

Arka

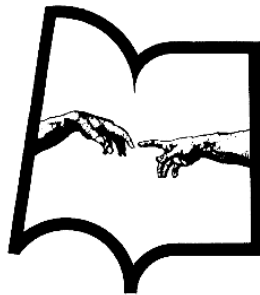
Nr 61 • lato 2021

- Alkoholicy w związkach
- Kroki do trzeźwości
- Czy wdzięczność jest OK?
- Alfabet samoakceptacji



FUNDACJA
BATOREGO

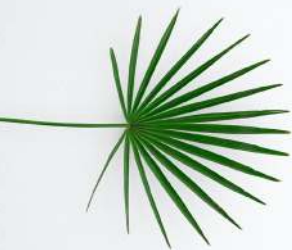
Wydawca:
Fundacja im. Stefana Batorego
ul. Sapieżyńska 10A
00-215 Warszawa



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



wdzięczność: emocja czy postawa? : 07



sybystytut relacji : 16



my, agnostycy : 32

alfabet samoakceptacji : 25



ludzie listy piszą : 77



Drodzy Czytelnicy

.....



Internetowa wersja Arki już od kilku lat coraz bardziej pięknieje. Ten lifting estetyczny, a także merytoryczny, zawdzięcza Redaktorze prowadzącej, która po sąsiedzku ze mną wita w każdym numerze PT Czytelników. Dziękuję, Pani Redaktor!



Moje podziękowanie nawiązuje do osobistych refleksji kilkorga trzeźwiejących osób na temat wdzięczności, otwierających ten numer. Dodam od siebie jedno ze swoich najciekawszych zdziwień psychologicznych. Wiele emocji i uczuć lubi się łączyć w pary albo nawet wielocłonowe zlepki emocjonalne. Każdy zaznał nie raz niepokojącego „pomieszania uczuć”, kiedy miłości nie sposób oddzielić od złości, strachu czy zazdrości lub gdy z podziwem miesza się zawiść, a razem z radością czuje się wstyd, zażenowanie, a czasem także poczucie winy. Jedynie wdzięczność nie przyciąga żadnych negatywnych domieszek. Co więcej, pozwala skupić się na pozytywnych zdarzeniach, zbliża do ludzi,

umacnia więzi, nastraja pogodnie, oddala chandry i niepokoje. Wdzięczności można albo raczej **TRZEBA** się po prostu nauczyć. I wcale nie wymaga to specjalnego wtajemniczenia ani wzniosłych praktyk. Wystarczy każdy dzień kończyć chwilą zadumy nad dwoma-trzema dobrymi rzeczami, które zdarzyły się tego dnia. Jeszcze bardziej magicznie działa regularne zapisywanie takiego „dziennika wdzięczności”.



Dzisiejszy dzień dopiero się zaczyna i nie wiem, ile dobrych rzeczy sobie zapiszę wieczorem. Ale jedną już mam: schowane od kilku miesięcy w kącie parapetu badyle po przekwitłym storczyku (fot. 1) wzięły i przepysznie zakwitły (fot. 2).



No i jak tu nie poczuć wdzięczności dla tej małej dzielnej roślinki, dla słońca, którego promienie ją karmiły, no i dla tej pani, która pamiętała o regularnym pojeniu jej ożywczą wodą z butelki po mazowszance... Cichutko się państwu zwierzę: wdzięczność dla „tej pani” wydaje mi się najbardziej zasłużona.

Ewa Woydyłło

Abstrakcje i konkrety

W tym numerze Arki wiele miejsca poświęcamy wartościom, pojęciom wyższym. Niełatwo o nich pisać, tak jak niełatwo zdefiniować pojęcia abstrakcyjne. Ale przecież za każdym pojęciem otwiera się przestrzeń jego znaczenia, a więc realnej, praktycznej realizacji wartości – wdzięczności, wolności, (poczucia) wartości. Czyli postaw i obszarów leżących na przeciwnym biegunie uzależnienia, które jest, jak mówi w rozmowie w Domu Spotkań z Historią Ewa Woydyłło, oddaniem wolności komuś bądź czemuś. Uzależnienie jest stanem, który stopniowo wypycha z ram istnienia wszystkie uczucia wyższe, jest tak zachłanne, że nie pozostawia miejsca na radość życia, dostrzeganie jego dobrych stron, na dzielenie się z innymi... Piszemy o tych wartościach, pokazując, że zatrzymane, zablokowane uzależnienie kurczy się, a im więcej w nowym życiu bez toksycznych substancji czy czynności pojawia się pozytywnych zjawisk, tym przestrzeń do wypełnienia staje się obszerniejsza. A z nią – możliwości i zdolności wypełniania.

Przywołany we wspomnieniach Robert D. Gamble mówił: „Do wdzięczności nie są zdolni ludzie o niskim poczuciu wartości, zakompleksieni, żyjący w lęku, że inni mogą okazać się lepsi od nich”. Czytając refleksje uzależnionych osób na temat wdzięczności, można dojść do przekonania, że słowa pastora to – przy okazji – opis przeciętnego alkoholika w czynnym uzależnieniu. Wyznania te wskazują jednocześnie, że zdolność ową można w sobie wytrenować, praktykując w prosty sposób każdego dnia.



Katarzyna Kaczmarkiewicz

Wdzięczność

emocja czy postawa?

W każdym numerze Arki pytamy osoby uzależnione, trzeźwiejące (a niekiedy także tak zwanych przeciętnych Polaków), o ich pojmowanie i stosunek do pojęć i postaw z zakresu „psychologii moralnej”, istotnych szczególnie w odniesieniu do uzależnienia.

Tym razem skupiamy się na wdzięczności. Naszym respondentom zadaliśmy pytanie: „Czym jest dla Ciebie wdzięczność i czy to zawsze pozytywne, budujące uczucie?”

Małgorzata | 5 lat trzeźwości

Nigdy nie wiedziałam, czym jest wdzięczność. To było obce, nieznane uczucie. Nikt mnie nie nauczył wdzięczności i nie widziałam jej wokół siebie. Kojarzyła mi się ze słabością i emocjonalnym rozklejeniem. Taki był przekaz rodzinny, nawet jeśli nie wypowiedziany wprost. Owszem wiadomo, że raczej należy podziękować za to, co ktoś tam dla nas zrobił, i tyle. Wdzięczność to był przymus odczuwania czegoś, czego nie odczuwałam i jakiś rodzaj społecznego nakazu. A tego przecież nienawidziłam najbardziej.

A wdzięczność głęboka, za to, co mam, co w życiu dostałam, co mnie dobrego spotkało itp. – absolutna abstrakcja. Jako osoba introwertyczna, depresyjna i widząca ciemną stronę życia nie mogłam jej przecież odczuwać! Brak umiejętności brania tylko pogarsza sprawę.

Dzisiaj – nie, nie powiem, że jestem wdzięczną alkoholiczką. Ale muszę przyznać, że program 12 Kroków bardzo wście, pisanie wdzięczności, i to
łam za głupotę, karę
Robiłam to, bo tak mi

dużo zmienił. Oczywiście, pisanie wdzięczności, i to
każdego dnia, uważa-
i coś infantylnego.
kazała sponsorka.
Na siłę, opornie, pi-
sząc w kółko to samo.
Nie, nie było to budują-
ce, tylko wkurzające.

A potem się zmieniło.
Zdarzyło mi się wielokrot-
nie poczuć wdzięczność tak
ogromną i gwałtowną, że zapie-
rała dech.

Niestety, nie praktykuję wdzięcz-
ności na co dzień. A takim jak ja
potrzebny jest trening. Wdzięczność
bardzo często przegrywa ze złością,
żalem albo smutkiem. To dla mnie na-
dał trudne uczucie, ale przynajmniej już
wiem czym jest. ♦

Katarzyna | 20 lat trzeźwości

Wdzięczność łączy się dla mnie z trzeźwością. Bo potrzebna jest do niej świadomość, rozumienie rzeczy i widzenie rzeczywistości, a tego nie da się zrobić w otępieniu. Myślę oczywiście o świadomości realnej wdzięczności, a nie o pobożnych życzeniach i powtarzaniu zaklęć o pożądanej, przyjemnej, lecz gruncie rzeczy płytkiej emocji – bo tak wypada, bo jest to „dobrze widziane”.

Zdarzyło mi się kilka wstrząsających stanów, podczas których dotarło do mnie, że to, co mam, nie jest wcale tak powszechne, „zasłużone” i w oczywisty sposób należne. Tym, co pojawiło się po takich momentach refleksji, była właśnie wdzięczność.

Pod wpływem jakiejś książki uświadomiłam sobie, że przecież od 75 lat w miejscu, w którym żyję nie ma wojny, nikt nikogo nie zabija masowo na ulicach, nie zamyka w obozach koncentracyjnych. A to nie jest wcale oczywistość – w innych częściach świata, nawet całkiem niedaleko ludzie tracą domy, bliskich, życie.

Innym razem, gdy żyzma-
łam się na zanieczyszczenie
środowiska, jakoś pożywie-
nia, produktów spożywczych, do któ-
rych mam dostęp, przyszła refleksja:
przecież gdyby była wojna, głód, jadła-
byś wszystko, bez grymasów!

Wdzięczność przyływa do mnie co
jakiś czas, gdy rozglądam się choćby po
wewnętrznym świecie AA i dostrzegam,

że nie wszyscy mają takie możliwości trzeź-
wienia, i takie jego
efekty, jakie stały się moim udziałem. Bardzo doce-
niam fakt, że trafiłam na
taki sposób sponsorowania i takiego przewodnika po programie 12 Kroków,
które popchnęły, zainspirowały, a może zmusiły mnie do konkretnej pracy,
która z kolei doprowadziła do takiego kontaktu z rzeczywistością, jakiego



for: Mitchell Luo/Unsplash

nigdy wcześniej nie doświadczyłam i o istnieniu jakiego nie miałam pojęcia. Takiego rozbudzenia duchowego – bardzo skromnego i niepozornego w porównaniu do dawnych wyobrażeń i sztucznie podsycanych religijnych uniesień – które prowadzi mnie do dojrzałości. Prowadzi wyboistą drogą, ale jednak prowadzi, i ten ruch jest dla mnie widoczny, i daje mi nadzieję.

Oczywiście, że była w tym, i jest, moja praca, mój wysiłek, moje starania. Ale też wiem, że bez odpowiedniego poprowadzenia, przekazania konkretnych treści, wskazania narzędzi, na nic by się zdały. Bo przez wiele lat, już bez alkoholu, miotałam się w życiu i nie umiałam właściwie ukierunkować moich starań.

Każdy taki akt pobudzenia świadomości, refleksji, spostrzeżenia jest dla mnie jak małe przebudzenie duchowe. Bo często idzie za nim działanie. Na przykład przestałam się obrażać na warunki, w których żyję, na drogie jedzenie (w ogóle zmniejszyłam moje zainteresowanie tym tematem).

Wdzięczność wywołuje we mnie również zdziwienie – jak, dlaczego? Dlaczego to właśnie ja doświadczyłam tych rzeczy, stanów, dlaczego to właśnie mnie spotkało coś dobrego, przecież kompletnie niezasłużenie. Dlaczego to ja żyję w uprzywilejowanym miejscu, dlaczego ja mam dach nad głową, jedzenie, pokój, dlaczego to właśnie ja przestałam pić. Przecież wielu tego potrzebuje, wielu pragnie, wielu się stara, i wielu tego nie ma. Być może owocem tej wdzięczności, rozumianej jako świadomość, jest pewien rodzaj odpowiedzialności – bo uprzywilejowanie to odpowiedzialność – skoro mam, widzę i wiem, to chcę (czasami tylko „powinnam”) przekazać to dalej. ♦

Ania | 3 lata trzeźwości

~ Wdzięczność jest pamięcią serca ~

Prawdziwej wdzięczności uczę się we wspólnocie AA, do której należę. To tu, „wchodząc” prawie trzy lata temu na drogę programu 12 Kroków, otrzymałam sugestię, by wieczorem każdego dnia wypisać trzy rzeczy, za które jestem wdzięczna mojej Sile Wyższej. Na początku znalezienie nawet tych trzech rzeczy było dla mnie trudne. Nie umiałam cieszyć się z tego, kim jestem i co posiadam. Nie umiałam też dostrzec, że tak wiele otrzymuję i przez wiele lat tkwiłam bardziej w użalaniu się nad tym, czego nie mam. Wokół mnie i w sobie widziałam więcej tego, co złe, mając problem z dostrzeżeniem nawet odrobiny dobra. Kiedyś usłyszałam zdanie: „Z czym obudziłabym się następnego dnia, gdyby miały to być tylko rzeczy, za które podziękowałam poprzedniego wieczoru?” Wstrząsnęło mną to, ponieważ wielokrotnie byłoby to... nic.

Jedna z aowskich mądrości mówi: Daj czasowi czas – i dziś jest u mnie inaczej. Małymi krokami nauczyłam się dziękować zwłaszcza za oczywistości w moim życiu: za to, że jestem zdrowa, mogę chodzić, mam ręce, oczy, uszy. Kiedyś nawet nie przychodziło mi do głowy, by za coś takiego dziękować. Sądziłam, że wszystko należy mi się niejako „z urzędu”, a za oczywistości nie ma co dziękować. Ile było w tym pychy! Nadal wiele jej jest. Jednak każdego dnia ćwicząc się w pokorze, dziękuję mojej Sile Wyższej za „oczywistości”, za życie, także za chorobę alkoholową, poprzez którą paradoksalnie zostałam uratowana, za trzeźwość, za łaskę przebaczenia ojcu alkoholikowi, za ogrom znaków i zdarzeń, które utwierdzają mnie w tym, że On jest i mnie kocha, cały czas mając w swojej opiece.

Ciągle mam trudność w dziękowaniu za to, co dzieje się nie po mojej myśli, nie tak jak sobie wyobrażam, czy jak zaplanowałam. Często zdarza mi się łapać na tym, że stale próbuję wszystkim kierować. Ale przecież to nie tak. Jest wiele spraw, które dzieją się bez mojego udziału (większość, jeśli nie wszystkie...), i na tak wiele nie mam żadnego wpływu. To pozwala mi jeszcze bardziej otwierać się na Kogoś większego ode mnie i dziękować za wszystko, co otrzymuję: jako łaskę i dar do rozwinięcia, także w służbie innym.

Nie jest mi wygodnie dziękować za rzeczy trudne. Każdego dnia uczę się tego, że wszystko, co przydarza się w moim życiu, w większym planie Boga ma znaczenie i jest po coś. Wielokrotnie nie widząc tego sensu, od razu buntuję

się, zachowuję się jak małe dziecko, które tupiąc i płacząc, próbuje wymusić u swoich rodziców wszystko, czego chce: od razu, tu i teraz, koniecznie w tej chwili. Od wielu lat mam tak, że nie mogę znaleźć męża, mieć dzieci, chociaż bardzo tego pragnę. Często pojawia się we mnie bunt z pytaniem: Skoro tak lubię dzieci i mam ogromne pragnienie, by mieć własne, to dlaczego Bóg nie pomaga mi tego zreali-

zować? Czemu patrzy na to, jak cierpię i nie reaguje, widząc, że nie umiem sobie z tym poradzić? Czemu milczy, gdy tak gorliwie o to proszę? W tej sytuacji jawi się chyba bardziej moja niewdzięczność niż wdzięczność. I tak dzień po dniu uczę się pokornego dziękowania za to, czego jeszcze nie mam, ufając, że Bóg, który przychodzi do mnie w swoim Słowie podczas medytacji, cały czas zapewnia, że spełni pragnienia mojego serca. Ale tu od razu nasuwa mi się pytanie: Tylko kiedy? Oby nie było za późno. To jest dla mnie najtrudniejsze: dziękować już za rzeczy przyszłe, trwając w codzienności życia. Najłatwiej dziękować mi wówczas, gdy spełniają się moje oczekiwania. W tej mojej konkretnej sytuacji życiowej uczę się dziękować za to, co nie jest zgodne z moją wolą, za to, co nie dzieje się po mojej myśli, ufając jednak, że Bóg wie lepiej.

Każdego dnia na nowo uczę się pamięci serca. Uczę się dziękować za to, co otrzymuję: tak dużo i wszystko za darmo. Choć często potrafię skupiać się tylko na tym, czego mi brakuje, to wieczorem, pisząc ten artykuł, podziękuję mojej Sile Wyższej za bardzo wiele. Dziś zwłaszcza za to, że wydawało mi się zawsze, że nie umiem i nie lubię pisać, a to już kolejne moje myśli, które udaje mi się zostawić jako tekst pisany. Na obecną chwilę jestem wdzięczna, a dla mnie jest to tożsame z byciem szczęśliwą. ◆



Witold | trzeźwy 21 lat

~ Ludzie nie lubią tych, którym muszą być wdzięczni. ~

Anonim

~ Mój sponsor powiedział mi, że powinienem być wdzięcznym alkoholikiem i zawsze zachowywać postawę wdzięczności – gdyż wdzięczność jest podstawowym elementem pokory, która jest podstawowym elementem anonimowości, która z kolei stanowi podstawę wszystkich naszych Tradycji. ~
[Codzienne refleksje, str. 73]

Prawdę mówiąc, z określeniem „wdzięczność” spotkałem się dopiero we Wspólnocie AA. Jakoś tam wiedziałem, co to znaczy, ale tak jak z wieloma innymi pojęciami: pokorą, urazą, strachem i lękiem, dopóki nie pojawi się specjalna potrzeba, ich sensu i znaczenia nie rozważamy głęboko, używamy dość bezrefleksyjnie. Jako że w AA „wdzięczność” przelewa się wszelkimi porami, wręcz wychodzi uszami, postanowiłem się jej przyjrzeć, bo dla mnie niekoniecznie była z gruntu cudowna, fantastyczna i upragniona. Czasem tak, ale innym razem to zupełnie nie było przyjemne uczucie, ani stan upragniony.

Najbardziej uderzyło mnie stare powiedzenie: „Jakie dobrodziejstwo ci uczyniłem, że mnie tak nienawidzisz?”. Bardzo często w życiu nie chciałem być wdzięczny określonym ludziom.

Z innymi nie miałem tego problemu. Potrzebowałem jakiejś pomocy, niekiedy dramatycznie, więc przyjąłbym ją od kogokolwiek, ale jeżeli mógłbym wybierać, wołałem od Kowalskiego niż od Nowaka. Nie chciałem być Nowakowi wdzięczny. Bo wdzięczność

można wykorzystywać,
można nią manipulować.
I to też się
w naszym środowisku dzieje.



Kwestię zobowiązań opisał Cialdini w książce o wywieraniu wpływu na ludzi. Chodzi o regułę wzajemności – jeśli chcesz czegoś od kogoś, najpierw daj mu prezent, choćby drobiazg, i tak będzie zobowiązany i będzie mu trudno odmówić.

Tadeusz Olszański, dziennikarz, publicysta, tłumacz, napisał: „Dla niejednego człowieka łatwiej jest spełnić przysługę, niż ją przyjąć. Najczęściej wchodzi tu w grę podrażniona ambicja. Człowiek lubi być niezależny i jak najwięcej zawdzięczać sobie. Nie lubi prosić ani okazywać wdzięczności. Jest w tym po prostu brak poczucia rzeczywistości: nawet najbardziej niezależny człowiek na każdym kroku w swym bytowaniu i w swoim działaniu uzależniony jest od drugich”. Myślę więc o słowie „od-wdzięczyć się”. Tak samo jak od-płacić się, czyli zemścić, zrewanżować w złym sensie. Zrobić coś takiego, żebym nie musiał już być wdzięczny, bo ja nie chcę być wdzięczny. Dostałem od ciebie coś, więc dam ci coś w zamian i będę miał spokój, w moich myślach i uczuciach będziemy kwita. Nic ci nie będę winien. Po co i dlaczego ktokolwiek się odwdzięcza, skoro wdzięczność jest (niby) taka fantastyczna?

Nawet alkoholicy, którzy gromko deklarują, że wdzięczność jest wspaniała, gubią się zupełnie, gdy pytam: to dlaczego nie zadbasz o to, by być wdzięcznym każdego dnia. Przecież to bardzo proste – codziennie poproś trzy osoby o drobną przysługę, będziesz miał komu być wdzięczny.

Wielu ludzi w AA deklaruje, że służą z wdzięczności. Zastanawiałem się, czy moja wdzięczność wpływała w jakikolwiek sposób na moje służby w AA. Wydaje mi się, że nie. To nie wdzięczność była powodem ich podjęcia. Robiłem coś, bo potrafiłem to zrobić, bo mogłem pomóc, bo to powinno być wykona-



foto: Evie Ford/Unsplash

ne, bo tak wypadło, bo ktoś mnie namówił, bo czułem się odpowiedzialny. Gdy założyłem z kolegą grupę, zostałem jej rzecznikiem nie z wdzięczności, tylko z odpowiedzialności. Co nie znaczy, żebym nie był wdzięczny Wspólnocie AA za istnienie i za rozwiązanie, które mi uratowało życie. Ale akurat to nie przekłada się na pełnienie służb. Ewentualnie na jedną – służbę sponsora. Ktoś pomógł mi, pokazał mi program, wytłumaczył, jak go realizować, i tu się mogę zrewanżować, choć też nie bezpośrednio, bo przecież pomogę komuś innemu niż mój sponsor. Trudno być też wdzięcznym całej Wspólnocie – kilku milionom ludzi? To przypomina trochę przyjaźń pomiędzy narodami.

Jest w AA coś takiego, jak dzienniczek wdzięczności, i uważam go za bardzo przydatne narzędzie. Ale nie po to, by manipulować uczuciami i sztucznie wzbudzać w sobie wdzięczność, tylko żeby zacząć zauważać w swoim życiu dziesiątki przykładów, gdy dostaję coś za darmo i mimo, że mi się nie należy. To potężna broń przeciwko użalaniu się nad sobą i graniu roli ofiary. A odgrywanie biednego misia, któremu wiatr w oczy wieje i nic się nie udaje, i wszyscy go źle traktują, jest dla nas charakterystyczne. Tymczasem dzienniczek wskazuje: „A nieprawda, bo dostałeś to, to i to...” Dzienniczek wdzięczności wymusza uważność i to uważam za znacznie istotniejsze niż to, czy ktoś wdzięczność czuje w sensie emocjonalnym. ♦



Uzależnienie *substylut* relacji

Zdrowiejący alkoholicy w związkach

Niezdolność do budowania prawdziwego związku partnerskiego

Byłem we wczesnym okresie trzeźwienia, kiedy moja żona i ja stanęliśmy na rozdrożu. Po prostu nie byłem wystarczająco zdrowy, żeby tworzyć z nią funkcjonalny związek. Wiedziałem, że to ja jestem problemem, a nie ona. W literaturze AA Bill zawarł stwierdzenie o alkoholikach, które jest precyzyjnym opisem mojej dysfunkcji. To była moja rzeczywistość, odkąd tylko sięgam pamięcią.



Podstawowym faktem, którego nie dostrzegamy, jest nasza całkowita niezdolność do stworzenia prawdziwego partnerstwa z drugą istotą ludzką.

Pogląd mojej terapeutki

Odmówiłem znalezienia sponsora i pracy nad krokami. Zamiast tego znalazłem terapeutę. Zacząłem spotykać się z Liz na sesjach indywidualnych. Po pewnym czasie uznała, że korzystne byłoby dla mnie przyjrzenie się moim wzorcom relacji w terapii grupowej. Zgodziłem się, ponieważ ją lubiłem i ufałem jej.

Grupa spotykała się raz w tygodniu na dwie godziny. Składała się z alkoholików, uzależnionych, współuzależnionych i kilku osób z zaburzeniami odżywiania.

Pewnego dnia rozmawialiśmy o związkach w czasie trzeźwienia. Liz wypowiedziała zdanie o osobach, które zmagają się z jakimkolwiek rodzajem uzależnienia. A to, co powiedziała, wprowdziło mnie w osłupienie:



W tym jednym zdaniu opisała historię mojego życia! Od dzieciństwa byłem w intymnym związku z substancjami i zachowaniami uzależniającymi.

Cukier i kompulsywne objadanie się

Moja mama, jako samotna kobieta, musiała pójść do pracy. Stała przed trudną decyzją oddania mnie pod opiekę – gdy miałem osiemnaście miesięcy zostałem umieszczony w placówce opiekuńczej. Moje dzieciństwo upłynęło w zimnej atmosferze rodzinnej zastępczej. Wkrótce zacząłem się objadać, aby zastąpić miłość, której pragnąłem od mojej matki. Cukier stał się moim pierwszym narkotykiem z wyboru.

Pewien psychoterapeuta powiedział mi kiedyś, że moje uzależnienie od jedzenia i słodczy było zachowaniem kompensacyjnym. Liz miała rację w swojej ocenie. Mój związek z jedzeniem był pierwszym i jedynym znaczącym związkiem w moim życiu.

Zaburzenia odżywiania, jako moja zastępcza matka, były bardzo pierwotne i głębokie. Kiedy wszedłem na drogę zdrowienia, początkowo łatwo było mi odstawić alkohol i narkotyki. Jedzenie i cukier to była inna historia. Zmagalem się z tym przez długi czas.



Potwór, który zaczął żyć własnym życiem

Kiedy byłem nastolatkiem, mój związek z jedzeniem przerodził się w bulimię. Do bulimii doszły samookaleczenia. Te zachowania były sposobem nastolatka na wyrażenie bólu i wściekłości. Moja biologiczna matka była fizycznie niedostępna. Moja przybrana matka była niedostępna emocjonalnie. Czułem się odrzucony i emocjonalnie opuszczony. Na szczęście samookaleczanie i bulimia nie trwały zbyt długo.

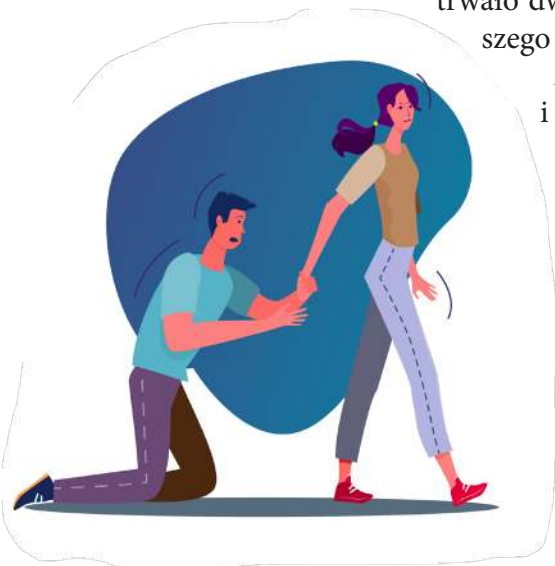
Uzależnienie chemiczne

Wkrótce zostały zastąpione przez najdłuższy i najbardziej intymny związek, jaki kiedykolwiek miałem. We wczesnym okresie dojrzewania stałem się alkoholikiem i narkomanem. To było małżeństwo, które trwało dwadzieścia lat, aż do mojego pierwszego mitingu AA.

Moje uzależnienie od alkoholu i narkotyków zastąpiło każdy rodzaj bliskości czy intymności z drugim człowiekiem. Tak długo, jak miałem pieniądze, nigdy mnie nie zawiodło. W odróżnieniu do mojej matki biologicznej i matki przybranej, alkohol i narkotyki były zawsze na miejscu, gotowe zaspokoić moje potrzeby.

Kuracja geograficzna

W wieku dwudziestu kilku lat uciekłem za granicę, gdzie poznałem moją pierwszą żonę. Początkowo nie chodziło o miłość, ale o przetrwanie. Musiałem uciec z Londynu, gdzie uzależnienie powoli mnie wykańczało. Nie jestem dumny z tego, że wykorzystałem moją żonę do ucieczki. Dziś rozumiem, że zachowywałem się tak, bo byłem chory, a nie zły. Ożeniłem się z alkoholiką i narkomanką – to oczywiste, sam przecież taki byłem.



Nasze małżeństwo było chaotycznym ciągiem picia, ćpania i przemo-
cy. Za każdym razem, gdy sprawy wymykały się spod kontroli, obwi-
niałem otoczenie. Najpierw problemem był Londyn, a teraz Norwegia.
Wróciliśmy do Wielkiej Brytanii i poszliśmy na nasz pierwszy mityng.
Naszym pierwszym czystym i trzeźwym dniem był 15 maja 1984 roku.

Wybór życia

Po wielu latach wpadek w AA, musiałem poważnie podejść do
programu. Wiedziałem, że umrę, jeśli nie zacznę być ze sobą szczerzy.
Wielka Księga AA stwierdza:



*Samolubstwo – egocentryzm!
To, jak sądzimy, jest źródło
naszych kłopotów.*

Ja z pewnością nie byłem wyjątkiem, zwłaszcza w moim małżeń-
stwie. Stało się jasne, że używałem mojej żony w taki sam sposób, w jaki
używałem alkoholu i narkotyków. Jej zadaniem było naprawianie mnie
i ratowanie z mojej wewnętrznej pustki. Pomagała mi złagodzić samot-
ność i izolację związane z czynnym uzależnieniem. Wtedy nie zdawa-
łem sobie z tego sprawy, ale ona była moim lekarstwem. W rzeczywi-
stości, dopóki nie przeszedłem przez Kroki, wszystkie moje dziewczyny
były tylko moimi pigułkami. Później odkryłem, że to było współuzależ-
nienie – kolejny aspekt mojej choroby duchowej.

Odrzucenie 12 Kroków

Kiedy po raz pierwszy przeczytałem 12 Kroków, byłem przerażony.
Bóg i Siła Wyższa były wspomniane w sześciu z nich. Moja przybrana
matka była bardzo religijna, a ja chodziłem do katolickiej szkoły z inter-
natem prowadzonej przez księży. Moje wczesne doświadczenia z reli-
gią nie były pozytywne. Od najmłodszych lat miałem urazę do mojego
ówczesnego wyobrażenia Boga. Kiedy byłem nowicjuszem i po raz
pierwszy zobaczyłem 12 Kroków, Bóg i Siła Wyższa znaczyły to samo.

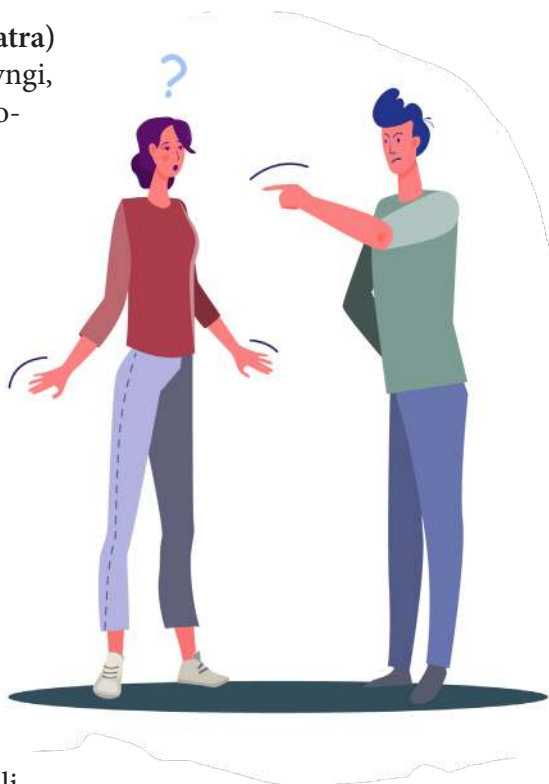
W Wielkiej Księdze AA przeczytałem, że aby wyzdrowieć z alkoholizmu, trzeba być uczciwym, otwartym i gorliwym. To było kompletne moje przeciwieństwo. Byłem nieuczciwy, zamknięty w sobie i samowolny. 12 Kroków było dla mnie jakimś quasi-religijnym nonsensem! Mam szczęście, że mój stosunek do 12 Kroków nie skończył się tragicznie. Jedyną rzeczą, którą zrobiłem dobrze, było to, że ciągle wracałem!

„I did it my way”

Zrobiłem to po swojemu (Frank Sinatra)

Codziennie chodziłem na mityngi, ale ideę pracy nad Krokami ze sponsorem traktowałem z przymrużeniem oka. Moją życiową misją było poczuć się lepiej we własnej skórze, a środkiem do tego miały być związki, kariera i pieniądze. Z perspektywy czasu widać, że byłem całkowicie uzależniony od tego, co postrzegałem jako zewnętrzny sukces. Wewnątrz byłem w rozsypce! Moje poczucie własnej wartości było wciąż bardzo kruche, ponieważ nie miałem relacji z samym sobą.

Podobnie jak alkohol i narkotyki, ludzie, miejsca i rzeczy miały mi pomóc poczuć się lepiej ze sobą. Z powodu mojej samowoli zawsze przychodził dzień, kiedy niszczyłem swoje postępy kolejnym zapiciem. Wtedy, jak zawsze, doznawałem uczucia rozczarowania i porażki. Bolesny ból wewnętrznej pustki powracał i rzucał mnie na kolana w trzeźwość.



Współuzależnienie



Poszedłem na moje pierwsze spotkanie AA w 1984 roku. Moim błędem było zainwestowanie wszystkich wysiłków w terapię, a nie w Kroki. Nie traktowałem poważnie programu przez pierwsze trzynaście lat.

W tym czasie przechodziłem z jednego związku w drugi. Mogę mówić tylko za siebie, ale każdy z nich był współuzależniony i dysfunkcyjny. Moje relacje z kobietami były takie same jak moje uzależnienie od alkoholu i narkotyków.

Używałem ich do zaspokojenia mojego nienasyconego głodu i samotności. Jestem pewien, że wiele z moich współuzależnionych dziewczyn używało mnie w ten sam sposób. Żaden z tych związków nie był

oparty na prawdziwej miłości. Naszym głównym celem było uczynienie naszej pustki bardziej znośną. Jak mogła istnieć jakakolwiek prawdziwa szczerłość czy uczciwość, skoro każde z nas miało tak samolubne i egoistyczne zamiary?

Związek z samym sobą

Po ponad dekadzie zapisać w AA, moje źle ukształtowane alkoholowe ego załamało się. Tego dnia zdałem sobie sprawę z bardzo ważnej rzeczy: nie miałem żadnych skutecznych rozwiązań, które uczyniłyby moje życie szczęśliwszym i łatwiejszym do zarządzania. Czy mogło to być spowodowane tym, że zawsze starałem się czuć lepiej ze sobą poprzez zewnętrzną gratyfikację?

Moje poczucie własnej wartości było uzależnione od seksu, związków, władzy i pieniędzy. Te zewnętrzne „plastry” były tymczasowe. Tylko na krótko pomagały mi poczuć się lepiej we własnej skórze. Ludzie w AA deklarowali:



Wyzdrowienie to wewnętrzna praca!

Czy to może być prawda? Była tylko jedna rzecz, której nie zrobiłem przez wszystkie moje lata w AA. Nadszedł czas, abym wszedł do środka. 12 Kroków pozwoliło mi w końcu uczciwie zmierzyć się z samym sobą. Jakie były „przyczyny i warunki” mojego nieszczęścia; zarówno po pijanemu jak i na trzeźwo?

Waga sponsorowania

Mój obecny sponsor powiedział mi kiedyś: związek między sponsorem a sponsorowanym może być dla alkoholika pierwszym doświadczeniem uczciwej relacji. Przechodząc z nim przez kolejne Kroki, nauczyłem się, czym w ogóle jest uczciwość. Z moją historią nie miałem o tym pojęcia.

Nie poznałbym prawdy o niczym, nawet gdybym się o nią przewrócił! Na początku szczerłość nie przychodziła mi łatwo. Musiałem się jej nauczyć, jak nowego języka. Mój sponsor i 12 Kroków poprowadziły mnie ku prawdzie. Prawda rzeczywiście mnie wyzwoliła!

Uczciwość, której nauczyłem się od mojego sponsora i programu, była najlepszą inwestycją, jaką kiedykolwiek poczyniłem. Stworzyła fundament dla postępów, jakie zrobiłem we wszystkich moich przyszłych związkach, zarówno romantycznych, jak i koleżeńskich.

Dar największy ze wszystkich

Po tak wielu latach zapisać w AA jestem wdzięczny, że w końcu otrzymałem Dar Desperacji (*Gift Of Desperation* – akronim od **GOD**, czyli **BÓG**). Po raz pierwszy w moim życiu, poprzez bezwarunkowe poddanie się Krokowi Pierwszemu, zacząłem podążać za Dobrym Uporządkowanym Kierunkiem (*Good Orderly Direction* – kolejny akronim od **GOD**). Zacząłem stawiać czoła wadom charakteru, które zawsze sprawiały, że moje życie było kompletnie nie do opanowania.

Carl Jung, jeden z największych psychiatrów i terapeutów na świecie, dokonał doniosłego odkrycia. Było ono bardzo istotne dla mojej własnej podróży. Powiedział, że człowiek nigdy nie może stać się w pełni sobą, póki nie zmierzy się z tym, co nazwał „własnym cieniem”. To były moje wady napędzane przez ego. Moją najbardziej rażącą skazą była niezdolność do bycia uczciwym.

Kroki pomogły mi to zrobić. Pomogły mi zmierzyć się z samym sobą i z moją przeszłością. Musiałem stawić czoła wszystkim moim urazom i lękom, i uporać się z nimi. Musiałem przyznać, że mój sposób postrzegania siebie i mojej historii był całkowicie zniekształcony przez alkoholizm. Innym określeniem choroby alkoholowej jest „choroba percepcji”.

Kwestionując moje wyobrażenia, połączyłem się z prawdziwym sobą. Moje autentyczne „ja” było więzione przez moje źle ukształtowane ego przez bardzo długi czas. Praca, którą wykonałem z moim sponsorem, dała mi największy dar ze wszystkich – dar samego siebie. Przez wszystkie moje uzależnienia szukałem więzi z moim prawdziwym „ja”.

Cóż za niespodzianka! Aby znaleźć tę więź, musiałem patrzeć do wewnątrz, a nie na zewnątrz.



Dar 12 Kroków.

Mam obecnie 67 lat. Od sześciu lat jestem w najdłuższym i najszcześniejszym związku partnerskim, jaki kiedykolwiek miałem. Jest to mój pierwszy zdrowy i funkcjonalny związek. Zawdzięczam ten dar mojemu sponsorowi. Przeprowadził mnie przez kolejne Kroki w sposób przyjazny dla agnostyków.



Zawsze uważałem, że miłość to dobry seks. Jako uzdrowiony alkoholik odkryłem sekret udanego związku; takiego, który sprawdza się w moim przypadku. Teraz w pełni akceptuję fakt, że mój alkoholizm reaguje tylko na duchowe rozwiązanie.

Jeśli moje związki mają mieć jakąkolwiek szansę na powodzenie, muszą być oparte na duchowych zasadach. Są to uczciwość, prawość i szczerłość. To nowo odkryte zalety charakteru, które pomagają mojej partnerce i mnie wspólnie wzrastać duchowo.

Dr Bob Smith

Trzy miesiące przed swoją śmiercią w 1950 roku dr Bob przemawiał na międzynarodowej konwencji AA w Chicago. Powiedział, że dwie podstawowe zasady Programu AA to miłość i służba. Jeśli będę o tym pamiętał w moim związku, jestem przekonany, że razem, ja i moja partnerka, będziemy zmierzać ku starości i obietnicy „szczęśliwego przeznaczenia” (jak mówi Wielka Księga).

Mój alkoholizm był tylko małą częścią mojej choroby duchowej. Oprócz wszystkich innych moich uzależnień, dysfunkcyjne, współzależne związki były tylko kolejnym symptomem. Przekonałem się, że cierpię na umysłową i emocjonalną chorobę, która wydaje się reagować jedynie na duchowe rozwiązanie. Byłem nią dotknięty już na wiele lat wcześniej, zanim sięgnąłem po pierwszego drinka.

ALFABET

samoakceptacji

EWA WOYDYŁŁO

Mój alfabet samoakceptacji jest zbiorem kilku wypróbowanych praktyk, których nie da się w żaden sposób uszeregować alfabetycznie. Przy alfabecie w tytule chciałabym jednak pozostać, ponieważ słowo to kojarzy się z „kursem dla początkujących”, a w sprawie samoakceptacji najlepiej zacząć od abecadła.

Najpierw omówię metodę afirmacji. Jest ona nieskomplikowana, łatwo ją stosować samodzielnie i nic nie kosztuje. Pomaga wyzbyć się nawykowych epitetów i połajanek, jakimi cię w dzieciństwie nasączono. Mimo że dorosłaś, wciąż poddajesz się tamtym osądom i sama sobie powtarzasz wtłoczone w twój umysł negatywne proroctwa i opinie, jakimi kiedyś ktoś cię zatruwał. Ale dzisiaj nie jest kiedyś, ty też już nie jesteś bezwolnym dzieckiem, tamtych niemądrych ludzi nie musisz słuchać – więc wolność. Teraz sama możesz wybrać swoje mantry, zaklęcia i mementa. Przydadzą ci się w trudnych chwilach. Naucz się ich na pamięć i pozwól im usunąć z głowy dawne inwektywy.

Afirmacje Bez Cukru

Do afirmacji udało mi się dopasować kod alfabetyczny składający się z trzech liter: ABC — Afirmacje Bez Cukru. Przyznaję, brzmi to dziwacznie, więc kilka słów wyjaśnienia. Afirmacje to komunikaty, jakie chciałabyś słyszeć od innych osób, zwłaszcza twoich bliskich. Innych ludzi trudno jednak byłoby namówić, by na zawołanie tak do ciebie mówili. Więc w zamian postaram się namówić ciebie. Afirmacje podkreślają twoje zalety i umiejętności. Opisują cię jako osobę godną uznania, szacunku, sympatii i przyjaźni. Odnoszą się do twoich cech i zachowań, jakie podobają się innym i tobie. Afirmacje Bez Cukru to nie byle cukiereczki na ośłodę kiepskiego humoru, lecz pełnowartościowa dieta, wzmacniająca wiarę



foto: Cristina GoltardUmsplash

w siebie. Będziesz dbać o tę dietę osobiście, dozując swoje ABC w stosownych ilościach i z odpowiednią częstotliwością. Afirmacje powinny dostarczać solidnej porcji uznania, dumy i zachęty. Przydawać ci się będą zawsze, gdy poczujesz się niepewnie albo ogarnie cię trema lub strach. Ułóż osobistą listę afirmacji i powtarzaj je sobie jak najczęściej, aż zaczniesz tak właśnie o sobie myśleć i staniesz się swoją sojuszniczką, a nie wrogiem.

Ułożenie odpowiednich afirmacji to delikatna sprawa. Kobieta z piętnastokilogramową nadwagą nie powinna na swoją listę wpisywać zdania „Jestem smukła i szczupła”, choć brzmi to kusząco i miło by było tej pani coś takiego kiedyś o sobie powiedzieć. Afirmacje nierealne i życzeniowe ociekają cukrem-lukrem i łatwo wyczuć, że są sprzeczne z prawdą. A mało jest tak szkodliwych rzeczy jak okłamywanie siebie. Zresztą, czyż nie chodzi o rzeczywistość, a nie udawaną poprawę poczucia wartości?

Jak widzisz, sensowne afirmacje to nie laurka z życzeniami, tylko opis pozytywnych cech charakteru, osobowości i umiejętności.

Moje **ABC** znam na pamięć, a cztery poniższe punkty lubię najbardziej:

- ◉ Gdy coś mnie interesuje, to w mig się tego uczę.
- ◉ Nie boję się bronić swego zdania w sprawach, na których się znam.
- ◉ W każdej sytuacji dostrzegam coś pozytywnego.
- ◉ Nie narzekam.

Ta ostatnia afirmacja tak mi się podoba, że aby móc ją wobec siebie zastosować, faktycznie nauczyłam się nie narzekać.



Podczas warsztatów terapeutycznych temat afirmacji odgrywa istotną rolę. Zwykle ćwiczenie takie planuje się bliżej zakończenia, po to, aby uczestnicy rozeszli się do domów w dobrych nastrojach. Tak działają dobre słowa, po prostu. A zwłaszcza dobre słowa wypowiedziane i usłyszane w grupie.

Afirmacje kobiet często krążą wokół wyglądu. Jest to z jednej strony skutek wszechobecnej reklamy, a z drugiej tradycyjnego wychowania dziewczynek i podtrzymywania u nas stereotypu kobiety postrzeganej przez pryzmat urody i ról domowych, a nie intelektu i osiągnięć zawodowych. W każdym razie lista

przykładowych afirmacji z niektórych kobiecych spotkań może wyglądać następująco:

- ◉ już ważę 57 kg
- ◉ znowu kupuję sukienki w rozmiarze 38
- ◉ mam komfortowy samochód
- ◉ doświadczam szczęśliwych zbiegów okoliczności
- ◉ doświadczam pomocy ze strony innych ludzi
- ◉ teraz mam bardzo dobry dojazd do pracy
- ◉ jestem wartościowa i cenna
- ◉ każdego dnia kocham siebie coraz bardziej

Kilka przykładów pochodzi z bloga, pod którym autorka następująco anonduje swoje usługi w sieci:

Nazywam się (...)

Jestem Kreatorką Spełnionego Życia.

Ze mną zaczniesz żyć pełniej!

Śmiem wątpić...

Oczywiście przykłady te podaję dla żartu (choć blog jest najprawdziwszy w świecie). Przytaczam ten wpis z pobudek jak najbardziej profesjonalnych. Z tak delikatną materią, jaką jest ludzka psychika, a w szczególności jej wrażliwy i kruchy konstrukt, jakim jest poczucie wartości, trzeba obchodzić się bardzo ostrożnie. Jeżeli już czegoś chcemy nauczyć, to nie wolno tego robić niechlujnie ani tym bardziej przeciwnie. Żeby afirmacja zapadła w podświadomość i zaczęła „pracować” na rzecz poczucia wartości, musi odwoływać się do tych cech osoby, które są jej zasługą. Ani dojazdu do pracy ani odzieży XS, a już na pewno „szczęśliwych zbiegów okoliczności” do walorów osobistych nie da się zaliczyć. Natomiast takie propozycje namącić w głowach mogą bardzo.



for: Nathan Dumlaio/Unsplash

Po afirmacjach, kolejny czynnik mający ogromny wpływ na samoakceptację – to ludzie. Oczywiście tylko tacy, którzy cię lubią i którym na tobie zależy. Z ich sympatii możesz czerpać więcej afirmacji niż zdołasz sama wymyślić. Wystarczy, że znajomy zapyta: „A ty, co o tym sądzisz?” – już twoje poczucie wartości przeży się z zadowolenia. Tak miło się robi, gdy ktoś jest ciekaw twego zdania, gdy potrzebuje go do zrozumienia jakiejś sprawy i poszerzenia swoich horyzontów. Albo słyszysz zaproszenie: „Przyjdź, ale koniecznie!” – i od razu czujesz się doceniona.

Jeżeli miałabym brnąć w alfabetyczne szyfry, to tej sprawie nadałabym kod:

ZZZ– Z Życzliwymi Żle (się nie poczujesz)

Może niezbyt zgrabnie wychodzi mi alfabetyczna koncepcja tego rozdziału, ale nie szkodzi, zdążam i tak do zaplanowanego celu. A jest nim przekonanie, że można odbudować poczucie wartości.

Tak więc, istnym balsamem są życzliwi ludzie. Co jednak począć z nieżyczliwymi?

Przecież świat się od nich roi i kto wie, może masz ich w swojej rodzinie, w pracy, w sąsiedztwie i wśród znajomych. Nic z nimi nie zrobisz, po prostu staraj się od nich uciekać do sprawdzonych przyjaciół. Oczywiście, najpierw zadbaj o to, aby takich mieć. Poza tym, podtrzymuj się na duchu budującymi afirmacjami. No i bacz również, abyś odruchowo nie odnosiła się do siebie jak nieprzyjacieli.

Samoakceptacja nie uznaje wrogości wobec siebie. Możesz się mobilizować, zagrzewać do walki, ale nie wściekaj się na siebie i nie dogaduj sobie. Nie szydź, nie drwij, nie ironizuj i nie wyśmiewaj – są to w istocie zamaskowane prze-



fot. Caju Gomes/Unsplash

jawy złościwości. Możesz czasem zażartować na swój temat, ale taktownie i w granicach wyrozumiałości. Tak jakbyś mogła zażartować z guzdrały, która ma nogę w gipsie i porusza się o kulach. Albo skomentować perukę osoby, której po chemii wypadły włosy. Tych osób na pewno nie potraktowałybyś szyderczo i drwiąco. Więc bądź równie taktowna i delikatna wobec siebie. Krótko mówiąc, stawaj zawsze po swojej stronie.

Droga do samoakceptacji nie powinna jednak zaprowadzić cię do samouwielbienia i narcyzmu. Tego nie proponuję. Proponuję natomiast

wyzwolenie od wewnętrznej presji, aby usiłować być kimś innym – kimś, kim wmawiano ci, że powinnaś być, aby zasłużyć na miłość i przynależność. Tamto już za tobą. Dziś myśli i decyzje są w twoich rękach. Samoakceptacja nie oznacza porzucenia ambicji i dążeń. Wręcz przeciwnie, z większą wiarą w siebie więcej osiągniesz niż gdybyś w siebie wątpiła i siedziała w kącie z założonymi rękami.



foto: Nixx Elle/Unsplash

Samoakceptacja jest fundamentem poczucia wartości. Jej dwa najważniejsze składniki to szacunek i zaufanie – w tym wypadku wobec siebie. Amerykański bestseller z 1969 roku: *I'm OK, You're OK*, który przez lata osiągnął wielomilionowe nakłady i został przetłumaczony na 25 języków (na polski nie, a szkoda), samym tytułem wzbudził dyskusję o poczuciu wartości. Autor książki, Thomas A. Harris, psychiatra i specjalista w dziedzinie tzw. analizy transakcyjnej i jednocześnie propagator terapii grupowej, lubił zaczynać swoje spotkania autorskie zdaniem: „Ladies and Gentlemen, postaram się każdego z państwa przekonać, że ja jestem okay, ty jesteś okay i jest okay nie być okay” (*I'm OK, you're OK, and it's OK to be not OK*). Książka i ta sentencja spodobały się z miejsca wielu Amerykanom i czytelnikom w innych krajach. A gdy zespół Joy Electric z Ronnie Martinem nagrał w 1994 roku teledysk pod tym tytułem, slogan ten przyjął się również wśród dzieciaków ze słuchawkami.

Co właściwie oznacza ten komunikat:

ja jestem ok, ty jesteś ok i jest ok nie być ok?

Oznacza, że każdy – ty, ja, my wszyscy – mamy jednakowe prawo do życia na tym świecie, obok siebie i razem ze sobą. Komunikat mówi nam, jak się do siebie nawzajem odnosić. Skoro i ty, i ja, i inni jesteśmy ok, czyli po polsku „tacy jak trzeba” albo „w porządku”, to znaczy, że nikt nie zasługuje na szykanowanie, obrażanie, poniżanie i dyskryminowanie. Tu, w tej książce, zajmujemy się odnoszeniem się do samych siebie. Ale przynajmniej wspomnę, że tak jak ciebie i mnie, innych również bolą wrogie epitety i źle wpływają na ich poczucie wartości. Więc, przy okazji – uważaj, co mówisz i jak się odnosisz do innych.



Tekst pochodzi z książki: „Koniec z samobiczowaniem. O poczuciu wartości”, która ukaże się w tym roku nakładem Wydawnictwa Literackiego.

My agnostycy



Kiedy zmarł współzałożyciel
pierwszego w historii Los Angeles
świeckiego mityngu AA, Charlie P.,
jego przyjaciel i sponsorowany
napisał...

Dziś dowiedziałem się, że mój sponsor, Charlie P., zmarł w Austin w Teksasie w wieku 98 lat. W AA dużo się mówi o sponsorach. Charlie był zarówno typem rewolwerowca, jak i świętym. Najbardziej uduchowiony facet, jakiego kiedykolwiek spotkałem. To naprawdę mówi coś o człowieku, który twierdził, że jest szalonym ateistą.



Wiele lat temu, będąc w Los Angeles, przeglądałem lokalny spis mityngów i zauważyłem grupę o nazwie „We Agnostics” (My, agnostycy). W Wielkiej Księdze znajduje się przecież rozdział tak zatytułowany. Podkreśla on, że wszyscy pijacy przychodzą do AA jako agnostycy i bezbożnicy, ale z czasem pozbywają się tej śmiesznej koncepcji i znajdują drogę do Boga. Pomyślałem, że ten mityng to spotkanie łobuzów – Big Bookistów, albo coś bardzo interesującego. To było rzeczywiście ciekawe i odbywało się na Barrington Avenue w dużym drewnianym domu, który należał do Stowarzyszenia Unitarian.

ilustracja: janno028@pl.freepik.com

Mój pierwszy mityng u nich sprawił, że zobaczyłem o co, tak naprawdę, chodzi w AA. Była to grupa ludzi, którzy nie podpisywali się pod żadną koncepcją teologiczną. Wyznawali tylko jedną zasadę:

BEZ WZGLĘDU NA WSZYSTKO, NIE BIERZ ALKOHOLU DO UST.

Ponadto, jeśli ogarnia cię obsesja picia, tak silna, że chcesz wyskoczyć ze skóry, musisz najpierw podnieść słuchawkę telefonu i porozmawiać z innym uczestnikiem grupy. Pomagamy sobie wzajemnie, „bez względu na wszystko”. Była to naczelna reguła grupy „We Agnostics”. Prosta koncepcja.

Pod koniec mityngu jakiś starszy gość zapytał mnie, czy jestem alkohikiem. Odpowiedziałem – tak. Wręczył mi karteczkę, która wyglądała jak ta z chińskich ciasteczek z wróżbą, i powiedział, żebym kiedyś do niego zadzwonił, to porozmawiamy o Sile Wyższej, byciu agnastykiem i członkiem AA. Nawiasem mówiąc, na tym skrawku papieru, który mi wręczył, widniało tylko słowo Charlie i siedmiocyfrowy numer telefonu. Charlie przywiózł z Nowego Jorku do Kalifornii format świeckiego mityngu We Agnostics. Wciąż mam tę karteczkę.

Zadzwoniłem do niego. To była niezła jazda. Po miesiącu poprosiłem go o sponsorowanie, a on przedstawił mi swoje zasady. Kryteria były surowe. Ten człowiek nie chciał mnie trzymać za rękę. Charlie nie był łatwym sponsorem, a robienie z nim Kroków nie było ciepłym, relaksacyjnym doświadczeniem. Był brutalnie szczery i przytłaczająco mądry. To było moje pierwsze podejście do programu. Późniejsze doświadczenia udowodniły jego trafność. Pomogło mi to wtedy zachować trzeźwość i nadal pomaga.

Z biegiem lat obserwowałem, jak Charlie dokonuje niezliczonych aktów prawdziwej dobroczynności i życzliwości – bez oczekiwania na publiczną aprobatę. Na przykład: kiedyś na mityngu wyraźnie zaburzony schizofrenik, który miał duży problem z higieną osobistą, podniósł rękę i poprosił o posiłek i podwiezienie do schroniska. Charlie po cichu wziął go pod rękę, wyprowadził z sali i wsadził do samochodu. Chyba nikt tego nie zauważył, oprócz mnie. Nie padło ani jedno słowo. Ten mężczyzna ciągle się pojawiał i ta sama procedura trwała przez rok. Kiedyś pokazał się gładko ogolony, w czystym ubraniu,

wyglądał na zdrowego. Charlie działał. To tylko jeden mały przykład. Robił to ciągle, nie szukając poklasku. Według niego, uznanie dla aktu dobroci w jakiś sposób obniżałoby jego wartość. Nie chodziło mu tylko o Krok Dwunasty, ale o życie polegające na dawaniu czegoś od siebie, zawsze z bezwarunkową miłością.

Charlie twierdził, że jest zagorzałym ateistą. Miał żydowskie korzenie, ale przeciwnie do wielu ateistycznych Żydów nie obchodził żadnych tradycyjnych świąt. Dla niego byłby to akt zdrady. Jednak w późniejszych latach, po niekończących się godzinach omawiania definicji Boga z perspektywy wielu systemów wierzeń i poglądów filozoficznych, powiedział mi, że **odkrył koncept siły wyższej, który może zaakceptować.**

TA MOC WIĘKSZA OD NIEGO TO „E” W RÓWNANIU „E=MC²”, CZYLI ENERGIA.

To zadziało w jego przypadku, a ja przyjmuję tę logikę. Wyższym celem i mocą Charliego była miłość i cała energia zawarta we wszechświecie. Działał bezinteresownie, nie dbał o zaszczyty. Był kochającym mężem, ojcem, dziadkiem, pradiadkiem, osobą czyniącą dobro. Uratował życie wielu ludzi i sprawił, że w ich sercach znów zagościła radość. Był świętym człowiekiem.

Charlie miał dobre, warte przeżycia, życie. Jestem i zawsze będę wdzięczny, za to że go poznałem. Dzięki niemu pamiętam o zasadzie „bez względu na wszystko” obowiązującej w Los Angeles w grupie „We Agnostics”. Przesyłam Charliemu P. pozdrowienia i wyrazy miłości.

SHAWN M.

tekst z roku 2012

tłumaczenie za zgodą administratora portalu AA Agnostica



Charlie Polacheck (czyt. Polaczek) był współzałożycielem pierwszego w historii Los Angeles świeckiego mitingu AA, w roku 1980. Grupę nazwano „We Agnostics” (My agnostycy). Kolejny, też pierwszy tego typu miting w regionie, Charlie zorganizował w roku 2001 w Austin w Teksasie. Zmarł w roku 2012, w wieku 98 lat, po 41 latach życia w trzeźwości. Miał wielu sponsorowanych.

Wybieram wolność

Wolność jest świetnym tematem, bo ma tyle rozmaitych podtekstów, kontekstów. Może być wolność osobista, wolność polityczna, wolność do i wolność od. To pojęcie, o które ocieramy się bez przerwy. Psychologicznie nie została nigdy precyzyjnie zdefiniowana, bo właściwie nie wiadomo, czy oznacza realizację własnej woli czy świadomość ograniczeń, w ramach których można tę swoją wolność egzekwować albo praktykować. Tak, to świetny temat.

O wolności dla Domu Spotkań z Historią opowiada **Ewa Woydyłło-Osiatyńska**.

Kinga Sochacka: Co to znaczy być wolnym?

Ja bardzo lubię swoją wolność i myślę, że ona czasami przybiera formę stanu na pograniczu ryzyka, bo zdarza się, że z tego powodu nadużywam wolności. Jestem przekorna, to wiem na pewno. Trochę się z tym zmagalam, od czasu do czasu przynosiło mi to nieco szkód, ale bilans ogólny jest pozytywny. Moja przekora to najpierw zakwestionowanie wszystkiego, cokolwiek usłyszę, każdej propozycji, oferty, każdej możliwości przyjęcia poglądu. Potem podejmuję decyzję, np. co o czymś sądzić. I nie podoba mi się ta druga możliwość, gdy ktoś nie chce mieć swojego zdania, tylko posługuje się przesądem, stereotypem, rytuałem, tradycją, ewentualnie autorytetem. Pytam pewną panią, nieznajomą, z którą znalazłyśmy się w towarzystwie, co sądzi o pewnym kandydacie. Odpowiada: „O, mój mąż to go nie lubi”. Mnie by się to nie zdarzyło, żeby podpierać się czymś sądem. To jest moją decyzją.

Dlaczego doświadczenie wolności jest niezbędne w rozwoju człowieka?

Na szczęście to nie zależy od człowieka. Ponieważ doświadczenie wolności jest wpisane w kondycję człowieka. Doświadczenie wolności nie przez duże „W”, nie górnolotne, poetyckie zrozumienie wzniosłych pojęć, tylko prawo człowieka do poszukiwania siebie. Niezależnie od tego nawet, czy się urodziłeś w stanie niewolniczym czy pod zaborami, czy w więzieniu, czyli w miejscach, w których niewola jest częścią losu, to i tak ma się immanentną wolność do myślenia tego, co człowiek chce, lubienia tego koloru, który naprawdę ci się podoba. Wolność ćwiczymy od dziecka, od najpierwszych bodźców, które działają na nas miło albo niemiło. I wolność jest rozpoznawaniem mojej pierwszej gotowości do przyjęcia bądź odrzucenia. Tego się nie trzeba uczyć tak, jak się uczymy wiersza, bo on sam nie istnieje w naszym doświadczeniu, trzeba go mniejszym bądź większym mozołem wprowadzić. Wolność jest po prostu odkrywaniem siebie w konfrontacji ze światem.

Człowiek staje się wolny, kiedy odkrywa swoje ja. Ale co to tak naprawdę znaczy – odkryć swoje ja?

Chciałabym zwrócić uwagę na ciekawą antynomię, ciekawą sprzeczność. Bo wolność to nie tylko to, żeby coś potrzebnego uzyskać, bądź domagać się, ale wolnością jest również umieć z tego zrezygnować. To możliwość wyboru. I ja czasem wybieram bezsenność, bo pomagam choremu dziecku nie płakać i czuwam, żeby jego ból czy jakaś trudność mu nie przeszkodziły. To też jest wolność.

Wolność to nie tylko dążenie do tego, co mi się podoba, co lubię, czego chcę, co sprawi mi satysfakcję, będzie moim sukcesem. Wolność to jest też to, że właśnie tak odkrywam swoje ja, np. dzielę się swoimi pieniędzmi i przeznaczam na uszycie tysiąca maseczek, bądź na jakąś pomoc. Więc jak widać, wolność nie ma jednoznaczności, którą łatwo byłoby wytłumaczyć: rób zawsze to, co chcesz, wtedy jesteś człowiekiem wolnym. Nie. Jest nawet świetne zdanie-klamra: „Moja wolność kończy się w tym miejscu, gdzie się zaczyna twoja”. Ja uwielbiam na cały regulator słuchać muzyki, ale gdy ty chcesz spać, to ja muszę ją wyłączyć. Moja wolność nie może jednocześnie pogwałcać twojej.

A kto lepiej to wie, niż mniejszości w Polsce? Jak bardzo one muszą to czuć! Kiedy o Romach, o gejach, o Żydach, o niepełnosprawnych – bardzo często oni sami słyszą – że dla nich nie ma miejsca, dla nich nie ma środków do życia. Ktoś nie może posługiwać się swoją wolnością, naruszając czyjeś prawo do wolności.

Często używa się określenia wewnętrznej kontroli w kontekście wolności. Co ma kontrola do wolności?

To jest właśnie świadomość zinternalizowana (nie muszę sobie tego przypominać, ale mogę, wiedząc, że to jest ważna rzecz, wtedy, gdy dochodzę do jakiegoś wyboru). Otóż, gdy mam wybór, to egzekwuję swoją wolność. Ale ten wybór ograniczam – sama, wewnętrznie, mając świadomość, że naruszę czyjeś potrzeby, czyjś dobrostan, innymi słowy – czyjąś wolność. Bo gdy staniami naprzeciwko siebie i zaczniemy negocjować, i mówić: „Ja bym chciała to, czy ty byś w tym się dobrze czuła?”, mogę usłyszeć: „Wiesz, tak się składa, że ja też bym tego chciała, tylko ty chcesz teraz dwóch godzin ciszy, a ja chcę dwóch godzin tańczenia”. I co robimy? Zakładasz słuchawki i sobie tańczysz do rana. Bo są sposoby. Mamy cywilizację, nie jesteśmy neandertalami, dzikusami, którzy mają jeden argument – maczugę i nieartykułowane okrzyki. Posługujemy się komunikacją. Wymianą świadczeń. Moje ustępstwo jest świadczeniem na twoją rzecz. To jest wolność – ja wybieram zgodę z tobą, jako nadrzędną wartość, zatem swoją wolność podporządkowuję. Być może zechcę to egzekwować pół na pół, na przykład dziś ty decydujesz, jutro ja.

My nasze wolności, które mogą być bardzo różne, mieć różne wartości, możemy pięknie zbratać. Możemy sobie wzajemnie ustępować i wtedy wolność nie jest naruszona. Jeżeli tylko jedna strona ustępuje, to się nazywa uzależnienie. Uzależnienie jest zniewoleniem, oddaniem wolności komuś bądź czemuś. Gdy wiele lat temu zajmowałam się z moim mężem takim pionierskim przeorywaniem ugoru, jakim przez wiele lat był w Polsce obszar leczenia odwykowego, chcieliśmy bardzo w tym pomóc, hasłem mojego męża, które pozwala zobaczyć, jak wielopoziomowo można rozumieć wolność było: „Nie

ma wolności bez wolności od uzależnień”. Wystarczy sobie przełożyć na narkomana, hazardzistę, seksomana, alkoholika, kogoś kto trawi życie na obsesyjnej zabawie, poszukiwaniu ulgi – co się dzieje z jego procesem decyzyjnym? Gdzie się podziewa jego człowieczeństwo? Zostaje czasem całkowicie zniweczone. Potem ci ludzie, którzy przychodzą na leczenie, mówią: „Moje życie to jest jedna ruina”, i nawet jak się czasami używa w języku leczenia słowa rehabilitacja (albo o więźniach – resocjalizacja), to są pacjenci, którzy nie mają do czego „re-”.

Tak samo jest z rozumieniem wolności. Są ludzie, którzy wyrosli w opresyjnym modelu. To ta moja nieznajoma, która powiedziała, że jej zdanie na temat kandydatów to: „Mój mąż kogoś tam nie lubi”. No i? Może ta osoba wyrosła w modelu, w którym wyłącznie można powtarzać albo odtwarzać czyjeś wybory. Tylko wtedy – czy ona jest osobą wolną? W jakimś sensie – gdyby tu była, mogłaby powiedzieć – tak, bo ja to wybieram. Otóż, wielu ludzi wybiera taką rezygnację z wolności, która zapewnia kilka fantastycznych premii. Jedna premia – ja za nic nie odpowiadam, bo robię tak jak ty, jak on. Nieodpowiedzialność jest po prostu narkotykiem, bo w razie czego – to nie moja wina. To jest rzeczywiście kuszące dla wielu ludzi. Druga premia – ja nie muszę myśleć, zastanawiać się. Wprawdzie nie mogę obronić mojego stanowiska, ale też nie próbuję, mówię – to on. A dlaczego on? Nie wiem, bo jest mądrzejszy... Tu się pojawia coś takiego, jak autorytet. Autorytet to jest niby coś dobrego, ale niekwestionowany? Można się bardzo nabrać, przecież sekty powstają na tym modelu.

Mówimy o rozróżnieniu na osoby zewnątrz- i wewnątrzsterowne. Mówiła Pani, że w USA jest na to bardzo fajne określenie.

Angielski język w ogóle łatwo da się zastosować w hasłowy sposób. Oni mówią: „Be an actor, not a reactor”, nie reaguj tylko, bądź aktorem. Decyduj o tym, co robisz, a nie czekaj, aż ktoś coś zrobi, a ty odruchowo czy spontanicznie odpowiesz. Potem mamy... spontaniczny kłębek agresji w Polsce, to zjawisko wręcz masowe. Zresztą, chyba znajduję jakieś potwierdzenie czy dobry klimat w pop-psychologii. Zajmuję się psychologią i pewnie sama pewne rzeczy upraszczam, ale w tym mo-

mencie zawsze się bardzo srożyć: „Pani Ewo, proszę powiedzieć nam, co zrobić, żeby być sobą”. Ja mówię wtedy: „Nie daj Boże! A jak ktoś jest chamem, to też chcesz, żeby był sobą? Nieokrzesanym gburem, łobuzem, leniwym, nieżyczliwym, ty chcesz, żeby był sobą?”. No nie. Najpierw trzeba być kimś. I jak już jesteś kimś... A po czym to poznamy? Po tym, że świat nas szanuje i my siebie też.

A jak już wchodzimy w takie zaułki wolności, to ja mogę robić wszystko, co chcę, jeżeli dbam o jedno: wszystko, co robię, mogę tobie opowiedzieć, tu i teraz. Bo jeśli z jakiegoś powodu nie mogę opowiedzieć, to znaczy, że chyba się tego wstydzę. A jeśli się wstydzę, to jestem w wewnętrznym konflikcie. Czyli bycie sobą to robić to, co uważam za piękne i dobre, i tu wolność jest syjamską siostrą tych nadzwyczajnych wartości, one wszystkie trącą poezją, bo to nie są zwykłe, codzienne, pospolite produkty. Piękno, ale nie tandeta – to coś, co jest wymagające, piękno musi mieć wartość. Dobro – to nie jest lizusostwo, bezmyślna ustępliwość, a już na pewno nie nadskakiwanie, nie wazeliniarstwo. Dobro to dbanie o to, by ten drugi był najlepszym sobą, jakim może być. I jak ty mu w tym pomożesz, to czynisz mu dobro. Wszystko to jest wymagające.

Bardzo lubię psychologię Erika Eriksona, on słowa „wolność” nie użył w swoich tekstach chyba nigdy, natomiast widział rozwój jednostki ludzkiej od chwili narodzin po kres. Czym się różni od tysięcy psychologów? Ano tym, że nie zatrzymał tego rozwoju w pełnoletności albo, jak niektórzy za Piagetem, że pierwsze trzy lata są najważniejsze. Nie. Najważniejsze są wszystkie lata twojego życia. I te, które przychodzą na końcu życia też. Jakież to jest optymistyczne – to jest dopiero wolność. Bo co by mi było z życia, gdybym została zdeterminowana przez geny, urodzenie, wychowanie? Owszem, to ma wpływ. Ale wpływ a ograniczenie to są dwie różne rzeczy.

Właściwie nie musimy uczyć wolności, bo to, jak powiedziałam na początku, każdy ma: dziecko nie chce wyjść z wanny, bo mu tam miło, ono chce decydować, i to domaganie się uznania mojej woli, tej siły wolicjonalnej, jest właśnie egzekwowaniem mojej wolności. Ale jeżeli czegoś musimy uczyć i o czymś przypominać to jest odpowiedzial-

ność. Odpowiedzialność to ponoszenie konsekwencji, a to już wymaga dojrzałości. Wolność, która trafia na niedojrzały charakter powoduje czasami dramaty.

Jak na co dzień medytować nad wolnością, jak codziennie ją wzmacniać?

Trzeba wzmacniać odpowiedzialność. Nie gniewamy się, że ktoś coś zepsuł, tylko dajemy mu ponieść konsekwencje. Małe dziecko wylewa mleko. Co robimy? Teraz najczęściej jest skrzyczane: „Mówiłam, siedź spokojnie!”. Egzekwujemy jakąś rację, po czym idziemy po ścierekę i sprzątamy, ubranie zmieniamy, a dziecko, które machało rękami i rozlało, nawet coś rozumie, ale głównie to, że: muszę tak to robić, żeby na mnie nie krzyczeli. A przecież nie ma nic prostszego niż nawet półtorarocznemu dziecku powiedzieć: „O, rozlałeś, to idziesz teraz i sprzątasz. Ale nie wiesz, gdzie jest ściereczka, to chodź, pokażę ci”. Ale to wymaga dużo więcej czasu, a poza tym wyrzeczenia się roli kontrolera, cerbera, policjanta, szefa, przywódcy, władzy. A ta rola jest narkotycznie ukochana. Nie dla wszystkich, ale dla bardzo wielu. Przyłapujemy się na tym: czy wolimy pouczyć, czy nauczyć. Bo jak się człowiek nauczy, że ponosi konsekwencje, to będzie mógł wybrać, czego nie robić, co mu się nie opłaca. Nawet dziecko będzie to mogło zrobić. I dojrzewać w dokonywaniu wyborów, również tych dojrzałych. I rozumieć, że wybór to coś odświętnego. To zobowiązujące, bo to przywilej.



**Dom
Spotkań
z Historią**

CO ĆPAĆ PO ODWYKU

OD WRZEŚNIA 2020, W STORYTEL, APLIKACJI Z AUDIOBOOKAMI, DOSTĘPNY JEST PODCAST „CO ĆPAĆ PO ODWYKU”. JEGO AUTORZY, PISARZE **JULIUSZ STRACHOTA** I **JAKUB ŻULCZYK**, OPOWIADAJĄ W NIM O UZALEŻNIENIACH. ALE OPOWIADAJĄ W SPOSÓB CIĄGLE RZADKI WE WSPÓŁCZESNYM MEDIALNYM DYSKURSIE, BO ZAMIAST SNUĆ OCIEKAJĄCE POTEM I KRWIĄ HISTORIE Z CZASÓW „ĆPANIA I CHLANIA”, SKUPIAJĄ SIĘ RACZEJ NA ŻYCIU W TRZEŻWOŚCI.

Alkoholicznych hagiografii uwznioślających i uliryczniających zażywanie substancji psychoaktywnych mamy pod dostatkiem. Większość trzeźwiejących osób, zwłaszcza w pierwszej fazie zdrowienia, pewnie już się nimi zdążyła nasycić. Teraz pora na pytania z cyklu: co dalej? „Co ćpać po odwyku” szkicuje pewne odpowiedzi, podrzuca rozwiązania. Ale może być interesujące nie tylko dla trzeźwiejących nałogowców, również dla tych, których ciekawi coś więcej niż powtarzalne, przewidywalne, stereotypowe i powierzchowne w gruncie rzeczy skandale i pijacko-narkomański turpizm.

DLACZEGO TO ROBICIE?

Jakub Żulczyk: Bo w polskiej kulturze jest za dużo martyrologii. I nie chcemy, aby alkoholizm czy narkomania były nowymi sposobami robienia z siebie Chrystusa narodów. Chcemy wymyślić nowy język mówienia o uzależnieniach, język bezpretensjonalności, normalności i fajności.



- Czy warto być alkoholikiem?
- Odpowiedź brzmi, tak, warto. Ja jestem alkoholikiem i się czuję całkiem nieźle dzisiaj.

– Jak wygląda alkoholik?

– Ma lekką nadwagę postpandemiczną i po rzuceniu papierosów dwa lata temu. Do tego tatuaże na rękach, już trochę stare, trzeba je poprawić, zegarek, koraliki buddyjskie, które dostałem od mnicha w Central Parku. Krótkie spodenki Polo, bo dzisiaj jest ciepło, koszulkę z agentem Cooperem z Twin Peaks, czapkę z daszkiem, też Polo, strasznie długą brodę, bo dopiero jutro idę się ogolić. Czyli na ulicy w zasadzie nie do odróżnienia od chorego albo zdrowego. Albo od geja.

Tytuły poszczególnych odcinków układają się w listę pytań, które lęgną się w głowach większości ludzi, ale ci dobrze wychowani nigdy by ich nie zadali publicznie: **CZY TRZEŹWOŚĆ JEST BEZ SENSU? CZY JEST SIĘ CZEGO WSTYDZIĆ? CZY WSZYSTYCI NIEPIJĄCY SĄ W SEKCIE? CZY ARTYSTA MUSI PIĆ? CO ĆPAĆ PO ODWYKU?**

I to następny powód, dla którego warto posłuchać kolejnych części podcastu – żeby usłyszeć: „tak, jesteśmy czasem smutasami”, „tak, wstydzimy się, choć czasem nie wiadomo czego”, „tak, baliśmy się, że bez substancji nie da się nic twórczego napisać”.



Julian Strachota: A to, co ja chciałem powiedzieć, to raz, że to nie jest przegrana sprawa. Dwa, że to choroba jak każda inna. Trzy, że ja na to patrzę jak na przeszłość, po której miałem trochę do posprzątania, trochę posprzątałem, trochę mi się już sprzątać nie chce. Jak ze wszystkim innym. To normalna rzecz, która dotyka całą masę ludzi. I jeszcze to, że później da się żyć. I gdy się okazało, że czasami mogę spojrzeć na to, jak na pewną wygraną (ale, żeby też nie popadać w te historie: o, jaki jestem wdzięczny za alkoholizm), to sprawa jak każda inna i tak chcieliśmy o tym opowiadać, a nie poprzez przytaczanie najbardziej tragicznych, żenujących wypadków samochodowych, bo tak się zwykle o tym opowiada.

Jakub Żulczyk: Ja na przykład nie miałem nigdy wypadku samochodowego.

Julian Strachota: Bo nie masz prawa jazdy.

Jakub Żulczyk: Zacząłem się zastanawiać: hej, czy to działa? I teraz też sprawdzamy, może ta formuła nie będzie działała, chociaż na razie ludzie mówią, że jest spoko, że to ma spory ładunek motywacji, energii, bo to są pozytywne historie, trzeźwi ludzie, fajna banda.

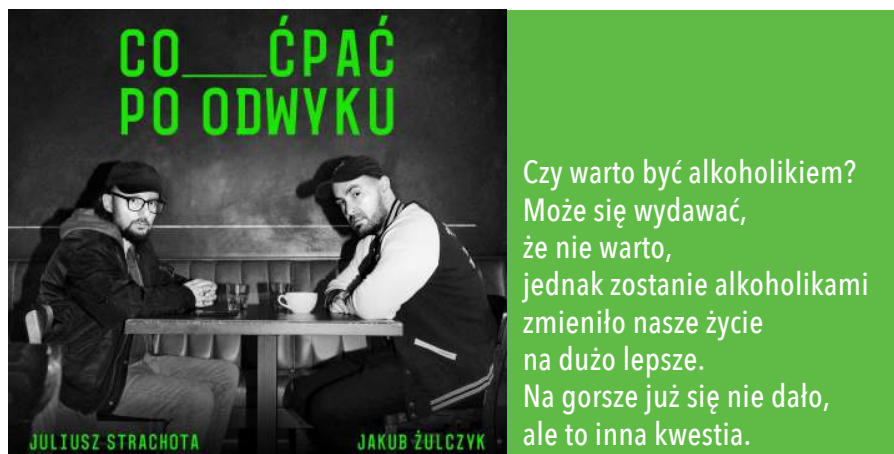
DLACZEGO AKURAT W TAKIEJ FORMULE?

Jakub Żulczyk: W takiej, że się w ogóle na niej nie znamy? No, teraz to już się znamy. Zanim się zetknęliśmy ze Storytelem, byliśmy kompletnie bezradni. Samo zmotywowanie się zabrało nam prawie dwa lata. Ale tu robią wszystko: nagrywają, puszczaają, promują i niesie się w świat dobra nowina. Tak nam się przynajmniej wydaje. Jak nabraliśmy śmiałości, to zaczęliśmy zapraszać gości i gościowy. I na tym polegają drugi i trzeci sezony podcastu „Co ćpać po odwyku”, w Storytel.

A w nich można posłuchać między innymi o tym, czy kobiety trzeźwieją inaczej niż mężczyźni, czy z uzależnienia może narodzić się coś twórczego, o współuzależnieniu i o tym, gdzie bliscy osób uzależnionych mogą szukać pomocy. O modelach picia i trzeźwienia w polskiej kulturze. O tym, ile można gadać z alkoholikiem i czy to pomaga w trzeźwieniu. O uwalnianiu się od uzależnienia rodziców, i czy da radę to zrobić bez terapii grupowej? Czy da się wytrzeźwić przed trzydziestką? Jak radzić sobie z codziennym lękiem? O tym, jak w Polsce może wytrzeźwić osoba LGBT? Czy bóg jest do tego potrzebny?



„CZY DA SIĘ PRZESTAĆ BYĆ NAŁOGOWCEM I DOZNAĆ OSTATECZNEGO ULECZENIA? NASZYM ZDANIEM NIE, ALE TO MOŻE BYĆ CAŁKIEM DOBRA WIADOMOŚĆ”.



Refleksje

na kanwie recenzji książki Anny Kamińskiej
Kotański. Bóg Ojciec.

Ewa Woydyłło Osiatyńska
Dr psychologii klinicznej

Psycholog kliniczny Marek Kotański – „Bóg Ojciec” – uzyskał ten nadprzyrodzony przydomek dzięki wybitnej i nowatorskiej roli, jaką odegrał w tworzeniu zrębów profesjonalnej rehabilitacji i resocjalizacji uzależnionych narkomanów w końcowym ćwierćwieczu XX wieku w Polsce. Kotański nie żyje od blisko dwudziestu lat. Zainicjowane przez niego metody oraz procedury leczenia „toksykomanów” i przywracania ich społeczeństwu żyją już nowym życiem, realizowane są coraz nowocześniej i coraz bardziej profesjonalnie, ale nie utraciły ducha, jaki tchnął w nie tamten nawiedzony (i nieco szalony) misjonarz trzeźwego życia.

Czytanie jeszcze niewydanych książek to fascynujące zajęcie. W tym wypadku wspaniałe było móc z bliska, z niemal intymnej odległości, poznawać coraz dokładniej i coraz szczegółowiej meandry błędzenia i poszukiwań, całkowicie w owym czasie po omacku, niekonwencjonalnych i niemedycznych sposobów dotarcia do zamkniętych, wrogich, niekiedy skrajnie zdeprawowanych i beznadziejnie chorych prawie-dzieci. Manifestowany przez nich nihilizm Kotański odczytywał



bezbłędnie jako wyraz rozpacz i bezsilności wobec ówczesnego świata, na który nikt tak wrażliwy, jak tylko bywają dzieci, nie znał wtedy recepty: ani aby w nim się odnaleźć, ani aby go obalić czy zmienić.

Recenzowana książka wzbudziła we mnie osobiście więcej gorących uczuć niż chłodnego krytycyzmu. Nie starałam się nawet ukryć tego faktu i próbować dokonać oceny merytorycznej opisywanych metod terapeutycznych czy innowacji organizacyjnych. Współpracowałam z Markiem Kotańskim w dziedzinie propagowania wiedzy o uzależnieniach. Moi pacjenci, przeważnie alkoholicy w średnim wieku, byli inni od jego „dzieciaków na śmiertelnym kompocie”. Marek miał trudniejszą misję. On musiał swoich pacjentów ratować, ja mogłam swoich motywować i stawiać im granice. I tym się różnią te dwie szkoły terapii uzależnień – dzieci trzeba własnoręcznie podnosić z rynsztoka, dorosłym można po prostu podać rękę, aby się podnieśli.

Kiedyś prowadziłam tygodniową szkołę letnią dla terapeutów w Ryni nad Zalewem Zegrzyńskim w ramach programu Fundacji Batorego dotyczącego zapobiegania alkoholizmowi i innym uzależnieniom (nota bene nadal kieruję tym programem). Zaproszony gościnnie Marek Kotański miał autorski wykład o leczeniu młodocianych narkomanów. Z dwoma swoimi psami u stóp, w motocyklowej kurtce, z kucykiem z siwiejących włosów, zaczarował salę jak poeta, jak misjonarz, jak ... Bóg, który wie wszystko o wszystkim najlepiej. I mimo, że słuchaczami byli dyplomowani psycholodzy, doświadczeni trzeźwiejący instruktorzy terapii odwykowej, a nawet paru psychiatrów znających się na alkoholowym odwyku jak mało kto – przyjęli filozoficzno-makareńskowo-ewangeliczne wywody „Kotana” owacją na stojąco. Nie z powodu jego metodologii, lecz z powodu nadprzyrodzonej aury tytana, który robakom potrafił przypinać skrzydła i jeszcze nauczyć ich latać.

Szykuje się przejmująca biografia wycinka epoki Peerelu. Autorka, Anna Kamińska, pokazuje migawki, sekwencje i ludzkie losy na przykładach setek nieszczęsnych nadwrażliwców, którzy wypadli (lub samobójczo wyskoczyli) za burtę połamanej i pozbawionej własnego sternika Polskiej Nawy, targanej w ciągu kilkudziesięciu lat przez wrogie żywioły. Książka historyczna, anegdotyczna, terapeutyczna, którą trudno zaszeregować do tabeli gatunków literackich. Może zaszeregować trudno, ale czyta się łatwo, jak obyczajowego harlekina.



ROBERT D. GAMBLE:

Obywatel Amerykański i Polski.
Czuły Przyjaciół.
Dobry Człowiek.

Myszę o Twoich ostatnich słowach wypowiedzianych słabym głosem, gdy zadzwoniłeś już ze szpitala: „Niczego mi nie potrzeba, dobrze się tu o mnie opiekują”. Uśmiechnęłam się przez łzy – ta Twoja polszczyzna... Ale już w tamtym momencie przeczulałam, że to moja ostatnia rozmowa z Tobą.

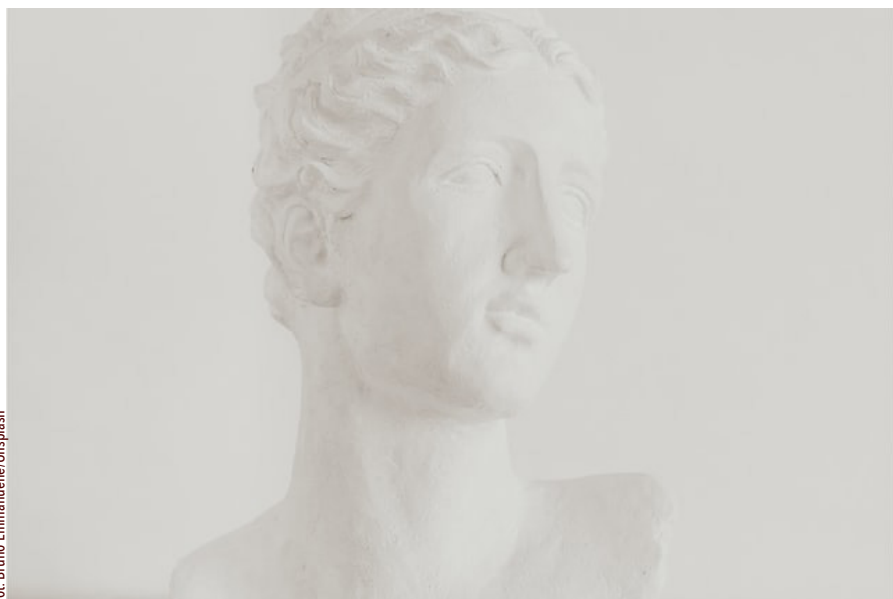
A nasze ostatnie spotkanie odbyło się w Licheniu, w Sanktuarium Maryjnym, podczas Zlotu Trzeźwościowego w lipcową sobotę 2019 roku. W czasie krótkiego spaceru (podtrzymywały Cię dwie osoby), ucieszyłeś się, widząc tabliczkę „Mityng Al-Anon”. Pokiwałeś głową z aprobatą i powiedziałeś: „Dobrze. To jest tu bardzo potrzebne”. Tu – czyli tam, w Licheniu, wśród setek trzeźwiejących alkoholików, narkomanów, hazardzistów, seksoholików i towarzyszących im żon, przyjaciółek i matek, którzy zjechali na wspólne dziękczynne modlitwy i świętowanie swojego odrodzenia w trzeźwym życiu.

Ale TU – to także tu, gdzie Al-Anon jest bardzo potrzebne, czyli w Polsce. W kraju, w którym od zamierzchłych czasów przemilcza się brzydkie rodzinne sekrety i wszelkie „brudy” pierze się nadal w ukryciu; gdzie dzieciom nie wolno mówić nikomu, co się dzieje w domu... Potem dorastają i nieświadomie niosą rodzinne patologie w swoją przyszłość. Czyli także tu, w Polsce, o której mówiłeś, że jest narodem współzależnych. Często podkreślałeś, że potrzebujemy wszyscy Al-Anon, gdyż pomaga odzyskać wolność i przerwać łańcuch złego rodzinnego dziedziczenia. To pod Twoim wpływem nadałam tytuł swojej pierwszej książki: „Wybieram wolność”. Dziękuję, bo książka z tym tytułem odegrała dość ważną rolę w mojej dziedzinie zawodowej.



Robert Gamble przyglądał się Polakom podczas swoich licznych pobyków, gdy pilnie uczył się języka, także w USA, gdy nauczał angielskiego bostońskich Polonusów według swojego własnego podręcznika. Jego sentyment do Polski zakiełkował podczas pierwszego studenckiego przyjazdu do Warszawy, gdzie nawiązał od razu zażyłą przyjaźń z żoliborską rodziną Jęczmyków. Później osiadł w Poznaniu, by wcielać tam rozmaite nowatorskie idee, m.in. Radio Obywatelskie („Radio, które Mówi”), a następnie wydawnictwo książek uczących życia Media Rodzina. Nie tworzył amerykańskich instytucji, tylko polskie. Sam coraz lepiej mówił i rozumiał po polsku, dawał pracę polskim pracownikom, którzy uczyli się etyki pracy trochę innej niż nasza i czasem, niestety, nie potrafili jej sprostać. Ale oprócz tego, cały czas, zawsze, był Dobrym Duchem rozwijającej się u nas żywiołowo od lat osiemdziesiątych Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Tam ulokował swoje prawdziwe serce. I pomagał najmądrzej jak można: obdarowując pierwszymi komputerami kilka

fot. Bruno Emmanuelle/Unsplash



czołowych osób na polskiej scenie leczenia odwykowego. Fundował terapeutom i kluczowym urzędnikom od uzależnień wyjazdy na konferencje i studyjne wizyty w renomowanych ośrodkach terapii uzależnień w USA. Finansował przyjazdy tamtejszych terapeutów do Polski oraz przekłady amerykańskich bestsellerów na temat terapii uzależnionych, współuzależnionych oraz DDA. Nie sposób wyliczyć wszystkich dokonań Roberta Gamble'a i Jego zasług jako krzewiciela idei trzeźwego życia. To Ty, Bob, razem z Wiktorem Osiatyńskim, otworzyliście drogę do humanizacji i unowocześnienia leczenia odwykowego według amerykańskiego Modelu Minnesota. Model nie tylko przyjął się u nas oficjalnie, a nawet wszedł do naszego więziennictwa dzięki oddziałom „Atlantis”,

ale z Polski zaczął przenikać od lat dziewięćdziesiątych do krajów posowieckiego regionu Europy Wschodniej i Azji Centralnej.

Tu wspomnę Twoje (i nasze) zdumienie, gdy pewnego dnia zaczęły pojawiać się w prasie artykuły i wywiady o „polskiej szkole odwyku...” Zastanawialiśmy się, pamiętam, dlaczego Polacy nie umieją, a może nie lubią okazywać wdzięczności? Powiedziałeś wtedy: „Do wdzięczności nie są zdolni ludzie o niskim poczuciu wartości, zakompleksieni, żyjący w lęku, że inni mogą okazać się lepsi od nich”. Tak, Bob, Ty nie chowałeś urazy, bo starałeś się zawsze rozumieć ludzi, tych nie bardzo szlachetnych rów-



foto: Robin Schreiner/Unsplash

nież. Przekonałam się nie raz, że byłeś także przenikliwym psychologiem. A jednocześnie łączyłeś to z wielką wspaniałomyślnością i niemal dziecinną ufnością. Żartowałam, że to zasługa Twego episkopalnego kapłaństwa (bo ja sama nie potrafię być aż tak wyrozumiała...). Powiem to w swoim imieniu i nieżyjącego od prawie czterech lat Wiktora Osiatyńskiego: będę zawsze czuć wdzięczności wobec Ciebie, Bob, za przyjaźń i pełne zwierzeń dyskusje i rozważania nad wspólnym tematem, od którego zaczęła się nasza prawie czterdziestoletnia współpraca i sympatia. Z czasem kolejność tych słów zamieniła się miejscami i sympatia wysunęła się na pierwszy plan.

Gadaliśmy o programie AA bez przerwy, jak nawiedzeni. Po latach amerykańskich, już w Polsce, gdy pracowałam w Instytucie Psychiatrii i Neurologii, zapraszałam Cię czasem na zajęcia z pacjentami żebyś po swojemu, najlepiej jak tylko Ty potrafiłeś, objaśniał im sens zwrotu Bóg,

jakkolwiek Go pojmujemy, oraz tego dziwoląga o spolszczonej nazwie „sponsorowanie”, czy celowości trybu ciągłego, a nie dokonanego, w słowie trzeźwienie. Wiesz, Bob, spotykam czasem tamtych pacjentów, którzy doskonale pamiętają te

Twoje „lekcje mądrości”. Ja zresztą też je pamiętam, z nich przecież czerpałam wiedzę o tej niesamowitej transgresji, jakiej dokonują alkoholicy, którzy dzięki programowi AA wychodzą, jak sami to nazywają: „na prostą”. Piękny Człowiek – mówił o Tobie Wiktor. Dodam do tego: i Dobry.



Gdy piszę te słowa, towarzyszy mi Twoja i moja ulubiona piosenka „The Tyger”. Podarowałaś mi w Bostonie latem 1986 r. kasotę, na której Greg Brown śpiewał poezję Williama Blake’a i właśnie „The Tyger” wpadł mi wtedy w ucho i w serce najgłębiej, tak samo jak Tobie. Składałam Ci więc u stóp ten ciepły hymn o tygrysie zadającym sobie odwieczne egzystencjalne pytania, na pamiątkę naszych własnych zwątpień i poszukiwań, którymi się dzieliliśmy przez tyle lat, podążając jeżeli nie zawsze razem, to zawsze w tym samym kierunku. Wybrałam polski przekład, który specjalnie dla Ciebie, Bob, napisała Natalia.

Żegnam Cię Drogi Przyjacielu.
Ewa Woydyłło Osiatyńska

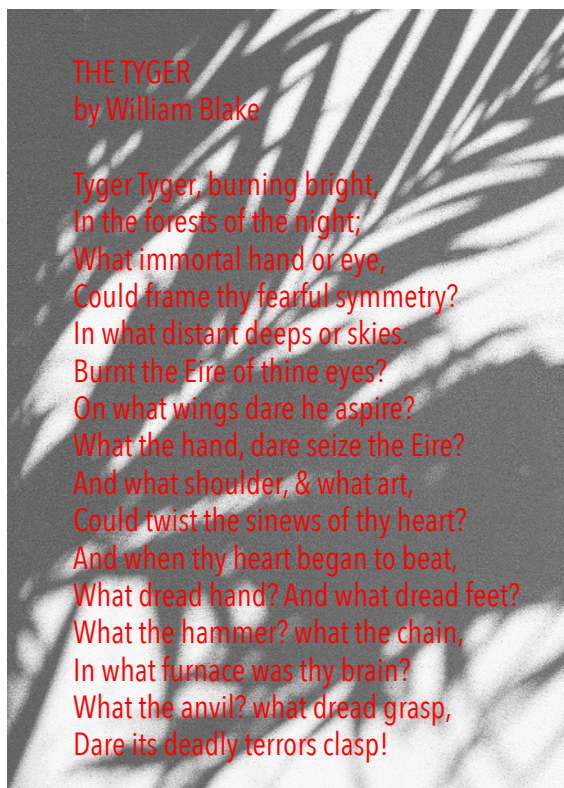


foto: Augustine Wong/Unsplash

When the stars threw down their spears
And water'd heaven with their tears:
Did he smile his work to see?
Did he who made the Lamb make thee?
Tyger Tyger burning bright,
In the forests of the night:
What immortal hand or eye,
Dare frame thy fearful symmetry?

TYGRYS

O Tygrysie, ten co płoniesz 
W nocnej puszczy ciemnej toni
Czyja nieśmiertelna dłoń i oko
Twą symetrię złą wykuły?
W jakiej chmur czy mórz oddali
Płomień oczu twych się pali?
Któż skrzydłami ośmielony?
Czyja dłoń tak chwytą ogień?
Czyje ramię i rzemiosło
Serca sznury ci zaplotło?
Tak, by wreszcie bić zaczęło,
Czyjej ręki, stóp to dzieło?
Czyj był młot, czyj łańcuch piły?
W ogniu czyim mózg paliły?
A imadło czyje było?
Grozę chwytać? Kto miał siłę?
A gdy gwiazdy zaiskrzyły
Niebo łzami zarosiły
Czy uśmiechnął się gdyś ożył?
Czy cię autor jagniąt stworzył?
O Tygrysie, ten co płoniesz
W nocnej puszczy ciemnej toni
Czyja nieśmiertelna dłoń i oko
Twą symetrię wykuć śmiały?

Dobra

POZA GRANICAMI INTERESU

Zanim poznałam Roberta Gamble osobiście, zetknęłam się z Jego dziełem. Dla rodzica chcącego zadbać o dobre dzieciństwo swojego dziecka (wieczne lektury Harrego Pottera), i próbującego ratować własne nieporadne macierzyństwo (rozpaczliwe trenowanie porad z „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”), nie było wcale trudne mieć do czynienia z tym, co za Jego sprawą stało się w Polsce dostępne.

Wiele lat później miałam okazję spędzić z Pastorem kilka godzin w podróży. To przedziwne, że już te parę godzin zostawiło we mnie wrażenie znacznie dłuższej i głębszej znajomości. Niektórzy ludzie mają tę zdolność – naturalnie przygotować podkład pod zażyłość. Tak prowadzić rozmowę – żadnych small talków! – by łatwo było odezwać się następnym razem, ale już z pozycji dobrej znajomości, bez skrępowania. Niezwykły talent!

Z czasem docierało do mnie z różnych stron, jak wiele robił, i rozumiałam też, jak przy tym skromnym był człowiekiem – o Jego aktywnościach, a przede wszystkim wspieraniu i pomocy dowiadywałam się przypadkiem, z półsłówek, nigdy od niego samego. Przeważnie brzmiało to jakoś tak: „Mamy to od pastora Gamble”, „Sfinansował to Robert Gamble”, „Załatwił to pastor”, „Otarliśmy się o spore problemy i niezłą wpadkę, uratował nas wtedy pastor Gamble”...

Pastor wiele robił dla popularyzacji trzeźwienia w Polsce, był przyjacielem Anonimowych Alkoholików. Choć sam problemu z alkoholem nie miał, wspominał tylko o innych uzależnieniach. Tak czy owak, wiedział, o czym mówi. Pod przypominającym Jego osobę i działalność archiwalnym tekstem o istocie sponsoringu w AA pojawił się krytyczny komentarz – jakim prawem ktoś „obcy”, spoza Wspólnoty AA, śmie pouczać czy wyznaczać, jak powinny wyglądać AA-owskie relacje. Pomyślałam, jakie to naiwne, ale w gruncie rzeczy na pewnym etapie naturalne zjawisko, liczyć historię od swojego pojawienia się gdzieś, tak jakby wcześniej nic nie istniało. Komentowany tekst Roberta Gamble powstał w czasach, gdy AA w Polsce wciąż trzymało się terapeutycznej spódnicy, a o sponsoringu z prawdziwego zdarzenia i na szeroką skalę jeszcze długo nie było mowy. Gdy trafiłam na niego w okolicach 2010 roku, byłam zachwycona odkrywczością spostrzeżeń, zastanawiałam się, skąd wziąć kogoś takiego, jak opisywany sponsor, gdzie takie relacje funkcjonują, ja się na nie w ciągu ponad 10 lat w AA nie natknęłam. Gdy jakiś czas później raz jeszcze czytałam ten artykuł, już jako sponsorka z pewnym doświadczeniem w pracy ze sponsorowanymi, wyłapałam w nim pewne rozbieżności z realiami. Ale nadal ceniłam zawarte w tekście podpowiedzi. Później zatrzymało mnie pytanie: dlaczego komuś, kto nie miał tego problemu, kto nie umierał na alkoholizm, chciało się w ogóle coś takiego pisać, troszczyć się, zainteresować tym innych? Jeszcze wtedy nie widziałam tego, co teraz jest dla mnie zjawiskiem wcale nierzadkim – że istnieją ludzie, którzy chcą dzielić się wiedzą, pomocą, kompletnie bezinteresownie, a czasami wręcz angażują własne środki finansowe, by tę pomoc dać. Kiedyś wydawało mi się to nienormalne, podejrzane i raczej fikcyjne. Dziś osobiście znam ten rodzaj ludzi. Bez wątpienia pastor Gamble do niego należał. Coś jednak mnie powstrzymuje przed stwierdzeniem, że był bezinteresowny, bo tego nie wiem, ale znacznie istotniejsze jest to, że kierował się interesem większym – wspólnym. A to, znowu, nie tak oczywista i powszechna postawa pod tą szerokością geograficzną.

Mika Dunin

Pisaliśmy o tym...

Przy okazji przygotowywania jubileuszowego – 60 – numeru Arki i przeglądania archiwum, zdaliśmy sobie sprawę, że w ciągu prawie 30 lat istnienia czasopisma pojawiło się na jego łamach wiele niezwykle interesujących tekstów, które wcale się nie zestarzały, mało tego, rzucając dodatkowe światło na współczesne przemyślenia. Pokazując ciągłość myśli, pozwalają lepiej zrozumieć dzisiejsze refleksje, a niekiedy po prostu uświadamiają, że obecne rozwiązania czy idee nie są aż tak świeże ani nowatorskie, że niektóre z nich kiełkowały czy wręcz kwitły już dawno temu. Inne zaś teksty przypominają te pomysły, które niespecjalnie się sprawdziły. Pokazują to wyraźnie, bo dziś możemy na nie spojrzeć z dystansu. Do patrzenia takiego rodzaju potrzebna jest jednak spora dawka pokory – bo jak każdy porządny historyk wie, dawnych (a nawet troszkę mniej dawnych) dziejów nie można osądzać z perspektywy współczesnej wiedzy, należy brać pod uwagę poziom wiedzy ówczesnej, „tamtejsze” uwarunkowania i ograniczenia. Tego typu badanie również może być niezwykle ciekawe i pozwala wiele zrozumieć.

Uważamy, że warto te teksty przypomnieć. Także dlatego, że dawne numery Arki, wydawanej przez pierwsze lata jako biuletyn papierowy, nie są powszechnie dostępne, a szkoda, by te porcje wiedzy i refleksji rozprzeczły się i zniknęły tylko dlatego, że wyczerpał się nośnik, na którym były uwiecznione.



Zatem, korzystając niejako z okazji, jaką jest wspomnienie naszego Przyjaciela Roberta Gamble, rozpoczynamy cykl swoistego recyklingu pożytecznych trzeźwościowych i rozwojowych idei i refleksji. Zapraszamy do archiwum Arki.

Niemal 20 lat temu, w grudniu 2003 roku, w 44 numerze Arki, pastor Robert D. Gamble pisał:

SPONSOROWANIE W AA W AMERYCE I W POLSCE

Przez ostatnie 13 lat obserwuję rozwój AA w Polsce i staram się pomagać w nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktów między AA-owcami i profesjonalistami z Polski z AA-owcami i profesjonalistami z Ameryki. Mój udział w tych zdarzeniach uważam za wielki dar, jaki zawdzięczam mojej Sile Wyższej. Doceniam też pomoc, jaką sam w ten sposób uzyskuję.

• • • • •

Rozwój AA w Polsce może wprawić w zadziwienie. Prawdopodobnie w żadnym innym kraju poza USA wspólnota AA tak szybko się nie rozwijała jak w Polsce. Myślę, że indywidualizm i nieautorytarny styl Anonimowych Alkoholików jednakowo odpowiada Amerykanom i Polakom. Jedna wszakże sprawa wzbudza mój niepokój. A mianowicie, dlaczego „sponsoring” nie stało się w Polsce normalną częścią życia wspólnoty AA?

Nigdy nie miałem sponsora w programie opartym na 12 Krokach i sam nigdy nie byłem niczym sponsorem. Nie mogę więc wypowiadać się z pozycji autorytetu. Mam jednak zawodowe przygotowanie w dziedzinie poradnictwa duszpasterskiego, korzystałem z terapii psychologicznej i myślę, że to daje mi pewne wyczucie, na czym polega sponsoring w AA.

Mogę powoływać się na wielu amerykańskich AA-owców, którzy opowiadali mi o swoich doświadczeniach zarówno w roli sponsorów, jak sponsorowanych. Wiem, że w Polsce musi rozwinąć się ten rodzaj wzajemnej pomocy we własnym tempie i że nie może to być po prostu kopia tego, co powstało w Ameryce. Może jednak nie zaszkodzi podzielenie się z członkami wspólnoty AA w Polsce moimi przemyśleniami i obser-

wacjami w tej dziedzinie. I, jak się w AA mówi: „Weźcie to, co się wam podoba, a zostawcie resztę”.

• • • • •

Pamiętam, jak dwukrotnie usłyszałem w Ameryce coś, co nasunęło mi myśl: „Aha, w sponsorowaniu o to właśnie chodzi!” Ucieszyłem się, że sobie to uświadomiłem i trochę się zmartwiłem, że w polskim AA wielu tego nie rozumie.

Pierwszy raz dowiedziałem się ważnej rzeczy na otwartym mityngu w East Milton w stanie Massachusetts. Mężczyzna prowadzący mityng przedstawił ostatniego mówcę, podkreślając szczególny charakter ich relacji. „Jim ma ponad szesnaście lat trzeźwości, ja mam tylko pięć. On ma znacznie więcej trzeźwości, doświadczenia i mądrości ode mnie. Ale to ja jestem jego sponsorem. Jak do tego doszło? Ano tak, że przed kilku laty jego wieloletni sponsor przeniósł się na emeryturę na Florydę. Jim zaczął pytać naokoło, czy ktoś w AA ma więcej lat trzeźwości niż on. Uważał, że mimo wielu lat trzeźwienia powinien w dalszym ciągu mieć sponsora. I co roku prosił o sponsorowanie jednego z młodszych kolegów. Ja czuję się ogromnie zaszczycony, że w tym roku Jim poprosił, abym to JA był jego sponsorem”.

Mówiąc prostymi słowami, tłumaczę zwykle pojęcie „sponsoringu” jako „rozmowę z kimś, kto jest już trochę dalej na tej samej drodze, którą ja chcę podążać”. Na tym to przeważnie polega. Ale Jim i jego nieco mniej doświadczony sponsor pokazali mi, że prawdziwa istota sponsoringu tkwi gdzieś głębiej. Chodzi o spotkanie się z kimś o solidnej trzeźwości i długiej abstynencji, kto chce mnie WYŚLUCHAĆ i powiedzieć swoje zdanie. Sponsor słucha o tym, co dzieje się w moim życiu i widzi, jak to może wpłynąć na moje trzeźwienie. Wszystko, co może wiązać się z moim trzeźwieniem, mam omówić ze sponsorem podczas naszego najbliższego spotkania. Sponsor może dostrzec takie rzeczy, których ja sam nie widzę i mnie skonfrontować. Sponsor nie musi być ekspertem. Powinien znać problemy związane z utrzymaniem trzeźwości i powinien umieć słuchać. Sponsor ma być inteligentnym lustrem, a ja mam regularnie w nim się przeglądać.

Niektórzy AA-owcy w Polsce obawiają się, że wiedzą za mało na to, by być czymś sponsorem. A to jest perfekcjonizm. Przypomnijcie sobie Jima, który prosił o sponsorowanie mniej doświadczonych kolegów w AA. Ten przykład pozwala zrozumieć, że sponsor to po prostu druga osoba, która SŁUCHA i REAGUJE.

Drugie moje odkrycie nastąpiło, gdy zabrałem kilku polskich profesjonalistów na mityng Dorosłych Dzieci Alkoholików koło Bostonu. Ponieważ sam wcześniej też nigdy nie uczestniczyłem w takim spotkaniu, najpierw dowiedziałem się od zorientowanych ludzi, że mityngi grupy DDA w Wellesley są dobre.

Grupa była liczna. Obawiałem się, że usłyszymy opowieści o horrorze dzieciństwa w rodzinie alkoholowej, że ludzie będą pomstować na okropnych rodzicach. Tymczasem nie, wszyscy mówili o tym, co zdarzyło się w ich życiu w minionym tygodniu lub o tym, co ich czekało w następnym. Tylko dwoje mówców wspomniało wprost o swoim dzieciństwie, ale jedynie w kontekście uczuć, jakie przeżywali w związku z aktualnymi sytuacjami. (Zapamiętałem wypowiedź dotyczącą irracjonalnego strachu z powodu wezwania do sądu jako świadka, co mogło nawiązywać do dawnego strachu przed wypytującymi o coś pijanymi rodzicami.)

Dlaczego na tym mityngu nie było tych lamentów i pomstowania, i wzburzonych emocji, jakich się spodziewałem (i o jakich od wielu bywalców spotkań DDA w Ameryce tyle razy słyszałem)? I wtedy, zastanawiając się nad tym, co usłyszałem na mityngu w Wellesley, nagle do mnie dotarło... Prawie każda osoba zabierająca głos na tym mityngu mówiła o... rozmowach ze swoim sponsorem lub sponsorką. Ach, to o TO chodzi! To w tamtych rozmowach ludzie dzielą się najbardziej bolesnymi uczuciami, wzburzonymi emocjami, swoim lękiem i dezorientacją. To sponsorowi mówi się o najintymniejszych cierpieniach. Przed sponsorem wyrzuca się „cały ten śmietnik”. Po rozmowie ze sponsorem, DDA w Ameryce przychodzą na mityngi po to, aby dzielić się z innymi już tylko „doświadczeniem, siłą i nadzieją”, czyli tym, co naprawdę może człowiekowi pomóc. Zrozumiałem, dlaczego na mityngu DDA w Wellesley wszyscy tak się dobrze czuli.



W Polsce mówiono mi, że na niektórych mitingach „cały ten śmietnik” bywa niekiedy szokiem dla nowo przybyłych osób. (Sam tego nie doświadczyłem, ale chodzę tylko czasem na otwarte mityngi.) Przychodzi mi na myśl, że w Polsce, gdzie w początkach rozwoju AA dużo było małych, kilkusobowych grup, w których uczestniczyli ludzie z zaledwie kilkumiesięczną trzeźwością, SAMA GRUPA spełniała rolę sponsora dla wszystkich członków. W klimacie intymnej bliskości być może nie przeszkadzało nikomu mówienie o wszystkim, o dobrym i złym, w sposób przemyślany i chaotyczny. Obecnie jednak, gdy jest tak wiele licznych grup, w których biorą udział „długo-” i „krótkodystansowcy”, i całkowici nowicjusze, byłoby chyba lepiej zacząć omawiać w indywidualnych spotkaniach ze sponsorem sprawy drastyczne i intymne, a na grupowych spotkaniach raczej skupiać się na dzieleniu się „doświadczeniem, siłą i nadzieją”, czyli tym, co jest odpowiednie w większej grupie i faktycznie może być pomocne dla każdego.



Widzę też pewien problem z samym słowem „sponsor”, zresztą i w języku angielskim, i polskim. Nie jest to chyba najlepsze określenie. W potocznym znaczeniu „sponsor” przyjmuje odpowiedzialność za wprowadzenie nowego członka do elitarnego klubu lub wspiera materialnie czyjeś działania w zamian za uzyskanie publicznego uznania. W Ameryce jednak słowo to weszło do AA nieprzypadkowo. W latach trzydziestych i czterdziestych XX wieku szpitale miały dosyć odtruwania za darmo alkoholików, którzy zaraz znowu się upijali, często już w drodze do domu. (Oczywiście tego problemu nie stwarzali zamożniejsi alkoholicy, pokrywający koszty odtrucia. Bogaci alkoholicy są dobrymi klientami.) Toteż często szpitale



zgadzały się przyjmować na detoks jedynie tych pacjentów, których ktoś „sponsorował”, zobowiązując się odebrać ze szpitala i przynajmniej doprowadzić delikwenta trzeźwego do domu. Tak więc w początkach AA w USA słowo „sponsor” miało właściwe użycie i stanowiło często element Dwunastego Kroku.

Oczywiście pierwsi sponsorzy nie kończyli swej pomocy na odebraniu człowieka z detoksu i odstawieniu do domu. Przy okazji starali się przekonać go do życia bez alkoholu. Dość szybko jednak przekonali się o tym, co stanowi główną zasadę Al-Anon, że nikt nie jest odpowiedzialny za czyjąś zmianę i że żaden sponsor nie może kierować niczym życiem według swojego widzimisię. (Myślę, że doszli do tego w wyniku popełnionych błędów.) Sponsor w AA może co najwyżej regularnie spotykać się z podopiecznym, wysłuchać go i podzielić się swoim doświadczeniem. W USA rola sponsora nie budzi żadnych wątpliwości. Ciekaw jestem, czy w Polsce ograniczenia związane z rolą sponsora są równie zrozumiałe? Czy w Polsce ludzie w AA boją się sponsorować, bo sądzą, że będą odpowiedzialni za trzeźwość swoich podopiecznych? A przecież żaden sponsor w AA nie może być za to odpowiedzialny.

Gdybym miał znaleźć lepsze określenie na sponsora, byłoby to słowo „trener”. Trener nie odpowiada za to, jak gracz gra czy pływak pływa. Sam trener mógł nigdy nie być mistrzem w danej dyscyplinie. Nie gwarantuje swemu podopiecznemu osiągnięcia rekordu. Potrafi jednak obserwować, dawać wskazówki i pomagać unikać błędów. Wielki sportowiec wie, że sam jest odpowiedzialny za swój wynik, ale wie też, że nigdy nie jest tak wielki, by nie musieć korzystać z pomocy. Tak, moim zdaniem, sponsor w AA powinien pojmować swoją rolę.

• • • • •

Powtarzam swoim przyjaciółom w polskim AA: „Masz ponad rok trzeźwości? Dlaczego nie zostaniesz czyimś sponsorem? Wstań na mitingu i powiedz po prostu: Nigdy nie byłem sponsorem, ale mam już trochę doświadczenia w swoim trzeźwieniu i chętnie się nim będę dzielił. Jeżeli ktoś z nowicjuszy chciałby mieć sponsora, zostanmy po mitingu i pogadajmy. Możemy się umówić na próbę na sześć tygodni”.

Widzę tu jednak pewien problem. Jak dobrze wiedział Jim, żeby ktoś był dobrym sponsorem w AA, podopieczny musi spotykać się z nim często i regularnie. Jim wiedział, jak to zrobić. A jak zrobić to w Polsce? Sami AA-owcy muszą się nad tym zastanowić i coś wymyślić.

Mam propozycję. Niech się zbierze 6-8 doświadczonych członków AA i jeżeli zechcą coś zrobić dla sponsoringu w polskim AA, niech spróbują wzajemnie się posponsorować przez, powiedzmy, pół roku. Mogą usiąść w kółko i odliczyć po kolei. W pierwszym tygodniu niech sponsorują się w parach 1 z 2, 3 z 4, i tak dalej. Sponsorami niech będą najpierw nieparzyści, a podopiecznymi parzyści. W następnym tygodniu zmiana: parzyści zostają sponsorami, a nieparzyści – podopiecznymi, ale nie w tej samej parze, tylko idąc dalej po kole, czyli 2 jest sponsorem 3, 4 – sponsorem 5, aż do ostatniego parzystego który zostaje sponsorem 1. Spotkania mogą być półgodzinne, nieformalne. Można je zaczynać od pytań: „Co zdarzyło się w twoim życiu w ciągu ostatnich dwóch tygodni?” lub „Co robisz dla swojego trzeźwienia?” czy „Co najbardziej ci pomaga w utrzymaniu trzeźwości?” albo „Co najbardziej zagraża twojej trzeźwości?” A jednocześnie każdy z tej grupy niech szuka nowicjuszy, którzy chcą mieć sponsora. I co jakiś czas, na przykład raz na dwa miesiące, niech się spotkają, żeby porozmawiać o tym, jak im to sponsorowanie idzie.

• • • • •

Proszę potraktować to jako pomysł na początek. Sam nie wiem, czy dobry. To wasza sprawa. Jedno wiem, że w polskim AA potrzeba więcej wzajemnego sponsorowania. I że sponsoring w końcu zacznie się tu ROZWIJAĆ, po swojemu, we własnym tempie (które będzie wolniejsze niż ja bym chciał), i choć korzeniami będzie sięgać do Ameryki, będzie to wasz własny, polski sposób na sponsorowanie.

A ja tymczasem muszę zacząć myśleć o sponsoringu w mojej własnej wspólnocie opartej na programie 12 Kroków.

• • • • •

Robert D. Gamble

Kroki do trzeźwości

SERGIEJ D. LEO K.

W drugiej połowie lat 80. XX wieku ukraiński psychiatra, założyciel ośrodka terapeutycznego Stupieni, czyli Kroki, w Odessie, pracującego na 12 Krokach AA, wyjechał do USA na konwencję Anonimowych Alkoholików. Poznał na niej amerykańskiego psychologa, z którym przeprowadził wiele rozmów na temat trzeźwienia, programu AA, rozwoju, życia w trzeźwości.

Z tych rozmów powstała niewielka książka.

Prezentujemy kilka jej fragmentów.

W przygotowaniu jest tłumaczenie całej pozycji.

ZE WSTĘPU:

Książkę tę zawdzięczamy głębokiemu wpływowi idei AA na autorów, którzy zapragnęli przekazać je dalej i uczynić własnością jak największej liczby alkoholików i ich bliskich. Wspólnota AA publikuje własną literaturę. W 1989 roku na język rosyjski zostały przetłumaczone trzy książki: *Anonimowi Alkoholicy*, *Dwanaście Kroków* i *Dwanaście Tradycji* oraz *Życie w trzeźwości*. Prawa do publikacji tych pozycji są zastrzeżone dla Służby Światowej AA (GSO AA) z siedzibą w Nowym Jorku. Praca niniejsza może być traktowana jako swego rodzaju podsumowanie tych trzech książek, a jednocześnie zawiera oryginalny materiał, gdyż uczestnikami Programu AA są tym razem nasi (rosyjscy – od tłumacza) alkoholicy.

Jeden z rozdziałów książki zawiera obserwacje i wrażenia amerykańskiego specjalisty na temat tworzenia procesu terapeutycznego w naszym kraju (Rosji – od tłumacza) na tle tego, jak to się dzieje w jego ojczyźnie. Zapewne ten rozdział może zainteresować profesjonalistów, którzy chcą wiedzieć, jak ich praca widziana jest z zewnątrz.

Cały materiał jest ułożony w książce w taki sposób, aby krok po kroku poprowadzić alkoholika do zrozumienia własnych problemów. Możesz poradzić sobie z zadaniem tylko wtedy, gdy rozumiesz, na czym ono polega. Ponadto książka zawiera szczegółowe porady. Dowiedziecie się, co należy robić, by rozstać się z piciem i zapanować nad nim, zrozumiecie, że alkoholizm nie jest grzechem, tylko chorobą, wobec której bezcelowa pozostaje jakakolwiek siłowa metoda czy ultimatum, będziecie w stanie wzbudzić w sobie zainteresowanie trzeźwością. Nie reklamujemy idei AA, po prostu opowiadamy o tym, jak nasi znajomi i my sami żyliśmy wcześniej i jak nasze życie zmieniło się pod wpływem kontaktu ze Wspólnotą AA.

Z ROZDZIAŁU: ALKOHOLIZM Z PUNKTU WIDZENIA LEKARZA

„Gorąco polecam każdemu alkoholikowi dokładne przeczytanie tej książki. I choćby sztychł na początku, być może będzie trwał w modlitwie”. Tymi słowami amerykański lekarz William Silkworth kończy swój list adresowany do alkoholików. Tekst ten posłużył jako wstęp do Wielkiej Księgi. Czym jest Wielka Księga przyjdzie wam się jeszcze dowiedzieć, póki co opowiemy, jak problem alkoholizmu przedstawiają lekarze. Tylko po rosyjsku (nie mówiąc o innych językach), napisano dziesiątki naukowych książek, setki popularnych broszur i dziesiątki tysięcy artykułów w rozmaitych specjalistycznych i popularno-naukowych czasopiśmie. Może się wydawać, że medycyna wie o alkoholizmie prawie wszystko. Jednak tak nie jest. Wielu lekarzy uczciwie i bezinteresownie analizuje ten problem i dochodzi do rozczerwających wniosków: alkoholizm nie jest problemem medycznym. Precyzyjniej należałoby powiedzieć – nie tylko i nie wyłącznie medycznym. Kiedy młody lekarz zaczyna leczyć chorych na alkoholizm, rozumie niemal wszystko. Wie, że niezbędne jest osiągnięcie długotrwałej abstynencji

od alkoholu. W tym celu stosuje się rozmaite leki oraz techniki psycho-terapeutyczne. Aby określić, kto jest alkoholikiem, a kto nie, bierze się pod uwagę znane symptomy. Wszystko wydaje się proste. Ale czym dłużej lekarz pracuje, tym głębiej stara się wnikać w istotę alkoholizmu, i tym mniej oczywistym wydaje mu się ten problem. Szczególnie przygnębiająco działa na niego niska skuteczność leczenia. Lekarze często ze zdziwieniem odkrywają, że w czasie pobytu w szpitalu alkoholicy nadal piją. Jeszcze bardziej ich dziwi, że chorym udaje się unikać przyjmowania wyznaczonych leków, a widoczna poprawa ich stanu, jeśli w ogóle występuje, nie ma związku z programem lekarza. (...)

Doświadczenie medyczne wskazuje, że alkoholikowi można pomóc, ale tylko wtedy, jeśli on sam zwróci się o pomoc, czyli sam przyzna, że jest chory. Póki co, nie ma niezawodnej metody medycznej, która rozwiązałaby ten problem.

Jeszcze jeden istotny szczegół. Dziś możesz przyznać, że jesteś alkoholikiem, a jutro – zmienić zdanie i stwierdzić, że twój alkoholizm to przeszłość. Szkopuł w tym, że nawet raz uznając chorą naturę własnej świadomości, nikt nie ma gwarancji, że za jakiś czas to spojrzenie nie zostanie zrewidowane.

Alkoholicy zwykle mawiają: „Chcę to pić, nie chcę – nie piję”. (Nie wiadomo tylko dlaczego przeważnie „chcę pić”). Dzisiaj przyznaję się do bycia alkoholikiem, a jutro nie. Ale jak dojść do tego, by po pokonaniu naturalnego oporu i zgodzeniu się z desperacką myślą: „Jestem alkoholikiem”, jej nie odrzucić? Jak nauczyć się patrzeć w oczy faktom w Prawdzie, a nie żyć wyłącznie iluzją, przyjmując pragnienia za rzeczywistość?

Z ROZDZIAŁU: ZASADY AA W CODZIENNYM ŻYCIU

Kiedys jeden z wielkich rosyjskich filozofów powiedział, że znać prawdę i żyć w prawdzie to jedno i to samo. Oczywiście, zostało to powiedziane bez żadnego związku z AA, jednakże ten pogląd jest całkowicie zgodny z naszym podejściem do życia. W Programie Dwunastu Kroków znajduje się następujący punkt: „Nadal obserwowaliśmy nasze zachowanie, a gdy się myliliśmy, w odpowiednim czasie przyznawali-

śmy się do tego” (stosowny – Dziesiąty – Krok w polskim tłumaczeniu brzmi: „Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów” – od tłumacza).

Po przystąpieniu do realizacji Programu, członkowie AA starają się nie odchodzić od niego, nawet jeśli wydaje się, że cel został już osiągnięty. Zdecydowanie najważniejszym celem jest trzeźwość, jednak trzeźwość osiąga się poprzez pragnienie rozwoju duchowego. Samego rozwoju nie da się już zatrzymać. Jego wewnętrzna logika wymaga od nas ruchu i postępu.

Nie możemy się ograniczyć wyłącznie do problemów bezpośrednio związanych z alkoholem. Poczynając od Trzeciego Kroku, zasady AA rozciągają się na całe nasze życie, stopniowo stając się integralną częścią naszej codzienności. Po przyjsciu do AA dowiedzieliśmy się, że nikomu nie udaje się wyzwolić z alkoholizmu bez zmiany sposobu życia. Ktoś, kto chciał rzucić picie, a jednocześnie pozostać tym, kim był wcześniej, niewiele osiągnął. W większości przypadków ci, którzy zdecydowali się ograniczyć do półśrodków, pozostawali na dotychczasowych miejscach, nie udało im się osiągnąć trzeźwości.

Nawet ci, którzy przy pomocy tych czy innych metod chwilowo przestawali pić, po pewnym czasie wracali do alkoholu. Tylko przemyślenie swojego życia i zmiana jego codziennych zasad i przyzwyczajeń pozwala poradzić sobie z naszym wspólnym wrogiem

– alkoholem. Wszak zmagamy się nie z alkoholem, tylko z własnym pragnieniem, potrzebą tej substancji. Nasze doświadczenie pokazuje, że zwyciężyć siebie można tylko poprzez zmianę siebie. W tym przypadku zwycięstwo jest zmianą.



ilustracje: pl.freepik.com

Co to oznacza w praktyce?

Posłuchajmy, co mówi Sasza P.: „Do chwili, gdy przyszedłem do AA, chciałem wziąć od życia ile się da. Nawet gdy nalewałem z butelki do szklanki ostatnią porcję, chciałem nalać tyle, żeby dla mnie było jak najwięcej. Gdy wysyłali mnie do sklepu, starałem się jedną butelkę wina dopić już w windzie lub w drzwiach wejściowych. W towarzystwie najbardziej mnie martwiło, że ktoś wypije więcej ode mnie. Nie uważałem się za chciwego, ponieważ nigdy nie szczędziłem pieniędzy na drinka, zawsze byłem gotów podzielić się ostatnim rublem z przyjaciółmi, ale gdy rozlewali alkohol, stawałem się bardzo czujny, nie pozwalałem, by mnie pominięto. Leczyłem się w wielu instytucjach, lecz po wyjściu ze szpitala nigdy nie udało mi się wytrzymać przez jakikolwiek dłuższy czas. Ale kiedy tylko pojawiłem się w AA, zacząłem rozumieć, co się ze mną działo. Otworzyły mi się oczy. Zrozumiałem, że żądza alkoholu, potrzeba zapewnienia sobie tyle alkoholu, ile tylko się da, i w ogóle „drapieżny” stosunek do życia brały się ze strachu, że zostanę oszukany. Wydawało mi się, że ktoś może odebrać mi część szczęścia. Kiedy przestałem się tego bać i zaufałem Programowi AA, stało się dla mnie oczywiste, że tego, co mi się należy, nikt nie może mi odebrać, a tego, co do mnie nie należy – nie potrzebuję. Teraz rozumiem, że tylko oddając innym naprawdę zyskuję. Ponieważ kiedy oddaję, czuję, że mam wiele.



Gdy po raz pierwszy przyszedłem do AA, członkowie grupy powiedzieli: „Pomożemy ci”. Pomyślałem, że na pewno dadzą mi trochę pieniędzy albo pomogą znaleźć pracę. W tamtej chwili nie miałem ani jednego, ani drugiego. Na początku po prostu czekałem. Sądziłem, że na następnym spotkaniu wręczą mi jakąś sumę albo powiedzą: „Przyjdź tu i tu, wezmą cię do pracy”. Ale nic takiego się nie stało. Tym niemniej szybko poczułem, że naprawdę mi pomogli. Niespodziewanie dla samego siebie, zacząłem odzyskiwać wzrok. Nagle zrozumiałem, że załatwić sobie pracę i zarobić mogę sam. Do tego nie jest w ogóle potrzebna zewnętrzna pomoc. Taką pomoc

mogę przepuścić w pierwszym lepszym sklepie, co zdarzało mi się nie raz. W ogóle nie była mi potrzebna ryba, potrzebowałem wiedzieć, jak ją łowić – potrzebowałem sieci. Taką „sieć” dostałem w AA. Dziś staram się zawsze cieszyć z tego, co jest, i nie bać się, że zostanę tego pozbawiony. Nie mogę powiedzieć, że przez to mam mniej pieniędzy czy przedmiotów, ale dziś inaczej się do nich odnoszę. Wiem, że będę miał tyle, ile mi potrzeba. Nie tyle, ile chcę, a dokładnie tyle, ile potrzebuję. Dawniej wiele chciałem, ale nie zostawało mi na zapas. Przeciwnie, powoli się zabijałem. Zrozumiałem, że rzecz nie w tym, ile posiadasz, a w tym, jak tym rozporządzasz. Dziś podchodzę do problemów materialnych z inną miarą i okazuje się, że można żyć praktycznie bez problemów finansowych”.

W swoim codziennym życiu członkowie AA starają się korzystać z kilku zasad, ujętych w formę krótkich aforyzmów-haseł. Każde z nich jest nadzwyczaj proste. Łatwe do zrozumienia, ale nie do spełnienia. Aby zacząć żyć w zgodzie z tymi regułami, potrzebny jest pewien wysiłek, ponieważ trzeba rozstać się z innymi, znanymi przekonaniem. I tak: „Najpierw najważniejsze”, „Myśl!”, „Żyj i daj żyć innym”, „Działanie – cudowne słowo”, „Cicho jedziesz – dalej zajedziesz”, „Patrz na rzeczy prościej”. Weźmy ostatni aforyzm – każdy słyszał go dziesiątki razy. Ale słyszeć, nie

znaczy wcielić w życie. Wiele problemów wydaje się czasem całkowicie nierozwiązywalnych, właśnie dlatego, że nie możemy na nie spojrzeć w prosty sposób. Nie bez powodu mówi się, że geniusz tkwi w prostocie. Pocuczający przykład znany jest jako „jajko Kolumba”. Według legendy Kolumb rozwiązał problem z przewracającym się jajkiem, zgniatając lekko jego skorupkę u podstawy. I chociaż uszkodził skorupkę, cel został osiągnięty i to w wyjątkowo prosty sposób.



A oto konkretny przykład, jak ta zasada może być realizowana w naszych sprawach. Peggy G., która uczestniczyła w spotkaniach AA od kilku tygodni, stawiała pierwsze kroki w opanowaniu Programu. Któregoś wieczoru poczuła silne pragnienie napicia się, rozpalane i potęgowane obecnością butelki whisky w jej kredensie. Walczyła ze sobą cały wieczór. Wyobrażała sobie jak otwiera butelkę, nalewa szklaniczkę i ją wypija. Cały czas odsuwała realizację tego zamiaru, mówiąc sobie „wypiję jutro”, ale nie mogła się uspokoić. Myśl o butelce jej nie opuszczała. Peggy rozebrała się i położyła spać. Ponad godzinę walczyła z bezsennością i pragnieniem napicia się. Wreszcie, zdesperowana, zadzwoniła do znajomej z mityngu. Kiedy podzieliła się z przyjaciółką problemem, ta spokojnie poradziła jej: „Wylej whisky”. Zaskakujące, że takie rozwiązanie nawet nie przyszło kobiecie do głowy. Dzieje się jak w znanej pieśni Wysockiego: „Niesamowite jest tuż obok, ale niedostępne”.

Faktycznie, pociąg do alkoholu blokuje najbardziej produktywnym myślom dostęp do naszej świadomości. Wylanie alkoholu do kanalizacji wydaje nam się czymś niemożliwym, równie niemożliwe wydaje się odmówienie kompanowi, który proponuje wspólne „rozpicie” butelki, niemożliwe – wyjście z wesela trzeźwym itd. To wszystko mity stworzone przez nasze chorobliwe pragnienie picia. Gdy to pragnienie słabnie lub całkiem znika, zaczynamy rozumieć, jakie to proste – nie pić. Nie ma takich okoliczności, które by zmusiły człowieka do picia, jeśli on sam tego nie chce. W naszej historii wszystkie problemy się skończyły z chwilą, gdy bohaterka opowieści wylała zawartość butelki do zlewu. Po kilku minutach zasnęła zdrowym twardym snem, wydało jej się śmiesznym, że przez pół dnia męczyła się takim głupstwem.

**KROKI DO TRZEŻWOŚCI
STUPIENI K TRIEZWOSTI
SERGIEJ D. LEO K.**

PRZEKŁAD: KATARZYNA KACZMARKIEWICZ

Jak *dobrze* być trzeźwym

Catherine Gray

GDYBY WSZYSTKIE KSIĄŻKI O ALKOHOLOWIZMIE czytane na całym świecie ułożyć jedną na drugiej, taka kolumna sięgnęłaby nie do sufitu, nie do trzeciego piętra, a pewnie by przewyższyła iglicę na Pałacu Kultury. Na samym czubku tej kolumny znalazłaby się jeszcze ciepła z drukarni autobiograficzna petarda o mocy rażenia bomby jądrowej i sile przekonywania wykręcającej w całkowicie odwrotnym kierunku podwójną spiralę DNA każdego konsumenta alkoholu. Dosłownie każdego, a więc zarówno tych, których spożycie ogranicza się do lampki szampana na sylwestra, jak i tych, którzy zgrzewkę żywca, butelkę chardonnay czy pół litra czystej traktują jak drobne preludium do codziennego ubzdryngolenia.

KSIĄŻKA WYRÓŻNIA SIĘ TRZEMA ZALETAMI:

- Jest napisana z talentem, w sensie literackim (tu głęboki ukłon także dla tłumacza z angielskiego, Bartosza Kurowskiego!). Przejawia się to w bogactwie języka, obrazowości wyobraźni, rozpędzonej swadzie i aptekarskiej precyzji w wyrażaniu myśli i poglądów.
- Drugi walor to prawie pięćset stron mądrości – nie tylko o alkoholu, nie tylko o naturze człowieka i rozpitym angielskim stylu życia, i nie tylko o tym, do czego nieuchronnie prowadzi zawrotny rozpęd nałogowej kolejki górskiej.



Prószyński i S-ka
2021

◉ Ta bardzo młoda i bardzo uzależniona brytyjska pisarka swoje trzeźwienie ugruntowuje nieprzerwanie od 2013 roku, składając ukłon swemu aniołowi-wybawicielowi, który musi chyba być stonogą, ponieważ jedną nogę ma w AA, drugą w SMART (anonimowa wspólnota trzeźwienia bezbożnego), trzecią, czwartą i setną nogę ma ten jej anioł w najróżniejszych metodach, ponieważ „liczy się tylko to, co nam pomaga”. Píše ona np.: „Kurczę, możecie nawet lizać tapetę, jeśli to wam służy.” Podpiera się nawet (u nas, niestety, zapomnianym) cytatem samego Billa Wilsona: „Uczestnicy spotkań pod żadnym pozorem nie powinni zakładać, że Anonimowi Alkoholicy są alfą i omegą w dziedzinie uzależnienia”.

Dodam jeszcze brawo dla wydawcy polskiego. Książka zawiera usystematyzowaną listę łatwo dostępnych internetowych portali trzeźwościowych oraz – najbardziej drogocenne: Indeks alfabetyczny na końcu książki, który czyni tę pozycję prawdziwym narzędziem biblioterapeutycznym.

Gorąco polecam. EW

A OTO PRÓBKA

– fragmenty książki Catherine Gray „Jak dobrze być trzeźwym”.

◉
Przez dwadzieścia lat myślałam w następujący sposób: „Pieprzyć to. Trzeźwość brzmi nudno. Nie chcę żyć w szarości, chłodzie, pośród konkretów, nie zaznając przygód. Chcę technikoloru, rzeczy niezwykłych, drugiego bieguna trzeźwości. Gdzie jest kolejna butelka?”

Jako małolata miałam nad łóżkiem zdjęcie oprawione w ręcznie wykonaną ramkę. Przedstawiało moich kumpli i mnie skulonych razem niczym skośnookie kocięta i strojących miny, bo po występie Elastiki udało się nam, trzynastolatkom, wkręcić do klubu. Otoczyłam fotografię samoprzylepnymi neonowymi gwiazdkami i zamaszystymi,

pełnymi dramatyzmu pociągnięciami pióra do kaligrafii napisałam: „Rzeczywistość jest halucynacją wywołaną brakiem alkoholu”. Po co być trzeźwym, skoro można się upić?

Alkohol intronizowałam już dawno temu. Namaściłam go na króla ubawu, siewcę radości, pana złotych wrót, wiodących do kontaktów towarzyskich. Kiedy tylko coś się komuś udało, świętowaniu

nieodszownie towarzyszyły strzelanie, pienienie się i bulgot szampana. Trzeźwość była wówczas synonimem nudy, przeganianym i opatrzonym plakietką „wynaturzenie”. Memy się wyzłośliwiają, że nie bez powodu „na bani” rymuje się z „rozradowani”. Kartki okolicznościowe głoszą, że pijąc wino, masz wrażenie, jakby ktoś cię przytulał od środka. Potykacze przed pubami robią za pożywkę dla wirali dzięki żartom typu: „Alkohol. Bo żadna love story nie zaczęła się

od wtrząchnięcia sałatki”. Super! Czyli ochlaj wymiata, a trzeźwość można sobie wsadzić. Załapane, przyswojone.

Ale, ale... Skoro picie to aż takie bóg wie co, skoro tak bardzo sprzyja utrwalaniu relacji towarzyskich i inicjuje niezliczone love story, dlaczego aż tylu z nas pragnie je ograniczyć?

Statystyki nie odzwierciedlają narracji „dawanie w palnik jest zajefajne, więc huzia w cug”, ponieważ dawanie w palnik nie jest zajefajne. W kwestii alkoholu jako społeczeństwo mamy klapki na oczach. Zostaliśmy poddani praniu mózgu: wierzymy, że jeden głębszy jest super, jak stado baranów podążamy gęsiego do pubu, choć

w duszy czujemy, że prawda przedstawia się inaczej. Że wódka nam szkodzi. Mamy po niej przytłaczającego kaca i doświadczamy pełzających po skórze lęków. Z jej powodu rozstaje się z życiem pięć razy więcej Anglików niż na skutek wypadków samochodowych. Mimo to stosujemy taktykę „ze mną się nie napijesz?“, chlejemy na siłę, nawet ciężarne namawiamy na kieliszek, aczkolwiek nowe zalecenia brzmią, że nie wolno.

Dlaczego czterdzieści trzy procent kobiet narodowości angielskiej i osiemdziesiąt cztery procent mężczyzn chciałoby pić mniej, skoro to takie cudowne doznanie? Jeśli alkohol jest aż tak boski, z jakiej przyczyny pięćmilionowa rzesza w ramach akcji „dry january” zadeklarowała styczeń 2017 roku miesiącem bez picia? Zaskakująca sprzeczność, nieprawdaż?

Dlaczego to robimy? Bo trzeźwość jest obciachowa. „Nie pijesz? Weź nie przynudzaj!”. Zamówienie bezalkoholowego napoju w pubie traktowane jest jak obelga. Sformułowania typu „trzeźwy jak świnią”, „trzeźwy jak niemowlę” tylko to podejście utrwala. Nikt nie chce być uważany za świnię ani kojarzyć się z małym srajkiem, nie chce być traktowany jak człowiek z wybitnie mało pochlebną plakietką werblisty wykrzykującego: „Opamiętajcie się!”.

Z tego, że jestem beznadziejnie uzależniona od alkoholu, zdałam sobie sprawę w roku 2013. Zrozumiałam, że jeśli nie przestanę pić, skończę w kawalerce, zachlewając się kupionym w promocji winem, że odsuną się ode mnie ubóstwiani przyjaciele – rodzina też – i legnie w gruzach jakakolwiek ewentualna kariera. Innymi słowy: rozpocznę powolne samobójstwo, racząc się alkoholem nie lepszym od denaturatu. Olśniło mnie, że jeśli z tym nie skończę, nie będę miała mojego upragnionego życia.

SAME PIĘKNE RZECZY WSPOMNIENIA

Hunter Biden

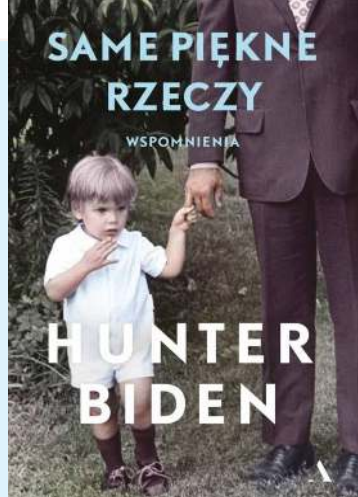
Zupełnie inna książka. A jednocześnie – dokładnie taka sama. Paradoks? Nie jedyny w dziedzinie uzależnień. Tak jak „przyznać bezsilność” to okazać moc i rozum, a nie słabość; jak autodestrukcję uważać za jedyne możliwe szczęście; jak zanik uczuć wyższych uznawać za odkrycie prawdziwego sensu życia, dostępne jedynie dla wybrańców. I jeszcze jeden paradoks: oto dlaczego tak trudno pomóc uzależnionemu – gdyż to, co dla innych jest problemem, dla alkoholika i narkomana jest rozwiązaniem...

Jeszcze pewnie tysiąc książek napiszą ozdrowieńcy, tysiąc nowych dysertacji będzie próbowało rozłożyć „nałogową regulację uczuć” na najdrobniejsze czynniki pierwsze, tysiąc kolejnych terapeutów będzie się głowiło nad wymyśleniem skutecznej metody leczenia, a i tak nigdy nie zabraknie ani czytelników ani profesjonalnych i nieprofesjonalnych odbiorców tej tematyki. Od zarania ludzkość ma najczulsze anteny

nastawione na cudze nieszczęścia, zmagania, dramaty, tragedie i wszelkie, a najlepiej najokrutniejsze cierpienia. Cóż, widać tak mamy...



A cierpień i zmagani w książce Bidena doprawdy nie brakuje. Autobiografię prezydenckiego syna Huntera Bidena czyta się jak kryminał. Jest ona mieszanką iście słodko-gorzka: od aksamitnego dzieciństwa po koszmarny



Wydawnictwo AGORA
2021

zjazd do rynsztoka, prowadzący przez piekło szemranych interesów, ciągłej pogoni za wódką i crackiem w półświatku degeneratów i kanciarzy, często z pistoletem w kieszeni.



Tę książkę polecam nie z powodu plotkarskich ani wyżej zasygnalizowanych okropieństw. Bezsprzeczny talent pisarski ma moc przenoszenia w zakazane rewiry skrajnego alkoholizmu i śmiertelności uzależnienia od cracku, czyli palonych w szklanej fife grudek kokainy prażonej z domieszką węglanu wapnia i amoniaku (siła działania 20 razy większa od czystej kokainy wciąganej przez nos).



Z książki dowiadujemy się nie tylko o koszmarze niezliczonych nawrotów po coraz to bardziej wyszukanych, równie niezliczonych terapiach. Dowiadujemy się też o wnikliwych, wręcz odkrywczych mądrościach, jakich nie szczędzili mu przez całe życie, od dzieciństwa i młodości, ukochani najbliżsi, w szczególności starszy brat oraz ojciec. Oto słowa brata Beau, które dla naszego bohatera stały się trampoliną, od której

zdołał się w końcu odbić ku wyzwoleniu ze swoich nałogów:



Beau rozumiał to intuicyjnie. Nie przyjmował do siebie, że uzależnienie było czymś, co wybierałem. Zamiast tego uważał, że to nałóg wybrał mnie. To było coś, co w jego przekonaniu mogło mi pomóc w samonaprawie – i rzeczywiście mi pomagało. (s.119)



Ojciec, bądź co bądź wielki polityk znajdujący się akurat w apogeum swojej kariery zwieńczonej prezydenturą USA, odegrał w ocaleniu syna kluczową rolę.



Mój tata widział, jak ciężko, choć nierówno, pracowałem nad wytrwaniem w trzeźwości. Lepiej niż ktokolwiek zdawał sobie sprawę z jednej rzeczy: przeciwności spajają naszą rodzinę. (s. 133)



W tym miejscu westchnę: jakie to szczęście żyć w takiej rodzinie. I mieć takiego brata i takiego ojca. Chociaż to nie wystarczy, aby w życiu spotykały nas same piękne rzeczy, ale jakże pomaga znaleźć w końcu do nich drogę.

EW

mistrzynie kamouflażu

Jak piją Polki

Magda Omilianowicz



Wydawnictwo Kobiectwo
2020

ZACZNIJMY OD TEGO, CO O KSIĄŻCE PISZE SAMA AUTORKA:

Skąd ten temat? Bo coraz więcej kobiet pije i piją coraz bardziej niebezpiecznie? A może dlatego, że w gronie moich znajomych i przyjaciół są ludzie, którzy zmierzili się z tym problemem? Są wśród nich wygrani, którzy nie piją od lat i przegrani, którzy wciąż walczą z nałogiem. Niektórzy już

nie żyją. Bo w środowisku mediów i artystów dużo się pije? W Polsce pije się coraz więcej. Pije się w każdym środowisku – bez wyjątków. Piją prawniczki, policjantki, lekarki i celebrytki. Pije się od nizin po wyżyny. Od kobiet, które odkurzają cudze mieszkania, po doktorantki. Od salowych po serialowe aktorki. Zwyczajność, pospolitość tego nałogu przeraża. Nie liczą się habilitacje ani platynowe karty. Tu panuje pełna demokracja – jak w każdej chorobie. (...) A może napisałam ją, bo mam znajome alkoholiczki, które po terapii tak przemodelowały swoje życie, że dzisiaj inne kobiety im zazdroszczą?



Faktem jest, że pije coraz więcej kobiet (to, że nadmierne, ryzykowne picie nie omija społecznych wyżyn nie jest ani niczym dziwnym, ani nowym, bo alkoholizm nigdy nie zaglądał w dyplomy i konta bankowe), już nie tylko, że „kobiecie nie wypada” odeszło do lamusa, ale wręcz picie stało się naturalnym elementem równouprawnienia i przepustką do życia na poziomie, z klasą. A więc jak najbardziej wypada! Drugim faktem, wynikającym zapewne bezpośrednio z pierwszego, jest wzrost – by nie mówić o prawdziwym wysypie – publikacji o kobiecym picciu. Zarówno z bardzo bezpośredniej perspektywy użytkowniczek (czy raczej byłych – często niedawnych użytkowniczek), jak i noszącej ślady lub próby obiektywizmu perspektywy reporterskiej, dziennikarskiej. Do tej drugiej kategorii należy książka Omilianowicz. I jest to próba udana, bo też autorka jest doświadczoną dziennikarką i nie daje się zwodzić pijackim opowieściom, legendom i tłumaczeniom. W każdym razie – często udaje jej się tego uniknąć.



W pierwszej części książki, w rozdziale *Nie widzę, nie słyszę, nie mówię*, autorka przytacza opinie „przedstawicieli społeczeństwa”, które zdają się być wręcz karykaturalnym wyolbrzymieniem tezy o kompletnym społecznym niezrozumieniu problemu alkoholowego. Pobrzmiwiają zresztą w całej książce i mam wrażenie, że mimo skompletowania wielu przekonujących opowieści-świadectw, nie ucinają się w finale, choć sporo miejsca zajmuje próba udowodnienia i przekonanie czytelnika, że alkoholizm jest chorobą. Autorka robi to zresztą w łatwo przyswajalny sposób, w rozmowach ze specjalistami przeprowadzając czytelnika przez podstawowe zagadnienia związane z uzależnieniem od alkoholu.

Na przykład:

Kiedyś tak o uzależnieniu nie myśleliśmy. Koncentrowaliśmy się wyłącznie na picciu alkoholu i na zaprzestaniu picia. Od kilkunastu lat rozwija się myślenie o uzależnieniu, pod którego powierzchnią w doświadczeniu pacjenta zalegają traumy. Jest nawet takie powiedzenie, że nie wszystkie osoby, które doświadczają traumy, piją, ale wszystkie, które piją, doświadczyły traumy. Taka jest hipoteza.

Miejscami książka jest tak fajna, mocna, intensywna i literacka, że można dać się zwieść tej narracji. Może pojawić się też pewien rodzaj smutnej refleksji, bo mimo zapowiedzi, że książka chce odczarowywać, jednak osuwa się w dobrze znaną mitologizację i romantyzację alkoholizmu. A może to nieuniknione, jeśli głos oddaje się samym uzależnionym? Nikt przecież nie potrafi tak, jak alkoholicy, snuć opowieści uwznioślających picie i własny upadek. Po to, by przed innymi, ale chyba głównie przed samym sobą usprawiedliwić powolne, a niekiedy niespodziewanie szybkie i skuteczne, zabijanie siebie; przekonać siebie i wszystkich, że inaczej się po prostu nie da – każdy w tych okolicznościach tak by postąpił, każdy by pił, gdyby doświadczył takich rzeczy... Tylko trzeźwi wiedzą, że jednak nie każdy, ale nie wszyscy trzeźwi rozumieją, o co i po co jest ta gra w pijacką legendę.

Pewnie sobie myślisz, że picie to jest sam miód albo jakaś fanaberia, bo przecież przymusu nie ma, bo można się napić, ale nie trzeba. I tu się cholernie mylisz. Picie to jest ciężka harówka, to gorsza robota niż przy kopaniu kanału Wołga-Don. Nie masz pojęcia jak picie boli. Jak boli dosłownie – bo fizjologia, jak boli psychicznie – bo depresja jak Rów Mariański, i jak boli w przenośni, bo cierpisz za wszystkie grzechy świata. Wszystkie literackie czy filmowe stany można sobie wyobrazić, ale tylko wyobrazić. Bo wyimaginować a odbyć zawodową pijacką praktykę to są dwie różne bajki. Kac, który wam, normalnym, zdarza się od wielkiego dzwonu, u nas trwa permanentnie. To jakby ktoś wszczepił ci wirus ciężkiej grypy na zawsze. Budzisz się zlana potem, rozsada cię z gorąca, a po chwili trzęsiesz się z zimna. Masz dreszcze, żołądek skręcony w precla plus wymioty i biegunkę na przemian albo jednocześnie. Czasami bałam się iść gdzieś dalej do sklepu, bo nie wiedziałam czy zdążę wrócić i nie sfajdam się w portki, tak mnie czyściło. To jak grypa żołądkowa i egipska zemsta faraona razem wzięte.

Pozycja jak najbardziej warta lektury. I to nie tylko dla fanatyków gatunku (którymi, jak się zdaje, my jesteśmy).

MD

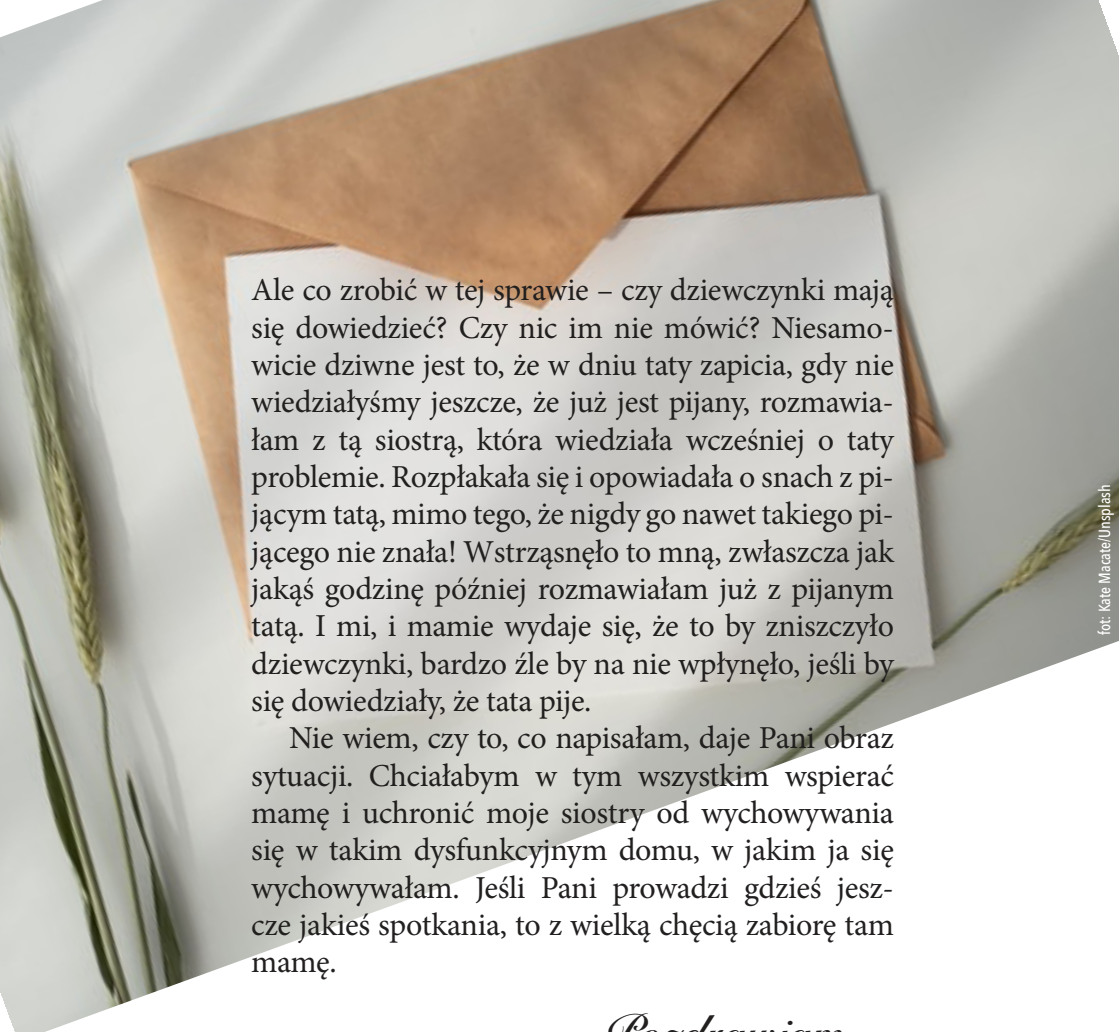


Tata zapił Czy powiedzieć o tym młodszym
po 12 latach siostrze, czy je chronić?
Jak wspierać mamę?

Dzień dobry

Piszę do Pani z kolejnym pytaniem. Nawet sama nie wiem, czego chcę się dowiedzieć. Pisałam już kiedyś do Pani w sprawie mojej mamy i jej bulimii. Tym razem chodzi o to, że tata wczoraj zapił po jakiś 12 latach trzeźwości. Mama nie ma pojęcia, co robić, i widzę, że bardzo nią to wstrząsnęło (przez to, że ma dwie młodsze córki, z których jedna nawet nie wie, że tata kiedykolwiek pił). Gdyby były takie spotkania z Panią jak kiedyś na Sobieskiego, to od razu pojechałabym z mamą.

Problem polega na tym, że mam dwie młodsze siostry, bliźniaczki, w wieku 12 lat. Jedna z nich nawet nie ma pojęcia, że tata kiedykolwiek pił. Druga ma jakiś zarys historii, że pił i teraz już nie pije.



Ale co zrobić w tej sprawie – czy dziewczynki mają się dowiedzieć? Czy nic im nie mówić? Niesamowicie dziwne jest to, że w dniu taty zapicia, gdy nie wiedziałyśmy jeszcze, że już jest pijany, rozmawiałam z tą siostrą, która wiedziała wcześniej o taty problemie. Rozpłakała się i opowiadała o snach z pijącym tatą, mimo tego, że nigdy go nawet takiego pijącego nie znała! Wstrząsnęło to mną, zwłaszcza jak jakąś godzinę później rozmawiałam już z pijanym tatą. I mi, i mamie wydaje się, że to by zniszczyło dziewczynki, bardzo źle by na nie wpłynęło, jeśli by się dowiedziały, że tata pije.

Nie wiem, czy to, co napisałam, daje Pani obraz sytuacji. Chciałabym w tym wszystkim wspierać mamę i uchronić moje siostry od wychowywania się w takim dysfunkcyjnym domu, w jakim ja się wychowywałam. Jeśli Pani prowadzi gdzieś jeszcze jakieś spotkania, to z wielką chęcią zabiorę tam mamę.

*Pozdrawiam,
Weronika*

Pani Weroniko

Bardzo współczuję.

Ale proszę, spokojnie. Oczywiście, że przed dziećmi nie ma co ukrywać chorób rodziców. Nawet jak im nikt nic nie powie, to wyczuwają, że w pokoju znajduje się słoń, którego wszyscy omijają i udają, że go nie

ma. Wiele dzieci wtedy myśli, że to one są psychicznie zaburzone, że przez nie coś złego spotyka rodziców czy całą rodzinę.

Dzieci bezbłędnie CZUJĄ, że jest problem. Może w szkole jest pedagog szkolny? Może działa poradnia psychologiczna? Proszę zwrócić się do wychowawcy (wychowawczyni) i powiedzieć krótko o problemie ojca. I poprosić o radę – kto kompetentny mógłby porozmawiać z dziećmi.

Może też pani sama spróbować, ale nie w kąciку, w tajemnicy, tylko przy stole, z mamą, innym rodzeństwem, nawet z tatą (dobrze żeby akurat w tym momencie nie był pijany). I trzeba powiedzieć: mamy problem, tata potrzebuje leczenia. Długo była REMISJA, czyli choroba się zatrzymała, ale znowu wróciła. Postaramy się nakłonić tatę, żeby znowu podjął leczenie. Dobrze byłoby z nim uzgodnić, po pierwsze, co mu pomagało przez 12 lat, że nie pił, po drugie, co spowodowało nawrót choroby i, po trzecie, razem poszukać:

- ✓ mityngów AA w sąsiedztwie lub w internecie
- ✓ sprawdzić, jak pracuje poradnia specjalistyczna terapii uzależnień w pobliżu i natychmiast tam się zgłosić – online lub osobiście
- ✓ cała rodzina ma usłyszeć, że nikt nie jest winien, że alkoholizm jest jak cukrzyca lub astma i zależy od bardzo wielu czynników, z których ważnym jest stres. A teraz mamy stresów milion, więc ludzie chorzy są narażeni (zdrowi zresztą też, wcale nie mniej!).

Zasada Najważniejsza: NICZEGO NIE CHOWAMY W TAJEMNICY. Bo to staje się, szczególnie dla dzieci, częstym powodem patologii – szukania ucieczki w niezdrowych sposobach. Rozmowa, rozmowa i jeszcze raz rozmowa. Cała rodzina. Nawet z innymi krewnymi. Choroba to nie wstyd. Ukrywanie to wstyd. A tacie proszę pomóc podjąć terapię, z miejsca można online, Anonimowi Alkoholicy stale działają, wspierają się, podtrzymują na duchu i dzielą się swoimi doświadczeniami. Alkoholika najlepiej rozumie tylko drugi alkoholik. Zdrowa rodzina ma tendencję to pouczana, potępiania, pogardzania, urazy, pretensji,

żału, gniewu – to wszystko tylko pogarsza stres i przyczynia się do jeszcze większej potrzeby picia.

Więc pani Weroniko. Spokojnie.

Zamiast spotkania w Instytucie, ma pani ode mnie ten list. Proszę uważnie przeczytać na głos mamie, tacie, siostrze. I zabrać się za rozumne radzenie sobie z aktualnym kryzysem. Życzę żeby tata się zdecydował zwrócić o pomoc, ale nie do mamy czy do pani, tylko do specjalistów albo do grup wsparcia.

*Serdecznie pozdrawiam,
Ewa Woydyłło*



Spis treści

Drodzy Czytelnicy	Ewa Woydyłło Katarzyna Kaczmarkiewicz	04
NASZA ANKIETA		
Wdzięczność	emocja czy postawa	07
Z SIECI		
Uzależnienie substytut relacji	Andy F.	16
SPOTKANIA		
Alfabet samoakceptacji	Ewa Woydyłło	25
PROSTO Z MITYNGU		
My, agnostycy	Shawn M.	32
Z MEDIÓW		
Wybieram wolność	Ewa Woydyłło	35
MÓWI SIĘ...		
Co ćpać po odwyku	Mika Dunin	41
POSTACI		
Refleksje Kotański. Bóg Ojciec.	Ewa Woydyłło	44

WSPOMNIENIE

Robert D. Gamble	Ewa Woydyłło	46
Dobro. Poza granicami interesu	Mika Dunin	52

NASZE ARCHIWUM

Sponsorowanie w AA w Ameryce i w Polsce	Robert D. Gamble	54
--	------------------	----

ZAPOWIEDZI

Kroki do trzeźwości	Siergiej D. Leo K.	61
---------------------	--------------------	----

NASZE KSIĄŻKI

Jak dobrze być trzeźwym	Catherine Gray	68
Same piękne rzeczy	Hunter Biden	72
Mistrzynie kamuflażu	Magda Omilianowicz	74

DO REDAKCJI

Ludzie listy piszą	Ewa Woydyłło	77
--------------------	--------------	----

Redakcja, opracowanie graficzne i skład komputerowy:
Katarzyna Michalina Kaczmarkiewicz

Zdjęcia: unsplash.com
Ilustracje: pl.freepick.com

Redakcja zastrzega sobie prawo
redagowania i skracania nadsyłanych tekstów.