

Arka

Nr 59 • wiosna-lato 2019

- Akceptacja jest kluczem
- Bezpieczeństwo w AA
- Przemoc płynie z niewiedzy
- Wracam do więzienia
- Co zrobić z poczuciem winy?



FUNDACJA
BATOREGO

Wydawca:
Fundacja im. Stefana Batorego
ul. Sapieżyńska 10A
00-215 Warszawa



Publikacja współfinansowana przez Open Society Foundations.
Publication supported by Open Society Foundations.
Regionalny Program Przeciwdziałania Uzależnieniom.

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

w numerze



Drodzy Czytelnicy

Ciekawe, z iloma Czytelniczkami i Czytelnikami spotykamy się na tych wirtualnych stronach pisemka „ArkA”? Czasem myślę, że czytam je tylko ja jedna lub co najwyżej, jeszcze redaktorka Katarzyna Kaczmarkiewicz oraz kilkoro zaproszonych autorów. Używam zdrobnienia „pisemko” nie dlatego, żebym uważała, iż jest to publikacja niepoważna lub nieważna. Przeciwnie, zdarza mi się tu właśnie przeczytać niejeden tekst wart



zapamiętania i zapoznać się ze świetnymi autorami. W każdym razie, witam współczytelników kolejnego numeru. Jest urozmaicony, barwny, pięknie ułożony, bogaty w fakty, myśli i refleksje, którymi dzielą się osoby mające coś do powiedzenia na temat uzależnień i ich wpływu, pośrednio i bezpośrednio, na nasze życie.

Moja dzisiejsza refleksja wiąże się z tematem jakoś szczególnie wyróżnianym ostatnio na wielu spotkaniach i warsztatach. **Szczęście.** **Czy jest możliwe mimo dawnej traumy?** Czy można nauczyć się być szczęśliwym? Czy pechowiec też może osiągnąć szczęście? Jak osiągnąć trwałe szczęście? Czy szczęściarzem trzeba się urodzić? Czy szczęśliwy związek mogą stworzyć tylko szczęśliwi ludzie? Jak wychować szczęśliwe dzieci? I tak dalej...

Ułożyłam kiedyś psychozabawę na ten temat. Najlepiej będzie, gdy udostępnię ją tutaj. Przekornie nadałam jej tytuł:

SZCZĘŚLIWA TRZYNASTKA

odpowiadamy TAK lub NIE (i liczymy TAK)

1. Czy potrafisz żartować ze swoich niedociągnięć lub wad?
2. Czy poszłabyś/poszedłbyś ze sobą do ślubu?
3. Czy codziennie robisz coś, z czego jesteś dumna/y?
4. Czy o swoich sekretach rozmawiasz z co najmniej trzema osobami?
5. Czy masz z kim przeżywać codzienne radości i smutki?
6. Czy jest ktoś, kto zawsze cieszy się na twój widok?
7. Czy spędzasz w ruchu co najmniej godzinę dwa razy w tygodniu?
8. Czy twoje ciało dostarcza ci więcej przyjemności niż napięcie?
9. Czy dla rozrywki lub zabawy potrafisz odstąpić od planu?
10. Czy zawsze masz się czym zająć, kiedy musisz długo czekać?
11. Czy praktykujesz jakieś zajmujące hobby?
12. Czy umiesz prędko wybaczać i nie rozpamiętywać przykrości?
13. Czy wierzysz, że w każdej sytuacji sobie poradzisz?

WYNIKI:

- 9–13 **TAK** Promieniujesz szczęściem,
ociepla ono ciebie i innych wokół ciebie
- 4–8 **TAK** Trochę błada ta twoja radość życia,
zabraknie ci jej w trudnych chwilach
- 0–3 **TAK** Oj, więdniesz i obdzielasz smutną aurą
świat wokół siebie

To była tylko psychozabawa. Ale mam nadzieję, że dała Państwu trochę do myślenia. Niezależnie od wyniku, polecam lekturę „Arki” i zapraszam do korespondencji i nadsyłania tekstów: ad@batory.org.pl

Ewa Woydytło

*Duszę
się miewa.
Nikt nie
ma jej bez
przerwy
i na zawsze.*



cyt. W.Szyborska; fot. E.Menashri/Unsplash

akceptacja jest kluczem

Czy można uznać fakt własnego duchowego, emocjonalnego i często fizycznego bankructwa, własnej niedoskonałości, związanych z tym ograniczeń i pogodzić się z ich istnieniem? Okazuje się, że to nie tylko możliwe i wskazane, ale również niezbędne, by przekroczyć próg trzeźwości i rozpocząć normalne życie z chorobą alkoholową. Nasza sonda pokazuje, jak różne bywają poziomy akceptacji własnego uzależnienia i jak się zmieniają pod wpływem czasu i życiowych doświadczeń.

Wstępna i znacząca część terapii odwykowej skupia się na przekonaniu pacjenta, w jakim naprawdę znajduje się położeniu, czym jest choroba alkoholowa oraz na budowaniu jego akceptacji tego stanu. Pierwszy Krok

Anonimowych Alkoholików zajmuje się tym samym – *Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że nasze życie stało się niekierowalne*. W Wielkiej Księdze, czyli książce *Anonimowi Alkoholicy*, jej autorzy

przekonują: *Musimy bezwarunkowo, w głębi swego jestestwa przyznać, że jesteśmy alkoholikami. To pierwszy krok w powrocie do zdrowia. Trzeba rozbić złudzenie, że jesteśmy jak inni ludzie albo że niedługo tacy będziemy.*

Dlaczego to jest tak istotne? Powodów jest kilka. Jednym z być może ważniejszych jest to, że uzna-

nie tej choroby z wszelkimi jej objawami za coś, co istnieje w życiu danej osoby pozwala jej sięgnąć po pomoc, po rozwiązanie. Kolejne etapy akceptacji stają się motorem do leczenia, a także wspierają trzeźwienie – gdy życie bez alkoholu okazuje się łatwiejsze, mniej bolesne, a z czasem lepsze i bardziej satysfakcjonujące.



fot: A.Ledogorov/Unsplash


Anna | 9 lat trzeźwości

Na ten moment w stu procentach zaakceptowałam moją chorobę alkoholową i trwa to już od kilku lat. Wiem, że jestem uczulona na alkohol i nigdy nie będę mogła pić tak, jak normalny człowiek. Ani kontrolowanie, ani w żaden sposób, ani w żadnej dawce, wiem, że jakakolwiek ilość alkoholu doprowadziłaby do tego, że znowu zaczęłabym pić i jestem przekonana, że już bym pić nie skończyła.

Jest mi z tym przekonaniem dobrze. Od kiedy zaakceptowałam, że jestem chora, czuję, że odeszła ode mnie obsesja picia. Gdy jestem zdenerwowana, smutna, coś złego dzieje się w moim życiu, nie mam potrzeby sięgnięcia po alkohol. I myślę, że to jest wynik akceptacji – że przyjąłam do wiadomości, że jestem alkoholiczką, i to mnie uwolniło.

Ale na początku nie miałam pojęcia, co to jest akceptacja, co to jest choro-
roba, na czym to wszystko polega. Skończyłam pierwszą terapię i jeszcze
tego samego dnia zaczęłam pić. I przez pół roku piłam bardzo destruk-
cyjnie. Po pół roku poprosiłam znajomego niepijącego alkoholika o po-
moc, bo już wiedziałam, że pić nie chcę, ale sama nie umiałam przestać.
I gdy poszłam na drugą terapię, wiedziałam już, że jest coś, co mnie zabija
i że sama nie mogę tego zatrzymać. Proces mojego trzeźwienia i akcepta-
cji kształtował się stopniowo. Najtrudniejszy był dla mnie rok pierwszy,
on był fundamentem, utwierdził mnie w przekonaniu, że nie ma żartów,
że ja już nie chcę pić. Lęk przed zapiciem malał z roku na rok, bo i zgoda
na fakt, że jestem chora, była coraz większa.

Potem kolejne etapy godzenia się z rzeczywistością: tak, jestem alkoholiczką i nie mogę różnych rzeczy, i powoli przyjmuję pewne informacje do
wiadomości. Choć wtedy to wszystko działo się jakby poza mną, dziś mogę
opisać ten proces, ale wówczas nie byłam go świadoma. Po prostu bałam



*Proces mojego
trzeźwienia
i akceptacji
kształtował się
z roku na rok,
stopniowo.*

się alkoholu. Wiele razy próbowa-
łam sama przestać pić, ale nigdy nie
udawało mi się na dłużej niż jeden,
dwa dni, organizm odpoczął i znowu
szłam po piwo. Wiedziałam, że jeśli
znowu spróbuję – jestem przegrana.
Teraz, po tylu latach, mogę powie-
dzieć, że akceptacja jest niezbędną do
tego, żeby przestać walczyć, siłować
się ze sobą, ze swoją głową, z pokusą,

że może mogę, a może nie mogę. Zawsze z tyłu głowy miałam myśl – jeśli
się napiję, to już po mnie, bo zapiję się na śmierć. Może się straszylam, ale
to na mnie działało, dla mnie nie ma innego wyjścia, nie ma półśrodków.
Już nie jestem w stanie się zakłamać ani zmanipulować, wiem, że nie bę-
dzie inaczej, że nie uda mi się kontrolować picia. To przekonanie również
wynika z akceptacji. Mam świadomość, że u mnie tak jest i że to się nie
zmieni. To jest podstawa trzeźwienia. Fundament alkoholiczki, który bu-
duje nową postawę: już nie walczę, wiem, pogodziłam się z tym, że jestem
uczulona na alkohol, że po alkoholu reaguję tak, że nie mogę powiedzieć

stop. Włącza się coś w psychice, myśleniu i jednocześnie coś fizycznego, co sprawia, że nie jestem w stanie nad tym zapanować, zupełnie tracę kontrolę. Jest to dla mnie bardzo ważne. Od tego się wszystko zaczęło, że dzisiaj nie piję. Mimo różnych trudności, bo życie przynosi mi rozmaite problemy emocjonalne, uczuciowe, cały czas borykam się ze sobą, z moim skrzywionym myśleniem, ale ten fundament jest i wiem, że picie czy korzystanie z innych używek nie jest dla mnie drogą wyjścia.

Myślę czasami, że mam tego dosyć, taki ułamek pomysłu: „A może?”. Ale natychmiast, wręcz automatycznie, pojawia się odpowiedź: „Nie. Przecież wiesz, jak to się skończy”. I nie ma żadnego „ale”. To też jest dla mnie fenomen – oprócz tego, że opuściła mnie obsesja picia, dziś jestem w stanie zapanować nad tą myślą. Kiedyś było to nie do wykonania: myśl – zapalnik, ubierałam się i wychodziłam po alkohol, nie mogłam tego zatrzymać. A teraz to dla mnie dwie różne rzeczy. Myśl się pojawia, i pewnie będzie się pojawiać, zwłaszcza jeśli umysł wie, że czegoś „nie może”, tym bardziej o tym myśli. ♦

Jolanta | rok i 9 miesięcy trzeźwości

Moja akceptacja choroby jest różna. Na początku leczenia odwykowego ciężko było mi pogodzić się z diagnozą terapeutów. Może dlatego, że w głowie miałam stereotypowy obraz alkoholika: bezdomnego i bezrobotnego, spędzającego całe dni pod sklepem czy na osiedlowych ławkach. Nie mogłam się utożsamić z takim obrazem, nie chciałam, żeby mnie dotyczył. Trzymanie się tego stereotypu sprawiało też, że zawsze mogłam sobie powiedzieć, że ze mną nie jest jeszcze najgorzej, inni piją bardziej destrukcyjnie, więcej stracili przez picie. Zmiany we mnie następowały stopniowo podczas półrocznej terapii odwykowej, na której zidentyfikowałam się z tą chorobą, przyrzucałam się swoim stratom wynikającym z nadużywania alkoholu, dopasowałam objawy alkoholizmu



do swoich doświadczeń. Zrozumiałam, że utrata kontroli nad alkoholem jak najbardziej mnie dotyczy. Proces grupowy sprawił, że poczułam identyfikację z innymi uzależnionymi, nawet jeśli nasze doświadczenia się różniły. Bezsilność wobec alkoholu była cechą łączącą nas wszystkich. Dlatego obecnie, gdy mój poziom akceptacji spada, najszybciej mogę go odzyskać, przebywając i rozmawiając z innymi uzależnionymi, czy to na terapii czy na mityngu. W tych ludziach widzę sympatyczne, wrażliwe osoby i dzięki temu o sobie samej myślę, że też jestem w porządku i że alkoholizm nie buduje mojej tożsamości. Jest chorobą, którą mogę zatrzymać.

Akceptacja jest mi potrzebna, aby nie obwiniać siebie, nie mieć żalu do nikogo za to, że tyle osób pije, a akurat ja musiałam się uzależnić. Akceptacja to dla mnie pogodzenie się z faktami, z tym, że jestem uzależniona. Tylko godząc się z tym, mogę trwać w abstynencji i pracować nad swoim rozwojem osobistym na terapii oraz na mityngach. ♦

Ewa | 2 miesiące abstynencji

Nie mam zgody ani pełnej akceptacji mojej choroby. Choć jest ona na pewno dużo wyższa niż parę lat temu. Jest też niestety zmienna. W AA zyskałam jako taką akceptację dzięki ludziom, którzy otwarcie mówią, że można żyć bez alkoholu w satysfakcjonujący sposób. Akceptacja spada mocno, gdy widzę ludzi bawiących się w ogrodzie, grille, słońce, wodę (szczególnie mazurskie jeziora). Te skojarzenia luzu, bez troski i mega radości są u mnie bardzo silne. Pojawia się bunt, dlaczego ja nie mogę? Dlaczego to już nie jest dla mnie? Przecież nie było ze mną aż tak źle. Zdaję sobie sprawę z tego, że to moja iluzja. Gdy miałam już ponad półroczną abstynencję, w sferze marzeń i pragnień tkwiła myśl: jak by to było fajnie się napić, jakie to by było wspaniałe.

*Ludzie
ze wspólnoty,
kontakt
ze sponsorem
telefon,
modlitwa
pomagają,
gdy poziom
akceptacji
maleje.*



Gdy zapiłam, czar wyobrażenia przysł. Nie było radości rodem z Beverly Hills, lecz mordownia i cierpienie. Alkohol tylko mocno zamulił, nie dał tej pięknej ulgi i satysfakcji, o jakich fantazjowałam.

Moje reakcje na alkohol się zmieniły. Luzu było praktycznie tyle, co nic.

Co mi pomaga, gdy poziom akceptacji maleje? Ludzie ze wspólnoty, stały kontakt ze sponsorem, telefony, modlitwa, czytanie. Akceptacja jest na pewno potrzebna, nie ma wówczas szarpaniny i jest po prostu łatwiej. Mówię sobie wtedy, że są gorsze choroby np. alergie pokarmowe, przy których nie można jeść szeregu produktów. W moim przypadku chodzi tylko o jedną substancję. Pomaga również świadomość braku kaca, nie mordowania biednych neuronów, oszczędność wątroby i kasy.

Wiem że, to nie jest dla mnie, podejmowałam setki prób picia kontrolowanego i ciągle było mi mało, wiecznie musiałam się dopijać, prędzej czy później, mimo początkowego trzymania fasonu przy wszystkich (choć i tak nie zawsze). Moje zapicie było klasycznym przykładem wiary, iż po długim niepicciu będzie można się napić jak inni. Że ostre picie się wyciszy. Nie wyciszyło się. Byłam na identycznym poziomie, jak pół roku wcześniej. ♦

Michał | 10 miesięcy trzeźwości

Mój stosunek do tego, że jestem alkoholikiem się zmienił. Przez lata mówiłem o sobie: „OK, jestem umoczony”. Omijałem słowo „alkoholik”, jestem piwkiem, jestem umoczony, i chcę taki być, lubię to, umiem z tym żyć. Pijany mawiałem: „Alkohol to mój kumpel”. Czułem, że jest oswojony, że mniej więcej trzymam go w ryzach, i czułem, że ktoś chce mi zabrać wolność, bo mi nie pozwala napić się wieczorem piwa.

Chwilę trwało zanim zrozumiałem, że jakoś zawsze miałem uzasadnienie na to piwo: jestem taki zwalony po pracy, piwo mnie podniesie. Jestem cały w dygocie, bo takie napięcia, piwo mnie uspokoi. Brałem je na wszystko. I właściwie, gdy zgłosiłem się na terapię, nie byłem jeszcze gotowy całkowicie zrezygnować. W moim przypadku wszystko zdarzyło się

we właściwej kolejności, cieszę się, że wpadki miałem wcześniej niż potem, bo to, że innych oszukiwałem było dla mnie mniejszym problemem, niż to, że sam siebie oszukiwałem. Nieuczciwość wobec siebie była czymś strasznym. Spychałem to poza świadomość, żeby nie leżało na wierzchu. Był też dyskomfort, że po raz kolejny zawodzę ludzi i znowu zaczynam kombinować i tworzyć zakłęty świat równoległy, o którym wiem tylko ja. A z tym związana była wielka samotność.

Chodziłem na terapię, jednocześnie popalając marihuanę, zostałem też przyłapany na picciu piwa, to przeważyło. A może fakt, że po kryjomu zapalona porcja marihuany, która miała być ulgą, wcale nią nie była? Fizycznie i psychicznie czułem się fatalnie. Wyrzuciłem z domu wszystkie atrybuty brania. Zacząłem odparowywać te wszystkie złogi, odczuwać przyjemność z trzeźwości. Zacząłem czytać i słuchać motywujących rzeczy, wcześniej wstawać, uśmiechnięty, jeść śniadania, czuć się po prostu dobrze. Okazało się, że to, co uważałem za świetne – 35 lat palenia prawie codziennie marihuany – jest zbędne. Kompletnie niepotrzebna zmiana perspektywy, zakłócenie.

Jakiś czas chodziłem na terapię, gdy poczułem, że powinienem zrobić coś więcej, choć z drugiej strony nie chciałem jeszcze przyklejać sobie tej łatki – alkoholik. Ale poszedłem na grupę wsparcia. Spodobało mi się, potem odkryłem, że lubię tam chodzić, że mam poczucie wspólnoty. Pewnego razu ktoś powiedział: „Michał, ty masz nawrót, idź na mityng, jak ci się nie spodoba, najwyżej przestaniesz chodzić”. Wtedy zadzwoniłem do znajomej, która kilka miesięcy wcześniej opowiedziała mi o sobie i że chodzi na mityngi AA. Poszedłem.

Momentem przełomowym na tej grupie był proces przedstawienia się.



foto: B.Donmez/Unsplash

*Niczego w życiu
nie żałuję.
Być może,
gdyby nie
alkoholizm,
nie byłbym tu,
gdzie jestem.*

Strasznie kombinowałem, jak to powiem. Miałem problem, żeby to słowo do siebie przykleić. Ale co, powiem, że jestem uzależniony? Wiedziałem już, że powiedzieć „mam problem” jest głupio, usłyszałem kiedyś niezłą ripostę na to, nie chciałem robić z siebie durnia. Kiedy to – jestem alkoholiczkiem – powiedziałem doznałem niewyobrażalnej ulgi. Świat się nie zawalił, nikt się na tym nie zatrzymał, kolejna osoba się

przedstawiła, a ja poczułem się cudownie. Wreszcie przeszło mi przez gardło – ależ to była radość i siła, satysfakcja, że to zrobiłem. Nazwanie tego było jednocześnie przyznaniem, że moje życie wyglądało tak, jak wyglądało i że wszystko się posypało, właśnie dlatego, że jestem alkoholiczkiem.

Dzisiaj czuję się wolny. W ogóle się nie kryję z tym, że jestem uzależniony. Odkąd nie piję, tryskam energią, wcześniej byłem ciągle narzekającym zwisem. Jakiś czas temu ludzie w pracy zapytali: „Co ty bierzesz, my też tak chcemy”. Źle postawione pytanie – nie co biorę, tylko co przestałem brać. Dzisiaj mówię bezpośrednio: „Odstawiłem alkohol i czuję się świetnie”. „A co, był jakiś problem?” „No, chyba był, a teraz jestem czysty i mi to służy”. Mówię też, że przez 35 lat paliłem gandzię i myślałem, że będzie fajnie, ale dopiero teraz mam prawdziwy feeling. Nie mam problemu z mówieniem o sobie, ale pilnuję się, żeby nie wpaść w takie neofickie apostołowanie. Nie, nie mam wstydu, mało tego, mogę powiedzieć, że niczego w życiu nie żałuję, że bardzo się cieszę, że jestem w tym miejscu, w którym jestem, a być może nie byłbym, gdyby nie suma tych wszystkich doświadczeń. Czuję, że upadek i kolejne porażki mnie wzbogaciły, że korzystam z tych doświadczeń, a jednocześnie nie noszę ciężaru przeszłości.

Akceptuję to, że alkohol jest nie dla mnie. W pewnym sensie jest to darem. Jestem dość wrażliwą osobą, przeistoczyłem się z zahukanego, nieśmiałego dziecka, wielu rzeczy musiałem się w życiu nauczyć, posługiwałem się protezami w stylu używek, ale uważam, że alkohol w gruncie rzeczy coś mi dał. Że to wartość w moim życiu – być może gdyby nie alkoholizm, to by tego nie było. Takie miałem życie, fajnie, że przyjąłem pomoc. ◆

Janka | 21 lat trzeźwości

Muszę zacząć od definicji, ponieważ ze znaczeniem słów miałam nieustające problemy i nadal nie jestem ich pewna. Zatem „akceptacja” wywodzi się z języka łacińskiego, od *acceptatio*, oznaczającego dosłownie przyjmowanie, czyli uznanie czegoś, aprobatę, potwierdzenie, pogodzenie się z czymś, czego nie można zmienić. Celowo wracam do semantycznych źródeł, aby precyzyjnie uzmysłwić sobie, z czym mam do czynienia.

O tym, że będę alkoholiczką wiedziała moja nieświadoma/podświadoma część jestestwa. Miałam 18 lat i pierwsze dwa kieliszki szampana były dla mnie objawieniem. Lekiem na całe zło i obietnicą krainy mlekiem płynącej. To była chwila zgody na życie z alkoholem, akceptacja alkoholu, jako środka uśmierzającego ból istnienia i roztapiającego grudkę lodu, jaką czułam pod sercem.

Minęło po moim kopernikańskim odkryciu ze 20 parę lat i moja wiedza o chorobie alkoholowej powiększała się. Szukałam i czytałam, co mogłam, ale tym razem chciałam znaleźć sposób, jak przestać pić. Umarła młodzińcza akceptacja alkoholu. Nie dostawałam tego, co mi obiecał przy pierwszym razie. Następne razy były coraz gorsze, trudniejsze, a ból największy.

Miałam prawie 40 lat, kiedy zaczęłam terapię alkoholową w ośrodku odwykowym. Nie akceptowałam, raczej nie chciałam akceptować picia, ale mój organizm tęsknił za alkoholem. Królestwo za kieliszek wódki! Wszystkie moje komórki wołały. Tak bardzo chciałam pić. Tylko rozum mówił, że już nie mogę, bo zginę. Taki stan tęsknoty trzymał mnie dobre trzy lata. Nie miałam żadnej radości z tego, że nie piję, że wypełniam terapeutyczne zalecenia i zadania. Ale robiłam wszystko, co mi kazano.



foto: L.Nylund/Unsplash

Po wieloletniej terapii, której trzymałam się, jak tylko mogłam, z lęku zaczęłam chodzić naoringi. Miałam wrażenie, że gdy nie będę miała wsparcia, to się zapiję. Nawet miałam taki plan awaryjny, że jak już wrócę tam, gdzie byłam, to bez oszukiwania siebie. Kupuję pełno alkoholu, ile się tylko da. Zamykam się w domu i... piję do końca, czyli do śmierci. Do akceptacji choroby było mi ciągle bardzo daleko. Teraz tak myślę, bo nigdy dogłębnie się nad tym nie zastanawiałam.

Gdy po następnych 20 latach zaczęłam robić program anonimowych alkoholików ze sponsorem, mimo sporego stażu niepicia, przy kroku pierwszym czy drugim zobaczyłam przy pomocy sponsorskiej opieki, że nadal jest we mnie tęsknota za tym cudownym efektem, jakiego doświadczyłam w pierwszym kontakcie z alkoholem. Jest to uczucie uśpione, zapadłe w stany sennego letargu. Kiedy tylko pojawiają się trudności, wielki stres, trudne przeżycia moja podświadomość generuje sny alkoholowe. One są dla mnie miernikiem osłabiania akceptacji.

Kiedyś bałam się tych snów, ale teraz nauczyłam się z nich czerpać cenną informację na swój temat. Wiem, że muszę być ostrożniejsza, przegadać z kimś to, co się u mnie dzieje. Nie zaniedbywać codziennej modlitwy i medytacji, bowiem są to dla mnie naturalne źródła siły, spokoju, kontaktu ze światem. Bardzo niedawno przyśnił mi się sen alkoholowy, w którym miałam świadomość, że jestem po terapii, po przerobionym programie, a cały czas trzymam w tajemnicy to, że piję. Podjęłam w tym śnie desperacką decyzję, że już koniec z kłamstwem. Idę na miring, opowiem o tym, że nie przestałam pić... i się obudziłam.

Bardzo też długo przy przedstawianiu się na terapii, potem na mitingach czułam ucisk w gardle, czasem nie mogłam wypowiedzieć słowa... „Mam na imię Janka i jestem alkoholizką”. Od roku, czy nieco więcej, to uczucie już się nie pojawia, ale bywa, że czuję lęk, by mi słowo „alkoholizka” nie stanęło w gardle.

*Nie miałam
żadnej radości
z tego,
że nie piję,
ale robiłam
wszystko,
co mi kazano.*

Poczyniona refleksja uzmysłowiła mi, że z moją akceptacją nie jest tak prosto, jak sądziłam. Pierwszy krok programu AA brzmi: „Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu – że nasze życie stało się niekierowalne”. Przyznałam się, że jestem bezsilna wobec alkoholu i że Siła Wyższa układa moje drogi. Nie doprowadzam do konfrontacji z alkoholem, wiem co mi służy w utrzymaniu trzeźwości, jednak z akceptacją u mnie bywa różnie. Wiedzieć, że jestem alkoholiczką nie zawsze znaczy – u mnie – akceptować ten fakt.

Osoba duchowna poradziła niedawno mojemu znajomemu znakomity sposób na żałowanie za złe uczynki czy zachowanie: jeśli nie możesz żałować, to módl się słowami „Panie Boże, żałuję, że nie żałuję”. Wypróbowałam to już na jednej sprawie i rzeczywiście przyszedł spokój ducha. Może trzeba tak postępować także z moją niską akceptacją. Panie Boże, żałuję, że tak mało akceptuję... Na pewno jednak dziękuję za łaskę niepicia. ♦

Barbara | nie liczy okresu trzeźwości

Moim zdaniem akceptacja choroby jest niezbędna, bezwzględnie konieczna, jakoś nie miałam z tym problemu. Po 5 latach abstynencji przestałam liczyć, jak długo nie piję, nie obchodzę „urodzin/rocznic”. Dla mnie abstynencja to odzyskanie życia i godności, cieszę się na co dzień z jego jakości. Nie przepadam za wspomnieniami z przepitych lat, staram się unikać jakichś skojarzeń. Otaczam się ludźmi pod tym względem do mnie podobnymi. Działam w stowarzyszeniu abstynenckim, by pomóc innym, ale też sobie. W takim środowisku łatwiej jest utrzymać akceptację choroby/abstynencji.

Jestem alkoholiczką, ale nie afiszuję się z tym. Nie robię z siebie męczennika („wszyscy piją, a ja nie mogę”), ani bohatera („ja już nie piję”). Moje niepicie traktuję jako swoistą dietę. Alkohol mi nie służy, więc go nie używam. Jak cukrzyk słodyczy. Bardzo ważna jest dla mnie teraz stabilizacja, poukładane sprawy, rzeczy do ogarnięcia. Lubię i cenię ludzi, którzy cieszą się abstynencją i mają pogodę ducha, szerokim łukiem omijam smutasów, ludzi zgorzkniałych i wiecznie niezadowolonych. ♦

Tomasz | 12 lat trzeźwości

Nie mogłem zaakceptować mojej choroby, bo nie wiedziałem, że jestem chory. Uważałem, że moje picie nie jest normalne, ale kładłem to na karb mojej odmienności, wyjątkowości. Budząc się kolejny raz po urwanym filmie, czułem, że zbliżam się do granicy szaleństwa, tłukłem głową w mur kontrolowanego picia i ograniczania go. Ale wciąż uważałem, że za słabo się staram. Nie chciałem dać się zepchnąć poza nawias normalnego społeczeństwa, bo tam na marginesie było już miejsce dla alkoholików, razem ze złodziejami, prostytutkami i zbrojcami. A kiedy wreszcie trafiłem na terapię i do AA, gdy dowiedziałem się, że to nie grzech, że są tysiące takich ludzi jak ja, i że nie są marginesem, akceptacja przyszła od razu. Pomyślałem sobie: „Aha, to ja wreszcie wiem, co mi jest, nie jestem nie-normalny, tylko mam chorobę alkoholową”.

Czy akceptacja jest potrzebna i czy z nią jest łatwiej? Nie wiem, próbuję sobie więc wyobrazić, co by było, gdybym przestał pić z lęku lub przymusu, i nie pogodził się z tym, kim jestem i z moimi ograniczeniami. Boże, ależ bym się męczył! Pewnie bym nienawidził całej pijącej reszty świata, alkoholikami bym gardził i jednocześnie im zazdrościł, a co jakiś czas zapewne bym sprawdzał na sobie, czy wszystko to co piszą i mówią o nieuleczalności choroby jest prawdą.


Poziom mojej akceptacji się obniża kiedy czuję, że brakuje mi alkoholu. W momentach, kiedy myślę, że brakuje mi odrobiny szaleństwa potrzebnej artyście, żeby jednak przekraczać jakieś granice. Tylko że ta odrobina zawsze w moim przypadku zamieniałaby się w pełnoobjawowe pijackie szaleństwo.



foto: Jawardhi/Unsplash

Dziś akceptacja oznacza dla mnie godzenie się z tym, że ja nie mogę pić alkoholu, na wszystkie ograniczenia wynikające z faktu, że jestem alkoholiczkiem. Czyli, nie prowadzę na przykład nocnego trybu życia, nie baluję, to życie zostało wycięte.

Na samym początku akceptacja choroby alkoholowej wymagała przyjęcia do wiadomości faktu, że nie będę już pił do końca życia. Jasne, mówili: „Tylko dzisiaj, jeden dzień na raz”, ale przecież nikt nie jest na tyle głupi, żeby nie wiedzieć, że przepadło, że już nigdy nie będzie mógł się napić.



*Pomyślałem:
„Wreszcie
wiem, co mi
jest, nie jestem
nienormalny,
tylko mam
chorobę
alkoholową”.*

Można sobie rozkładać na poszczególne dni, ale dla mnie było oczywiste, że ja się z tego nie wyleczę – jak mówią, że się nie wyleczę, to się nie wyleczę, a to znaczy, że nie będę mógł pić do końca życia.

Czy czułem żal? Na początku nie. Nie byłem wystarczająco świadomy. Pierwszy okres to była ogromna ulga, że jestem chory i nie mogę pić. A potem pojawiał się nie tyle żal, co świadomość, że są momenty, sytuacje, w których bardzo chciałbym się napić, np. gdy dotknął mnie potężny cios, bo okazało się, że moja platoniczna wyśniona miłość ma kogoś innego, tylko iść i się upić, a tu nie można. Wtedy było trudno, bardzo mi w tych momentach alkoholu brakowało. Potrzebowałem ulgi, a nie było jak sobie ulżyć.

To było coś takiego, jakby ci nogę odcięto, oczywiście, że nie odrośnie, musisz się pożegnać, bo wiadomo, że to na stałe. Nie wyobrażałem sobie, że da się z tym żyć. Wiedziałem, że nie mogę, a jednocześnie zastanawiałem się, co zrobić, żeby w miarę normalnie bez alkoholu żyć. Pierwsze moje myśli, gdy przestałem pić w wakacje, wyglądały mniej więcej tak: „No dobrze, ale co ja zrobię w święta, a sylwester to jak?”. To było za pół roku, i OK., całe sześć miesięcy mogę wytrzymać, ale co dalej? Przecież trzeba będzie gdzieś pójść, zabawić się, święta, rodzina przyjeżdża, jakieś wina, alkohole, no i co?! To było niewyobrażalne!

Dziś akceptuję chyba trochę z rozpędu, z automatu, nie zastanawiam się nad tym codziennie, nie ma tego tematu. Nie myślę, że powinienem

coś zaakceptować. Gdy się rano modłę modlitwą trzeciego kroku, to tam nie ma przecież niczego o alkoholu, tu zupełnie o coś innego chodzi: żeby zaakceptować świat takim, jaki jest, godzić się z tym, co mnie spotka, żeby być odważnym, żeby działać zgodnie z sumieniem. To zapewne wynika z tego, że nie piję, ale o alkoholu przy tym w ogóle nie myślę. Tu w ogóle nie chodzi o alkohol. ♦

Małgorzata | 2,5 roku trzeźwości

Akceptacja, czyli pogodzenie się? No, niezupełnie. Raczej przyjąłam do wiadomości. Wiem, że jestem uzależniona i uczę się (nadal) z tym żyć. Najbardziej buntuję się przed tym, że alkoholizm ma mnie określać jako osobę, określać moją tożsamość. Determinować moje życie. To słynne i często wyśmiewane – „nazywam się Marysia i jestem alkoholiczką” – jest okropne. Traktuję to jak przywitanie w gronie swoich i wyraz bycia we wspólnocie AA. No i oczywiście przyznanie się do alkoholizmu. Czytałam kiedyś, że to po to, żebyśmy nie zapominali. Na razie mi to nie grozi.

Na początku dostawałam szału, słysząc: „My alkoholicy mamy tak i tak”. No, może wy macie, ale nie ja! Owszem, ja też mam tę brzydką chorobę, ale jest tylko jakimś tam dodatkiem do mnie.

Nie poczułam ulgi, kiedy dotarło do mnie, że jestem alkoholiczką. Niektórzy mówią, że wtedy mogli odetchnąć, bo ten koszmar to nie ich wina i słabość, że można to leczyć. Ja się załamalam. To było upokarzające, straszne, poczułam się ułomna i gorsza. Mam alkoholizm! Jestem alkoholiczką! Kobieta pijaczka. Matko, jak to brzmi! I co gorsza – co znaczy. Tak, to choroba – tylko ilu ludzi tak myśli naprawę? W końcu, żeby się uzależnić trzeba na to trochę „popracować”. Bywa, że czuję się winna.

Dzisiaj potrafię się z tego czasami śmiać, ale proces akceptacji nadal trwa. Podoba mi się zdanie, że „alkoholicy to tacy sami ludzie jak inni, tylko bardziej”. Wolę to od tego, że moje cechy i zachowania wyrastają z alkoholizmu. Ale paradoksalnie to jest prawda. I w dziwny sposób daje ulgę.

*Alkoholicy
to tacy sami
ludzie,
tylko bardziej*

Im więcej wiem i rozmawiam z innymi alkoholikami, tym lepiej wychodzi mi to godzenie się. I ogromnie pomogło mi to, że wśród alko-ludów są fajne osoby.

Ale kiedy myślę, co straciłam, a szczególnie „najważniejszy związek w moim życiu”, wtedy jest bardzo słabo. Rozpaczam i rozpamiętywam. Wtedy jestem na emocjonalnym dnie. Nie pogodziłam się ze złą przeszłością. Podobnie kiedy myślę, że jestem chora już na zawsze. Z pewnych sytuacji to mnie wyklucza. W jakimś stopniu wstydzę się swojego alkoholizmu. Tego brudu, tego co się z tym wiąże.

Co pomaga? I to jest najlepsze – rozmowa z innym alkoholikiem, najlepiej alkoholiczką. Ale gdybym mogła cofnąć swoje uzależnienie, zrobiłabym to natychmiast. Nie wiem tylko, co z tym bogactwem przeżyć i ważnymi osobami w moim życiu, które pojawiły się z powodu choroby.

Oczywiście, że łatwiej jest żyć z akceptacją. Mam dość tego szarpania się w poczuciu żalu i winy. To jak brak akceptacji zmian pór roku. Kompletny absurd prawda? Jesteś chora i już. Łatwo się mówi. Ale w końcu jestem chora. Dlatego nad tym pracuję. ♦



foto: O.Pacas/Unsplash

Konieczne lecz

NIE PROSTE

O poziomach akceptacji choroby alkoholowej i jej roli w procesie trzeźwienia rozmawiamy z terapeutką uzależnień **Magdaleną Ilnicką**.

Czym jest akceptacja w chorobie alkoholowej?

Nie sędzę, żeby istniała jakaś uniwersalna definicja takiego zjawiska. Ja rozumiem to w następujący sposób: uznałem już, że to ta choroba/ten mechanizm zawiaduje moim życiem, a nie ja, że być może sposób, w jaki myślę i to, jak widzę świat w danym momencie nie jest najszluszniejsze, a przynajmniej jest podważalne. Ponieważ w okresie picia narasta pewien sposób rozumienia i odbioru świata, on kształtuje się latami, rozwija wraz z chorobą, i istnieje w służbie picia, to uznanie, że nie bardzo mogę polegać na własnym umyśle, pomaga się zatrzymać.

Przyjęcie, że rzeczywistość może nie wyglądać tak, jak mi się wydaje?

A nawet więcej – że nie mogę używać mojego systemu/umysłu do poprawienia własnej sytuacji. Więc muszę zaufać komuś, czemuś, sile, grupie,

psychologowi – komukolwiek. I na jakiś czas odłożyć moje rozumienie, dopóki nie zacznę myśleć samodzielnie w sposób wolny od tych zniekształcających mechanizmów. I ponieważ można powiedzieć, że leczenie pozabehawioralne, pozamedyczne, jest walką z tym systemem myślenia, to ja – choćby na poziomie deklaratywnym, bo często ta wstępna zgoda i ta akceptacja choroby nie są zbyt głębokie – dopuszczam do sytuacji, w której ktoś mi coś mówi, a ja tego wysłucham. O tym jest to powiedzenie: „Przynieś ciało, reszta przyjdzie potem”.

Przyniesienie ciała nie oznacza jeszcze akceptacji. Muszę otworzyć uszy na to, co mówią inni.

Ta akceptacja ma wiele poziomów, i po dziesięciu latach abstynencji zdąży się, że trzeba nad nią dalej pracować. Pierwsza faza to: mój system odbioru świata i radzenia sobie został podważony. Faza druga: skoro został podważony, to jestem gotów znieść sytuację, w której ktoś powie mi, co mam zrobić. Jeśli popatrzymy na aktywnego alkoholika w zaawansowanej fazie, on ma odpowiedź na wszystko, i właściwie wszelkie próby skonfrontowania go z problemem powodują albo agresję, albo autodestrukcję, a najczęściej jedno i drugie na raz. Uzależniony w takim stanie i na takim etapie rozwoju choroby ma przygotowany system, taki sposób myślenia, który chroni chorobę, w związku z czym nie ma żadnego powodu, żeby znalazł się na grupie, mityngu, czy w miejscu, gdzie będzie poruszany problem alkoholizmu. Interesujące może być to, że osoby w takim stanie, na takim etapie często się leczą na co innego (co znakomicie wzmacnia system): nerwice, depresje, tysiące rozmaitych dysfunkcji.

Niekiedy ta diagnoza, np. nerwica, jest przecież prawdziwa.

Dlatego przy podwójnym rozpoznaniu najpierw leczymy alkoholizm, bo bez tego leczenie i tak nic nie da, a wręcz przeciwnie – proces terapeutyczny leczenia innych problemów wzmacnia mechanizmy alkoholowe. Dostarcza nietrzeźwemu systemowi myślenia kolejnych rzeczowych argumentów, usprawiedliwiających nie tylko picie – jako szukanie ulgi – ale funkcjonowanie na obecnym poziomie.

Do czego jeszcze osobom uzależnionym potrzebna jest akceptacja?

Na poziomie psychologicznym zwalnia przynajmniej z części poczucia winy, a poczucie winy utrudnia trzeźwienie. W dużej części alkoholowych życiorysów są rzeczy niewybaczalne, ilekroć na trzeźwo na nie spojrzę i jako sprawca próbuję się z tym zmierzyć, jedyne co mi zostaje, to się napić. Ale gdy już się zmierzyłem z pytaniem: życie czy picie (bo to tak naprawdę jest właściwe pytanie), następnym etapem jest: „OK., zrobiłem rzeczy niewybaczalne, niemniej jednak w trakcie trwania choroby, i to jest powód, żeby się leczyć, bo dzięki temu nie zrobię tego więcej”. Świadomość tego, że ja pod wpływem uzależnieniowych „pijackich” mechanizmów, nawet na sucho, czyli bez przyjmowania alkoholu, robię rzeczy niemieszczące się w mojej hierarchii wartości, buduje wizję, że jeśli opamiętam chorobę, to opamiętam też siebie. To jest dźwignia do leczenia.

Co z kolejnymi poziomami akceptacji?

Dalej jest cały obszar akceptacji związany z tym, że stare sposoby myślenia mogą powrócić. Mamy tu wszystko z kategorii „nawroty”. Chodzi o wypracowanie świadomości, że jestem człowiekiem, któremu w każdej chwili może się zdarzyć zwrot w myśleniu – że chcąc pić, zacznę układać rozumowanie w sposób inny, niż dobry dla mnie. I to jest następny etap rozumienia leczenia, etap, w którym pada pytanie: jak mam żyć. Że mam mieć poukładane wartości, prawdy, bardziej niż normalny człowiek. ponieważ „normalny człowiek” jak się zakręci to się wykręci, a ja niewykluczone, że już się zakręciłem i chce mi się pić (choć jeszcze mogę tego nawet nie zauważyć), w związku z czym zacznę zakręcać rzeczywistość.

Grozi to nie tylko powrotem do picia.

Grozi wypaczeniem wszystkiego. Mało tego, jeśli po wielu latach leczenia i trzeźwości ktoś zacznie pić i się nie zatrzyma, to całe leczenie zaczyna wchodzić w zakres uzależnienia.

Czyli wszystko to, co się zdarzyło w leczeniu pracuje na rzecz choroby?

Dlatego z nawrotami pracuje się też bez objawów nawrotu. I dlatego się mówi, że AA powinno być dożywotnie. Chodzi o to, że nawet po wielu

latach abstynencji i świadomego życia w trzeźwości, w momencie, w którym mechanizmy choroby się uruchamiają, są dalej posunięte również o wiedzę ze zdrowienia.

To trochę makabryczne. Co może uruchomić nawrót?

U każdego coś innego. Zawsze kumulacja napięć. U osoby już trzeźwej trzeba tych napięć znacznie więcej niż trochę. Na przykład sytuacja, w której stajesz po stronie nieprawdy, jesteś nieuczciwy, musisz mówić rzeczy, których nie uważasz, nagiąć się do czegoś, czego nie chcesz, inaczej mówiąc, musisz zacząć manipulować rzeczywistością. Do nawrotu może się przyczynić zwyczajne zmęczenie i niewygodna codzienność życia, ponieważ życie nie jest łatwe. Jednym z ważnych mechanizmów, o którym zapominamy, są uszkodzenia alkoholowe, nie tyle te dramatyczne rzeczy, które zdarzyły się w wyniku nadużywania alkoholu, ale to, co przez picie nie mogło się stać: opracowanie różnych strategii, nauczenie się sposobów rozładowywania niewygód życia. Alkoholik dobrze rozwiczony ma jeden sposób na radzenie sobie z trudami świata, gdy tego zabraknie – jest bezbronny. I to jest bardzo trudne w pierwszej fazie trzeźwienia.

Problemy uruchamiają nawrót, nawrót budzi problemy, zbiera je – po to, by stanąć pod ścianą i musieć sięgnąć po środek ostateczny, który zawsze przynosił rozwiązanie. Jest takie powiedzenie: „Problemy nie są na rękę tobie, ale są na rękę gorzale”. Uzależniony mózg może wymyślać takie „rozwiązania”, które będą spiętrzać problemy, ale jednocześnie, czasem wystarczy to sobie uświadomić, żeby mózg wycofał się z tej ścieżki.

Czy istnieje jeszcze jakiś kolejny poziom akceptacji?

Powiedziałabym, że taki, jak w przypadku przewlekłej choroby, jak w gruźlicy, astmie, alergii. Na tym etapie nie jest już specyficzny dla alkoholu. Odpowiedzialny chory na gruźlicę, choćby miał za sobą 20 lat zdrowia, jeśli zmoknie i przemarznie, i trzeci dzień z rzędu kaszle, to ma do zrobienia kilka rzeczy. I nie dlatego, że to gruźlica, bo tym razem to akurat grypa, tylko dlatego, że chorował w swoim życiu na gruźlicę i w związku z tym za chwilę może się okazać, że jego osłabione

płuca dadzą o sobie znać szybciej, niż u człowieka bez takiej historii choroby. Z alkoholizmem jest dokładnie tak samo. Masz wiedzieć już do końca życia, że jesteś uzależniony. Nie po to, żeby się tym zadrećcać, tylko żeby reagować w sensowny sposób.

To mało przyjemna perspektywa: to już zawsze będę alkoholikiem?

Nie, nie zawsze będziesz, tzn. nie to będzie wyznaczać twoje cele życiowe czy styl życia, natomiast zapewne zawsze ten – alkoholowy – sposób myślenia będzie się mógł pojawić jako zagrożenie, odpowiedź na trudności w życiu. W związku z tym, jeśli zdarza się natężenie problemów, napięć, stresów, warto uruchomić znane sposoby zaradcze. Nawet jeśli miałyby się okazać „profilaktyczne”. Czyli na przykład pójść od razu na mityng AA.

I to jest ten ostatni poziom akceptacji?

Można filozoficznie czy etycznie powiedzieć, że ostatnim poziomem jest pogodzenie się ze sobą – leczenie wymaga pewnej dezintegracji, rozkładamy człowieka na alkoholika, na dysfunkcyjne dzieciństwo (DDD), całą resztę, ale przychodzi moment, który już nie dotyczy akceptacji mojej choroby, tylko akceptacji mojej osoby: że ja w całości jestem alkoholikiem z kiepskim dzieciństwem, nie mam super sukcesów we wszystkim, ale fajnie sobie poradziłam z tym i z tamtym – czyli takiej pełnej akceptacji siebie. To jest stan pełnej harmonii i dobrostanu

To już staje się ponadalkoholowe...

Tak, to dotyczy wszystkich. A u alkoholików dodatkowo istotne jest, by zaakceptować, że okres czynnego alkoholizmu był ważny w moim życiu, bo wtedy/przez to/dzięki temu osiągnąłem to, czym teraz jestem, jestem w tym miejscu, w którym jestem, stałem się taki, jaki jestem, chcę lubić się takim, jaki jestem – w tym jest wszystko, również choroba alkoholowa.

Czy AA *wyklucza?*



Czy Wspólnota Anonimowych Alkoholików jest bezpiecznym miejscem? Czy patrząc na „skład środowiskowy” można z czystym sumieniem wysłać tam uzależnioną młodą dziewczynę, znajomego homoseksualistę, starszą bądź niepełnosprawną osobę albo też kogoś z podwójnym rozpoznaniem, psychicznym niedomaganiem?

Z drugiej strony, jeśli sami anonimowi alkoholicy ustalili, że jedynym warunkiem uczestnictwa w AA jest pragnienie zaprzestania picia, mityng AA jest miejscem otwartym dla wszystkich, którzy takie pragnienie mają lub chociaż je deklarują, a więc dla przedstawicieli wszystkich klas społecznych i środowisk, również osób, które społeczeństwo nazywa ludźmi nieprzystosowanymi, i dla więźniów, i dla osób bezdomnych, także tych, które mogą przyjść na spotkanie pod wpływem alkoholu. Jak więc pogodzić wszystkie potrzeby, zachowując przy tym atmosferę bezpieczeństwa i otwartości?

Wspólnota Anonimowych Alkoholików to mikrokosmos, społeczeństwo w pigułce, i niczym soczewka ogniskuje wszystkie jego problemy. W mityngowych salkach spotkamy więc przedstawicieli wszystkich grup (niektórych wprawdzie niezbyt licznie reprezentowanych, ale jednak obecnych), i większość bolączek, skaz i nastrojów społecznych. Jeśli nasze społeczeństwo jest patriarchalne, homofobiczne i szowinistyczne – podobną aurę da się odczuć i podczas mityngów. Choć większość poglądów udaje się w AA trzymać na wodzy, zdarza się, że niektóre przebijają nawet przez zaporę 12 Tradycji czy AA-owskich zasad.

O ile rozumiemy i aprobujemy działania na rzecz wewnętrznego bezpieczeństwa (żeby to nam, uczestnikom było dobrze, wygodnie i bezpiecznie), o tyle zapewnienie bezpieczeństwa ludziom, którzy zdają się wymagać większej troski (osobom psychicznie chorym lub niedomagającym, bezdomnym, niewidomym, głuchym, starszym) nie wydaje się być zadaniem pierwszej potrzeby.

Oczywiście, nie dla wszystkich takie się nie wydaje. Wielu anonimowych alkoholików, zarówno pojedynczych uczestników grup, jak i alkoholików służących na różnych poziomach struktur AA, stara się, by tak nie było. Dbają o bezpieczeństwo mniejszości, słabszych, narażonych na przemoc i odrzucenie. Bo AA wie, że nie jest rozwiązaniem odseparowanie ludzi narażonych na atak czy agresję. W duchu wspólnoty

Alicja: Przez długi czas troską w AA byli otaczani ludzie młodzi, martwiliśmy się, czy przyciągamy wystarczająco dużo młodych, czy jesteśmy dla nich atrakcyjni. Potem był problem ludzi starszych – jak wejść do domów opieki? Powstała idea ulotek dla starszych, ale nikt w Polsce sensownie nie zajął się pracą ze starszymi uzależnionymi. To też jest zadanie grupy – wystarczy spojrzeć jak jest traktowany starszy człowiek, który przyszedł na mityng, gdzie większość uczestników jest młoda. Jest sam. A jeżeli grupa się nim nie zajmie, to on nie przyjdzie więcej.

jest raczej sprawienie, by osoby słabsze miały swoje miejsce na zwykłych mityngach i tam czuły się bezpiecznie, a nie organizowanie mityngów specjalnych, całkiem oddzielnych.

Kto należy do grupy „zagrożonej”?

Tak naprawdę każdy nowo-przybyły – zanim zorientuje się, jakie w AA panują zasady i jak się we wspólnocie porusza. To kobiety: samotna, młoda i mocno starsza. Osoby LGBT. Uczestnicy narażeni na kradzież lub na wyłudzenie – osoby starsze, niepełne, niepełnosprawne albo pijane.

Tomek: Przychodzi do nas czasem człowiek niewidomy. Parę osób z nim rozmawia, ale on jest sam, bo my się go boimy. Że nie wspomnę o zakonnicy. To też jest osoba do której trudno dotrzeć. Ksiądz może przyjść, ale zakonnica? I ksiądz może nawet zdjąć koloratkę, a ona nie zdejmie habitu, bo jej nie wolno tego zrobić.

Wspólnota amerykańska przez 85 lat funkcjonowania zdążyła przetrenować prawdopodobnie wszystkie trudne sytuacje, a z pewnością ich większość. Amerykańscy Anonimowi Alkoholicy mają wachlarz ulotek dla grup etnicznych i językowych, przygotowują tłumaczenia dla osób hiszpańskojęzycznych, francuskojęzycznych. Przyznają, że mają kłopot

Alicja: Słabszą grupą są też ateści. Stosunkowo niedawno zostali uznani jako pełnoprawni członkowie wspólnoty. Ale nie w Polsce. My mamy dopiero 45 lat, jeszcze nie dojrzelśmy.

z takimi grupami językowymi jak Polacy czy Rosjanie, którzy się nie asymilują, nie identyfikują, i nie wchodzą we współpracę z amerykańskimi strukturami, przyjmując raczej rolę grup przyjacielsko-sentymentalnych, wspierających tożsamość narodową. Często należą do nich ludzie, którzy są

w obcym kraju bez rodziny i dla nich grupa AA, posługująca się ich językiem ojczystym, staje się jedyną wspólnotą, w której w ogóle egzystują. Amerykańskie doświadczenia w tym zakresie można by wykorzystać w odniesieniu do rosyjskojęzycznej społeczności w Polsce.

Kolejną „wrażliwą” grupą uzależnionych, o którą amerykańscy AA się troszczą są osoby z podwójną diagnozą, czyli uzależnieni psychicznie chorzy. Amerykanie mają ofertę dla terapeutów pracujących z takimi pacjentami, tworzą też ulotki dla uzależnionych z tej grupy. Do grupy wrażliwej należą także osoby niewidome – Amerykanie, jako jedyjni, wydali pełną literaturę w języku Braille’a. To raczej niedościgły wzór – Wielka Księga w braille’owskim wydaniu ma chyba z pół metra grubości.

Alkoholicy amerykańscy, ale też z krajów skandynawskich, szeroko docierają do osób starszych, zwłaszcza mieszkających w domach opieki, gdzie alkoholizm szerzy się w sposób zatrważający, i gdzie często towarzyszy mu lekomania.

W polskim AA nie ma za to problemu, z którym muszą się zmagać dłużej działające wspólnoty w krajach zachodnich. Wspólnota AA w Polsce jest stosunkowo mało znana i popularna, zatem na mitingach rzadko pojawiają się ludzie, którzy są fizycznym

Katarzyna: Nie umiemy radzić sobie z zagrożeniem z zewnątrz, nawet z wewnętrzną agresją. Nowoprzybyłym czytamy fragment Trzeciej Tradycji z naszej literatury: „Nic a nic nie obawiamy się siebie”, chyba jako zaklęcie dla nas samych. Bo owszem, obawiamy się, każdego niestandardowego zachowania. Bill W. pisał, że osobę agresywną, niebezpieczną, zakłócającą przebieg mityngu można wyprosić lub wyprowadzić z sali (nawet posiłkując się policją, jeśli łagodniejsze środki perswazji nie działają), oczywiście, nie możemy nikogo z AA wykluczyć, ale z pewnością musimy zadbać o bezpieczeństwo innych uczestników (o tym mówi Pierwsza Tradycja), a także móc realizować Tradycję Piątą, czyli umożliwić nowym członkom AA wytrzeźwienie. Dlatego nie jest wbrew Tradycjom odebranie głosu czy przerwanie wypowiedzi komuś, kto ową realizację uniemożliwia, kto zastrasza albo obrzydza innych uczestników.

zagrożeniem dla narkomana, alkoholika, hazardzisty, seksuolika – dilerzy narkotyków, prostytutki czy naganiacze do salonów gier. Jeszcze się nie zorientowano, że na mityngach są potencjalni klienci handlarzy substancjami i usługami uzależniającymi. Poza tym u nas przeważają mało liczne grupy, a na przykład w Stanach Zjednoczonych, w grupie, w której uczestniczy stu alkoholików, znacznie łatwiej robić pokretnie interesy.

Alicja: Nie ma w Polsce wsparcia dla kobiet z dziećmi - mityngów dla nich. To też rodzaj opieki nad grupą słabszą.

Katarzyna: Problemem dla nas są bezdomni, a nawet alkoholicy pod wpływem - umieramy ze strachu, martwimy się o to, że odbiera nam się komfort trzeźwienia na mityngu. Niestety, nie każdy z nas rozwija się duchowo.

Ale przecież nie zawsze, a wręcz zdecydowanie rzadziej, dzieją się rzeczy ekstremalne. Przeważnie jest zupełnie normalnie.

Tomek: Na jednej z integrup co kilka tygodni pojawia się nowy mandatariusz albo członek grupy z pytaniem, jak na grupie mają sobie poradzić z alkoholikami, którzy robią zajazd na mityng i próbują go zawłaszczyć, zdominować obscenicznymi opowieściami. My, jako intergrupa, mamy pewne wypracowane metody, zawsze służymy informacją, a także wsparciem - jesteśmy gotowi jeździć na te grupy i wspierać na miejscu.

Amerykanie wychodzą z założenia, że warto uczulać, informować, organizować, zanim coś się wydarzy. Mają na tę okazję cały pakiet ulotek, spory rozdział w poradniku służb, a także wytyczne (krótkie poradniki), do pobrania z amerykańskiej strony AA, z instrukcjami, co zrobić w konkretnych przypadkach. Zwracają uwagę, przed czym grupa powinna chronić, mówią o stalkingu, przemocy. W Polsce mówi się o tym jeszcze za mało.

Jak działać?

Podstawowym narzędziem są tu zasady ustalone przez sumienie grupy (a większość informacji znajduje się w ulotce: „Grupa AA, gdzie wszystko się zaczyna”). To kolejna różnica w podejściu, bo w polskim AA raczej czekamy, aż ktoś zrobi porządek na naszych grupach. Myślmy – ktoś coś powinien zrobić! A prawda jest taka, że tylko my możemy i powinniśmy coś zrobić.

To w interesie grupy AA leży, by nowi członkowie czuli się na jej spotkaniach bezpiecznie i chcieli wracać. Być może na naszym podejściu ciąży postterapeutyczne wychowanie – na zajęciach grupy ktoś zadba o porządek i, co chyba silniejsze i smutniejsze, przede wszystkim to my mamy czuć się dobrze.

Bardzo dużą rolę do spełnienia w zakresie bezpieczeństwa mają tzw. witający, którzy już przy wejściu patrzą, kto jest nowy, w jakim stanie, czy nie jest pijany – nie po to, żeby go wyizolować, tylko żeby podprowadzić do kogoś, kto się nim zaopiekuje (pijany człowiek jest np. podatny na okradzenie). Ktoś, kto jest

pierwszy raz, zostanie podprowadzony do innego uczestnika mityngu, którego rolą jest np. przedstawienie nowoprzybyłego weteranom, prowadzącemu. Starsi uczestnicy mityngu tworzą całą sieć: ktoś pokaże

Alicja: Słowo predator – drapieżnik – wywodzi się z angielskiego. Uczestniczki mityngów opisują, że na początku w AA miały tzw. opiekunów, których zadaniem było chronić nowicjuszek przez zakusami „AA-owskich uwdzicieli”. Mogły z opiekunami nie zamienić nawet słowa, ale czuły i wiedziały, że „ci dwaj panowie”, gdy widzieli zbliżającego się predatora, zwyczajnie go przeganiali. Jest tu ogromna rola kobiet – gdy pojawia się nowa dziewczyna, to kobiety się nią zajmują. Nie, że siedzą i gadają we własnym gronie, a dziewczyna bez opieki. Tak samo młodzi podchodzą do młodych. Starsi do starszych. To jest ciekawe podejście – nie szukajmy winnych, nie oskarżajmy tych predatorów, bo oni są i będą, tylko nie pozwólmy im. To nasze zadania zaopiekować się, ochronić nowoprzybyłych.

nowicjuszowi, gdzie jest toaleta, gdzie jest kawa, herbata. Przy okazji opowie, na czym polega mityng, wytłumaczy, jak się zachować, żeby nie rozmawiać w trakcie wypowiedzi innych, nie przerywać ich.

W amerykańskich poradnikach (na oficjalnej stronie AA) znajdują się instrukcje dla uczestników grup: nie tworzyć małych podgrupek, po mityngu zabrać nowoprzybyłego, nie zostawiać go samego. Po mityngu wychodzimy wszyscy razem i odprowadzamy się do samochodów, żeby nikt nie szedł sam po nocy, nie był napadnięty.

Praca z „normalnym” alkoholikiem to już nie jest wyzwanie. AA odkrywa coraz więcej nisz: działa w wojsku, policji, kłopot jest z grupą niepełnosprawnych. Zespół powierniczy pracuje nad dotarciem do tych grup, ale już zaczęto dostrzegać, że trzeba te kontakty utrzymać – żeby nowi członkowie czuli się bezpieczni i potrzebni. Jaki sens jest przyciągnąć kogoś, kto za chwilę dowie się, że jest niepożądany i gorszy nawet wśród alkoholików? ♦



foto: T.Marshall/Unsplash

Przemoc płynie z NIEWIEDZY

Nie ma sensu oceniać, czy złość jest dobra czy zła. Jest faktem. Jeśli się nią nieumiejętnie kieruje, prowadzi do agresywnych zachowań. Ale gdy potrafimy kontrolować złość, czyli konstruktywnie ją wyrażać, możemy ją wykorzystać, bo złość służy rozwojowi.

O przemocy i pracy ze sprawcami przemocy rozmawiamy z **Dariuszem Aliszerowem**, trenerem w programach dla sprawców przemocy.

Katarzyna Kaczmarkiewicz: Czemu rozmowę o przemocy zaczynamy od złości?

Dariusz Aliszerow: Bo jest silnie skorelowana z przemocą. Również z przemocą wobec najbliższych. Jeśli człowiek robi coś, co mu nie wychodzi, narasta w nim irytacja, przeradza się w gniew, zależy, co z tym zrobi. Złość niesie ze sobą po pierwsze informację, po drugie, potężny potencjał energetyczny. Pytanie, co my z tym zrobimy.

O rozmiarze potencjału energetycznego świadczy np. poziom zniszczeń sprzętu, gdy coś idzie nie tak.

Może tak być. Jeżeli mamy do czynienia z niekonstruktywnym wyrażaniem emocji. Ale jeżeli uda nam się zapanować nad złością, gdy już się pojawią pierwsze informacje, wtedy można zastanowić się, co się z nami dzieje, dlaczego pojawia się ta złość i jak ewentualnie ten problem możemy rozwiązać.

Zawsze podaję prosty przykład: układanie kafelków nie należy do trudnych czynności; układałem płytki w toalecie, cała łazienka poszła gładko oprócz jednej płytki. Posmarowałem klejem, jak należy, przyłożyłem, ale gdy pasowało z jednej, to odskakiwało z drugiej strony. Na spokojnie przycisnąłem tam, gdzie płytka odstawała, wtedy odkleiła się z pierwszej strony, więc znowu nacisnąłem z pierwszej. Druga odskoczyła. Zacząłem się irytować, nakręcać, poziom złości skoczył, choć widziałem co się ze mną dzieje, ale...

...płytką nie będzie panu dyktować, co pan ma robić?

Otóż to. Ona ma leżeć! To ja rządę płytką, w każdym razie tak mi się wydawało. Zerwałem ją gwałtownie, spadła na podłogę i się potłukła. Jaki finał? Odraagowałem złość, ale w niekonstruktywny sposób, bo płytka potłuczona (kłopot większy, jeśli nie ma zapasu, dojdzie kolejny powód do złości). Nastąpiła ulga. Usiadłem i wtedy zacząłem się zastanawiać: co poszło nie tak. Gdybym wcześniej o tym pomyślał, gdy pojawiła się pierwsza informacja – a ciało dawało mi sygnały, w myślach też pojawiły się sygnały – być może zobaczyłbym problem. Ale nie, ja na siłę chciałem przeforsować mój plan, bo sobie założyłem, że płytka ma tam leżeć. Nie wziąłem pod uwagę innych rozwiązań (w wypadku płytki może nie będziemy mówić o jej woli, ale choćby o tym, że podłoże albo swoista budowa tej konkretnej płytki uniemożliwiają jej idealne przyleganie). Jeszcze wtedy paliłem, więc zapaliłem papierosa, uspokoiłem się.

Chyba – zagłuszyłem...

Niech będzie. Pomyślałem, co może być nie tak? Okazało się, że na ścianie był stary klej, wystarczyło go ściągnąć szpachelką i wszystko działało.

Gdybym odebrał wcześniej sygnały płynące z ciała, gdybym zastanowił się, co jest nie tak, zareagowałbym wcześniej, płytce nic by się nie stało.

Nastąpiła ulga, przemyślenie. Ale wchodzi tu w grę jeszcze jakieś elementy, bo to chyba nie jest takie proste? Dochodzą inne uczucia czy stany: zniszczyłam płytkę – nie mam więcej, kolejna złość, może już na siebie, własną głupotę i porywczość. Albo: jak ja się zachowuję, co ja robię?! – poczucie winy, obniżone poczucie własnej wartości.

Ta historia z płytką oczywiście nie pokazuje całej złożoności sytuacji z codziennego życia, w które zaangażowane są inne osoby. Wtedy jest trudniej. Spójrzmy na koło przemocy.

Proszę o nim opowiedzieć.

Są na nim trzy fazy: narastania napięcia, rozładowania napięcia – wtedy dochodzi do aktów przemocy, od emocjonalnej, przez seksualną po przemoc fizyczną, i później jest faza miodowego miesiąca, kiedy to często sprawca przemocy przychodzi z kwiatami, z prezentami, przeprasza. O czym to świadczy? Że odczuwa wyrzuty sumienia. Stara się przeprosić, załagodzić sprawę. A gdy mu się to uda, i jesteśmy w błędnym kole przemocy, z którego on nie potrafi wyjść, znowu narasta napięcie i historia się powtarza.

Dlaczego stosujemy przemoc?

Bo przynosi nam szybkie rezultaty. Błyskawiczne rozładowanie. Nie trzeba się zastanawiać. W przypadku dzieci nawet nie uważamy, że stosujemy przemoc. Niekiedy podczas zajęć, gdy opowiadam o rodzajach przemocy, uczestnicy uważają, że przesadzam – jak to, to już jest przemoc?

Na przykład?

Chodźmy do supermarketu. Idzie mama z dzieckiem. Dzieci miewają wyuczone metody wymuszania – tyle razy się udawało, więc je stosują. No więc dziecko zaczyna krzyczeć, że czegoś chce, rzuca się na podłogę, wali o nią nogami, wrzeszczy. W tym momencie niektórzy rodzice ustępują, ale niektórzy starają się tłumaczyć – osiągają rezultat, dziecko przestaje krzyczeć – a niektórzy dziecko zastraszą. W czasach mojego dzieciństwa

straszyło się Babą Jagą czy milicjantem albo domem poprawczym. Niektórzy ludzie nie rozumieją, że to zastraszanie jest przemocą.

A jaka byłaby tutaj, w tym supermarkecie, reakcja bezprzemocowa?

Usiąść z dzieckiem i wytłumaczyć, dlaczego mu tego czegoś nie kupimy.

Dobrze, tłumaczymy, ale ono wyje dalej.

Niech powyje. Przecież nic takiego się nie dzieje i nic się nie stanie. Dziecko też się uczy. Jeśli zobaczy, że można łatwo granice przesuwac, że rodzic ustępuje, to będzie je przesuwalo, na ile tylko opiekun mu pozwoli. Jasne, że gdy się jest w sytuacji publicznej, takiej jak supermarket, to nie bardzo wiadomo, co zrobić.

No tak, wstyd – co ze mnie za rodzic, jak wychowuję moje dziecko... Zwykle też się spieszymy.

I dlatego tak często widzimy szarpanie dzieci, klapsy, pokrzykiwanie. Szybki efekt, dziecko spacyfikowane. To samo przecież dzieje się każdego zimowego ranka, gdy mamy odprowadzić dziecko do przedszkola – czapka na głowę, a dziecko ściąga. „Nie pójdę w niej”. A czas leci, rano chyba dwa razy szybciej. I co rodzice robią? Czapka siłą na głowę i wychodzimy. Krzyk, ale za rękę i biegniemy. To jest siłowe rozwiązanie, narzucanie woli.

Można powiedzieć, że robimy to dla „dobra dziecka” (choć też dla własnej wygody, bo bez przemocy to trwałoby dłużej, wymagałoby czasu, tłumaczenia, dochodzenia do konsensusu).

Rodzice, ale nie tylko rodzice, również sprawcy przemocy w związkach, tłumaczą, że robią to dla dobra rodziny. I może faktycznie czasem te intencje są dobre. Przychodził do mnie ojciec, który trafił potem do więzienia, bo pobił syna. Powiedział: „Bo ja się czułem bezradny. Syn zaczął brać narkotyki, nie wiedziałem już co robić, jak do niego trafić, jedyne co znałem – to bicie”. Bardzo często to słyszymy: chciałem dobrze, żeby oni przestali tak robić... Wychodzi wtedy na to, że sprawcy przemocy wszystko wiedzą, jak powinien wyglądać porządek, nie chcą czy nie potrafią wyobrazić sobie tylko, co czują i myślą inni.

Jak się pracuje ze sprawcami przemocy?

Pracujemy na podstawie amerykańskiego programu Duluth. To głównie praca nad zmianą przekonań ludzi, którzy stosują przemoc.

Co mają przekonania do przemocy?

Za przekonaniem stoją określone zachowania. Jeśli ktoś wychodzi z domu rodzinnego z przekonaniem, że kobieta powinna codziennie przynosić do łóżka kawę, to wchodząc w związek małżeński oczekuje, że żona będzie to robiła. Jeżeli silnie będzie się trzymał tych przekonań, a ona nie będzie wypełniała tej roli, to mąż zacznie te zachowania egzekwować.

A ona, jak rozumiem, zachowuje się nieodpowiednio, bo nie robi tego, co jemu się wydaje za właściwe, a wręcz obowiązkowe?

Tak. Nierealne przekonania i oczekiwania są źródłem frustracji i w efekcie przemocy. Ale nie zawsze musi dojść do przemocy, bo jeśli partner zgadza się na takie zasady, przyjmuje je jako swoje, gdy mu to odpowiada – nie ma problemu. Moja małżonka jest muzułmanką i ona chce robić dla moich przyjaciół herbatę i nie będziemy się o to kłócić. Ona się dobrze z tym czuje, a ja w ogóle się świetnie wtedy czuję.

Gdzie jest problem?

Prowadziłem zajęcia dla sprawców przemocy w centralnej Azji i tam też są stereotypy na temat roli kobiety w domu, jeszcze silniejsze, bardziej szowinistyczne niż w Polsce. Pojawiło się pytanie: kto w domu powinien gotować. Jeden z uczestników twierdził, że kobieta. Ale jego żona fatalnie gotuje, męczy się, bo nie umie. On męczy się, bo to, co ona ugotuje jest niezjadliwe. Za to on jest świetnym kucharzem. Spytałem więc, dlaczego nie on gotuje. Odpowiedział: „Ja to jeszcze ja, ale jak przyjdzie moja mama albo moi krewni i zobaczą, że stoję w kuchni, to co oni o mnie pomyślą?!”

Zniknie cały szacunek.

Pytam więc, co robi? „Przychodzę do domu, zjem dwie łyżki tego, co żona z trudem przygotowuje, dziękuję i idę do restauracji coś zjeść”. W czasie tych

zajęć uczestnicy dowiadują się, że są rozwiązani, że można zamienić się rolami, podzielić obowiązkami inaczej, niż to było w ich domu pierwotnym. Przede wszystkim, że można rozmawiać i coś zmieniać.

Jak sprawcy przemocy są kwalifikowani do tych programów?

Teoretycznie powinni być kierowani przez sądy – gdy po raz pierwszy trafiają jako sprawcy przemocy do wymiaru sprawiedliwości, a jeszcze nie byli w więzieniu i jeszcze więzienia się boją. Program ten jest stworzony dla osób, które jeszcze nie dopuściły się przemocy drastycznej, nie ma konieczności umieszczenia ich w zakładzie karnym, ale już trzeba reagować.

Jak doszło do jego powstania?

Ktoś zauważył, że pracujemy z ofiarami przemocy, dorosłymi i z dziećmi, ale nie pracujemy ze sprawcami. Ofiara przemocy, nawet gdy trafi do centrum pomocy, po jakimś czasie znowu wraca do przemocowego otoczenia. Więzienie też nie zmienia, bo sprawca, który tam trafia, nie czuje się sprawcą tylko ofiarą (żona go zadenuncjowała, sąd go dobił, on nie wyciąga wniosków, nie ma refleksji, tylko planuje zemstę).

Zatem teoretycznie sprawcy przemocy powinni być kierowani przez sąd...

Ale nie mamy w Polsce odpowiednich przepisów i bywa z tym różnie. Na przykład sąd warunkuje skierowanie na program wyrażeniem zgody przez sprawcę przemocy, a ten rzadko kiedy się zgadza. W Stanach Zjednoczonych, skąd program pochodzi, sprawca dostaje prostą alternatywę: idziesz na warsztat dla sprawców przemocy, albo do więzienia (choć tam jest to tak skonstruowane, że nawet jeśli sądzony wybrałby więzienie, i tak będzie chodził na ten warsztat, bo on jest wpisany w program resocjalizacyjny).

Skąd jeszcze trafiają sprawcy przemocy?

Z poradni rodzinnych. Przychodzi para, coś im się w małżeństwie nie układa. Jeśli jedną z przyczyn jest stosowanie przemocy przez jednego z partnerów, para może dostać informację: „Pomożemy wam, ale naj-

pierw trzeba zająć się kwestią przemocy, bo dopóki nie uporządkujemy tej kwestii, czyli nie zatrzymamy przemocy, to niewiele da się zrobić w sprawie związku”.

Duże szanse na powodzenie mają sprawcy przemocy, którzy przychodzą powiedzieć, że dobrowolnie, bo sami zauważyli albo partner oświadczył, że musi się coś zmienić, bo tego nie będzie tolerować.

Dlaczego użył pan sformułowania „powiedzmy, że dobrowolnie”?

Bo to nigdy nie jest dobrowolne. Życie, okoliczności zmusiły, żeby przyjść bo już dłużej bez poważnych konsekwencji nie da się stosować przemocy. Znam też przypadki osób kierowanych przez zakład pracy, konkretnie policję. To zresztą bardzo ciekawe. Do komendanta policji zaczęły zgłaszać się żony policjantów stosujących w domu przemoc. Jeśli sprawca był cennym pracownikiem, dostawał „przydział” do psychologa i w dalszej kolejności na grupę dla sprawców przemocy. Bo gdyby dostał wyrok, nie mógłby dłużej pracować w policji.

Jakie jeszcze grupy zawodowe są narażone na łatwe stosowanie przemocy?

To grupy, które w swojej pracy w ogóle posługują się przemocą. Oprócz policjantów to wojskowi, więziennicy. Oni nawet tego nie postrzegają jako przemoc, dla nich to norma.

Czy są jakieś grupy pomocowe dla osób, które nie radzą sobie z przemocą? Są zapewne ludzie, którzy wypierają się tego problemu, bo kojarzy się on z patologią. A pan docent czy wysokiej klasy menadżer nie jest przecież przemocowcem, tylko ma za dużo stresu, zirytował się... dlatego rozbił żonie samochód młotkiem. Ktoś taki raczej nie pójdzie na warsztat razem z więźniem czy kimś, kto okłada żonę pięścią. Mimo że to też przemoc.

Mechanizm przemocy jest identyczny. Ale nie ma żadnych specjalnych grup dla wysokofunkcjonujących przemocowców. Na grupę przychodzą ludzie z różnym wykształceniem, o różnych zawodach, od pracownika fizycznego po pracownika uniwersytetu czy biznesmena. Ten ostatni trafił do nas dzięki wsparciu ośrodka dla ofiar przemocy, bo psycholog pracowała z jego partnerką, oskarżycielem posiłkowym, która powiedziała: „Nie

chcę, żeby mąż trafił do więzienia, bo się kochamy, chcę z nim być, ale nie chcę, żeby stosował przemoc”, i poprosiła sąd o skierowanie męża na tę grupę. To był właściciel sporego przedsiębiorstwa i jego pierwsza reakcja na grupę była bardzo negatywna. Tyle że nie miał wyboru.

Bo albo grupa albo więzienie?

Dokładnie tak. Jego historia jest bardzo ciekawa, ale przede wszystkim pokazuje, że koszty stosowania przemocy przez jedną osobę mogą być ogromne. Człowiek, który trafia do więzienia przechodzi na utrzymanie państwa. Co z jego rodziną? Kto ją utrzyma? On do tego zatrudnił 50 osób – jeśli on trafi do więzienia za stosowanie przemocy, 50 ludzi traci pracę i trzeba wesprzeć ich rodziny.

Do tego potężne koszty emocjonalne. Jeśli on stosuje przemoc wobec żony prawdopodobnie robi to też w pracy wobec podwładnych. Więc ci podwładni – upokarzani, bo pewnie do przemocy fizycznej szef się nie posuwa – rozładują się na słabszych: swoich żonach i dzieciach.

W programie warsztatów są zajęcia, na których poruszaliśmy kwestie zastraszania. On miał zadanie przeprowadzić rozmowę z pracownikami w sposób niezastraszający. Jego odpowiedź była rozbijająca: „Ale po co? Ja im mówię, oni mają robić!”. Dopiero później zrozumiał, że kiedy pracownik się nie boi, nie obawia, może mieć zaufanie do przełożonego, jest bardziej wydajny. A on się nigdy nad tym nie zastanawiał: „Mnie tego nigdy nikt nie uczył, to mi było niepotrzebne”. On nawet na grupie patrzył na uczestników w zastraszający sposób.

I co z tym zrobiliście?

Musielśmy mu powiedzieć, żeby nie zastraszal uczestników, że takie spojrzenia też są przemocą.

Co dalej się stało z tą rodziną?

Biznesmen przychodził na grupę z oporami. Żeby móc uczestniczyć w zajęciach, trzeba się przyznać do stosowania jakiegokolwiek rodzaju przemocy. A on twierdził, że nic nie robił. „To dlaczego pan tu przyszedł?”

„Bo mi kazali”. „Wie pan, jeśli pan nie stosował żadnej formy przemocy, to my pana nie możemy przyjąć, bo nie ma nad czym pracować”. „To napiszcie mi do sądu zaświadczenie, że nie muszę tu chodzić”. Dość cwanie. Ale my takiego zaświadczenia nie mogliśmy wystawić. To pierwsze spotkanie skończyło się tak, że już właściwie wychodził, ale przypomniał sobie, że jeśli wróci z niczym, to skończy w więzieniu. Więc my znowu: „Nie możemy nic poradzić ani pomóc, jeśli pan nie stosował przemocy. Ale jeśli tak, to może pan tu przychodzić”. Wtedy stwierdził, że może sobie jednak coś przypomni. I faktycznie, przypomniawszy sobie, że się pokłócił z żoną. I stopniowo, krok po kroku, zaczął wyciągać kolejne rzeczy. Było wiadomo, że od razu do wszystkiego się nie przyzna. Ten mężczyzna przeszedł całą grupę. Chociaż w międzyczasie doszło do rozwodu.

Rozstali się?

Przyszedł na ostatnie zajęcia, już mu się grupa zaczęła podobać, powiedział: „10 lat byliśmy małżeństwem, nigdy nie jeździliśmy na urlopy, dostałem 4 lata wyroku za przemoc, doszło do rozwodu, a my czekamy na urodzenie się naszego dziecka i po 10 latach razem jedziemy na urlop. I wyprowadzamy się od mamy”.

Dla tej rodziny to się skończyło pozytywnie.

Rozstanie nie zawsze jest złe. Jeden z uczestników warsztatów w pewnym momencie przyznał, że jego partnerka stosuje wobec niego przemoc. Po tym wyznaniu ona trafia do nas – na grupę dla kobiet. I po zakończeniu warsztatów postanowili się rozwieść. Wspólnie doszli do wniosku, że chociaż mają małe dziecko, nie potrafią ze sobą zgodnie funkcjonować. I dla dobra dziecka postanowili się rozwieść. I to też jest pozytywny efekt.

Czy kobiety trafiają do was często?

Jest ich zdecydowanie mniej niż mężczyzn. Ale jak się teraz obserwuje, choćby w wiadomościach, zjawisko przemocy wśród kobiet rośnie. Jednocześnie więcej mężczyzn zaczyna się przyznawać, że padają ofiarami przemocy ze strony kobiet.

Czy przemoc kobiety wobec mężczyzny/partnera i wobec dziecka to są dwa różne rodzaje przemocy? Wynikające z czegoś innego?

Bardzo często bywa tak, że mężczyzna ma przemocowe zachowania wobec kobiety, a ona odreagowuje to, przenosząc takie zachowania na dziecko. Kobiety stosują więcej przemocy emocjonalnej.

Co może wynikać z ich niedostatku siły – mężczyźni są zwykle silniejsi fizycznie.

Pamiętam panią, która była dość pokaźnych rozmiarów...

Można pokusić się o rejestr przemocy? Co nią jest?

Koło przemocy, o którym już wspomnieliśmy, pokazuje, jak wiele jest rodzajów przemocy emocjonalnej, psychicznej, ekonomicznej, seksualnej, również fizycznej – i ważne, żeby sprawcy poznali je w jak najprecyzyjniejszy sposób, zobaczyli najmniejsze jej przejawy, wręcz niuanse, a nie, że przemoc to kopanie czy bicie. Przemocą jest szarpnięcie, mocniejsze ściśnięcie, napastliwe patrzenie, milczenie, manipulacja, szantaż, obrażanie się, czy używanie wulgarnych słów. Elementów przemocy jest bardzo dużo. Często sprawcy mówią: ja nie wiedziałem, że to jest przemoc. A czasami idą dalej: no, to teraz ja nawet oddychać nie będę mógł.

Dlaczego ludzie tego nie wiedzą?

Nie zastanawiają się, bo dla nich to norma. Zawsze tak robili, widzieli to wokół siebie. Wobec nich tak się zachowywano.

Czy uczestnictwo w takich zajęciach zmienia sprawców? Przystają stosować przemoc?

Niestety, nie ma gwarancji na to, że przemoc się skończy. Ale ci, którzy sobie uświadomią jakie ich konkretne zachowania były przemocą, żyją i zachowują się już bardziej świadomie. Gdy potrafią konstruktywnie zarządzać złością, poziom zachowań przemocowych maleje.

Wracam

do WIEZIENIA

O powrocie do wolności, tej prawdziwej, o przekazywaniu posłania innym rozmawiamy z **Radkiem**, niepijącym od 4 lat alkoholikiem.

Dlaczego chodzisz z posłaniem AA do więzienia? Jak to się zaczęło?

Nigdy nie wyobrażałem sobie, żebym kiedykolwiek miał pomagać ludziom. Ale wytrzeźwiałem, zobaczyłem, że jest sposób na normalne życie, a potem jeden gość na mityngu powiedział, że chodzi do więzienia, choć nie siedział w nim nigdy, więc postanowiłem też iść. Ja siedziałem.

Długo?

W zasadzie się tam wychowałem, bo trafiłem jako siedemnastolatek, a wyszedłem, mając lat 28, z jedną przerwą. Wychowałem się w więzieniu i poznałem jego bezsens. Tak naprawdę szukałem akceptacji. Kogoś, kto mnie przytuli, powie, że dobrze robię, i nie będę się przy nim bał. Nigdy nikt mnie nie zapytał, dlaczego nagle zacząłem się źle uczyć, ani później na policji, dlaczego robię to, co robię, ani sędzia w sądzie nie pytała, tylko

suche fakty, i skazujemy. W więzieniu też nie pytali za co, po co i dlaczego. Przytulili mnie ci, którzy coś w hierarchii więziennej znaczyli. Ja się zresztą dawałem przytulić takim ludziom. Żeby po wyjściu móc się ewentualnie dalej w tym temacie rozwijać.

Jak trafiłeś do więzienia?

Byłem dość niegrzecznym człowiekiem, od jedenastego roku życia wychowałem się na ulicy, pełna patologia w domu: ojciec, matka alkoholicy, moim jedynym przykładem był wujek recydywista, on zaczął mnie wprowadzać w życie. Jako jedenastolatek ukradłem pierwszy portfel. Podekscytowany hajsem, wyrzuty sumienia, a jeszcze wtedy je miałem, zapijałem. Szklanka wódki i do samego spodu.

Nawet jako dziecko?

Chyba jedenaście lat to jeszcze dziecko, właściwie tak.

Ale ty nie byłeś dzieckiem? Nie myślałeś tak o sobie?

Kompletnie nie. Byłem dorosły. W wieku dwunastu lat tak się chciałem upodobnić do wujka, że wydrapałem sobie zapalkami sierżanta na pagonach, a kropkę przy lewym oku rysowałem długopisem, bo zawsze chciałem być grypsujący. Wujek to był mój autorytet, mój bóg na tamten czas.



foto: Charles, B.Snaps, L.Moller/Unsplash

Zresztą, byłem w takim stanie psychicznym, przez to, czego doświadczałem, wędrując z matką po melinach, a potem w domu, oglądając, jak ojciec ją katuje, że może dobrze, że miałem tego wujka. Mogłem trafić gorzej. Dojrzewając na ulicy, zobaczyłem, że ta brutalna siła, poczucie pieniądza są chyba najlepszą odskocznią od tego, co miałem na co dzień.

Masz siedemnaście lat i trafiasz do więzienia...

Przechodziłem przez tzw. małodatkę w jednym z więzień, co zmasakrowało moją głowę kompletnie. To było całkowite psychiczne podeptanie. Dość krótko siedziałem z tym pierwszym wyrokiem, bo chyba 6 miesięcy, a gdy wychodziłem, już niczego się nie bałem. Nie miałem już w niczym oparcia, a to, co mi zrobili z myśleniem w tym więzieniu, to było coś strasznego. Wyszedłem jako małe zwierzę. Z nikim i niczym się nie liczyłem, przez kolejny rok na wolności niszczyłem wszystko wokół mnie i pokazywałem, jaki jestem silny, choć tak naprawdę się bałem, ten irracjonalny strach towarzyszył mi stale. Ale kolejna odsiadka to był już wyrok dwucyfrowy, tyle się nazbierało przez rok... połowy nie pamiętam, tak byłem nagrany, a druga połowa i tak była zrobiona po alkoholu. I z miesiącami odsiadki miałem coraz większy dostęp do narkotyków, a po dwóch latach już sam handlowałem.

A czy był taki moment, tam, w więzieniu, że zapragnąłeś innego życia?

Dostałem prawdziwą szansę, choć długo myślałem, że to sprawiły moja inteligencja, elokwencja, uroda i urok osobisty. W więzieniu, korespondencyjnie poznałem dziewczynę. Z zupełnie innego świata, studentkę, zresztą dzisiaj jest moją żoną. To była druga osoba, która mi dała całkowitą akceptację i normalność, aczkolwiek mój chory łeb postanowił ją wykorzystać. To była jedyna szansa, żeby wyjść wcześniej.



foto: S.Souza/Unsplash

W jaki sposób?

Żebym się z nią ożenił i dostał przerwę w karze, na ślub. Po ślubie, kiedy miałem wrócić do więzienia, urodziła mi się córka. I to był pierwszy człowiek, którego bardzo pokochałem. Oczywiście w sposób pokaleczony, moja empatia była dziwna. Wróciłem jeszcze na chwilę do więzienia, ale już nie wyobrażałem sobie życia bez tego małego dziecka, choć nie potrafiłem też sobie radzić na tyle, żeby nie ćpać na przykład.

Wyszedłeś?

Tak, miałem kobietę, dziecko i zapragnąłem się zmienić, odejść ze starego towarzystwa. Tylko że ja nic nie potrafiłem, pracować, zachowywać się. Wszystko, czego się nauczyłem, to była ulica i więzienie. Poszedłem na chwilę na budowę, ale było za ciężko, było jeszcze paru dawnych kolegów, którzy mnie przy starym życiu trzymali, były jeszcze narkotyki i wykorzystywanie mojej żony, bo nie radząc sobie, przytuliłem się do niej i wysysałem wszystko, co dobre. Ona wychodziła do pracy, ja zostawałem z dzieckiem, żeby przy nim siedzieć, musiałem jarać, ona wracała, ja się upijałem do nieprzytomności. To trwało latami. Urodziła mi się druga córka. Zawsze byłem przy moich dzieciach, ale niczego nie potrafiłem załatwić bez alkoholu czy narkotyków. Uchodziłem za twardego faceta, a rano bałem się wyjść z domu. Nigdy nie myślałem o samobójstwie, mogłem komuś krzywdę zrobić, ale siebie zabić nie. A w tym ostatnim okresie picia chciałem wrócić do więzienia, po 13 latach na wolności.

Więzienie było schronieniem?

Bo tam się dobrze czułem, tam się wychowałem, to było miejsce, w którym tak naprawdę niczego nie musiałem, wystarczyło sobie tylko ustawić dostęp do dragów, spokojną odsiadkę w postaci jakiegoś dobrego więzienia, i człowiek siedzi i nie myśli o niczym. Oczywiście, to iluzja. Nawet jeśli udajesz twardziela, to w tych miejscach jesteś bezradny. Co z tego, że masz pieniądze i narkotyki, skoro nie możesz wyjść z celi wtedy, gdy chcesz? Co z tego, że grypsujesz, skoro służba więzienna może cię w każdej chwili spacyfikować?



foto: J. Lee/Unsplash

I wróciłeś wtedy do więzienia?

Na szczęście nie. Choć miałem już plan. Dziś mówię, że to siła wyższa, choć byłem ateistą i w nic nie wierzyłem. Ale na moich oczach przestał pić człowiek, który według mnie nie miał prawa przestać pić. Pił 32 lata, był gorszym alkoholikiem niż ja. Kiedy jechałem z nim samochodem, odkręcałem piwa, mówiłem: „Zbychu, napij się”. On mi odmawiał z uśmiechem na ustach, mówiłem sobie, Boże coś mu się stało złego, po ludzku było mi go szkoda, bo jak można żyć bez alkoholu. A on zaczął mi opowiadać, jak to się u niego stało, o wspólnocie AA. Tylko jeden błąd popełnił – mocno naciskał na religię, a ja nie chciałem słuchać o Bogu.

Ale pociągnęło cię to?

On mówił, że ludzie dają z siebie dużo dobra, jeżdżą do więzień, robią dobre rzeczy, co wydawało mi się niemożliwe w tym świecie, który znałem. Więc od razu rozkminiłem, skąd dotacje dostają, że od państwa, jeżdżą po więzieniach, gadają ludziom głupoty, że wszyscy na tym pieniądze zarabiają. A jak zobaczyłem na moim pierwszym mityngu gościa

i jakim samochodem przyjechał, i że w kapeluszu zbiera, zaraz wyświetlił mi się film, że też tam będę siedział i też będę miał hajs, i nie miało to nic wspólnego ze zdrowieniem.

Czyli jednak trafiłeś na mityng.

Na pierwszy przyszedłem z zazdrości. Tylko nie wiedziałem, jak podejść do tego mojego kolegi, jak mógłbym na ten mityng wejść. I powiedziałem, że idę, żeby przeświecić tę sektę. Poszedłem w jakieś katakumby, pełno ludzi, a ja przez godzinę prosiłem w myślach, żeby przestali pieprzyć, żebym mógł wyjść i się nachlać. Jeszcze parę tygodni się czochrałem. Dostałem książkę „Anonimowi Alkoholicy”, któregoś słabszego dnia, a takich dni miałem już pełno, usiadłem i przeczytałem ją całą. Ujarałem się wtedy jak rastaman, bo niczego bez zioła nie robiłem, ale czytając, zacząłem dostrzegać podobieństwa do siebie. Dowiedziałem się, że to choroba.

Rozumiałeś, co tam jest napisane?

Zawsze po marihuanie wydawało mi się, że wszystko rozumiem, natomiast kompletnie nie zdawałem sobie sprawy z tego, co to znaczy. Stwierdziłem, że skoro to choroba, to pewnie będzie jakieś lekarstwo, tabletki, i jeszcze przez chwilę piłem. Ale dzięki tej książce i znajomemu poszedłem na drugi mityng. I zacząłem już słyszeć. Ktoś opowiadał, że pomógł mu Bóg. Ja nie poszedłem do kościoła, ale po mityngu uklęknałem w domu i poprosiłem, że jeśli tam coś jest, to niech mi pomoże. I dziwna rzecz,

dłm na drugi mityng. I zacząłem już słyszeć. Ktoś opowiadał, że pomógł mu Bóg. Ja nie poszedłem do kościoła, ale po mityngu uklęknałem w domu i poprosiłem, że jeśli tam coś jest, to niech mi pomoże. I dziwna rzecz,

foto: J.A.Kolar/Unsplash



kochałem moje córki ponad życie, choć w dziwny sposób to okazywałem, i nie potrafiłem dla nich przestać pić, ani dla mojej wspaniałej żony, w zasadzie nie było ludzkiej istoty, dla której bym mógł przestać pić. A po tym, jak uklęknąłem i poprosiłem innego alkoholika o pomoc (wcześniej bym nikogo o nic nie poprosił) i on zapytał, czy jestem gotów zmienić swoje życie, odpowiedziałem, że tak, choć nie miałem pojęcia, o co mnie pyta. Powiedział mi wtedy, że gdy zaczynam Program, to nie zdrowieję dla siebie, tylko dla innych ludzi. Co też wydawało mi się jakąś głupotą, bo ja chciałem wszystkiego dla siebie. Ale go słuchałem. I bardzo szybko zaczęło się zmieniać, bo żyję programem, który nazywamy „back to basic”, bardzo mi się to podoba – powrót do korzeni. Sponsor przekazywał mi program 3,5 miesiąca. Gdy poszedłem na pierwszy detoks, nie umiałem jeszcze gadać, głowa mi się trzęsła, nie wiem, czy mnie w ogóle rozumieli, ale był gość, który mnie słuchał, w jego oczach zobaczyłem jakąś niesamowitą iskrę, wiedziałem, że on mi wierzy. Po wyjściu stamtąd frunąłem

nad ziemią, ostatni taki stan pamiętam, jak zżarłem chyba ze dwie albo trzy ekstazy na jakimś techno party. To było coś podobnego, tylko bez stymulantów. Od tamtego momentu wiedziałem, jaka jest moja droga: oddawanie tego, co dostałem, drugiemu człowiekowi. Szukałem każdej możliwości, żeby móc się podzielić tym doświadczeniem.

A gdy sam byłeś w więzieniu, słyszałeś o AA?

Nigdy. Byłem więźniem-ortodoksem, cokolwiek administracja więzienia mi oferowała – odrzucałem z miejsca. Nie słuchałem, nie wiedziałem. Kiedyś ktoś mówił coś o jakimś AA, pamiętam, że te frajery za ręce się łapią itd. Tyle zakodowałem i więcej się tym nie interesowałem. O AA dowiedziałem się na wolności.



Czy twój pobyt w więzieniu pomaga ci w niesieniu posłania?

Tak, zdecydowanie. Wiem mniej więcej jak do tych ludzi mówić. Wiem, bo tam żyłem przez masę czasu. Żeby pójść do więzienia, musiałem się przede wszystkim wyżyć jednej rzeczy – kłamstwa. Ten Program, dzięki któremu się oczyściłem, dał mi wolność i możliwość dzielenia się doświadczeniem. Bo dziś mówię, że doskonale znam życie w więzieniu, wiem, że tam się marzy o wyjściu, niekoniecznie o zmianie życia. Dla mnie resocjalizacja była na tamten czas złudą: jak wchodzisz do więzienia i klawisz z miejsca daje ci odczuć, że jest twoim wrogiem, to o czym my mówimy. Dzisiaj, gdy jeżdżę po więzieniach, trochę zdrowszym okiem patrzę na pracę administracji więzienia, widzę masę ludzi ze służby więziennej, którzy naprawdę chcą pomóc ludziom. Kiedyś tego nie widziałem. Dzisiaj poznaję dyrektorów, wychowawców, psychologów czy też zwykłych oddziałowych, którzy naprawdę się w to angażują mocno i podają ludziom rękę. Tak naprawdę to ja mogę więźniom zanieść tylko prawdę i serce. Mam też podopiecznych w więzieniu i kiedy z nimi rozmawiam, mówię, że przekazuję tylko i wyłącznie to, co dostałem,



foto: Shitefari/Unsplash

natomiast niczego więcej ode mnie nie mogą oczekiwać. Sam doskonale pamiętam, że jak ktoś do mnie do więzienia przyjeżdżał, to chciałem jak najwięcej do siebie zgarnąć. Obojętne czy płakałem temu komuś, czy się uśmiechałem, czy go straszylem, bo potrafiłem wszystko na zawołanie, najważniejszy byłem ja.

I dziś widzisz, czy ktoś chce zdrowieć czy coś dla siebie ugrać?

Mam tę radość, że nie oceniam. To jest ciężka sprawa, bo nieraz wchodzi, patrzę na jakiegoś gościa, który się śmieje i przeszkadza, i pierwsza myśl jest jaka? Zawsze zła. Ale z nim rozmawiam i często okazuje się, że pod maską twardziela jest człowiek, który potrzebuje serca. Dopóki nie porozmawiam, nie pojeżdżę, on nie pokaże mi swojej pracy, to nie mogę powiedzieć nic na temat żadnego człowieka, który tam jest. Choć niektórzy przychodzą – ja tak bym przychodził – z taką myślą, że coś ugrają na tym, to jednak spora część tych chłopaków naprawdę dużo z tego bierze. Jest chłopak, który teraz jest na 10 kroku, a jego mama dzwoniła do mojego przyjaciela i mówiła: „Nie wiem, co wy z nim robicie, ale róbcie tak dalej, bo on nawet przeklinać przestał”. Pamiętam chłopaka, który siedział z nami na mityngu i mówił: „Kurwa, zróbcie coś ze mną, bo pozabijam wszystkich”. Więc nawet jeśli jeden z nich wyjdzie i nikomu już krzywdy nie robi to jest sukces. Bo ta choroba łba jest tak potężna, że ze strachu jesteś w stanie skrzywdzić drugiego człowieka.

Czym się różni praca z chłopakami z więzienia od tego, co jest na wolności?

Więzienie uczy potężnej pokory. Detoks też. Nieraz w więzieniach jest tak, że terapeuta czy psycholog każe więźniom przyjść i jest ciężko, wiesz to mniemanie – ja bym tak myślał – ci goście, te panie i panowie, przyjeżdżają, mają za to płacone. Dopiero kiedy rozmawiamy z osadzonymi, dzielimy się naszym doświadczeniem, oni powoli się do nas przekonują... To wymaga dużo pokory. W wielu więzieniach na początku nawet służba więzienna nie wierzyła, że przyjeżdżamy tylko czytać książki. Ale dzisiaj widzą, że przychodzimy i czasami wpuszczają nas jako pierwszych. Bo często czytamy też na widzeniach, chłopaki poświęcają swoje widzenia, żebyśmy tylko mogli im przekazać Program.

Czy osadzeni mają większe zaufanie do tych AA-owców, którzy też byli w więzieniu?

Wydaje mi się że tak, ale to tylko i wyłącznie moja opinia. Aczkolwiek znam chłopaków, niosących posłanie, którzy nigdy nie siedzieli w więzieniu i są bardzo poważani, mają dobrą opinię i fama idzie. Złodzieja jest ciężko oszukać, zwłaszcza tego, który siedzi. On bardzo szybko odczyta każdą manipulację, próbę przechwalania się. Jeśli zaczynasz tam kłamać, to cię szybko rozszyfrują i zaczną lekceważyć. Jak się przychodzi do więzienia, można się spotkać z sytuacją, że ci więzień powie: „Przynies mi długopis”, czyli powoli próbuje cię kupić. Od razu trzeba stawiać ścianę.

Nic nie przynosić?

Nic. „Dzięki, ja nie jestem tu od tego”. Dlaczego? Bo nawet jakbyś temu jednemu pomogła, albo jakby cię zmanipulował, bo takie próby są, to można by zaszkodzić całemu AA.

Rozumiem, że jedną z zasad jest to, że nic nie możecie tam wnieść.

Oprócz książek i czasem, jak się zgodzą – flamastrów. Więc nie wniosę tam niczego. Czasami mam dobry kontakt z kimś i on mi proponuje, żebym mu coś przyniósł. I ja „stary” mówię: „No jak, ja bym ci nie przyniósł?”, ale ten „nowy” zaraz się odzywa: „Nie ma takiej opcji, nic ci nie przyniosę”. Dlaczego tak? Bo zamkną mityng i większość ludzi nie miałaby możliwości zdrowieć. Wspólnota jest ważniejsza, nie ja. Czasem słyszę: „Ale jak to, byłeś tutaj, jesteś od nas



foto: E.Stallion/Unsplash

i nie przyniesiesz?”. Byłem, ale nie przyniosę, bo dzisiaj jestem tu dla drugiego człowieka i nie mogę sobie pozwolić na takie rzeczy. Przychodzę tylko i wyłącznie, żeby przekazać program. Ja sam nie wierzę, że takie zmiany we mnie zaszły, ale tak jest. Codzienna modlitwa do siły wyższej, bo ja nie utożsamiam się z żadną religią, tak naprawdę dają mi potwornego kopa do życia.

A jak więźniowie odbierają to, że dajecie im sugestie, mówicie, że mają klękać, albo odnosić się do siły większej?

Niczego nie narzucamy. My pytamy: „Czy chcecie klękać, czy jesteście w stanie klęknąć na widzeniu?”. Bardzo często, na sali widzeń, tylko wstajemy do modlitwy. Niektórzy nie mają żadnych oporów i klękają, my tym bardziej nie mamy takich oporów. Choć jeśli chodzi o mnie to opory były, pamiętam jak nie byłem w stanie klęknąć w obecności funkcjonariusza służby więziennej. Później mi przeszło. Ale to my pytamy i dostosowujemy się, nie tylko do tego, co mówi administracja, ale też nie chcemy, żeby więźniowie byli wytykani palcami. To jest specyficzne środowisko, tu trzeba być bardzo elastycznym.

Jakie jest podejście służby więziennej do AA-owców, którzy przychodzą nieść posłanie?

Spotykam się z różnymi reakcjami. Trzon terapeutyczny: psychologowie, wychowawcy to często ludzie, którzy są zaangażowani, trzon ochrony to ludzie, którzy tak naprawdę woleliby, żebyśmy tam nie przychodzili. Oni zamknęliby więzienia, żeby był spokój. I ja to doskonale rozumiem, taka jest specyfika ich pracy, z ich perspektywy dokładamy im roboty. Ale też efekty naszej pracy – widoczne, bo ludzie przyjmują tam Program, wychodzą z więzienia, wracają do życia i pomagają innym ludziom – powodują, że pracownicy więzień przekonują się do nas. Jeździmy do jednego z ciężkich więzień w Polsce, gdzie wszyscy byli niechętni naszej obecności, a po mityngu informacyjnym dyrektor udostępnił nam oddzielną salę, żebyśmy mogli pracować z osadzonymi. Chłopaki z AA przekazują tam Program wielu recydywistom i oni naprawdę się zmieniają. Nawet ludzie z dożywociem. To jest coś,

w co bym nie uwierzył, gdybym nie zobaczył. Wiadomo, dożywocie, gość chce się wyrwać z celi, ale gdy spojrzałem w jego oczy i zobaczyłem chęć oddawania tego dobra, to teraz już wierzę.

Dlaczego ciągle chodzisz do więzienia?

Bo największą nagrodą jaką dostałem, oczywiście poza tym, że widzę człowieka, który wstaje z kolan, jest to, że pierwszy raz w życiu zyskałem wolność. Taką prawdziwą. Byłem wiele lat zamknięty w więzieniach, ale najgorszym więzieniem, w jakim siedziałem, była moja głowa. I po 8 kroku, jak to wszystko ze mnie spadło... w życiu nie czułem się tak dobrze. Przez cały wyrok marzyłem, że jak przyjadą po mnie pod więzienie, zapewnią mi pełen pakiet atrakcji, ale jeszcze wiele lat siedziałem w tym moim więzieniu. I dzisiaj właśnie taką wolność zanoszę tym ludziom. Mówię im, że nawet tam mogą poczuć to, co ja teraz czuję.

Rozmawiała KMK



foto: F.Bachli/Unsplash

W różowej bańce

Odkąd jestem we Wspólnocie, wiele razy, słyszałam, że dopóki coś dzieje się tylko w głowie, wszystko jest w porządku. Martwić należy się, gdy myśli przejdą w czyny. Bardzo mi się to spodobało...

Tak, spodobało mi się, i chciałam się tego uczepić, ale nawet kompletnie pijaniutka chorymi emocjami wyczuwałam, że chyba w moim przypadku to się nie sprawdzi. Że fantazje to nie jest tylko niewinny kawałek mojej choroby. I nieprawdą jest, że nie mają żadnych konsekwencji w prawdziwym życiu.



fot: AITran/Unsplash

Nie wiem dokładnie, kiedy to się zaczęło, pamiętam jednak, że na rodzinnych przyjęciach najbardziej lubiłam się bawić w spanie. Inne dzieci wyznaczały czas pobudki, a ja przedłużałam okres nocy – wtedy miałam spokój i mogłam pomarzyć. Już na początku podstawówki odkryłam, że gdy pójdę rano do dentysty i odpowiednio długo posiedzę w poczekalni, dostanę zwolnienie z lekcji. Zdziwiająco, że żaden dorosły, którymi wypełniona była przychodnia, nigdy się nie zainteresował, co samotna ośmiolatka robi przez kilka godzin w poczekalni. Wystarczyło być spokojną, by pozostać niezauważoną. A nie trudno być spokojnym, gdy to, co najciekawsze w życiu toczy się nie na podwórku, a w małej głowie. Tę historię łatwo by zamienić w zabawną anegdotkę, ale prawda jest taka, że byłam pierwszoklasistką, która chodziła na wagary, żeby móc marzyć.

*Bo fantazja,
fantazja,
bo fantazja
jest od tego,
aby bawić się,
aby bawić się,
aby bawić się
na całego.*

O czym marzyłam? O tym, że pojawi się książkę, dostrzeże, moją wyjątkowość, pokocha mnie, ofiaruje prezent i zabierze ze sobą do miejsca, gdzie już zawsze będziemy razem. Tak, już wtedy marzy-

łam o księciu! Ten sam scenariusz, z czasem wzbogacony o nowe wątki, towarzyszył mi jeszcze do bardzo niedawna. Zmieniali się tylko główni bohaterowie: Joe z New Kids On The Block, Mark z Take That, Angelo, a potem Paddy z The Kelly Family, a pomiędzy miłośnikami z plakatów prawdziwi chłopcy i mężczyźni, którzy byli, w teorii, bardziej dostępni.

W piątej i szóstej klasie podstawówki nastąpiła zmiana. Wtedy chłopcy zaczęli zwracać na mnie uwagę, a ja zapragnęłam wcielić fantazje w życie. Nie miałam jednak śmiałości zrobić niczego więcej, poza „przypadkowym” znajdowaniem się w pobliżu (nie zliczę godzin przechodzonych w kółko, żeby ułatwić przeznaczeniu to zadanie) i oczeki-

waniem, że aktualny bohater moich fantazji dostrzeże mnie i załatwi resztę. Zazwyczaj nie dostrzegał, krążyłam więc jeszcze zacieklej, wkręcałam się na imprezy, piłam alkohol w towarzystwie, w którym przebywał aktualny „książę”. Byle dostrzegł, jak fajną, odważną i wyjątkową jestem osobą. Wymyślałam kolejne strategie, w moim przekonaniu sensowne, a z perspektywy czasu absurdalne. Jednocześnie pocieszałam się „filmami”, które nieustannie wyświetlała moja głowa i zadreślałam wróżbami, które miały dać mi odpowiedź, czy i kiedy w końcu mnie zauważy, pocałuje, będziemy razem, weźmiemy ślub, wychowamy dzieci. Aha, no i drobiazg: czy i kiedy rzuci dla mnie obecną dziewczynę.

W połowie liceum marzenie miało się ziścić. Bardzo się starałam, przez kolejne lata próbowałam zmienić mojego chłopaka, by był taki jak w moich fantazjach, a nie jak w rzeczywistości. Miałam dużo pracy, bo związałam się z kimś, kto pił. Nie tak zwyczajnie. On pił dużo

i często. Po alkoholu był agresywny, tracił wszelkie granice, sikał do łóżka, rozbierał się na ulicy. Potem przeproszał, obiecywał, że to się nie powtórzy, albo mówił, że to moja wina, bo go zdenerwowałam. Robiłam wszystko, by go w końcu przekonać, że powinnam być dla niego ważniejsza niż alkohol. A potem zaczęłam się przystosowywać. Nie umiałam odejść, postanowiłam oszukać system: może jeśli pójdę z nim do łóżka, to nie będzie pił i się obrażał? Może jak nie będę robić wyrzutów, to go nie zdenerwuję i nie będzie miał powodów? Może jeśli wypiję jego porcję, to on nie upije się aż tak bardzo? Może jeśli...



fot. D.Kempe/Unsplash



foto: B.Christianson/Unsplash

W tamtym czasie moje dobrze znane fantazje zaniknęły. Ich miejsce zajęła obsesja: muszę coś zrobić, żeby on nie pił, bo co będzie z naszymi dziećmi?! Rzecz w tym, że nie mieliśmy dzieci. Za to ja miałam w głowie dokładny scenariusz, który ani przez chwilę nie zakładał, że mogłabym odejść.

Ale odeszłam. Najpierw wróciłam do marzeń o kimś, kto dostrzeże moją wyjątkowość. I pojawił się ktoś, nieświadomy aktor moich fantazji posłużył mi za trampolinę, od której się odbiłam do kolejnego związku. Tym razem wszystko potoczyło się tak szybko, że niewiele było miejsca na obsesyjne analizowanie czy kręcenie kolejnych odcinków romantycznej telenoweli na własny użytek. Może nawet nie było potrzeby, bo byłam już kompletnie oderwana od rzeczywistości i niezdolna do obiektywnej oceny sytuacji. Każdą rzecz umiałam sobie wytłumaczyć: żona, wciąż jeszcze nie ex, przedmiotowe traktowanie ludzi, pogarda do większości z nich, przerzucanie na nich odpowiedzialności w każdej sprawie. Ale dla mnie był miły, troskliwy i kochający. Spełnienie moich marzeń.

Już po kilku miesiącach zaczął mnie krytykować. Był niezadowolony. Miał dziwne koleżanki. A ja podejmowałam nieudolne próby rozmów



foto: G.Matula/Unsplash

i znów uciekałam do bezpiecznego świata. Było jak dawniej. Nieadekwatność, ból, cierpienie, a w końcu rzeczywista depresja. I pakiet fantazji, które dawały ukojenie. W moim małżeństwie działo się coraz gorzej: kłamstwa (które ignorowałam), zdrady (których do siebie nie dopuszczałam), wmawianie, że jestem do niczego i obwinianie mnie o niemal wszystko (w co jednocześnie wierzyłam i przeciwko czemu się buntowałam). Moje ucieczki. W internet, książki, gry komputerowe. No i oczywiście w fantazje. Kiedy było

już bardzo źle, okazało się, że jestem w ciąży. Myślałam, że to wszystko zmieni. Cięża zeruje licznik, teraz będzie dobrze. Na tę okazję od dawna miałam stworzony idealny scenariusz. Mąż jednak stwierdził, że go oszukałam. Powiedział, że odchodzi. Po dwóch tygodniach zmienił zdanie. Wiedziałałam, że jest inna kobieta, ale to zignorowałam. Starałam się robić to, czego zawsze ode mnie oczekiwał: sprzątanie, gotowanie i seks. W międzyczasie antydepresanty i morze łez. Nadzieja, że może dziecko wszystko naprawi. Nie naprawiło. Doszły kolejne kobiety. Wciąż nie dopuszczałam do siebie prawdy. Potrzebowałam bardziej ewidentnych dowodów. I wciąż obsesyjnie ich szukałam. Żaden nie był wystarczająco mocny.

I wtedy pojawił się dawny rycerz z mojej nastoletniej fantazji. Prawdziwe życie przestało istnieć. Ważne były tylko internetowe rozmowy i to, co działo się w mojej głowie. Nic już nie miało znaczenia. Nawet to, co i jak mówił sam zainteresowany. W mojej wyobraźni już wszystko było ustawione. Wypełniało się przeznaczenie.

Pamiętam, jak wracałam po fatalnym dniu w pracy i uśmiechałam się do samej siebie: ci wszyscy ludzie nie znali mojego sekretu, tego, że już wkrótce będę miała nowe piękne życie. Z kimś, kto mnie szczerze pokocha. To będzie najbardziej romantyczna historia na świecie. Na przekór wszystkim i wszystkiemu.

A w realu: przestałam zajmować się domem, mąż się wyprowadził, wrócił po kilku miesiącach, nie miałam siły wstać, zrobić synowi jedzenia, zająć się nim, w pracy konflikty ze wszystkimi, bo każdy mi przeszkadzał w wymyślanym życiu. Oczywiście, co jakiś czas dopadało mnie poczucie winy, chciałam z tym skończyć, ratować małżeństwo, ale energii starczało mi na tydzień. Potem od nowa: internet, obsesja i fantazje. Ciepłe, przytulne, bezpieczne, ekscytujące. Nie chciałam z nich wychodzić. Czekałam na odpowiedni moment, by je zrealizować. I pamiętam, jak siedziałam w więziennej kantine naprzeciwko „mojego rycerza”, który nie miał kilku zębów i nienajpiękniej pachniał. I całkowicie wbrew sobie zgadzałam się na rzeczy, na które w życiu bym się nie zgodziła: że wezmę narkotyki, żeby poznać jego świat (wezmę je co najmniej dwa razy, bo trzeba sprawdzić, jak reaguję). Sama nie wierzyłam w to, co mówię. Wróciłam do domu i sprzątałam, szykowałam gniazdko, bo miał szansę na warunkowe zwolnienie. W głowie już wszystko układałam: pomagałam mu znaleźć i umeblować mieszkanie, odzyskać dzieci i w końcu tworzymy jedną wielką cudowną rodzinę.

Po kilku dniach stało się coś, co dziś oceniam w kategoriach cudu. Dotarło do mnie, że nie będzie żadnej wielkiej rodziny, że ktoś, kto



for: Unsplash

kocha, nie wciska drugiej osobie narkotyków, że chyba nie bardzo mu jednak na tych dzieciach zależy, skoro mogąc pracować i przysyłać na nie pieniądze, wyciąga od znajomych kasę na własne rozrywki. Że te wszystkie seksualne przygody, o których mi opowiada, to nie był przypadek i że z tego nie zrezygnuje tylko dlatego, że o to ładnie poproszę. Tak samo jak z narkotyków, alkoholu, imprezowania i całkowicie nieprzewidywalnego życia, przecież powtarzał mi to od trzech lat. Tylko że ja nie chciałam tego słuchać. Mówiłam sobie, że on po prostu jeszcze nie wie, ale gdy się przekona, jaka jestem wspaniała i cierpliwa, na pewno zmieni zdanie. Że w końcu wypełni się ta fantazja. Że stworzę ten wymarzony związek z prezentami i „nazawszerazem”. Że udowodnię...

Być może to, co „tylko w głowie” jest niewinne. Tak jak mały drink na imprezie. Ale nigdy nie wiesz, kiedy stracisz kontrolę. Nawet się nie spodziewasz, że tak może być, bo to przecież taki drobiazg. Ten drobiazg miał realne przełożenie na moją rzeczywistość: zawalenie pracy, zawalenie macierzyństwa, totalną izolację, rozpad małżeństwa. Niemal doprowadził do tego, że sprowadziłam do domu recydywistę i zaczęłam ćpać. A to jeszcze nie było moje dno. Może i „fantazja jest od tego, żeby bawić się na całego”, tylko, że ta zabawa może mieć konsekwencje, o jakich się nawet nie śniło. Niby nic, ale tak naprawdę to picie czy ćpanie, tylko bez zewnętrznej chemii i całkowicie za darmo. Tym gorzej, bo pozwala dłużej się kryć i udawać, że wszystko jest okey. Przecież to tylko taka mała fantazja.

SLAA



foto: S.Halama/Unsplash

MEA CULPA *ale*

ERRARE HUMANUM EST*

*
moja wina!
lecz: mylić się jest
rzeczą ludzką

- Bo ty nigdy nie pamiętasz,
o co cię prosiłem.
- Chyba tylko mnie na złość
zaprosiłaś tych Kowalskich.
- Za co się weźmiesz, to zepsujesz.
- Nie zastanawiaj się, tylko gazu
i wyprzedzisz. Ty się nigdy nie
nauczysz jeździć.

Potrzeba więcej przykładów? Chyba wystarczy. Pod wpływem takich zarzutów nawet kamienna równowaga psychiczna rozprysnie się jak roztrzaskane lustro. Zostanie nadwerżona, jeżeli nie całkowicie zdestawowana, wiara w siebie, a razem z nią poczucie wartości. To oczywiście scenariusz przerysowany, ale dla potrzeb dydaktycznych konieczny.

Poczucie winy wszczepiają nam ci, którzy mają nad nami władzę. Autorytety. Figury dominujące siłą, przewagą, znaczeniem. Najpierw rodzice, potem nauczyciele, nauczyciele wszelkiego autoramentu. Dlaczego i po co? Dobre pytania.

Najpierw to pierwsze. Bo sądzą, że wzbudzając poczucie winy najlepiej nauczą nas odróżniać dobro od zła. Podstawowa zasada tresury. Dotkliwa kara obejmuje dodatkowo zawstydzanie: „JAK mogłaś?!” „Spójrz na siebie!” „Nie wstyd ci?”

No fakt, wstyd mi. Jak ja mogłam? Jak teraz wyglądam?

Zostało jeszcze drugie pytanie, po co to wpędzanie w poczucie winy? Ponieważ poczucie winy jest nieznośne, przykre i cholernie boli. To dobrze, o to właśnie chodzi: kara należy się za to, co złego zrobiliśmy. Wina = kara: ma boleć, prosta reguła. Ciąg dalszy tresury.

A teraz chwila wspaniałomyślności. Wykonawcy tej musztry wcale nie muszą być zimnymi treserami. Zresztą podkreślają, pomagając nam osuszać łzy skruchy, że mówią nam takie rzeczy „dla naszego dobra”. Nie tylko mówią, naprawdę tak myślą. Po prostu inaczej nie potrafią. Im też tak mówiono.

Tak się to utrwała, przekazuje z pokolenia na pokolenie. „Czarna pedagogika” nazywa się ta metoda. Obok klapsów, bicia po łapach, stawiania do kąta, zamykania w komórce, wyzywania od różnych takich – nie będziemy tu cytować, bo wszyscy dobrze wiedzą. Jeszcze wiedzą, na razie. Scenki na wstępie to aktualne przykłady ilustrujące uwagi prawdziwych mężów wobec prawdziwych żon.

Wkrótce jednak, miejmy nadzieję, zacniemy zwracać uwagę i nauczać odróżniania dobra od zła inaczej, zdrowiej, nie kalecząc duszy. Przyjdzie nowe. Już idzie. Gdzieniedzie nadeszło. Bez naciskania na wrażliwe i delikatne guziczki poczucia winy.



foto: A. Goldstein/Unsplash


Poczucie winy źle na człowieka działa. Jest fatalnym doradcą. Na przykład, każe ukrywać złe uczynki, a więc uczy kłamać. Każe udawać lepszego niż się jest, więc ludzie zaczynają bezzasadnie wywyższać się nad innych. Ponieważ sprawia wielką przykrość, podpowiada, jak je zagłuszać, tłumić, wypierać, a nade wszystko – zawsze obwiniać coś lub kogoś za własne uczynki. Wszystko, byle zmniejszyć, a najlepiej całkowicie usunąć poczucie winy z repertuaru uczuć. Gdy się jednak nie uda go sflumować, to z tej winy człowiek tak się kaja i tak płaszczy, aż się całkiem sflaszczy i można go wtedy deptać i używać sobie na nim bez miary.

Scenariusz grozy, ale realny i wcale nierzadki.

Więc trzeba się nauczyć od poczucia winy wyzwalać. Pomagać sobie ciepło i troskliwie, dbać o swoje poczucie wartości jak o rodowy klejnot i amulet chroniący przed chorobą duszy. Początek już mamy za sobą. Jest zawarty w powyższym wytłumaczeniu, dlaczego i po co ludzie tak lubią innych wpędzać w poczucie winy. Szkoda, że nadal wielu tak robi, ale tym bardziej trzeba coś zrobić z sumieniem, z faktem przekroczenia jakiejś granicy oddzielającej dobro od zła. Jest lepsza propozycja niż koncepcja

winy i kary. To odpowiedzialność i konsekwencje. Postąpiłaś źle? Bądź odpowiedzialna, weź na siebie konsekwencje. Bez zawstydzania, obwiniania, oskarżania, odrzucania, wartościowania. Coś zrobiłaś źle? Napraw to. Dowiedz się, jak. Weź odpowiedzialność. Mylić się – rzecz ludzka.

Miałam świetną mamę. W krytycznych sytuacjach, kiedy wplątywałam się w tarapaty i robiłam głupstwa bez opamiętania, a potem oczywiście nie wiedziałam, jak wybrnąć z kłopotów, ona spokojnie



*Poczucie winy
wszczepiają nam
ci, którzy mają
nad nami władzę.
Autorytety.
Figury dominujące
siłą, przewagą,
znaczeniem.
Najpierw rodzice,
potem nauczyciele
wszelkiego
autoramentu.*



pytała: „A który ty raz żyjesz?”. „No, pierwszy” – odpowiedziałam. „To skąd miałaś wiedzieć?” Lepszego lekarstwa na poczucie winy nie znam. Bo przecież nie chodzi o to, żeby myśleć, że się nic złego nie zrobiło, gdy się zrobiło. Przyszynając to, lepiej

jednak sobie uświadamiać, że żyje się pierwszy raz i za drugim i trzecim, to już wypada zmądrzeć. A na razie, do roboty, napraw co się da naprawić, ponieś konsekwencje, gdy to konieczne. I zrób kolejny krok do przodu.

Najgorsza wersja poczucia winy to rozpamiętywanie dawniejszych błędów i przewin. Oczywiście inni, a w szczególności ci, którzy przez nas ucierpieli, lubią nam wypominać w nieskończoność nasze najróżniejsze niepoehlebne czyny i wyczyny. Wtedy właśnie łatwo popaść w owo rozpamiętywanie dawnych win. Nie daj się. Słuchaj zwietrzałych zażaleń, bo co masz zrobić? Nawet się nie tłumacz, bo pewnie dawno już to zrobiłaś.

Jeżeli ktoś długo nie może przebaczyć winowajcy (tobie), to problem ma on (ofiara), a nie ty (winowajca). Może niewielka to pociecha, bo w praktyce, gdy ktoś ci wypomina, to automatycznie chce wzbudzić w tobie poczucie winy, ale się nie daj.

(Patrz wyżej, ta lekcja właśnie została przerobiona.)

Ewa Wozydyłło

Poczucie winy jest fatalnym doradcą. Każę ukrywać złe uczynki, udawać lepszego niż się jest.

Dlaczego się godzą? Dlaczego zostają?

pułapki współ- uzależnienia


W przeważającej większości przypadków (90%) mąż opuszcza swoją uzależnioną żonę. Prawie zawsze żona zostaje z alkoholikiem i to nawet wtedy, gdy ona sama i dzieci stają się ofiarami przemocy fizycznej i psychicznej. Dlaczego na to się godzą, dlaczego zostają?

Nie jestem profesjonalistą, nie staram się napisać naukowego artykułu, moja próba znalezienia odpowiedzi na te pytania wynika z wieloletnich osobistych doświadczeń i wniosków czerpanych z obserwacji środowiska, w którym się obracam – bo ja jestem alkoholikiem.

Dom rodzinny. Osoby wychowane w rodzinach alkoholowych przejawiają – zrozumiałą pewnie w tych warunkach – skłonność do traktowania zachowań nienormalnych jako całkowicie naturalne. Żona kolegi wyniosła z domu przekonanie, że owszem, przemoc fizyczna jest czymś złym, ale częste picie już nie, że to zwyczajna sprawa, że „każdy mężczyzna przy sobocie wypić sobie musi”. Dlatego latami tolerowała

picie męża i wynikające z niego problemy finansowe, protestować zaczęła dopiero wtedy, gdy dopuścił się rękoczynów. Kobięcie wychowanej w domu, w którym alkohol obecny był zawsze, mąż alkoholik bez problemu wmówi, że piją wszyscy.

Jednak skłonność do współzależnienia i wieloletniego trwania w toksycznym związku wynikać mogą także z innych dysfunkcji domu rodzinnego, nie musi to być alkoholizm, może być przemoc albo emocjonalna niedostępność rodzica.



Współzależnienie pojawia się w efekcie wieloletniego funkcjonowania w przewlekłym stresie, jako nabyta i utrwalona (choć nieskuteczna) forma radzenia sobie w sytuacjach związanych z patologicznymi zachowaniami uzależnionego partnera: permanentnego braku poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji, i to zarówno w sferze materialnej, jak i emocjonalnej, aż do niemożności zaspokojenia podstawowych potrzeb biologicznych włącznie. Współzależnienie, to jest zaburzenie osobowości, przekonań, zachowań, jest nie tylko efektem życia w związku z osobą uzależnioną, ale czasem świadczy o pewnej niedojrzałości emocjonalnej i skłonności, zwykle wyniesionej z domu rodzinnego, do niewłaściwego reagowania na trudne sytuacje życiowe. Współzależnienie najczęściej dotyka członków najbliższej rodziny uzależnionego, ale w krańcowych przypadkach może też przyjać, a nawet współpracowników.



foto: N.Picard/Unsplash

Magiczne myślenie. Terminem tym określam przekonania, choć pewnie częste, jednak nie oparte na racjonalnych faktach, czasem wręcz sprzeczne z doświadczeniem. Zdrowy rozsądek podpowiada, że miłość nie leczy zębów, cukrzycy, grypy, ani nawet zwykłego kataru, jednak wiele kobiet jest przekonanych, że siła ich uczucia jakimś cudem, może dzięki poświęcaniu się, uzdrowi partnera z alkoholizmu, choroby trwałej, chronicznej, potencjalnie śmiertelnej (nieadekwatne poczucie mocy).

Elementem magicznego myślenia jest też ponawianie, całymi latami, nieskutecznych prób kontrolowania uczuć i zachowań alkoholika, z których najczęstszymi są: wylewanie alkoholu, unikanie okazji, w których mógłby się upić, próby przekupywania go seksem albo szantażowania jego brakiem, wymuszanie obietnic abstynencji, których partner z oczywistych względów nie będzie w stanie dotrzymać, grożenie i straszenie – mimo świadomości niezdolności do realizacji groźby (np. straszenie rozwodem) itp.

Brak wiedzy. Niedostatek informacji na temat choroby alkoholowej, mimo, że jest ona obecnie powszechnie dostępna, i kierowanie się fantastycznymi przekonaniem odziedziczonymi po prababci (gdyby mnie

kochał, to by nie pił, gdyby miał silną wolę, gdyby chciał – mógłby przestać), jest w naszym kraju nadal raczej regułą niż wyjątkiem. W związku z tym współzależnione partnerki, próbując nieudolnie pomagać, stają się nieświadomymi pomocnikami w picciu, a ich działania (np. ukrywanie alkoholizmu męża, tłumaczenie go i usprawiedliwanie) opóźniają w sumie osiągnięcie przez niego stanu, w którym byłby gotowy szukać pomocy w poradni odwykowej czy Wspólnocie AA.

Kobiety trwają w patologicznych związkach, w których, często wraz z dziećmi, bywają ofiarami przemocy, także z powodu braku świadomości, że mogłyby wystąpić przed sądem kościelnym o czasową separację, która w tych warunkach nie łamie przysięgi małżeńskiej, nie zrywa więzi, a mogłaby realnie przyczynić się do zmiany postawy alkoholika. Pisał już o tym, wyczerpująco i ze znajomością tematu, Ks. Marek Dziewiecki, ale na pewno nie tylko on.

Realne okoliczności. W związkach z alkoholikiem, w których stają się ofiarami przemocy, kobiety trwają... ze strachu przed jeszcze większą przemocą, w związku z zależnością materialną od partnera, z powodu braku zrozumienia i wsparcia dalszej rodziny, nawet presji na utrzymanie małżeństwa za wszelką cenę (...bo co ludzie powiedzą).

Do całkiem realnych zaliczam też predyspozycje psychiczne, o których była mowa wcześniej: niskie poczucie własnej wartości uzależnione na dodatek od oceny partnera-alkoholika, lęk przed zmianami i odpowiedzialnością za własne życie, nadopiekuńczość, nierealistyczne przekonania



foto: Dr MakeeLab/Unsplash

o roli/mocy uczucia, przecenianie własnych możliwości co do wywierania wpływu na drugiego dorosłego człowieka, skłonność do uzależniania własnych uczuć od uczuć partnera (jeśli on będzie szczęśliwy, to ja też) i wiele innych.

Doraźne zyski. Na pewno nie wyczerpałem całej listy, ale na koniec zostawiłem to, co wydaje się najbardziej kontrowersyjne: żony trwają w więzku z alkoholikiem, nawet jeśli nie są współuzależnione, bo to przynosi pewne profity. Absolutnie nie twierdzą, że korzyści te są znaczące, ani że w realny sposób bilansują ewidentne straty – jednak nie w porządku byłoby twierdzić, że w ogóle nie istnieją. Trzy przykłady w telegraficznym skrócie:

a) Bezkarność. Bez względu na to jak wielkie głupstwo żona palnie, zawsze ma pod ręką argument „neutralizujący” partnera – „a ty w maju przepiłeś pół wypłaty!” albo coś w tym stylu. On się wtedy robi malutki i skurczony jak korniszon; dalszych pretensji czy wyrzutów z jego strony nie będzie, bo przecież... ona ma rację.

b) Pochwały. Wyrażane przez członków rodziny albo znajomych: „Ty to jesteś cudowna, wspaniała, fantastyczna! Takiego pijaka masz na karku, a dom zadbany, dzieci czyste, grzeczne i dobrze się uczą... Jak ty to robisz?!”. Miłe? Pewnie!

c) Władza. Życie w domu alkoholowym tylko pozornie kręci się wokół alkoholika. On, owszem, jest może centralną postacią, ale trochę przypomina głaz na środku salonu – wiecznie trzeba omijać, wiecznie przeszkadza. De facto władzę w takim domu ma osoba trzeźwa; władzę w sensie zdolności i możliwości podejmowania decyzji.

Czy niezdolność przerwania zakłętego kręgu alkoholowej przemocy wynika z powodów już wymienionych czy jeszcze innych, dobra wiadomość jest taka, że współuzależnienie się leczy. Rodzina może uzyskać pomoc w Wojewódzkim Ośrodku Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia, warto też skorzystać ze wsparcia samopomocowych grup Al-anon.

Od nałogu do miłości

Patrick Carnes



Na podstawie niemal tysiąca ankiet, wypełnionych przez osoby uzależnione od seksu oraz współuzależnione od erotomanów, powstała książka, która dla wielu ludzi dotkniętych seksualnym nałogiem jest niczym biblia wychodzenia z choroby. Oto jej fragmenty.

W pierwszym roku trzeźwienia z alkoholizmu Sally wdała się w związki seksualne kolejno z czterema mężczyznami ze swojej macierzystej grupy AA. Wszyscy oni

znali się dobrze. Któregoś wieczoru w barze bezalkoholowym, kiedy znalazła się przy jednym stoliku ze wszystkimi czterema naraz, jeden z nich spytał ją bez ogródek: „No to



foto: G.Zemato/Uinsplash

którego z nas wybierzesz sobie na dzisiejszą noc?” Sally myślała, że spali się ze wstydu. Do upokorzenia i zranienia dołączył żal po stracie tych związków. Następnego dnia na popołudniowym mityngu AA wszyscy czterej umawiali się na plażę. Sally

chciała się z nimi zabrać, ale wykręcili się i odjechali bez niej. Zostawszy sama, poczuła się odrzucona. Jakaś kobieta, którą parę razy widziała w swojej grupie, zaprosiła ją na lunch. Zdruzgotana Sally opowiedziała jej swoją historię. Tak to wspomina: „Otworzyłam się przed nią, żeby nie zostać z tym sama; wyrzuciłam wszystko, a ona przekazała mi listy Anonimowych Erotomanów. Tydzień później byłam na wskazanym przez nią mityngu AE, bardzo pragnąc wyzdrowieć”.

Żona Jeremiego, nie mogąc dłużej znieść jego braku zainteresowania seksem, nakłoniła go, by poszedł do lekarza. Idąc na wizytę, Jeremey dobrze wiedział, w czym leży jego problem. Masturbacja i używanie



pornografii tak go pochłaniały i eksploatowały, że nie starczało mu sił na współżycie z żoną. Wyznał lekarzowi prawdę o swoich zachowaniach i o tym, że ma „fioła na punkcie porno”. Nie znajdując fizycznych przyczyn impotencji, doktor skierował

go do psychologa-terapeuty, a ten – do grupy AE. Tydzień później Jeremey był na swoim pierwszym mityngu.

Berni porównywała swoje życie do trąby powietrznej. Nawet abstynencja i leczenie z alkoholizmu nie powstrzymały tego problemu. Po dwóch i pół roku trzeźwości jej kompulsywne romanse i masturbacja utrzymywały się nadal. Zrozpaczona, postanowiła przeprowadzić się do innego stanu, żeby być daleko od swoich kochanków i nie patrzeć na cierpienie, jakie zadaje swoim bliskim. Zostawiła więc męża z dwójką dzieci i wyjechała. Ale przeprowadzka nie pomogła; seksualno-uczuciowy chaos w jej życiu trwał. W końcu uległa naleganiu męża i wróciła do rodziny. W drodze powrotnej, w holu hotelu, gdzie się zatrzymała, usłyszała słowa „anonimowi erotomani”, i zainteresowała się tym: „Zrozumiałam od razu, jak tylko wyjaśniono mi, po co istnieje

ta wspólnota, że to dokładnie mój problem, że jestem erotomanką. Zaczęłam chodzić na mityngi, wybrałam abstynencję, całkowicie się poddałam programowi AE”.

Seksualne zachowania Mike’a kosztowały go na płaszczyźnie zawodowej utratę klientów i kontraktów – w sumie dużych pieniędzy. Jednak najbardziej przerażało go to, że uprawia seks ze swoimi córkami. Mike, jako ofiara kazirodztwa, odkrył, że robi swoim dzieciom to samo, co kiedyś rodzice jemu. Moment zobaczenia prawdy o sobie zbiegł się z telefonem z komisariatu. Sierżant policji informował go, żeby porozumiał się z adwokatem, gdyż wniesiono przeciw niemu sprawę o nadużycia seksualne na dzieciach, a jego córka nie będzie mogła wrócić do domu, zanim on się stamtąd nie wyprowadzi. Mike wspomina: „Poczułem coś w rodzaju ulgi, kiedy mnie złapano. Uświadomiłam sobie, że właściwie od dawna czekałem na to, jak na zbawienie i strasznie się bałem, że taki telefon nigdy nie nastąpi. Spadł mi z ramion ciężar niewoli i winy, gdy wzięłem na siebie odpowiedzialność za moje nadużycia seksualne i erotomanie”.

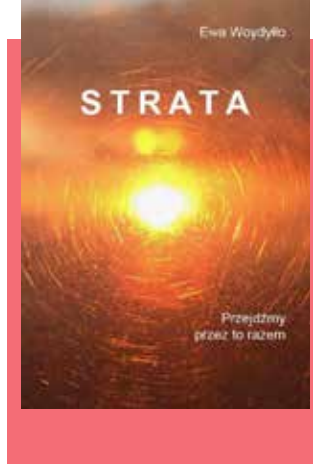


fot. M.Gala/Unsplash

Strata

Przejdźmy przez to razem

Ewa Woydyłło



Zimą 2018 roku ukazała się niewielka książeczka. Książeczka o stracie. Nie jest to podręcznik na czas żałoby (otoczenie zazwyczaj oferuje rady, a w żałobie one akurat niewiele pomagają), ale pozycja, która przeczytana w czasie bez burz pozwoli w kolejnej trudnej i najtrudniejszej sytuacji odwołać się do zawartej w niej wiedzy i spojrzeć na stratę z pewnego dystansu. Dystansu, który umieści ją we właściwym kontekście - nie umniejszy, nie zepchnie w kąt, ale też nie wyolbrzymi do rozmiarów przesłaniających codzienne życie, uniemożliwiających normalne funkcjonowanie. Bo starta i żałoba są częścią życia, a nie jego końcem.

Oto co pisze sama autorka: *Chcę pisać o żałobie, ale nie tylko tej najczarniejszej, związanej ze śmiercią. W życiu spotykają nas niezliczone utraty i żałoby z pozoru całkiem blahe, a jednak dla wielu wciąż zbyt trudne do przeżycia. Chcę napisać o żalu po każdej stracie: malej, większej, największej.*

Będzie to też opowieść o miłości, o planach życiowych, o poszukiwaniu siebie, o przyjaźni, o wybaczeniu, o rodzinie. *Bo czy niejedna strata nie obraca wniwecz planów życiowych? Czy żałoba nie pochodzi z miłości? I czy nie jest początkiem budowania nowej siebie, takiej, która dopiero*

powstanie w opustoszałym życiu, nagle opanowanym przez wszechobecną pustkę? A przyjaźń, czyż przyjaciele nie ścielą naszym żałobom miękkiego postania, w którym odnajdujemy bezpieczeństwo i pociechę? Żaloba idzie pod rękę z wybaczeniem – własnych win prawie zawsze, ale nie tylko własnych, niestety.

Ewa Woydyłło pisze o kolejnych lekcjach utraty, o stratach wielkich i małych, również o wielkim i mniejszym żalu. Proporcja między stratą wielką i niewielką może ulec zmianie, jeżeli potrafiemy porównać nie tylko jedną swoją stratę z drugą swoją stratą, ale każdą swoją stratę z analogiczną, która wydarzyła się komuś innemu.



fot: A.van de Pol/Unsplash

I wcale nie chodzi o zaniegowanie własnego żalu po stracie, tylko o to, by nie popaść w swoistą megalomanię i nieracjonalne wyobrażenie o swojej wyjątkowości. Dlaczego? Ponieważ przez uznanie swojej straty za unikatową i niepowtarzalną, łatwo uwierzyć, że jest

ona niemożliwa do odżałowania. A zdarza się tak najczęściej dzieciom oraz tym nie-dzieciom, które uważają, że zło, które je spotyka, to największe, a przede wszystkim jedyne, nieszczęścia na świecie. Z takiej perspektywy wszystko musi wyglądać ekstremalnie i monstrualnie. Cierpienie po takiej stracie też musi być ekstremalnie monstrualne. Może prowadzić do samounicestwienia, głównie z powodu niemożności nawet wyobrażenia sobie, by z taką stratą móc się zmierzyć. A co dopiero dalej żyć.

Moje lekcje żałoby

Faktem jest, że od pierwszych chwil mego istnienia spotykały mnie straty trudne do wyobrażenia, nieodwracalne. Wcale się teraz nie dziwię, że żaloby nauczyłam się szybciej niż mowy, niż składania liter. W swoim losie i w losie mojej matki widziałam zmaganie: da się wytrzymać, czy się nie da? Dało się. Jako dziecko nie zdawałam sobie oczywiście sprawy, jak stoickie lub jak bohaterskie było nasze przetrwanie. Może dlatego, a raczej na pewno dlatego, że prawie wszyscy ludzie, wszystkie dzieci, z którym się bawiłam i chodziłam do szkoły, miały podobny los.

Uniwersalny model

W 1969 roku ukazała się w Stanach Zjednoczonych książka szwajcarskiej psychiatry Elizabeth Kübler-Ross *Rozmowy o śmierci i umieraniu*. Nikt wcześniej tak prosto i tak jasno nie ukazał głębi żałoby. Przynajmniej przed wszystkim jednak Kübler-Ross nazwała i opisała kolejne reakcje emocjonalne, jakie wywołuje żałoba, podając jednocześnie sposoby na skuteczne wyzwanie z emocjonalnej szamotaniny. Prostota jej modelu sprawia, że już samo zapoznanie się z nim staje się pomocną lekcją, którą każdy może odrobić zawczasu, zanim sam doświadczy wielkiej straty i związanego z nią głębokiego szoku.

Oto model żalu po stracie, pokazujący sekwencję stanów emocjonalnych i zachowań:

zaprzeczenie

(Nie, to niemożliwe!)

gniew (Czemu ja? Mnie nie powinno to spotkać.)

smutek

(Moje życie straciło sens)

targowanie się (A może to jednak nieprawda?)

akceptacja (Tak, godzę się. Przystaję walczyć. Otwieram się na uspokojenie.)

Warto zaznaczyć, że nie tylko intensywność żalu po stracie bywa różna u różnych ludzi i że zależy ona od znaczenia konkretnej straty dla danej osoby. Także sposoby przeżywania poszczególnych etapów żałoby bywają odmienne. U jednych niezgoda wzbudza więcej gniewu, u innych więcej smutku. Jedni użalają się nad sobą bardziej, inni mniej. Kübler-Ross ostrzega też przed niebezpieczeństwem utknięcia na jednym z etapów, niemożnością pójścia dalej, do końca, czyli do uspokojenia i akceptacji. Tak „zaklinowanym” osobom najtrudniej pomóc w uciszeniu ich żalu i buntu. Akceptacji straty nie osiągną też ci, którzy utknęli pomiędzy dwoma etapami.

Ciekawe, jak bardzo model żałoby opracowany przez dr Kübler-Ross okazał się uniwersalny. Został wykorzystany również w obszarze leczenia uzależnień – na przykład jako jeden z argumentów wyjaśniających niewysoką skuteczność leczenia uzależnień. Poznańska specjalistka w tej dziedzinie, dr Danuta Dudrak, tłumaczyła te niepowodzenia „za-trzaśnięciem się” niektórych pacjentów, którzy ukończyli terapię, wydawało się, że są na dobrej

drodze do ostatecznej akceptacji swojej choroby alkoholowej, a nagle ogarniał ich tak przemożny żal za dawnym pijackim życiem albo po prostu za alkoholem, że powracali do fazy targowania się (*A może wcale nie jestem tak bardzo uzależniony? Skoro tak dobrze ukończyłam terapię to może ja już potrafię kontrolować picie?*).

Schemat ten może powtarzać się latami. Dotyczy on nieszczęśników, którzy „chcą” rozstać się z alkoholem, ale nie potrafią odżalować go do końca. Nie dochodzą do akceptacji; co najwyżej dla świętego spokoju udają pogodzenie się ze swoją chorobą. Kiedy po okresie remisji poczują powracający żal i tęsknotę, to na nowo zaczynają targować się sami ze sobą, zaprzeczając faktom, rzeczywistości, a przede wszystkim swemu chronicznemu ograniczeniu. Dodajmy, że ten sam problem spotyka innych uzależnionych, nie tylko alkoholi-ków, którzy powracają do swoich nałogów z tęsknoty za utraconym stylem życia i hajem, jakie dawały im ryzykowne nawyki. Dzieje się tak, gdy nowy, trzeźwy i zdrowy sposób życia przestaje wystarczać; gdy nie zaspokaja jakichś ważnych potrzeb, np. odpowiedniej porcji

szaleństwa i nieprzewidywalności czy upodobania do ryzyka lub spełnienia jakichś fantazji.

Na dalszych stronach książki przeczytamy o tym, jakie formy mogą przybierać i do czego prowadzić zaprzeczanie, gniew, smutek, targowanie się, zanim – o ile w ogóle – pojawi się akceptacja. O jej duchowej wartości dodanej. A także, jak wspierać osoby, które doświadczają straty, jak im towarzyszyć. A przede wszystkim, że z żalobą, po stracie, można żyć w pełni.

Całą książkę można przeczytać w sieci: www.ewawoydylo.pl



foto: S.Wright/Unsplash

MIŁOŚĆ i inne deliria

Mika Dunin



Podobno miłość to najpiękniejsze uczucie w życiu każdego człowieka. Podobno ratuje z pustki i cierpienia. Podobno potrafi wznosić na wyżyny i dodawać skrzydeł. No właśnie – podobno, zwłaszcza gdy staje się nałogiem. Romans i alkohol to zabójcza mieszanka. Ale same emocje, bez dopływu odbierającego trzeźwość myślenia płynu, potrafią stać się wyniszczającym



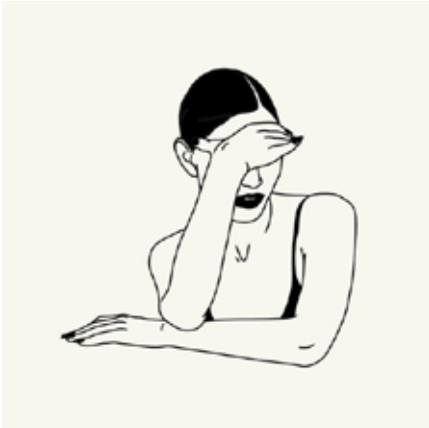
narkotykiem. „Zbyt wiele znam historii uzależnionych od alkoholu kobiet, które już po odstawieniu etanolu wkiwały się tak samo tragicznie, jak w czasach picia. Robią to nie tylko kobiety. Wszyscy próbują jakoś uciec od rzeczywistości, a „miłość” jest taką oczywistą ucieczką” – mówi autorka książki.

Jedną z wielu pijackich nawalnic przerywa błyskawica: „A może ten początkujący psycholog miał rację?”. Bo już znowu nie mam siły, znowu potrzebuję ratunku. Więc odwyk, terapia, AA – wpadam w tryby systemu leczenia uzależnień. Proszę bardzo, róbcie ze mną co chcecie. Tylko niech to się wreszcie skończy. Niech ja taka się skończę.

Ale jakoś nie jest szczęśliwiej. Leczą mnie z wody, nie widzą facetów. Nie chcą ich zobaczyć. Trenują mnie. Te rozmowy w gabinecie: Piłam, bo wszyscy pili. Piłam, bo byłam nieszczęśliwa. Byłam nieszczęśliwa, bo piłam? Ależ nie! To nie miało nic wspólnego! To oni! Gdybym była szczęśliwa, gdybym miała poukładane życie, nie musiałabym. A nie mam poukładanego życia, bo Z. z dredami. A wcześniej F., architekt. A przed nim G., kierowca, O., P., R. i wszyscy poprzedni. A wcześniej jeszcze matka i ojciec. I to przez nich. Jak mogę być szczęśliwa z takim bagażem? Ale to nie picie!



OK., mogę mieć problem, ale ogarniam to. Przeważnie. Nie zawsze jest tak źle. Tak, teraz jest koszmarnie. Bo Z. z dredami przypomniał mi, jakim nikim jestem. Tydzień temu byłam boginią w tej jego łazience obstawionej świecami, a teraz jestem przezroczysta, boginkami są dwie licealistki tulące się do jego boków. A ja, poszarpana w środku, muszę odgrywać zimną i zdystansowaną, bo przecież nie pokażę nikomu, jak bardzo mnie to zraniło. Przecież to głupie – jak może zranić takie coś? Przecież wiadomo,



że to była tylko zabawa. I teraz też jest zabawa, więc o co mi chodzi? Co ja sobie wyobrażałam?

Terapia działała, jednotorowo. Zakręcili mi źródelko. A przecież bez źródelka nie umiem, nigdy nie próbowałam. Z alko było łatwiej, lepszy poślizg. Byłam odważniejsza, mniej wymagająca, bardziej bezwolna. Ale skoro nie ma, co się lubi, a w dodatku mówią, że to już na zawsze... Niby mówią, żeby tak na to nie patrzeć, że 24 godziny, że całe życie to zbyt długa, ciężka zbyt perspektywa, ale przecież ja doskonale rozumiem, że już nigdy. Przecież wcześniej powiedzieli, że nie ma powrotu, to co mi pieprzą o 24 godzinach! Jak ja mam teraz żyć? Jak mam ułożyć sobie świat, skoro nie umiem? Nie bardzo na-

wet mogę się do tego przyznać, bo na terapii odgrywam wyluzowaną i jeśli teraz powiem, że alko mi wszystko ułatwiało, że bez niego mi trudno, to jednym słowem przekreślę moją wersję – że to był tylko dodatek, że bez przesady, nie o to szło.

Zrobiłam to, co robią dziesiątki alkoholików, kobiet i mężczyzn, którzy są zmuszeni odstawić to swoje problematyczne lekarstwo, nie wszyscy, ale bardzo wielu – sięgnęłam po środek zastępczy. Mogłam po pracę, zakupy, hazard, żarcie, prochy. Wybrałam najskuteczniejszą dla siebie mieszankę emocji i seksu. Faceci! Tak, to nawet lepsze niż woda.

Ledwie skończyłam odwyk, byłam pogrążona. Nie piłam sześć tygodni. Łaknęłam bardzo, jakiejś substancji, choćby wewnętrznego wydzielania – nie będę wybrzydzać. Nie miałam pojęcia, co się we mnie wyrabia. Skupiłam się, jak i moi terapeutyci, na alko. Tymczasem uderzyło z całkiem innej strony.



SPRAWY ludzkie

Wiktor Osiatyński

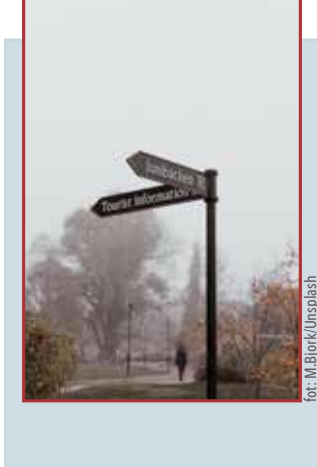


foto: M.Bjork/Unsplash

W Wydawnictwie AGORA przygotowywana jest książka, na którą złożą się wybrane rozmowy z wybitnymi specjalistami, prowadzone przez Wiktora Osiatyńskiego w radio TOK FM w latach 2013-2017.

Poniżej zamieszczamy fragment rozmowy z profesorem psychologii Wiesławem Łukaszewskim z SWPS w Sopocie.

Witold Osiatyński: Polacy powinni być jednym z narodów najbardziej skutecznych i pełnych sukcesów, skoro u nas jest tyle pesymizmu.

Władysław Łukaszewski: Polacy są pesymistami, ale nie strategicznymi.

WO: Może za mało mówimy o tym JAK coś zrobić i JAK działać? My przeważnie mówimy CO zrobić, czy to jest słuszne, i czy jest moralne. A jeszcze częściej mó-

wimy, czego nie robić, zwłaszcza czego inni mają nie robić. Tymczasem nie powinniśmy mówić, CO mamy zrobić, lecz JAK to zrobić, prawda?

WŁ: Zdecydowanie tak. Koncentrujemy się za bardzo na wartościach, na ocenach moralnych, jesteśmy pryncypialni, fundamentalni. A prawie w ogóle nie zajmujemy się metodą, procesem pokazującym owo JAK.

WO: Bardzo często, czytając jakiś referat albo artykuł, w którym autor postuluje, żeby zrobić to czy tamto, ja natychmiast na marginesie notuję pytanie „Jak?” Pełno mam takich notatek. A właśnie nad tym pytaniem najrzadziej się zastanawiamy.

Wł: JAK? – jest kwestią najważniejszą. Samo wyobrazenie tego „jak” jest czynnikiem zwiększającym zarówno wytrzymałość, jak i efektywność działania.

WO: Pozwolę sobie wrócić na swoje podwórko. Skuteczność Anonimowych Alkoholików w zaprzestawaniu picia polega na tym, że nikt tam nie zadaje pytania, czy przestać pić, czy to jest moralne, czy niemoralne, ani dlaczego ktoś pije, tylko...

Wł: Tylko jak to zrobić, prawda?

WO: Co więcej, pytanie brzmi, jak to zrobić, żeby DZISIAJ nie pić. W tym pytaniu jest jednocześnie strategia oraz wykonalny zakres działania. Najważniejsza książka w literaturze AA to *Living sober*, „Życie w trzeźwości”, ma ona podtytuł: „Co robią Anonimowi Alkoholicy, żeby nie pić”. Książka nie zawiera żadnej teorii, nie ma osądów ani odniesień do moralności. Mówi tylko o tym, czy

trzymać alkohol w domu czy nie, albo co zrobić po obiedzie, jeżeli zawsze potem wypijałem kieliszek koniaku, i wiele takich rzeczy.

Wł: Czyli mówi o tym JAK nie sięgnąć po alkohol, gdy ktoś chce przestać pić.

WO: A czemu nasza kultura prawie w ogóle tego pytania nie uwzględnia?

Wł: Mam pewną hipotezę, ale nie potrafię jej dowieść. Mimo to lubię ją powtarzać, a mianowicie, myślę sobie, że mamy do czynienia z kulturowym uwarunkowaniem, mającym rodowód religijny.

WO: Religia nakazów i zakazów.

Wł: Nie religia wartości pracy. Proszę zobaczyć, jak to jest w kulturach protestanckich.

WO: U nas ptak niebieski...

Wł: Ptak niebieski nie sieje, nie orze, a ma. Nasza kultura jest skoncentrowana na „darze bożym”. Dotyczy to też innych katolickich narodów. Natomiast kultury protestanckie koncentrują się na pracy, oszczędności, skromności. Gdy się myśli o pracy, to nie można nie pomyśleć o wspomnianym „jak” – jak coś zrobić, jak osiągnąć, jak dokonać, jak odnieść sukces. A kiedy się myśli o talentach, to nie trzeba brać pod uwagę żadnego „jak”, bo jakoś „samo się stanie”. Talent to talent.

WO: Moja żona, która jest psychologą, ale nawet jeszcze zanim nią się stała, od dzieciństwa naszych dzieci, a potem wnuków, zabrania chwaleń za cechy, za coś, co od dzieci nie zależy. Córki teraz też tak odnoszą się do swoich synów. Zdaniem żony, cechy są dane i nie są efektem działania osoby. Chwalić lepiej za to, co ktoś zrobił, a nie za to, że jest na przykład zdolny, ładny czy inteligentny. Bo to nie wymaga żadnej pracy, ani nawet woli czy decyzji. Chwalenie za inteligencję nic mu nie da poza zaszczepieniem pychy lub poczucia wyższości. Natomiast gdy pochwalisz kogoś za to, co zrobił, zwłaszcza gdy wymagało to wielkiego starania i wytrwałości, to podniesiesz poczucie wartości tej osoby i zachęcisz do dalszego działania.

Wk: Absolutnie się zgadzam. Pochwała za cechę nic człowiekowi nie daje, natomiast za to, co zrobił, co od niego zależy, staje się zachętą i podtrzymuje dalszą motywację. Malcolm Bradley w jednej ze swoich książek postawił pytanie, jak zostać Johnem Lennonem. I odpowiada: „Musisz mieć trochę talentu, tylko troszkę, a poza tym musisz przez co najmniej dziesięć

tysięcy godzin ciężko harować. A dziesięć tysięcy godzin to jest pięć godzin dziennie przez siedem lat, codziennie.” Prosta recepta.

WO: Kiedyś Jan Szczepański powiedział mi: „Człowiek ma rozpoznać swoje zadatki. To jest jedyne zadanie w młodości, w czasie dorastania. A potem konsekwentnie trzeba trzymać się za twarz.” Użył właśnie takiego określenia – żeby te zadatki zrealizować, trzeba od siebie dużo wymagać, co jest trudne i wymaga wysiłku. I nie pozwolić się zwieść żadnym pokusom. A pokusy to chyba znowu jeden z pańskich tematów?

Wk: Tak, tak. No, ale przede wszystkim nie wolno popaść w megalomańskie przekonanie, że jestem „skończony”, że już nic nie muszę robić, bo to demobilizuje, a nawet powiedziałbym, że demoralizuje.

WO: Chciałbym, gdy wyjdzie pana następna książka, żebyśmy się ponownie tu spotkali i mogli nasze rozważania kontynuować. Za dzisiejsze inspirujące spotkanie bardzo dziękuję.

Wk: Ja również dziękuję.

Audycja TOKFM „Zrozumieć świat”,
1 grudnia 2014r.

Życie po życiu

*stosunek do siebie samej
i relacje z bliskimi
przed i po wejściu
na program 12 kroków AA*

Mój dzień przed programem 12 kroków AA

Wracam z pracy, po drodze pod jakimkolwiek pretekstem wchodzę do sklepu po butelkę, bądź dwie, dobrego wytrawnego, koniecznie czerwonego, wina. Odbieram dzieci z przedszkola i szkoły, otwieram butelkę, przygotowuję i podaję kolację, sączę lampkę wina do posiłku, asystuję przy odrabianiu lekcji, popijam to winem, już w ukryciu, sprzątam, sączę wino z nieprzezroczystego kubeczka, stale w ukryciu, robię kanapki na następny dzień, winko w ukryciu, pakowanie tornistrów, winka ciąg dalszy – już z rezerwowej butelki, by ta pierwsza, stojąca legalnie na widoku, pozostała do połowy pełna i nie wzbudzała podejrzeń, kąpiel w wannie, winko, użalanie się nad sobą, łyzy i obojętność, zwana przeze mnie znieczulicą, kontrola, ile wypiałam i czy rano będę musiała nastawić wcześniej budzik, żeby wypocić alkohol zanim wsiądę samochodu, czy wystarczy tylko wypić litr wody przed spaniem?

Często w nocy budził mnie strach. Ciemność, ja złana potem, jeszcze długo nie mogłam zasnąć.

Dzwonek budzika – 5.30, alkohol – powyżej 0,2 promila. Trzeba pobiegać, wypocić procenty, żeby z czystym sumieniem wsiąść do samochodu. Policyjne patrole tak koszmarnie stresowały, nawet gdy wypociłam alkohol do zera, albo gdy kontrola nie dotyczyła bezpośrednio mnie. Uff, tym razem mnie nie zatrzymali, chociaż zawsze czułam, że było blisko.

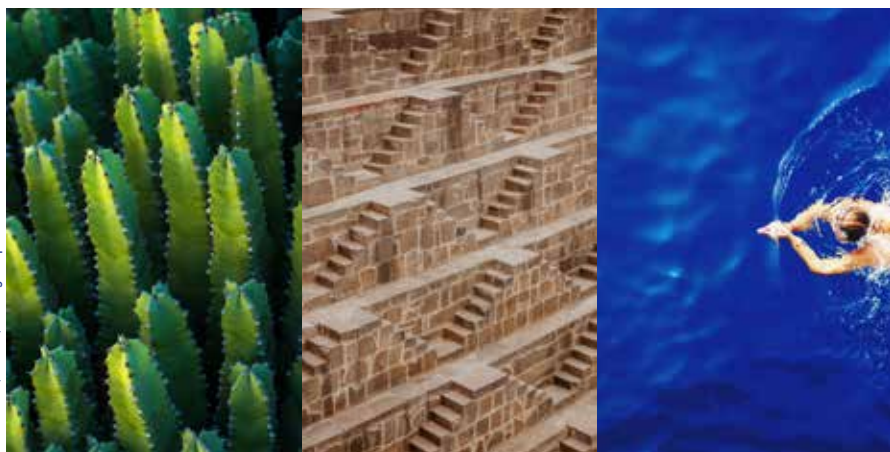
W pracy dochodziłam do siebie po drugiej kawie, chociaż ściśnięty mózg i pulsująca głowa robiły swoje i rzadko bywałam w tamtym czasie najostrzejszą kredką w pudełku. Mimo wielu ciekawych zadań czas niemilosiernie się dłużył, a całe oto-

czenie wyjątkowo irytowało. Napęd do życia wracał koło 17 – wiadomo, po drodze do domu, pod jakimkolwiek pretekstem...

W weekendy nie musiałam nigdzie rano jechać, więc dawka czerwonego wina była podwójna. Poza tym weekend to weekend, znajomi, picie alkoholu oficjalnie do posiłków, filmu, książki, a nieoficjalnie właściwie przez cały czas.

Ambicje, praca, kariera, dom, dzieci i mój perfekcjonizm doprowadziły mnie do stanu permanentnego nieszczęścia, ciągłego niepokoju, strachu, poczucia krzywdy i rozdzierającej niesprawiedliwości. Często porównywałam moją rodzinę do innych – zawsze wypadałiśmy gorzej. Ja zawsze mogłam coś zrobić lepiej, szybciej i dokładniej.

fot. E. Kurnasz, I.Rifath, J.Leung/Unsplash




Z całych sił starałam się być idealną gospodynią, żoną, matką, kochanką i wzorowym pracownikiem korporacji. Nigdy za moje wysiłki nie otrzymałam zadawalającej mnie pochwały. Tak bardzo pragnęłam być doceniona, a nikt, konkretnie mój mąż, nie wynosił mnie na piedestał.

Byłam służącą we własnym domu, nikt nie liczył się z moim zdaniem, wszyscy mną pomiatali, mąż mnie nie szanował, a dzieci nie słuchały. Samotna, pełna kompleksów, biedna i umęczona.

Dzisiaj wiem, że to ja przyzwyczaiłam rodzinę do tego, że obowiązki wykonują się same. Domowe wyzwania wydawały się sprawiać mi tak wielką frajdę, że nie mieli powodu tego zmieniać. Mój brak szacunku do samej siebie powodował, że również inni ludzie nie czuli potrzeby traktowania mnie z szacunkiem.

Mąż mnie oszukiwał, ja go zresztą też, ale ja trochę mniej, jakoś tak na biało. Życie było niesprawiedliwe, czułam złość, smutek, rozpacz, beznadzieję, gorycz, chęć zemsty, chęć karania, zazdrość, chorobliwą, czemu inni mieli lepiej niż ja – taka Ania na przykład albo Marta? Czemu więc nie odeszłam? Bo panicznie bałam się zostać sama, sama ze sobą. Bałam się, że sobie nie poradzę, i co wtedy zrobię? Świadomość, że już naprawdę będę nieprzydatna, przerażała mnie, a tak przynajmniej posprzątałam dom, ugotowałam obiad dla rodziny, pobawiłam się z dziećmi, uporządkowałam ogród... wciąż przydawałam się do czegoś. A może to mój krzyż, pocieszałam się.

Do tego wszystkiego ogromne wyrzuty sumienia związane z moją biedną kochaną mamą i dziećmi. Przecież oni nie zasłużyli na taką córkę i matkę. Jaki przykład im daję? – dobijałam się. Boże, gdzie ja jestem, pytałam. Czy to faktycznie było moje życie? Chciałam się obudzić. Zabierz mnie prędzej, błagałam.



Ambicje, kariera, perfekcjonizm, doprowadziły mnie do stanu permanentnego nieszczęścia, ciągłego niepokoju, strachu, poczucia krzywdy i rozdzierającej niesprawiedliwości.

Mój dzień po wejściu na program 12 kroków AA

Pierwszy budzik dzwoni o 5.45, przewracam się na drugi bok i mam jeszcze kwadrans czujnego drzemania. Dzwonek o 6.00 wyłączam już świadomie i lecę na piętro do małego pokoju z dużym oknem. Tam klękam i modlę się o trzeźwość, użyteczność dla innych, zaopiekowanie i dobry dzień dla całej mojej rodziny. Tuż przed siódmą budzę męża oraz dzieci i przygotowuję śniadanie. Rano bez względu na to, jak bardzo się wszyscy staramy, i tak zawsze towarzyszy nam pośpiech: bo korki na ulicach, bo trzeba zdążyć na czas do szkoły i pracy. Tak to już rano jest.

Każdego dnia przed południem mam kontakt z moimi dwiema podopiecznymi. Te dwa telefony dają mi ogromną siłę i odpowiednio ukie-

runkowują moje myśli na resztę dnia. Dzięki nim utwierdzam się w przekonaniu, że wszystko co się wydarza ma sens i dzieje się w jakimś określonym celu. Szczerze cieszę się, że dziewczyny mają z dnia na dzień coraz dłuższą abstynencję, i systematycznie wypracowywaną trzeźwość.

Moja praca zarobkowa sprawia mi dużą przyjemność i jestem niezmiernie wdzięczna za to, że mam opcję częściowego pracowania z domu. Odkąd zaczęłam dbać o atmosferę i relacje w moim zespole, dobrze czuje się w pracy, a pewne napięcia w relacjach z szefem nie wywołują już u mnie rozbuchanych i negatywnych emocji.

W zależności od tego, skąd pracuję, organizujemy z mężem, mamą i teściową logistyczny plan tygodnia, tzn. ustalamy gdzie, kto i kiedy odbiera dzieci ze szkoły i zawozi na dodatkowe zajęcia. Moja rodzina doskonale wie, że w każdą sobotę, każdy czwartek i raz w miesiącu w środę uczęszczam na spotkania Wspólnoty AA, a ja nie waham się co i raz przypominać im, że te spotkania odgrywają istotną rolę w moim trzeźwieniu.



foto: A. Spratt, Y. Espanoli/Unsplash

W ciągu dnia, na ile czas mi pozwala, staram się być w kontakcie z innymi alkoholikami. W większości przypadków są to już zaprzyjaźnione osoby, ale także pamiętam o moim obowiązku dzwonienia do nowicjuszy.

*Odzwierciedlenie
szacunku
do samej siebie
najlepiej widzę
w sposobie,
w jaki traktują mnie
inni ludzie.*

Około 18 cała nasza rodzina spotyka się w domu. Jakiś czas temu zaobserwowałam, że powrót nas wszystkich do domu jest w sumie bardzo radosny i przypomina trochę powrót z długiej delegacji. Po kolei opowiadamy sobie jaki kto miał dzień. Nigdy nie kładę się do łóżka bez napisania wdzięczności i zrobienia ob rachunku z całego dnia. Ta prosta czynność pozwala mi zasnąć spokojnie i rozpocząć kolejny dzień z czystym kontem. Od prawie

dwóch lat uwielbiam spać i przestałam się bać ciemności.

Nieustannie dowiaduję się o sobie nowych interesujących rzeczy. Niektóre wciąż zaskakują mnie i zawstydzają, jednak dzisiaj nie karzę się, tylko z uwagą przyjmuję kolejną lekcję i zastanawiam się, czemu właśnie tak jest i czemu w taki, a nie inny sposób reaguję na daną sytuację.

Mam świadomość tego, że jeśli pragnę utrzymać trzeźwość, muszę ją codziennie pielęgnować, chronić i rozwijać, bo nie jest ona dana raz na zawsze.

Największym moim osiągnięciem na programie AA, oczywiście oprócz zaprzestania picia, jest to, że od blisko dwóch lat nie rozpaczam. Bardzo przykre i obraźliwe słowa powiedziane w złości przez bliską osobę nie są w stanie wywołać moich łez. Kto nie histeryzował kompulsywnie, nie wie jak to jest – a jest okrutne, szczególnie po alkoholu.

Oprócz wiedzy na temat moich wad, nad którymi zaczęłam już pracę i będę pewnie pracowała do końca życia, na dzień dzisiejszy wiem, że wcale nie jestem głupia, a wręcz odwrotnie – jestem inteligentna. Czuję, że mam całkiem dobre serce i nie boję się tego



foto: I.Park; N.Basile/Unsplash

powiedzieć na głos. Lubię być użyteczna, lubię działać i nieść pomoc drugiemu człowiekowi. Jestem osobą wartościową, bo robię wartościowe rzeczy. Umiem szczerze cieszyć się z czyjegoś sukcesu i nie zazdrościć. Potrafię także współczuć i płakać ze wzruszenia. Wciąż jestem w stanie się zakochać i czuć się chwilami beztrąsko. Nie obawiam się przeżywać uczuć, chociaż wciąż jeszcze są one bardzo nabrzmiałe i wybrzuszone. Mam wielką siłę do przezwyciężenia strachu i lęku. Nie boję się być sama ze sobą, nie boję się samotności. Gdy jestem zmęczona, potrafię zrezygnować i odpuścić niektóre domowe prace. Nauczyłam się rozdzielać obowiązki i przede wszystkim mówić „nie”, nie lubię, nie zrobię, nie podobają mi się, to boli. Bardzo uważam, aby nie uprzykrzać sobie i innym życia. Zaczęłam się śmiać i odkryłam, że są rzeczy, które mnie naprawdę śmieją. Czerpię energię od innych ludzi. Uwielbiam patrzeć w oczy i nie odwracam wzroku, bo niczego już nie chcę ukrywać. Nie muszę kombinować i organizować alkoholu, i za to jestem i będę niezmiernie wdzięczna do końca życia. Nie jestem sama, bo ze mną jest mój Bóg.

Dzięki mojej pracy nad sobą moja mama zainteresowała się programem AA i gorąco kibicuje całej Wspólnocie i znajomym alkoholikom. Co więcej, chyba powoli zaczyna przekonywać się, że faktycznie mój alkoholizm to nie jest jej wina. Moje dzieci co prawda wciąż często mnie nie słuchają, ale teraz wiem i czuję, że mimo wszystko bardzo mnie kochają.

Zawsze podziwiałam i szanowałam ludzi, którzy pragną zmieniać się na lepsze i którzy sami bądź przy pomocy trenera/sponsora/specjalisty wykonują konkretną pracę nad sobą, aby ten cel osiągnąć. Jednak dopiero ostatnio, gdy wypowiedziałam to zdanie głośno, dotarło do mnie, że przecież ja sama do takich osób należę. Odzwierciedlenie szacunku

do samej siebie najlepiej widzę w sposobie, w jaki traktują mnie inni ludzie. Ku ogromnej radości, zaczynam naprawdę czuć się szanowana i tylko mam cichą nadzieję, że będzie to trwało zawsze.

Mąż widzi, że się zmieniam i chociaż interpretuje to w różny sposób, to mam wrażenie, że trochę mi zazdrości tej radości. Gdy wracam z mitingu, pyta czemu się tak cieszę, jak rozmawiam z podopiecznymi, to dogryza, że coachuję, jak mówię o Sile Wyższej, to podważa i kwestionuje, a jednak widzi, że zachowuję abstynencję, że mam więcej pogody ducha, tolerancji i zgody na rzeczywistość. Bardzo chciałabym, aby poznał Wspólnotę AA, może wówczas byłoby nam łatwiej. Nie zmuszam go jednak, wierząc, że może kiedyś sam podejmie taką decyzję.

Jakiś czas temu powiedział mi, że gdy piłam, byłam przewidywalna, a teraz, gdy nie piję, nie wiadomo, co mi do głowy strzeli. Wtedy te słowa zaboląły, dzisiaj są dowodem na to, że się zmieniam. Na gorsze już chyba nie mogę się zmienić. Zresztą, sama czuję, że jest to zmiana na lepsze.

AAA



fot. A.Spratt/Unsplash

Spis treści

Drodzy Czytelnicy	Ewa Woydyłło	04
NASTROJE		
Dusza		06
NASZA ANKIETA		
Akceptacja jest kluczem	jak zmienia się akceptacja choroby pod wpływem trzeźwienia?	07
PROBLEMY		
Konieczne lecz nie proste	rozmowa z Magdaleną Ilnicką	22
Czy AA wyklucza?	bezpieczeństwo we Wspólnocie	27
SPOTKANIA		
Przemoc płynie z niewiedzy	rozmowa z Dariuszem Aliszew	34
ŚCIEŻKI TRZEŹWOŚCI		
Wracam do więzienia	rozmowa z trzeźwym alkoholikiem	44

INNE UZALEŻNIENIA

W różowej bańce SLAA 56

Z PRASY

Mea culpa
ale errare humanum est Ewa Woydyłło 63

Z SIECI

Dlaczego się godzą?
Dlaczego zostają?
Pułapki współzależnienia Meszuga 67

NASZE KSIĄZKI

Od nałogu do miłości Patrick Carnes 72
Strata Ewa Woydyłło 75
Miłość i inne deliria Mika Dunin 79
Sprawy ludzkie Wiktor Osiatyński 82

PROSTO Z MITYNGU

Życie po życiu AAA 84

Redakcja, opracowanie graficzne i skład komputerowy:
Katarzyna Michalina Kaczmarkiewicz

Ilustracje: [pinterest.com](https://www.pinterest.com)

Zdjęcia: [unsplash.com](https://www.unsplash.com)

Redakcja zastrzega sobie prawo
redagowania i skracania nadsyłanych tekstów.