które poradziły sobie z problemem własnego uzależnienia.**

Czasami są to po prostu spotkania z trzeźwiejącymi uzależnionymi, którzy opowiadają o swoich przeżyciach związanych z rozwojem uzależnienia i powrotem do zdrowia, nierzadko też są to osoby znane – artyści,

piosenkarze – którzy łączą przekaz autobiograficzny z prezentacją artystyczną, sceniczną, estradową.

Jest to zazwyczaj bardzo atrakcyjny przekaz dla młodzieży, poruszający i wiarygodny, co jest jego zdecydowanym atutem. Niestety jest to zarazem bardzo często przekaz niezwykle szkodliwy, komunikat: można z tego wyjść i być nadal człowiekiem spełnionym, człowiekiem sukcesu – tu działa także wzorzec osobowy uzależnionego artysty jako wzór do naśladowania. Strategia ta, o ile jest bardzo skuteczna i pożądana w motywowaniu do leczenia osób uzależnionych, o tyle w profilaktyce staje się wyjątkowo niebezpieczna.

4) Moralizowanie, wskazywanie powszechnie akceptowanego systemu wartości.

Pozytywem jest w przypadku tej strategii odwołanie do pozytywnych wartości i ładu oraz modelowanie postaw przez dorosłych (jeśli jest obecne, co niestety nie zawsze ma miejsce). Przeszkodą bywa najczęściej typowy dla okresu adolescencji konflikt wartości młodego człowieka z wartościami „świata dorosłych” oraz bunt przeciwko narzucaniu „cudzych” wartości. Dodatkowo często ujawnia się kompromitująca niezgodność głoszonych wartości z rzeczywistymi postawami dorosłych, co powoduje definitywną klęskę tej metody.

5) Praca z rodzicami i całymi rodzinami.

Doświadczenie pokazuje, że ogromna większość problemów dzieci i nastolatków ma korzenie w systemie rodzinnym, a więc praca profilaktyczna z rodzicami i całymi rodzinami, dająca możliwość dotarcia do rzeczywistych źródeł problemów dziecka, jest nie do przecenienia. Daje bowiem możliwość zmian systemowych, bardzo skutecznych i trwałych. Zarazem jednak strategia ta jest niezwykle trudna do zrealizowania – ze względu na zazwyczaj przejawiany opór ze strony rodziców, brak skutecznych narzędzi dotarcia do nich i zmotywowania do udziału. Niesie ona także niebezpieczną możliwość pogorszenia sytuacji dziecka, jeśli rodzic (zwłaszcza w rodzinie dysfunkcyjnej) potraktuje ingerencję w system jako „atak” z zewnątrz i „zdradę” ze strony dziecka.

6) Profilaktyka rówieśnicza

Profilaktyka rówieśnicza, czyli takie działania, podczas których pożądaną treść przekazywane są grupie docelowej nie przez dorosłych, a przez młodzież (liderów młodzieżowych, wolontariuszy) – rówieśników,

stanowi najbardziej wiarygodny przekaz dla młodego człowieka. Oddziaływanie w tym przypadku jest zawsze dwukierunkowe: na wybraną grupę docelową (często całą populację młodzieży w danym środowisku), a także na samych liderów, którzy są szkoleni i przygotowywani do pracy z rówieśnikami. Profilaktyka rówieśnicza daje możliwość dotarcia do rzeczywistych problemów młodych ludzi, gdyż realizowana jest przez samą młodzież, która przecież najlepiej orientuje się w problemach swoich rówieśników. Dlatego też znaczących niebezpieczeństw przy tej metodzie w zasadzie nie ma – nawet jeśli przy nieumiejętnej realizacji będzie nieskuteczna dla grupy docelowej, to skutkiem jest pozytywny wpływ na samych liderów. Jedyne realne niebezpieczeństwo (przy nieumiejętnym pokierowaniu procesami zachodzącymi w grupie szkolonych wolontariuszy) to wytworzenie „kasty liderów”, poczucie własnej wartości których przeistoczy się w poczucie wyższości, a tym samym, straciwszy zdolność empatii, stracą oni wszelką możliwość realnego pomagania innym młodym ludziom.

Przykładem programów bazujących na założeniach profilaktyki rówieśniczej są w Polsce m. in. dość liczne programy mediacji i doradztwa rówieśniczego oraz szerzej skrojony **program Młodzieżowego Ochotniczego Pogotowia Rówieśniczego (MOPR)**, stanowiący polską adaptację amerykańskiego programu „Operation Snowball”, opracowaną przez Wiktora Skrzypczyka z Ośrodka PROM w Łodzi, a realizowany m.in. przez Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii – Oddział Terenowy w Warszawie, którego doświadczenia w tym zakresie przedstawimy w następnym numerze „Arki”.



Scenariusze...

Nigdy nie umiałam mówić o uczuciach – może chociaż pisanie przyjdzie mi łatwiej. Siedzę sama w pokoju, podłoga usłana jest warstwą rozrzuconych w nieładzie pomiętych kartek, jak śnieżnym puchem – w końcu jest zima – szkoda że bezśnieżna... w uszach dudnią mi urwane zdania, których ktoś nie miał odwagi dokończyć, przed oczyma niewyraźne obrazy – ludzkie twarze, przymglone, bo tak odległe w czasie.

Spisuję scenariusz swojego życia. Problem w tym, że ktoś już go napisał – długo przed tym, nim pojawiłam się na tym świecie. Mimo to tworzę dalej – bez obiektywizmu, ze swojej perspektywy, licząc, że zechcesz zobaczyć świat moimi oczami. Wybieram kadry, detale, obsadzam role... nie... role były już wcześniej ustalone.

Scena pierwsza – narodziny. Upalna sierpniowa noc 1990 roku. Twarz ściągnięta w bólu, zroszona potem. Kolejny skurcz, skalpel, szybkie ciecie... zbyt szybkie, jak się później okazało. Tak właśnie przyszedłam na świat, tym samym czyniąc siebie jedną, jedyną – lecz ukochaną dla wszystkich. Lecz twarz nadal była spocona i pełna bólu – teraz tylko bledsza, spojrzenie bardziej odległe, nieprzytomne. Tak właśnie to, co przed chwilą było jednym, zostało rozdzielone na długie godziny, jeszcze dłuższe dni i tygodnie... Mama zawsze była waleczną kobietą – Fanom amerykańskiego kina klasycznego z radością oświadczam że wszystko zakończył „happy end”.

Kolejna scena – zakrystia, zamknięte drzwi, słyszę głosy – czyje? Trzaśnięcie drzwi – ktoś wychodzi pospiesznym krokiem, po chwili wybiega ksiądz i podwijając poły sutanny biegnie za znikającą postacią – przeprasza... Postać stoi tyłem – widzimy tylko jak gniewnie zaciska dłonie w pięści i ciężko oddycha – nie wzruszają jej przeprosiny... Wyciemnienie. Mama zawsze była dumną kobietą.

Scena trzecia – pokój telewizyjny, starszy rosły mężczyzna leży na kanapie i przysypia przy wieczornych wiadomościach, czekając na losowanie „Lotto”... ma zgięte kolana. Tam, zwinięte w kłębuszek śpi tulące się do jego nóg dziecko. Dziadek... jazda kamery ukazuje nam kobietę – to mama... niedaleko pada jabłko od jabłoni – piękną, zamyśloną, siedzi na drewnianym, rzeźbionym, bujanym fotelu i patrzy w okno. Powolny

szwenk na okno. W przyspieszonym tempie widzimy błyskawicznie przemijające dni, zmieniające się pory roku. Odjazd kamery. Minęły chyba ze dwa lata. Kobieta wygląda trochę inaczej, wzdycha i wstaje. Podchodzi do dziecka bawiącego się na podłodze, bierze na ręce i sadza na łóżku. Słyszymy jak rozmawiają – coś o zmianie nazwiska – więcej nie słychać – zmienia się kadr – z oddali widzimy tylko jak kobieta tuli dziecko do piersi. Mama zawsze była cierpliwą kobietą.

Przyspieszmy trochę akcję. Kolejne ujęcia – pierwsze słowa, pierwsze kroki, Pierwsza Komunia, pierwszy dzień w szkole, pierwsze piątki i jedyńki, pierwsze wspólne czytanie... Pamiętam, było ciężko. Pierwsze problemy i radości. Nie przejmuj się chronologią – mówiłam, że to widok z mojej perspektywy – znasz mnie – może być trochę pogmatwany...

A teraz zwrot akcji – retrospekcja... ostatnie ujęcie. Może się wydawać, że nie pasuje do reszty – jest trochę zbyt fantastyczne. Znasz mnie przecież – mam duszę artystki, poetki. Nie umiem tworzyć od podstaw rzeczy realistycznych – zwłaszcza jeśli nie mam punku oparcia – przecież mnie wtedy jeszcze nie było... Chodź – chwyć mnie za rękę, pozwól mi być twoim Piotrusiem Panem. Dobrze – lecimy w przestworzach. Pod nami przesuwają się z zawrotną prędkością pola, lasy. Ośnieżone pasma górskie, jeziora, rzeki i rzeczutki. Lądujemy. Oj, to nic, że jesteś w piżamie i w bamboszach – w tym kolorze wyglądasz uroczo – Aż szkoda, że nikt nas nie widzi... Idziemy przez tłum. Nagle dostrzegam kobietę – ma długi warokocz z kasztanowych loków, jasne oczy... znajome, w których tańczą zawiadackie ogniki, szlachetne, choć trochę chłodne rysy. Zatrzymuje się i patrzy na mnie – nie przeze mnie jak inni, ale *na mnie!* Ty obok – zasępio-na, ale nie próbujesz mnie zatrzymać. Chwytam ją za rękę i udaję się w podróż.

Gdy otwieram oczy, obok już jej nie ma. Widzę wieżę Babel ze szklanych butelek, wieżę, którą przekłęto. Dźwiga ją na plecach, ale wieża ciąży, przechyla się ,wali, szczęk rozbitego szkła. Cięcie. Toniemy w otchłani bez dna. Zalała nas spieniona fala złocistego jadu... Potem przyszła kolejna, bezbarwna lecz mordercza. Ona ma związane ręce, a ktoś przywiązał jej do nóg szklane butelki – ruiny wierzy Babel. Ciągną ją w dół, w dół, w dół, coraz głębiej... Butelki, kieliszki – marni kompani. Jedni drugim przelewają poczucie gorzkiej samotności a ona spija je z ich ust, a potem patrzy na świat z dennej perspektywy – mętnego, szklanego denka od butelki... Cięcie.



Teraz stoi na polanie – przyglądam się z daleka. Ma na głowie kapelusik z gazety i drewniany mieczyk, którym bez wytchnienia tnie powietrze. Przytula coś do serca, chroni. Walczy dalej, choć brak jej tchu. Widzę jej potwora – ma wiele twarzy. Obskurnych, złych, paskudnych – jedno z nich się śmieją, inne coś mówią, jeszcze inne mrugają i szponiastymi łapami wznoszą toast. A ona nadal, bez ustanku, tnie powietrze, jak ten Don Kichot co walczył z wiatrakami, dzielna jak amazonka... Drewnianym mieczem zabiła potwora, przed którym inni padają jak kłosa podczas jesiennych zbiorów. Uzbrojona w matczyną miłość,

upór i siłę woli. – Przeciwno wszystkiemu i wszystkim, przeciw samej sobie. Zwyciężyła. Tak... Moja Mamo – zawsze byłaś waleczna kobietą...

Ola, 17 lat

O BÓLU

Im bardziej wydłuża się czas mojego trzeźwienia, tym bardziej zmienia się perspektywa mojego spojrzenia na swoje dawniejsze doświadczenia i postępowanie. Nie boję się już swoich starych koszmarów, nie wstydę się dawnych zachowań. Nie dlatego, że jestem już tak silna, nie. Ale wolę – i już umiem! – uczyć się na własnych błędach, niż od nich uciekać.

Uświadomiłam sobie, że przedtem, w swojej pijanej przeszłości, starałam się za wszelką cenę uniknąć bólu, uciec od niego. A najłatwiejszym na to sposobem było utopić go w alkoholu. Wtedy nie czułam dokładnie ani co mnie boli, ani jak bardzo. I tak, we mgle, w fałszywym poczuciu bezpieczeństwa, z głową pod kołdrą, myślałam, że i tym razem jestem ocalona.

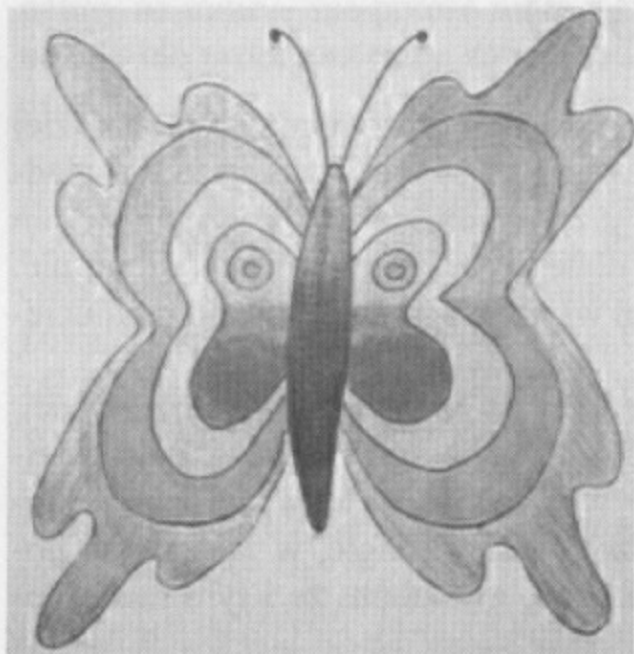
Żaden człowiek nie lubi jak go boli. Fizycznie czy emocjonalnie,

wszystko jedno. Ale o ile „normalni” ludzie radzą sobie z bólem naprawdę, ja nie umiałam. Zaczęłam się tego uczyć od razu w pierwszych dniach trzeźwienia. Bóle w całym ciele i całej mojej duszy przyjął jako pokorę jako znak zdrowienia. Znieczulenia nie było, czyli musiało boleć. Tym razem nie uciekłam od bólu i dziękuję mojej Sile Wyższej, że pomogła mi go pokonać na trzeźwo, na czysto.

Po kilku mitingach AA, na których słuchałam swoich nowych trzeźwych przyjaciół, uświadomiłam sobie, że każdego coś tam boli, w tym czy innym czasie, w taki czy inny sposób. I że każdy z nich walczy ze swoim bólem jak umie, nie uciekając od niego.

Program 12 Kroków dał mi narzędzia, za pomocą których mogę sobie radzić w nowym trzeźwym życiu, również wtedy, kiedy mnie boli. Zaakceptowałam ból jako przyjaciela, który podpowiada mi, gdzie coś jest u mnie nie w porządku. Jeśli doświadczam bólu fizycznego, idę do lekarza. Przedtem lekceważyłam ten zwyczajny codzienny objaw i zamiast przyjmować leki czy iść na przegląd, aplikowałam sobie dawkę alkoholu lub coś na uspokojenie i myślałam, że zdrowieję. Zawijałam się w kołdrę po uszy i czekałam, aż mi przejdzie.

Teraz, gdy czuję ból emocjonalny, wiem, że coś gdzieś nie jest takie jak być powinno i szukam w swoim życiu tego zawirowania, które pokazuje mi ból. Zwykle je znajduję i wtedy jest już tylko kwestią czasu jak poradzę sobie z sytuacją. Bez chowania się za butelką, bez uciekania od problemu, z pomocą takich prostych rzeczy jak pytanie, przepraszanie, wybaczenie. Ból odchodzi, bo nie jest mi więcej potrzeby i to stanowi dla mnie



znak, że sobie poradziłam. Staję się odrobinę większa i odrobinę mądrzejsza, bo oto znów zdołałam nauczyć się czegoś nowego o życiu i o świecie, w którym żyję – żyję naprawdę – już ponad cztery lata.

Do następnego razu, kiedy znów coś mi się pomiesza, do następnego bólu. Ale już wiem, że mam w nim dobrego przyjaciela, który podpowie mi, że mam poświęcić więcej uwagi sobie.

Renia

RZUT OKA NA AA, Z BOKU

Mija już półtora roku, odkąd moje życie skutkiem różnych zbiegów okoliczności toczy się w pobliżu ludzi, którzy mieli lub mają problem z alkoholem. Sama nigdy nie miałam tego problemu. Nie spodziewałam się, że stanie mi się tak bliski, poprzez ludzi, z którymi zetknęło mnie życie.

Stykam się z najróżniejszymi ludźmi – zwolennikami AA i ich przeciwnikami, jak również z ludźmi zagubionymi i wahającymi się.

Dalej nie przeczytałam Wielkiej Księgi AA, ale Kroki przeżywałam dzień po dniu przez te półtora roku.

Chcę powiedzieć, co mi dał przez ten czas Program 12 Kroków i Ludzie związani z tym programem.

Nie jestem wierząca, nie jestem uzależniona.

Przez ostatnie półtora roku doświadczyłam wielu przeżyć – interesujących i trudnych.

Myślę, że Program mi pomógł, pomogli mi ludzie i ich doświadczenia, którymi tak szczerze się dzielą. Słuchając ich, nauczyłam się cierpliwości. Najważniejsza w życiu jest cierpliwość. Tego się nauczyłam od AA.

Każde doświadczenie, jakie mi zsyła los, potrafię w ostatnim czasie powitać ze spokojem.

Już wiem, że wszystko jest znakiem losu, że dana rzecz musi się wydarzyć i zadziać właśnie tak, a nie inaczej, właśnie wtedy, a nie kiedy indziej, albo nie zdarzyć się wcale.

Nauczyłam się, że każda przeszkoda albo trudność jest darem od mojego Anioła Stróża czy innej Siły Wyższej, żeby dać mi siłę.

Już wiem, że jeśli coś się nie zdarzyło lub zdarzyło się nie tak, jak by mi się chciało, to znaczy, że nie miało się zdarzyć, nie powinno było się zdarzyć. W ten sposób nauczyłam się, można by rzec, żyć lepiej.

Stałam się bardziej tolerancyjna wobec tych, którzy są inni ode mnie.

Zanim spotkałam ludzi z AA, byłam dość impulsywna i miałam odruch zawsze twardo bronić każdej swojej racji. Teraz zadaję sobie czasem pytanie czy ta moja świeża tolerancja nie jest czasem odstępstwem od siebie samej. Czasem mnie to niepokoi.

Ale wiem, że czas to zweryfikuje.
Tego też nauczyłam się od AA.

Byłam na jednym mityngu otwartym AA, jeszcze na samym początku moich kontaktów z tymi ludźmi. Lubię mieć jasność we wszystkim, żeby móc świadomie zajmować stanowisko wobec różnych spraw.

Wcześniej nie wpuszczono mnie na mityng zamknięty, bo nie jestem uzależniona. Wtedy zaistniało coś w rodzaju konfliktu z częścią grupy. Nie zgadzałam się z ich decyzją, że nie powinnam uczestniczyć w ich spotkaniu.

Teraz, po upływie tego całego czasu wiem, że bali się mojego i niezdrowej ciekawości nieznajomej osoby.

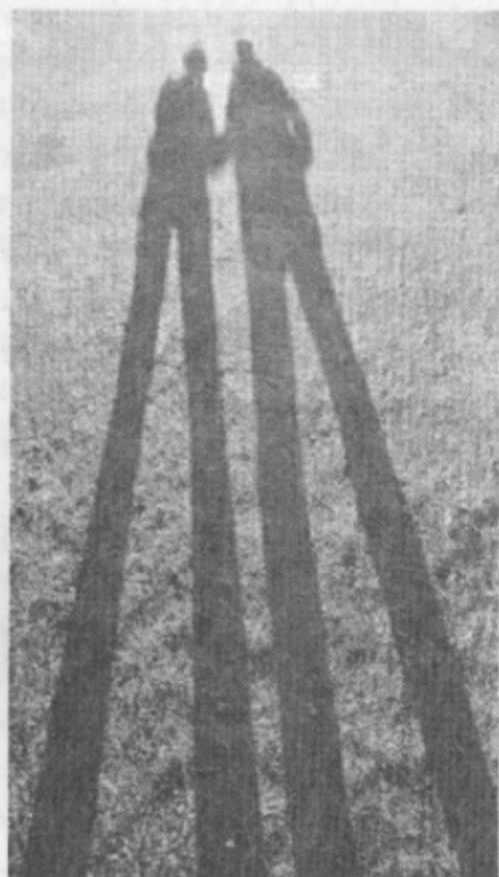
Na mityngu, w tej salce poczułam spokój, harmonię i dobroć, poczułam, że jeśli ktoś upadnie, natychmiast podadzą mu rękę, wiele rąk, by mógł się podnieść.

Poczułam się jak w dzieciństwie – bezpieczna, spokojna, zrozumiana, kochana.

Ludzie, którzy macie problem z alkoholem, nie bójcie się pójść na mityng. Spróbujcie, zobaczycie, że nawet jeśli sami już nie będziecie mieć nadziei, tam wam ją dadzą. Będą dawać stale.

Bez końca.

L.



POCZĄTEK MOJEGO JA...

*Obudziłam się... ze swego nieszczęścia... z własnych łez i smutków.
Powstałam na nowo... ze zgłiszczy niepowodzeń i gruzów... pragnienia*

Popatrzyły na mnie moje oczy... łagodnie.

Uśmiechnęły się do mnie czule moje usta.

Moje ręce przytuliły się do mnie.

Uszy powiedziały... chcemy ciebie słuchać. Wtedy przestały uciekać ode mnie moje nogi i spadł mi z pleców kawał czasu...

Prostuję się i zdumiewam... jestem taka wielka?

Mogę góry przenosić i drugiego człowieka kochać, jak siebie...

Po przeczytaniu nieco drżącym... lecz pewnym swych odczuć głosem, tego tekstu... podniosłam zawstydzony wzrok na ludzi wpatrzonych we mnie... uśmiechających się miło, którzy przyszli uczcić mój pierwszy rok abstynencji od alkoholu...

Abstynencji podyktowanej zdroworozsądkowym podejściem do choroby na jaką przyszło mi zachorować... a która, zwie się ALKOHO-LIZM.

Byłam dumna i szczęśliwa, że dojrzałam do tej rocznicy... bo był to jeden z najważniejszych celów, które pragnęłam osiągnąć, a w który bardzo powątpiewałam... gdyż nie znałam wcześniej świata bez alkoholu... Świata trzeźwych ludzi.

Szczęśliwie mój umysł zawsze nastawiony na "kpienie" i "ironię" został "nieco" przestawiony na terapii zamkniętej w wyniku czego otworzył się na Wspólnotę AA... na środowisko ludzi zmagających się nie tyle z własnym uzależnieniem ile z jego przyczynami i skutkami... naprawą siebie i własnego życia... dążących do wszechstronnych zmian i chcących (co wydawało mi najważniejsze) pomagać takim jak Ja.

Popatrzyłam na nich... ludzi którzy nie znając mnie obdarowali akceptacją i zrozumieniem... czymś czego całe życie pragnęłam i poszukiwałam bezowocnie... pomyślałam wtedy... tak miało być... miałam się stać alkoholiczką... po to aby mieć możliwość wyprostowania własnej psychiki i powrotu do zatraconej duchowości... która choć ongiś bardzo dla mnie istotna, nie wiedzieć czemu znikła z mojego dorosłego życia... lub stała się



"marną imitacją" pełną fałszu ob-ludy i kłamliwości. Ale to dostrzegam dopiero dziś... wtedy wydawało mi się, że nie odstaję zbyt od średniej ogólnoludzkiej.

Przyjmując życzenia od tych, którzy towarzyszyli mi przez mój pierwszy roczek "nowego" życia... wiedziałam, że teraz dopiero się zacznie... i nie myliłam się.

Docierało do mnie coraz więcej faktów z całego życia... kontynuowałam terapię, aby umieć się z tym uporać... Wiedziałam, że aby zbudować fajną przyszłość muszę przyjrzeć się temu, co miało miejsce w przeszłości... i wielokrotnie przeżyć coś "pierwszy" raz... coś bardzo bolesnego, od

przeżywania czego uciekałam, najpierw w "zaśmieszanie", potem w alkohol... po to... aby te wydarzenia nie miały już na mnie nigdy destrukcyjnego wpływu i nie stały się powodem powrotu alkoholizmu czynnego. To była jedna z tych rzeczy które wiedziałam na pewno... nie chcę więcej pić.

Cały też czas towarzyszyła mi praca na 12 Krokach... które stały się dla mnie doskonałą wskazówką... jak żyć, aby stać się wolnym człowiekiem, a przy okazji, dobrym. Dziś nie potrafiłabym żyć bez nich na co dzień... bo jest to bardzo dobra recepta na życie, a ja lubię korzystać z tego co najlepsze, szczególnie, gdy działa.

W czasie tej pierwszej rocznicy... było we mnie ogromne zadziwienie... jak to się stało, że ja... osoba, która wychowywała się w okolicznościach alkoholizmu rodziców i brata... nienawidząca alkoholu... dostająca dreszczy na dźwięk butelek od piwa... stała się alkoholiczką?

Wiedziałam, że to pytanie jest warte "postudiowania", bo bardzo wiele może z próby odpowiedzi na nie, wyniknąć dobrego dla mnie i dla innych... tych, którzy mają pecha wychowywać się w takich domach, a którzy nie muszą powielać moich "błędów".

Alkoholizm dotknął mnie z każdej możliwej prawie strony...w temacie czuję się jak "ryba w wodzie" bo dotyka moich bardzo osobistych

przeżyć. Przez alkoholizm rodziców zagubiłam się całkowicie, a dzięki własnemu odnalazłam... skontaktowałam się ze sobą... i mam odwagę sobą być.

Proszę mnie dobrze zrozumieć... nie zachęcam do takich "poszukiwań"... moim zamiarem jest jedynie dzielenie się własnym "niezwykłym" życiem i dawanie nadziei tym, którzy być może, mają coś podobnego w swoim życiorysie...

Dziś, gdy patrzę na siebie... uśmiecham się łagodnie... bo widzę twarz zwycięzcy i człowieka godnego szacunku... i wiem, że nie przyszło to samo... kosztowało mnie to sporo pracy... do której wszystkich zachęcam, bo nie ma nic piękniejszego od osiągania wyżyn własnych możliwości... i uczucia życia w zgodzie z własnym powołaniem...

Powolałeś mnie do życia, do istnienia, do działania, do tworzenia, właśnie tu i teraz,

w tym czasie, w tej sytuacji,

w tym środowisku, wśród tych ludzi,

wobec tych ludzi i dla tych ludzi...

Daj mi odkryć, zobaczyć, usłyszeć to, czego chcesz ode mnie.

Daj mi mądrość umysłu,

otwartość serca,

świeżość poranka,

wrażliwość motyla,

przejrzystość wody,

piękno kwiatów,

bujność roślin,

energię lwa,

nieustępliwość skały.

Spraw, bym każdy dzień, wypełniła mądrą działalnością.

Póki jestem istotą żyjącą.

Póki jest mój czas...

Mam na imię Ela i jestem alkoholiczką.

Od 2392 dni* nie piję alkoholu.

(http://www.tainna.webpark.pl/ela_102.html)

* W dniu składania tej strony „Arki”, tj. 6 grudnia 2009

JESZCZE JEDEN DZIEŃ W DRODZE

Mam na imię Diana, mam 35 lat i jestem alkoholiczką.

Pamiętam, że po raz pierwszy powiedziałam o sobie, że jestem alkoholiczką, w internetowym forum o uzależnieniach ponad rok temu, a zaakceptowałam ten fakt jakiś miesiąc po tym, jak poszłam na pierwszy miting AA. Od tamtej pory moje życie zaczęło się zmieniać tak bardzo i w tak nieoczekiwanie dobrym kierunku, że nigdy bym się nie spodziewała, że to w ogóle możliwe. I nadal się zmienia. Nie mam sprecyzowanych oczekiwań co do tych zmian, ale gdy oglądam się za siebie, widzę ich sens, widzę różnicę i cieszę się, że mogę czuć się tak jak teraz.

Mój ojciec jest alkoholikiem, obecnie na samym dnie. Drugi mąż mamy też – po kilku nieudanych próbach zaprzestania picia w końcu dostał delirium, a potem stopniowo tracił zmysły, dziś jest całkowicie we władzy szaleństwa. Tak więc dobrze wiedziałam zawsze czym jest alkoholizm, ale nigdy nie dopuszczałam takiej możliwości, że i mnie może się to przytrafić. Nie zastanawiam się, co było przyczyną mojego uzależnienia, czy to może predyspozycja genetyczna, w sumie nie jest to dla mnie ważne. Choć wiem już dużo o swojej chorobie, w AA nauczyłam się nie szukać przyczyn poza samą sobą. Mój alkoholizm nie jest dla mnie ani powodem do poczucia winy, ani powodem do dumy, przyjmuję go po prostu jako fakt, część mojej charakterystyki.

Moje pierwsze spotkanie z alkoholem miało miejsce, gdy miałam około czternastu lat. Razem z przyjaciółką postanowiłyśmy spróbować bimbrowej produkcji jej ojca. Pamiętam, że to nie było przyjemne doświadczenie, paliło mnie przy przełykaniu (potem dowiedziałyśmy się, że alkohol był bardzo silny, niemal jak spirytus), ale to mi nie przeszkodziło w dalszych próbach, aż urwał mi się film. Miałam przerwę w życiorysie całe 24 godziny, wyobrażam sobie przerażenie mamy, kiedy mnie w takim stanie zobaczyła.

Tak więc moje pierwsze picie stanowiło traumatyczne przeżycie, ale mimo to popijałam nadal przez ostatnie 2-3 lata szkoły, niby rzadko, niby wtedy jeszcze niewinnie, jak wszyscy z mojego towarzystwa. Odkryłam, że alkohol pomaga mi zmniejszyć typową dla mnie w towarzystwie wstydlivość i niepewność, pozwalał na przykład okazać chłopakowi, że mi się podoba, co na trzeźwo było dla mnie zupełnie niemożliwe.



Wyszłam za mąż wcześnie i z miłości, za człowieka, który jest ze mną nadal. W wieku 21 lat byłam już matką dwóch wspaniałych chłopców, których bardzo, bardzo kocham i których w późniejszym czasie ze wszystkich sił starałam się uchronić przed skutkami mojego alkoholizmu.

Kiedy byłam w ciąży i kiedy dzieci były malutkie,

nie piłam, ale żyłam w ciągłym niepokoju i ciągle starałam się kontrolować wszystko, do nikogo nie miałam zaufania, trudno przyjmowałam pomoc w opiece nad dziećmi. Postawiłam sobie cel aby moi synowie mieli to wszystko, czego ja nie miałam – dobrą i zdrową rodzinę, a nie taką jak moja własna, miłość, troskę, rzeczy materialne...

Stopniowo, niezauważalnie dla nikogo zaczęłam znowu pić, alkohol pozwalał mi się rozluźnić, odpocząć od pracy, od codziennych trosk. Wtedy piłam tylko gdy gdzieś wychodziliśmy, próbowałam się dobrze bawić, bywałam nawet w centrum uwagi towarzystwa, błyszczałam intelektem i poczuciem humoru. Chociaż piłam dużo, nie upijałam się, a nawet w sytuacjach, kiedy przesadziłam z ilością alkoholu, nie miałam kaca jak inni po takich wyczynach. Stopniowo zaczęłam też popijać wieczorami sama, początkowo nieduże ilości, ale regularnie, z czasem coraz więcej i więcej. Ale twardo zaprzeczałam i złościłam się bardzo, kiedy mama zaczęła mi napomykać, że mam problem z alkoholem. Byłam absolutnie przekonana, że to niemożliwe, że mogę przestać kiedy tylko zechcę. Usprawiedliwiałam swoje picie – że nerwy, że codzienne problemy, że rodzinny biznes nie idzie jak należy... Uważałam, że potrzebuję i mam prawo się rozluźnić jak wszyscy, że wszyscy piją i że to jest normalne. Teraz wiem, że to zaprzeczanie to też był objaw mojej choroby, że alkoholizm jest być może jedyną chorobą, przy której człowiek tak uparcie zaprzecza, że jest chory. Im bardziej się pogrążałam, tym bardziej zaprzeczałam.

Przez kilka następnych lat tak zaprzeczałam i kryłam swoje picie przed ludźmi. Już niepotrzebne mi było towarzystwo, żeby pić. Robiłam to sama, w domu, codziennie. Starałam się, żeby w oczach innych ludzi moje

picie wyglądało normalnie i, oczywiście, sama w to szczerze wierzyłam. Pracowałam na dużych obrotach, jakoś udawało mi się zajmować dziećmi i rodziną, ale nigdy nie byłam zadowolona z tego co mam i osiągam. Nie odczuwałam satysfakcji ani z pracy, ani z faktu, że naprawdę miałam dobrą rodzinę, ani nawet z powodu materialnego dobrobytu, jakiego wielu ludzi wokół nie miało. Wciąż chciałam więcej i więcej, jakbym goniła jakiś nieosiągalny, tylko w mojej głowie istniejący ideał, nie potrafiłam się cieszyć ani docenić tego co mam.

Z czasem alkohol zaczął mi powoli, ale skutecznie odbierać wiele rzeczy, nie dając nic w zamian. Najpierw odbiło się to na rodzinnej firmie. Potem, w wyniku ciągu nieprzemyślanych posunięć byłam zmuszona sprzedać mieszkanie i jeszcze jedną nieruchomość, ale nadal nie widziałam swoich błędów. Wszystko tłumaczyłam jakąś złą passą, wydawało mi się, że cały świat jest przeciwko mnie, czy też ja przeciwko niemu. I znowu piłam, piłam, starając się sztucznie podsycać euforyczne emocje i zagłuszać te nieprzyjemne. Niepowodzenia życiowe, które sama sobie fundowałam, topiłam w alkoholu, chciałam w ten sposób zmienić swoją duszę i świadomość, zmienić lub zapomnieć uczucia wywołane moimi własnymi błędami, którymi krzywdziłam także swoich najbliższych, tych, których niby najbardziej kochałam...

Wyprowadziłam się, zamieszkałam dalej od krewnych, w przekonaniu, że to oni są przyczyną mojego złego samopoczucia, awantur i braku spokoju w moim życiu. Rozważałam nawet przeprowadzkę do innego miasta, na wszelkie sposoby szukałam niby jakiegoś sposobu, aby zacząć wszystko od nowa, inaczej, w spokoju. Byłam już na równi pochyłej prowadzącej prosto na dno, popełniałam błąd za błędem, ale nadal oszukiwałam się sama, że wina leży poza mną – w okolicznościach, wydarzeniach, ludziach, ale nie w moim piciu i moim alkoholizmie. Dziury w pamięci stały się częścią mojej codzienności, prawie każde sięgnięcie po alkohol kończyło się urwaniem filmu, a potem zapijałam poczucie wi-



ny, wstyd i strach. Zaczęłam pić także w swojej nowej pracy, uważając za coś poniżającego fakt, że jestem zmuszona pracować dla kogoś innego. Coraz częściej miałam stany depresyjne i w nich dopatrywałam się przyczyn takiego stanu rzeczy, a nie w piciu, chociaż związek przyczynowo-skutkowy był dokładnie odwrotny. Chodziłam do psychiatry, próbowałam różnych leków, ziół, na chwilę przestawałam pić, ale bardzo szybko zaczynałam znowu. Dochodziłam do skrajnych stanów emocjonalnych, do myśli, żeby uciec od rodziny, od dzieci... Ale gdzieś głęboko kryła się myśl, że tak naprawdę to ja sama jestem przyczyną wszystkiego co się dzieje w mojej rodzinie, co powoduje jej powolny rozkład... A przecież właśnie przed tym tak bardzo chciałam ich uchronić...

Kiedy dzisiaj patrzę wstecz, widzę ogromną ironię i okrucieństwo tej choroby! Chciałam wtedy zniknąć z życia moich bliskich, żeby ich nie ranić tych, których kochałam najbardziej, a jednocześnie nie miałam siły, aby to zrobić. Rodzina była już u progu rozpadu, moja praca także wisiała na włosku po ostatnim okropnym pijaństwie.

W chwili desperacji wystukałam na klawiaturze *Anonimowi Alkoholicy* i zdumiałam się, przeglądając strony, na które trafiłam. Po raz pierwszy zdałam sobie sprawę, że jest wielu ludzi, którzy czują się tak jak ja, z którymi mogę się zidentyfikować. Chociaż jeszcze jakiś czas piłam, proces odzyskiwania świadomości się rozpoczął.

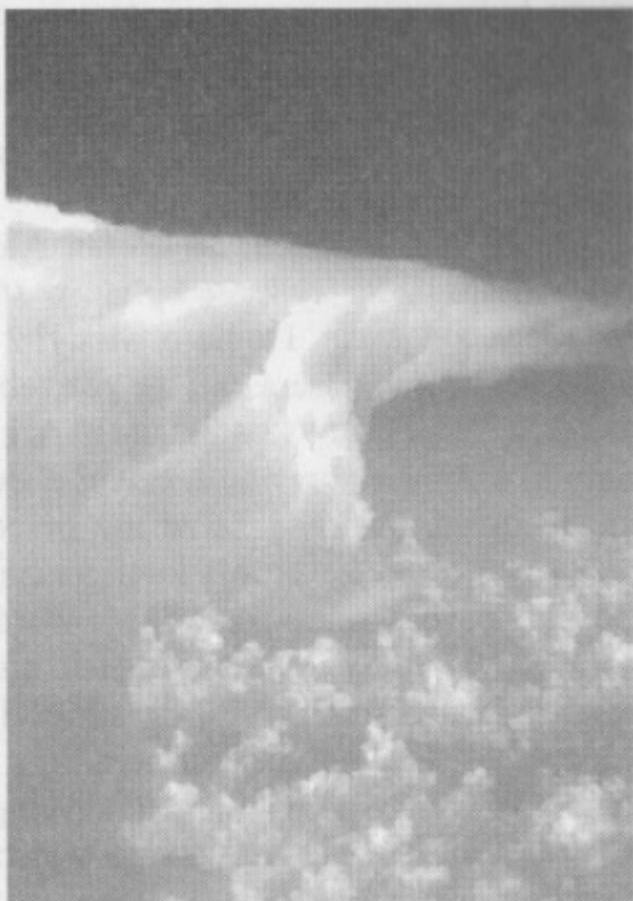
Poszukałam grupy AA i znalazłam taką w moim mieście. Pamiętam, ile mnie kosztowało uświadomienie sobie, że muszę poszukać tam pomocy, ile strachu, niepokoju i przesądów musiałam w sobie zwalczyć. Pamiętam też swoje przerażenie, kiedy mimo starań zapiłam i znowu doszłam do wniosku, że nie mam po co żyć. Przeraziła mnie perspektywa, że następnym razem mogę rzeczywiście przestać żyć, biorąc pod uwagę także wcześniejsze takie myśli i próby... I znowu poszłam na mityng. To było moje ostatnie zapicie, od roku trzeźwieję. Być może to właśnie strach był przyczyną, że stosunkowo szybko i łatwo przyjąłam konieczność pracy nad Programem 12 Kroków. Zrozumiałam jednak, że nie mają sensu próby ucieczki za pomocą alkoholu od świata i od ludzi, ani od własnych uczuć, ani od samej siebie. Od siebie to już naprawdę nie ma dokąd! To był mój punkt wyjścia.

W AA po raz pierwszy poczułam się zrozumiana. Takiego uczucia od bardzo dawna nie zaznałam. Zaczęłam od Programu 24 godzin i dzięki niemu dzień po dniu byłam trzeźwa. Dni przechodziły w tygodnie, tygodnie w miesiące... I tak już od roku. Mityngi od samego początku mi pomagały i pomagają nadal. Dostaję na nich nadzieję i wiarę. Zaczęłam nie tylko słu-

chać, ale także słyszeć ludzi. Zapragnęłam być taka jak mój sponsor, który Program przyjął jako sposób na życie. I jakoś tak niezauważalnie zaczęłam trzeźwieć, zmieniać swoje życie. Pierwsze co otrzymałam w tym nowym życiu to wolność, nie muszę się już kryć, nie potrzebuję gumy do żucia ani tik-taków, nie potrzebuję usprawiedliwiać zaczerwienionych oczu słabym wzrokiem, uciekać od ludzkich spojrzeń. Mogę patrzeć ludziom w oczy! Dolegliwości fizyczne, których wcześniej w ogóle nie kojarzyłam z piciem, zniknęły bardzo szybko. Nie mogę powiedzieć, że było łatwo, ale przecież widziałam innych trzeźwych ludzi – miałam dowód, że to możliwe. Zaczęłam powoli wychodzić z izolacji, na którą sama się skazałam. Znalazłam wielu nowych przyjaciół – ludzi takich jak ja, trzeźwych alkoholików, i nie ma chyba dnia, abym nie pogadała z którymś z nich. Nie mam już potrzeby topienia czegokolwiek w alkoholu, nie potrzebuję tłumić czy wzmacniać emocji i przeżyć. Dzięki programowi AA zmienił się mój sposób myślenia i odczuwania. Po raz pierwszy od bardzo dawna czuję zadowolenie z życia i wdzięczność. Świat i ludzie pewnie są nadal tacy sami, zmieniło się moje spojrzenie na świat i ludzi, a dzięki temu zmieniło się moje życie. Zaczęłam dostrzegać sens każdego wysiłku, pokonywania każdej trudności. Żyję dniem dzisiejszym, tu i teraz, nie żałuję przeszłości, co dzień od nowa odkrywam radość, odkrywam jakie życie może być ciekawe i piękne. Idę przez nie dzień po dniu, tak jak nie piję dzień po dniu. Staram się też pomagać innym, teraz sama jestem sponsorem. Nie wiem jaka będzie moja przyszłość, ale nie boję się jej. Po prostu dziś jest jeszcze jeden dzień w mojej trzeźwej drodze.



Historia Beaty



Pierwsze dwadzieścia lat mojego życia minęło beztrosko. Byłam świetną uczennicą, mądrą i ładną nastolatką, której nic nie brakowało do szczęścia, otoczona miłością i troską bliskich, doświadczającą życzliwości wielu przyjaciół.

W wieku 22 lat wyszłam za mąż i wyprowadziłam się do męża, do innego miasta. Mąż wziął całkowicie na siebie nasze utrzymanie, nie pracowałam więc, żyłam w spokoju, którego nic ani nikt nie zakłócał. Mieszkaliśmy sami w apartamencie męża. Obydwoje lubiliśmy spotykać się z przyjaciółmi, najczęściej imprezy odbywały się u nas. Przez kilka lat niemal codziennie mieliśmy gości, bawiliśmy się i beztrosko spędzaliśmy wolny czas. Piłam wtedy, bo mi to sprawiało przyjemność, moje picie było najzupełniej normalne przy naszym trybie życia. Nie piłam zresztą zbyt dużo. Rok za rokiem, przez około 8 lat trwały nasze wesołe imprezki – w domu lub w gościach. Aż stopniowo przyszedł moment, kiedy mój mąż zaczął pić całkowicie niekontrolowanie, nie wracał do domu, nie wiedziałam gdzie i z kim spędza czas, co się z nim dzieje. Zaczęłam pić sama, czekając na niego nocami. A pewnego dnia spakowałam swoje bagaże i wróciłam do rodziny.

Zaczęłam pracę i na pozór wszystko było w porządku. Piłam nadal, ale rzadziej i mniej. Spotkałam mężczyznę, z którym po jakimś czasie zamieszkałam. Wiodłam z nim normalne, szczęśliwe życie, ale trwało to krótko, bo nieoczekiwanie odkryłam, że i on ma swoje, zupełnie inne uzależnienia, z którym nie mogłam się pogodzić. Jedynym znanym mi sposobem

reakcji było picie – zaczęłam znowu, coraz częściej i więcej. Już nie mogłam przestać.

Zaczęły się problemy w pracy. Awantury na każdym polu stawały się coraz częstsze, gniew, złość, agresja stały się moją codziennością. Rozstanie było nieuniknione.

Znowu wróciłam do domu. Ale i tam zaczęły się problemy z bliskimi. Piłam nadal i już nie byłam w stanie zupełnie kontrolować ani swojego picia, ani życia. Dopiero wtedy, z pomocą najbliższych, dostrzegłam, że problem mnie przerasta i że potrzebuję pomocy. Zdecydowałam się jej poszukać. Znalazłam kontakt do AA i zaczęłam chodzić na mityngi. Ale mimo to i mimo naprawdę szczerą chęć zaprzestania picia, co rusz zapijałam od nowa. Wtedy jeszcze nie pracowałam tak naprawdę na Krokach, wydawało mi się, że z moją inteligencją łapię wszystko od razu i nie muszę się wysilać, żeby robić coś więcej. Wiedziałam, że mam problem, że jestem chora, mówiłam o tym na mityngach, ale mimo to jeszcze nie skapitulowałam, jeszcze nie uznałam swojej bezsilności, jeszcze próbowałam z alkoholem walczyć... Z wiadomym skutkiem.

W końcu, po wielu nieudanych próbach zachowania abstynencji dotarło do mnie, że nie ma innego wyjścia jak wziąć się do roboty. Wtedy właśnie, pewnego okropnego wieczoru po strasznym piciu, poczułam, jak coś się we mnie załamuje – moja pycha chyba... To był przełom – poddałam się. Odtąd trzeźwieję.



SPIS TREŚCI:

Droży Czytelnicy! – <i>Ewa Woydyłło</i>	s. 1
Przypowieść o lustrach – <i>Anna Szwed</i>	s. 2
Wesołych Świąt – <i>Ewa Woydyłło</i>	s. 3
PRZEDSTAWIAMY:	
Klub Rodzin Abstynenckich „Ostoja”	s. 6
PROBLEMY:	
Trzeźwienie kobiet	s. 11
NASZE KSIĄŻKI:	
Grzech duszy. O alkoholizmie – <i>Ewa Woydyłło</i>	s. 20
Pierwszy dzień reszty życia (Bezwarunkowa kapitulacja)	s. 25
PROFILAKTYKA:	
Profilaktyka kreatywna – <i>Anna Szwed</i>	s. 36
LUDZIE PISZĄ:	
Scenariusze – <i>Ola, 17 lat</i>	s. 41
O bólu – <i>Renia</i>	s. 43
PRZECZYT@NE W POCZCIE ELEKTRONICZNEJ:	
Rzut oka na AA, z boku	s. 45
SPOTKANIA W INTERNECIE:	
Początek mojego JA – <i>Ela</i>	s. 47
PROSTO Z MITINGU:	
Jeszcze jeden dzień w drodze (<i>Diana</i>)	s. 50
Historia Beaty	s. 55

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

Zdjęcia: *Anna Szwed*

Ilustracje: *Maja Czublun (16 lat)*

Opracowanie graficzne i skład komputerowy: *Anna Szwed*

Redakcja zastrzega sobie prawo redagowania i skracania nadsyłanych tekstów.