

Arka

Nr 60 • lato 2020

- Koniec lęku?
- AA w *lockdownie*
- Przemoc nasza powszednia
- Długi to też uzależnienie
- Ucieczka od jedzeniowego



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



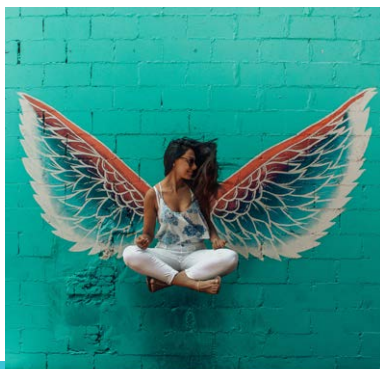
AA w sieci i co z tego wyniknie : 57



zardzewiało ogniwo : 08



nie jesteś twoimi długami : 43



dwie abstynencje : 86



świat głuchy : 35

Drodzy Czytelnicy

Katarzyna Kaczmarkiewicz: Oddajemy Czytelnikom 60 numer *Arki*. Bardzo się ucieszyłam, gdy zdałam sobie sprawę, że będę pracowała nad jubileuszowym wydaniem. Pierwszy numer ukazał się w styczniu 1992 roku. Jaki miał być cel tego pisma?

Ewa Woydyłło: W tamtym czasie w Polsce bardzo mało pisano o uzależnieniach. Gdy otworzyliśmy w Fundacji Batorego Program Komisji Edukacji w dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień, jego częścią było publikowanie książek i tego czasopisma, oraz propagowanie idei AA w rozmaitych mediach. Sam tytuł – **Arka** – sugerował, że wszyscy znaleźliśmy się na pokładzie i że to ma związek z AA. W statucie naszego programu był zapis, który obowiązuje do dzisiaj, że zajmujemy się wszystkim, co łączy się z upowszechnianiem programu AA wśród ludzi, którzy tego potrzebują.



W pierwszym numerze znalazłam zdanie: „To kwartalnik o różnych uzależnieniach, który istnieje po to, by przyczynić się do podtrzymywania pozytywnych zmian zachodzących w naszym kraju w sferze poglądów i praktyk dotyczących ludzi chorych na alkoholizm, narkomanię i inne uzależnienia”.

To był punkt wyjścia. Ponieważ zawodowo zajmowałam się dziennikarstwem i miałam doświadczenie medialne, uznałam, że będę to robić sama. Pisałam głównie ja oraz Wiktor Osiatyński, i zdarzało się, że cały numer składał się z tekstów naszego autorstwa. Potem nastał świetny czas, gdy ludzie z AA zaczęli pisywać do rubryki: „Prosto z mitingu”. Dostałam też zgodę z amerykańskiego czasopisma *Grapevine* na przedruki publikowanych tam historii osobistych amerykańskich alkoholików. Były wydania polsko-angielskie oraz edycje rosyjska i wciąż wydawana bułgarska.

Przejrzałam archiwum *Arki* i bardzo mnie zaintrygowała historia przemian, widoczna w kolejnych numerach, odzwierciedlająca też zmiany w Polsce, w rozumieniu i podejściu do tematu uzależnień.

Wraz z zamknięciem Programu Komisji Edukacji mieliśmy zakończyć wydawanie *Arki*. Wtedy jeden z kolegów z AA zaproponował, że przejmie wydawanie pisemka. Od początku byliśmy właściwie amatorami, ale teraz stało się to bardziej widoczne, *Arka* była robiona bardziej sercem, niż umiejętnościami. Nie miałam z tym problemu, to była część procesu, który w Polsce się wydarzał i w którym brałam aktywny udział. Tak jak AA ewoluowało z trochę kłótlivej nie najlepiej działającej struktury w swoich początkach w prawdziwy głęboko zaangażowany w pewną ideę nurt, tak i w *Arce* widać chwilowe zakłócenia czy przystanki, a potem znowu rozkwit.

W 2006 roku, poczynając od 48 numeru, *Arka* wróciła do wersji bardziej profesjonalnej.

Rzeczywiście, stała się pełna różnorodnych tematów, a przy tym wierna jednej koncepcji – partnerstwa między profesjonalnym podejściem i podejściem 12 Kroków.

Mamy XXI wiek, w Polsce AA istnieje 45 lat. Czy wciąż trzeba to propagować? Mimo że jest to proste i logiczne, wcale nie jest dobrze rozumiane. Chyba nawet teraz częściej niż dawniej słyszę: „Ale przecież są inne metody...” Jasne, że są, ale kosztowne. AA jest niezastąpione z kilku powodów, po pierwsze, jest zawsze, do końca świata i w każdym jego zakątku, po drugie, nic nie kosztuje. Nie ma drugiego tak dobrego sposobu, który byłby za darmo.

Arka jest częścią programu regionalnego, który obejmuje jeszcze inne działania, np. wykłady czy seminaria. Jak to teraz wygląda?

To się zmienia, a sytuacja z pandemią bardzo te zmiany przyspieszyła. Najprościej mówiąc, wszystko, czym się zajmujemy, to szkolenie, trening, edukacja. I okazało się, że nie ma większego znaczenia czy będziemy to robić na żywo, jeżdżąc do ludzi lub ich zapraszając, czy też po prostu dostarczać wiedzę, nasze doświadczenie przekładać na formę, w której inni będą mogli z niego korzystać. Mamy już w opracowaniu pierwszą serię nagranych wykładów. Kompletujemy pakiet edukacyjny w formie multimedialnej: teksty i nagrania, które później będą mogły być bezpłatnie wykorzystane.

A jaka będzie przyszłość Arki?

Przyszłość widzę tak, jak przeszłość. W zależności od tego, jak będziemy dysponować czasem, pieniędzmi, ilością ciekawych materiałów, gotowością kogoś do pomocy, będziemy Arkę oddawać do dyspozycji Czytelnikom, którzy teraz mogą po nią sięgnąć w internecie.



fragment wiersza Roberta Frosta w przekładzie Stanisława Barańczaka;
fot. M. Long/Unsplash

Zdarzyło mi się niegdys
ujrzeć w lesie rano
Dwie drogi: pojechałem tą
mniej uczęszczaną
Kozła wziela się z tego,
że to ją wybrałem.

zarządzanie ogniwo

Strach, lęk, niepokój, obawa, trwoga, groza – słów określających ten stan jest wiele, tak samo jak sposobów przeżywania go. Bywa pożyteczny, zawsze jest nieprzyjemny, a dla osób uzależnionych wyjątkowo destrukcyjny. Zapytaliśmy kilkoro z nich o to, czego się boją i jak sobie radzą z lękiem – już na trzeźwo.

Psychiatrzy twierdzą, że strach jest emocją niezbędną do prawidłowego funkcjonowania: sygnalizuje niebezpieczeństwo, sprawia, że mobilizujemy nasze psychiczne, fizyczne i biologiczne zasoby, by poradzić sobie z sytuacją, w zależności od okoliczności – uciec lub walczyć. „Zdrowy” strach jest niczym kompas, niezbędny w podróży przez życie. Ale jakże często mechanizmy zarządzające podstawowymi emocjami człowieka ulegają uszkodzeniu i nie działają tak,

jak powinny – w służbie człowieka, i w zgodzie z rzeczywistością! Taki wypaczony strach, przybierający postać rozmaitych lęków, do granic paniki, może uprzykrzyć czy wręcz uniemożliwić normalne funkcjonowanie, przejąć kontrolę nad naszym życiem, zmiażdżyć je, pchać do absurdałnych, katastrofalnych w skutkach działań.

Lęk bywa nierozpoznany, gdy kryje się pod maską złości, agresji lub schorzeń somatycznych. Może prowadzić do depresji i uzależnień – środki

zmieniające świadomość stają się elementem samoleczenia, przynoszą ulgę i łagodzą przykre objawy.

Na lęk nie ma prostego i skutecznego – trwale i na stałe leczącego – remedium. Bill W., współzałożyciel Anonimowych Alkoholików, pisał: „Przekonujemy się, że naszym podstawowym antidotum na lęk jest przebudzenie duchowe”. Ale nawet ono nie wymazuje lęku ostatecznie i do końca. „Osiągnięcie wolności od lęku to zadanie na całe życie – i to takie, którego nigdy nie wypełnimy w stu procentach”.

Pocieszający jest obraz, jaki wyłania się z odpowiedzi na pytanie o lęk. Wielu trzeźwych alkoholików na sytuacje, które wcześniej, w początkach niepicia, wywoływały trwogę, reaguje dziś przeważnie śmiechem. Bo doświadczyli już, że z sytuacji owych przeważnie wychodzili cało, że w gruncie rzeczy nie naruszają one wcale porządku świata i nie zmieniają wiele, że stały się co najwyżej lekcją, a obawy z nimi związane były przeważnie wyolbrzymione. Często okazuje się po prostu, że to, czego najbardziej się boimy, to... strach.

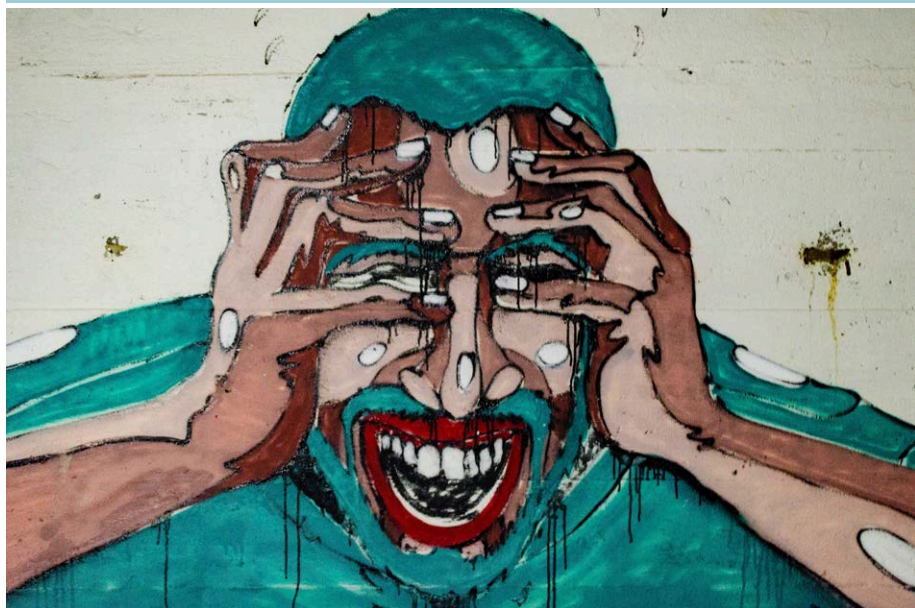


foto: Aaron Blanco Tejedor/Utsplash

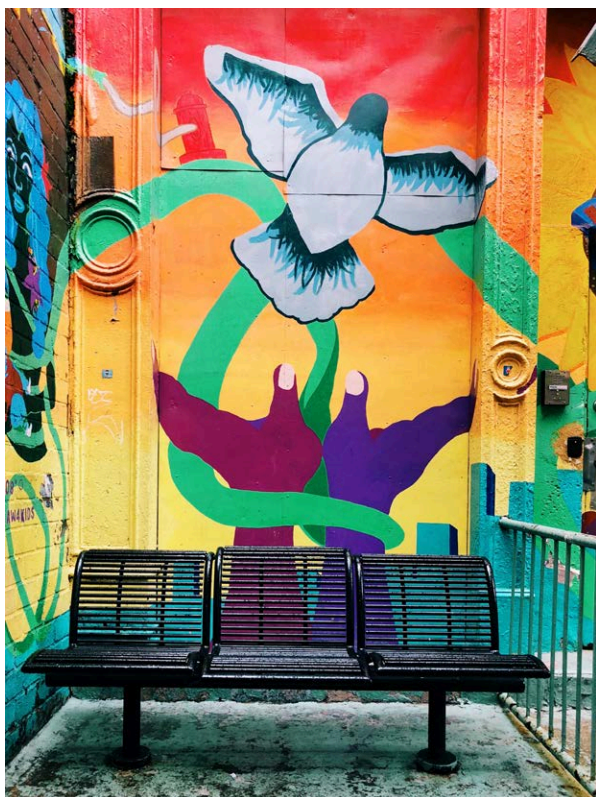
Joanna | 4 lata trzeźwości

Przez lata lekiem na mój lęk był alkohol. Już pierwszy kieliszek wina sprawiał, że się rozluźniałam i mogłam głębiej odetchnąć. Tyle że wraz z pogłębianiem się mojego uzależnienia, pogłębiał się także lęk. Z czasem stał się tak duży, iż sądziłam, że swobodnie oddychać mogę tylko wtedy, gdy piję. W końcu nie chciałam robić nic innego, jak tylko pić.

Nie używam alkoholu od trzech lat i ośmiu miesięcy. W tym czasie przeszłam terapię grupową i indywidualną. Od prawie roku chodzę na mityngi Anonimowych Alkoholików. Od pół roku pracuję na programie 12 kroków AA. Z lękiem się jeszcze nie pożegnałam, ale jest on dziś dużo mniejszy.

Kluczowe jest dla mnie teraz działanie. Za każdym razem, gdy pomagam komuś w potrzebie, robię dla innych coś miłego, wykazuję się odpowiedzialnością, uczciwością czy otwartością, mój lęk się zmniejsza. To, co dziś czyni mnie osobą wartościową, godną tych dobrych rzeczy w życiu, to robienie rzeczy wartościowych.

Ważna stała się dla mnie też modlitwa, a właściwie relacja z czymś większym, niż ja sama. Pomaga mi okiełznać lęk, przypominając o moim ograniczonym wpływie na rzeczywistość i o tym, że nigdy nie miałam być doskonałą. ♦



fot. Jon Tyson/Unsplash

Artur | rok trzeźwości

Pochodzę z patologicznej przemocowej rodziny i jako dziecko strasznie się tej przemocy bałem. W moim środowisku, na podwórku, wśród znajomych, ich rodzin, było mnóstwo przemocy, to też była patologia. Bałem się, że zostanę pobity, albo że pobiją kogoś w mojej obecności. Przez ten lęk doświadczyłem

nawet dziecięcej bezdomności, uciekałem z domu, kiedy były awantury i potem bałem się wracać, bo konsekwencją moich ucieczek była kolejna przemoc, agresja ojca. W każde święta musiały być u mnie w domu straszne awantury, bo żadnych świąt nie pamiętam, pewnie to wyparłem.

Alkohol powodował, że z tego strachliwego dzieciaka, potem chłopaka, stawałem się inicjatorem przemocy. Alkohol dawał mi władzę, panowałem nad strachem, wręcz czułem się niepokonany.

Z piciem się wychowałem, piłem od dziecka, nauczyłem się z nim żyć, alkohol towarzyszył mi zawsze i wszędzie: w szkole, pracy, ożeniłem się będąc pod wpływem alkoholu.

le, dzieci mi się urodziły z alkoholem, w moim otoczeniu wszyscy pili.

Dopiero teraz widzę, że non stop byłem w melanzu. Bałem się, że żona mnie zostawi, że stracę rodzinę, ale to mnie nie powstrzymywało przed piciem. Bo picie to była dla mnie dobra zabawa. Dopiero w ostatnim okresie picia, gdy się rozstałem z żoną, to znaczy, ona odeszła, to picie przestało mi się podobać.



for: Alex by/Unsplash

Oczywiście, że miałem te wszystkie straszne stany, gdy alkohol schodził. Po picu bałem się wychodzić z domu, ale wiem, że wielu alkoholików miało bardzo podobne objawy kaca – lęk przed zamykanymi drzwiami, przed hałasem. Ale te lęki minęły, bo nie piję.

Zawsze chciałem, żeby ludzie mnie akceptowali, bałem się, że nie będę lubiany, przyjęty, więc tworzyłem innego siebie. Nawet zahaczało to o mitomanię. Kreowałem swoją postać. Gdy mi to nie wychodziło, gdy byłem przylapywany – zrywałem znajomość. Próbowałem się dostosować, wymyślić, kto jakiego mnie chce. Być fajnym, czyli podobnym do ciebie. Człowiek kameleon, bez tożsamości.

Nadal miewam ten lęk. Ale od jakiegoś już czasu nie robię tego, nie muszę udawać kogoś innego, odkryłem, że naprawdę jestem fajnym facetem, ludzie chcą ze mną przebywać. Ale wtedy, gdy nie udaję, nie kreuję.

Nie wiem, czy dlatego, że się stałem naturalny, zaakceptowałem siebie.

Mam też ciągle lęk przed oceną, boję się publicznie wypowiadać, na przykład na mityngach. Ale poradziłem sobie z tym tak, że postanowiłem robić rzeczy, których nie lubię robić, ponieważ chcę się zmienić, więc muszę robić te rzeczy. Postanowiłem się wypowiadać i to robię, mimo lęku. Robię to, kiedy tylko mogę i idzie mi coraz lepiej. ♦



foto: John Noonan/Unsplash

Robert | 13 lat trzeźwości

Przekonaliśmy się, że lęk – mimo swego zwykle destrukcyjnego charakteru – może też być punktem wyjścia do jakichś zmian na lepsze. (Bill W. Grapevine, styczeń 1962)

Było dla mnie od zawsze rzeczą oczywistą, że należy odróżnić lęk od strachu. Było też oczywiste, że strach może być czymś konstruktywnym, pożytecznym. Że może nawet ocalić życie. A lęk? Cóż, bałem się lęku. Właściwsze jest chyba nawet określenie, że mnie paraliżował, choć przez długie lata nie miałem tej świadomości. Lęk nie pozwalał mi normalnie funkcjonować. Myliłem jego objawy z dolegliwościami fizycznymi. Poddawałem się gastrokopii, szukając bólu brzucha w brzuchu, zamiast w głowie. Nie potrafiłem dostrzec, że moje kłopoty są często zupełnie irracjonalne, tak jak irracjonalne były moje lęki. Panicznie na przykład bałem się samodzielności swoich dzieci. Każdy ich wyjazd beze mnie pamiętam jako koszmar pełen obaw o to, co może im się stać. Z perspektywy czasu dość zabawne wydaje się, że rozwiązanie dostałem



foto: Annie Spratt/Uncsplash

zupełnie niespodziewane, lekkie, łatwe i przyjemne. To była rozmowa. Po prostu rozmowa z mądrym człowiekiem, któremu powiedziałem prawdę. To była terapeutka, przy okazji psychiatra.

Znacznie jednak trudniej, przyszło mi znaleźć rozwiązanie lęków, związanych z obawami o postrzeganie mnie samego w moich własnych oczach i, jak mi się wydawało, w oczach innych. One było bardzo głęboko schowane i nie potrafiłem ani ich zobaczyć, ani nieco później poradzić sobie z nimi. Narzędziem okazał się dla mnie program 12 kroków. Ów lęk, który kiedyś zdawał się być czymś strasznym, stał się inspiracją do zmian. Zmian, które były konieczne, i których początkowo wcale nie planowałem. A jednak! Dziś cieszę się, że tak się stało. Cieszę się, bo jestem aktualnie w sytuacji życiowej, która kiedyś przeraziłaby mnie, doprowadzając zapewne do jedynego znanego mi sposobu radzenia sobie – alkoholu. A ja... jestem pełen troski, może nawet obaw, ale nie ma we mnie lęku. Bo jest dla mnie sposób. Szukam go codziennie, starając się znaleźć pogodę ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagę, abym zmieniał to, co mogę zmienić, i mądrość, abym odróżniał jedno od drugiego. ♦

Eliza | 1,5 roku trzeźwości

Jestem alkoholiką od 14 lat. Ostatnie 2-3 lata mojego picia związane były z nieustannym lękiem o pracę oraz pieniądze, i o to, że zawsze będę sama. Sama w podwójnym znaczeniu – bez partnera i jakichkolwiek znajomych, nie mówiąc już o przyjaciółach. Poza czterastoletnim synem nie mam żadnej bliskiej rodziny. Ze wszystkimi znajomymi zerwałam kontakty, bo wolałam pić, niż spotykać się z ludźmi. Doszło do tego, że poza współpracownikami miesiącami nie miałam kontaktu z innymi dorosłymi. Bałam się innych ludzi i wstydziłam. Bałam się zwłaszcza ich oceny. Wiedziałam, że wyglądam jak alkoholiczka.

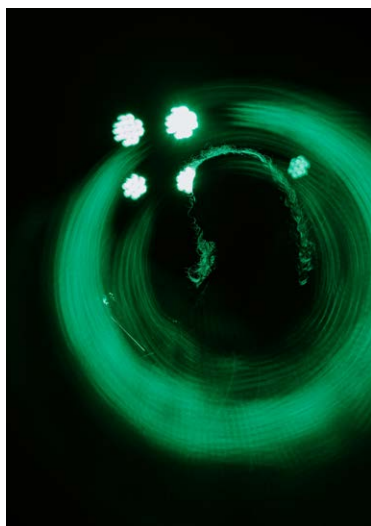


foto: Keagan Henman/Unsplash

Miałam to wypisane na twarzy. Pod każdym względem czułam się gorsza. Głupsza, brzydsza, do niczego, krzywdząca dziecko. Bałam się, że szef wyrzuci mnie z pracy. Nigdy wprost nie powiedział, że mogłabym lepiej pracować, gdybym nie przychodziła na kacu, ale ja niemal każdego dnia się tego obawiałam. I tego, co zrobię, jeśli stracę pracę, bo przecież spłacam kredyt, mam wysoki czynsz, dziecko na utrzymaniu. Bałam się, że ostatecznie stracę też syna. Nie tylko w sensie prawnym (jego ojciec odbierze mi sądownie prawa rodzicielskie), ale najbardziej tego, że syn się ode mnie odwróci. Że mój alkoholizm dostrzegą jego koledzy, będzie się mnie wstydził i miał dosyć matki robiącej mu w domu piekło. Bałam się, że przestanie mnie kochać i będzie miał z powodu mojego picia traumę do końca życia. To było głównym powodem mojej decyzji, by z tym skończyć.

fot: Malcolm Shadrach/Unsplash

Zacząłam chodzić na mityngi AA i robić program 12 kroków. Najszybciej znikł lęk w pracy. Nie piłam. Nie musiałam obawiać się komentarzy o kacu. Nie bałam się już powiedzieć szefowi, że mam za dużo pracy, że czasami nie ma racji. Stopniowo zaczęłam mieć grono bliższych i dalszych znajomych, o których wiedziałam, że naprawdę są mi życzliwi. Niektóre znajomości z AA przerodziły się z czasem w przyjaźnie. Przestałam bać się samotności. Nie tylko dlatego, że teraz mam normalne życie towarzyskie i to o wiele intensywniejsze niż kiedykolwiek. Przestało mi przeszkadzać to, że czasami jestem sama ze sobą. Teraz lubię się i szanuję. Czuję się ze sobą dobrze. To uczucie, którego wcześniej nie znałam. Zacząłam się rozwijać pod każdym względem. Robić wartościowe rzeczy dla siebie i innych – na tym polega program 12 kroków. Dzięki temu głęboko wewnętrznie czuję się w porządku wobec siebie samej i innych ludzi. A skoro jestem naprawdę w porządku, nie boję się oceny – bo ja siebie cenię. Zyskałam wewnętrzny spokój i przestałam bać się zmian – także tych naprawdę dużych – bo wiem, że zmiany są konieczne do rozwoju. Miesiąc temu sama zrezygnowałam z pracy, w której spędziłam trzynaście lat. A co więcej, postanowiłam zmienić zawód. ♦

Marcin | 8 lat trzeźwości

Mam 50 lat, nie piję alkoholu od ponad ośmiu. Piłem całe swoje dorosłe życie, niemalże codziennie. Usłyszałem niedawno coś, co odnosi się i do mnie: „Rzadko byłem pijany do nieprzytomności, za to nigdy nie byłem trzeźwy”. Przynajmniej przez ostatnie kilka lat pijanego życia właśnie w ten sposób funkcjonowałem. Mój alkoholizm to nie tylko przymus codziennego picia, ale również brak odpowiedzialności i dojrzałości w zachowaniu i podejmowanych decyzjach.

Pierwszym poważnym objawem były długi. Powstały z banalnego powodu – nie braku pieniędzy, tylko niepłacenia rachunków. Przez lata picia długi bardzo urosły i strach przed konsekwencjami zamienił się w paranoiczny lęk. Bałem się, że rankiem zaaresztuje mnie policja i skończę w więzieniu. Bałem się chodzić do urzędów. Jednocześnie nawet nie otwierałem przychodzących pocztą rachunków i nie odbierałem listów poleconych. Miałem jeden sposób na radzenie sobie z tym stanem – kolejne dawki alkoholu, które pozwalały nie myśleć o konsekwencjach, nie bać się.

W tygodniu piłem przed pracą, no i oczywiście wieczorami, w weekendy przez całe dnie. W związku z tym zazwyczaj prowadziłem samochód pod wpływem alkoholu. Wiedziałem też, że czuć ode mnie alkohol, więc wszystkie spotkania, nawet przypadkowe na ulicy osób znanych były dla mnie bardzo krępujące. Byłem zalekniiony, czułem się osaczony. Jednocześnie miałem ogromne poczucie winy i wyrzuty sumienia oraz oczywiście strach: że złapie mnie policja (co się w końcu stało), że zrobię komuś krzywdę, że mnie znowu zwolnią z pracy. Zacząłem unikać ludzi, wychodzenia z domu i spotkań z innymi. Najchętniej piłem w samotności w domu.



foto: Toa Heftiba/Unsplash

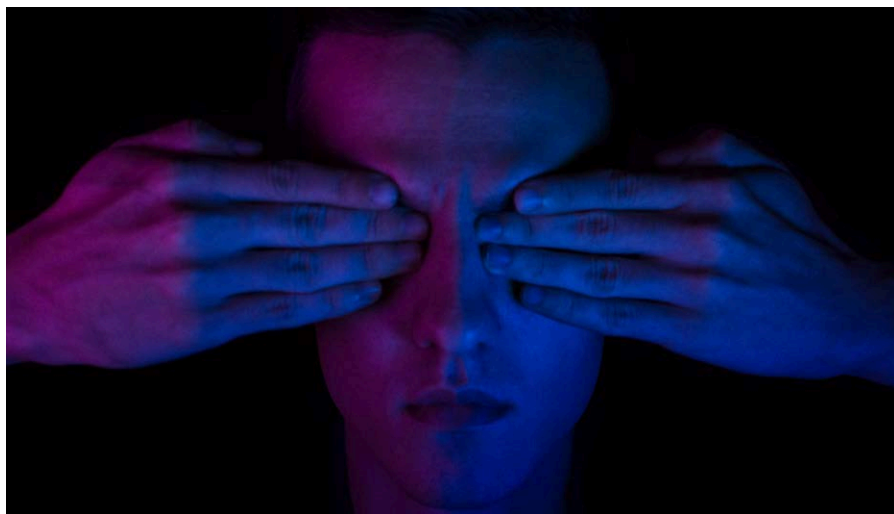


foto: Taras Chernus/Unsplash

Całkowicie straciłem nadzieję na normalne życie, zazdrościłem ludziom spokoju, stabilizacji, niewymuszonej radości. Czekałem na jakiś koniec.

Od kiedy przestałem pić, moje życie staje się, z dnia na dzień, lepsze, pogodniejsze i wolne od lęku. Sytuacja finansowa diametralnie się zmieniła, wszystkie zaległe zobowiązania są uregulowane, a płacenie rachunków realizuję z przyjemnością. Staram się być otwarty na innych ludzi, na spotkaniach towarzyskich jestem sobą, ale wiem, że będę bawił się dobrze, jeżeli będę starał się wnieść radość i zabawę.

Jednak podstawowym czynnikiem zmiany stała się wiara, że istnieje siła (jest nią dla mnie Bóg), która prowadzi mnie przez życie. Odkąd staram się nie organizować za wszelką cenę rzeczywistości wokół mnie, ta rzeczywistość jest lepsza, mam mniej konfliktów z ludźmi, a co za tym idzie, mniej we mnie niepokoju, nerwowości i lęków.

Oczywiście, że wciąż pojawiają się sytuacje, w których przeżywam obawy, strach, a czasami nawet lęk. To, co się zmieniło, to świadomość, że to stan chwilowy, że jeśli podejmę działanie, nastąpi zmiana. Jestem również gotowy ponieść konsekwencje swoich zaniedbań czy okoliczności. W moim przypadku zmiana jest zasadnicza – ze stanu ciągłego napięcia, do życia w spokoju i pogodzie ducha. ◆

Irena | 2 lata trzeźwości

Lęk towarzyszył mi zawsze. Niektóre jego aspekty udało mi się pokonać w procesie dojrzewania, inne zostały ze mną na stałe. Lęk czynnego alkoholizmu podzieliłabym na dwa typy. Jeden, to ten, występujący następnego dnia po picu – lęk nienazwany, spowodowany wyrzutami sumienia, poczuciem winy i pogardą do siebie. Odczuwałam go jako wręcz fizyczny ból. W tych momentach chciałam zniknąć. Paraliżował i nie dało się go wyciszyć (był zapewne normalną reakcją systemu nerwowego na alkohol). Od ponad dwóch lat, czyli od chwili odstawienia alkoholu, nigdy się nie pojawił. Drugi typ to już cała gama lęków, wynikających z wychowania i różnych sytuacji życiowych.

Czego się bałam? Odrzucenia. Śmierci. Utraty najbliższych osób. Utraty pracy, bądź braku pieniędzy (obsesyjnie). Opinii ludzi na swój temat. Samotności. Tego, że ktoś z moich dzieci uzależni się od alkoholu i narkotyków. Sytuacji konfliktowych. Starzenia się i bycia ciężarem dla innych. Wypowiadania się w grupie ludzi (wręcz fobia). Tego, że nigdy nie będę umiała przestać pić.

Co mi pomogło? Przyjście do AA, co zaowocowało zaprzestaniem picia i zrobieniem programu 12 kroków. Jestem o wiele spokojniejsza i silniejsza. Powierzając swoje życie Sile Wyższej, zdjęłam z siebie potworny ciężar ciągłego musu, lęku o przyszłość, zadreżdżania się przeszłością. Przyjęłam do wiadomości, że na wiele rzeczy nie mam wpływu, więc szkoda tracić czas na kopanie się z koniem.

Wzmacnia mnie obecność innych alkoholików, ich przeżycia i świadectwa zmian, jakie się w nich dokonują. Poczucie przynależności, akceptacji napędza mnie nadzieją, że być może uda mi się być choć trochę użyteczną. Gdy czuję się

źle, czasami uspokaja mnie modlitwa, innym razem rozmowa bądź działanie. Bywa i tak, że nie pomaga nic i uciekam w samotność. Mam jednak w sobie akceptację takiego stanu rzeczy. Wiem, że każdy miewa gorsze momenty i jest to stały element życia. Nadal czasami się boję, np. starości lub śmierci, lecz jest to nieporównywalne do stanów z czasów picia. Nie jest to paraliżujący, dokuczliwy lęk, który ciągnie w dół, a jedynie taki, jaki towarzyszy prawdopodobnie każdemu żywemu człowiekowi. ♦



fot. Montylov/Unsplash

BÓJ *się* i działaj



DIAGNOZA: ALKOHOLIZM.

CO DALEJ?

DLA NIEKTÓRYCH ULGA

(BO SKORO WIADOMO,

CO ZE MNĄ JEST,

WIADOMO RÓWNIEŻ,

CO Z TYM ROBIĆ),

DLA WIĘKSZOŚCI STRACH,

WSTYD, ZŁOŚĆ.

KAŻDY, KTO MIERZY SIĘ

Z WŁASNYM UZALEŻNIENIEM,

MUSI SIĘ SKONFRONTOWAĆ

Z TYMI UCZUCIAMI I STANAMI.

JAK SOBIE Z NIMI PORADZIĆ?

o lęku

z trzeźwym od 9 lat **Markiem**

rozmawia **Mika Dunin**

Kiedy w życiu czułeś, że się boisz? Jako dziecko, nastolatek, młody mężczyzna?

Byłem przepełniony strachem. On narastał, gdy pijany ojciec wracał do domu. Ciągłe awantury, nie było wiadomo, co się wydarzy. To był realny strach. Albo wtedy, gdy oszukiwałem, że się dobrze uczę, a jednak się nie nauczyłem, i bałem się, gdy mama wracała z wywiadówki. W późniejszych latach realny strach budziło to, co nawywyjałem po pijaku. Strasznie się bałem, że ktoś czegoś się dowie, bałem się odrzucenia, zwłaszcza, że byłem w towarzystwie, które bardzo szydziło z ludzi. Czasem sam sobie fundowałem ten strach – gdy w grę wchodziły narkotyki i handel nimi. Siedziałem w nocy, ktoś zapukał do drzwi – to były prawdziwe schizy – wychodziłem z domu, jakiś samochód stał za długo na ulicy, wydawało mi się, że mnie śledzą i zaraz mnie zgarną.

Ja bardzo długo nie widziałam u siebie strachu. W książce *Anonimowi Alkoholicy* strachowi poświęca się dość dużo miejsca, ale myślałam, że akurat z tym uczuciem nie mam problemu. Strach odkryłam przypadkiem, gdy zaczęłam jeździć samochodem. To było paraliżujące uczucie w ciele, zupełnie nieadekwatne do sytuacji. Później odkryłam, że od dzieciństwa strach zmieniałam w złość. To działo się tak szybko, że nawet nie zdążyłam go poczuć. Po prostu byłam wściekłą nastolatką, a potem wściekłą kobietą. Wołałam to, niż myśleć, że jestem tchórzem

U mnie było tak samo, tylko że wtedy nie miałem tej świadomości co dziś. Nie widziałem strachu.

Przykrywałem go śmiechem, kpina, uciekałem w sport, to zawsze skutecznie obniżało u mnie poziom lęku. Do dzisiaj z tego korzystam, czasem może nawet nadmiarowo. Kłamstwem, kręctwem, szukaniem winnych. Potrafiłem znaleźć ofiarę, dzięki której mogłem odwrócić uwagę od swojej sytuacji tak, że miałem spokój.



Baleś się i znajdowałeś kogoś, żeby się wyżyć?

Niekoniecznie mam na myśli bicie. Ale jak narozrabiałem po pijaku, obudziłem się obok kobiety, której na trzeźwo bym nie wybrał, musiałem od tego jakoś uciec. Robiłem to instynktownie. Jeśli jakiś facet coś wtedy do mnie powiedział... sam się podkładał. Do dzisiaj szukam pewnego człowieka, którego skrzywdziłem, chciałbym to naprawić. Chyba nawet nie chciałem go bić. Ale zrobiłem to tylko dlatego, że domagała się tego ekipa. Następnego dnia żałowałem, to nie było moje.

Ale zadziałał strach przed odrzuceniem?

Dokładnie tak. Tylko że wtedy tego nie widziałem. Byłem przekonany, że muszę to zrobić, bo tak mówili kumple. Dostyc często sięgałem po środki odurzające, alkohol, narkotyki, wówczas nie byłem tak bardzo agresywny, tłumilem strach w sobie. Alkohol i inne środki zmieniające nastrój pomagały mi go kontrolować. Posypało się po zaprzestaniu picia.

foto: Clem Onojeghuo/Unsplash



Jesteś mężczyzną, który budzi respekt: duży, umięśniony, wytatuowany... Ludzie się ciebie bali?

Gdy wprowadzałem się do mieszkania po mojej partnerce, zobaczyłem minę sąsiadki. Nie była tym faktem zachwycona... wariat wraca. Z perspektywy czasu widzę, jak się zachowywałem. I to nie było normalne zachowanie.

Byłeś bandziorem?

Zależy od punktu widzenia. Gdybyś popatrzyła na mnie siedzącego w towarzystwie moich kumpli, to... z tej perspektywy byłem bandziorem. Choć uważałem, że nie jestem. Pewnie, jak kogoś trzeba było przycisnąć, skopać, to tak. Wtedy to były dla mnie normalne czynności, uczestniczyłem w tym. Tylko że dla mnie bandzior to był ktoś... co najmniej dwa razy gorszy niż ja.

Kiedys pewien mężczyzna, trochę podobny do ciebie, powiedział mi, że tak się bał na osiedlu, że musiał pierwszy dać komuś w pysk.

Ja dlatego pokochałem siłownię, zacząłem ćwiczyć pompki. To było zbrojenie przeciwko człowiekowi. Szedłem ulicą i widziałem wroga. Nie chciałem wyjść do ludzi, nie umiałem się odnaleźć w autobusie, bałem się, że ktoś mnie zaczepi, kanar sprawdzi mój bilet – nie wiedziałem, co wtedy zrobić, jak się zachowam.

Kiedys na terapii prowadziłem dzienniczek uczuć. Znalazłem go niedawno i przeczytałem parę kartek. Jakaś makabra: „siedzę, boję się wyjść, w głowie wir myśli”. Zaczepiałem ludzi na ulicy i przyłapałem się z otwartym nożem w kieszeni. Przestraszyłem się samego siebie: jaka jest granica między moją myślą a czynem, do czego jestem zdolny? To jest ta agresja, o której mówił twój znajomy. Chciałem pokazać siłę, żeby mieć spokój.

To się działo, kiedy już nie piłeś?

Tak, zaraz po zaprzestaniu picia. Gdy piłem, było podobnie, ale za pomocą alkoholu szybko sobie z tym radziłem. Wystarczyło się napić, iluzja, żarty i można było wyluzować.

Czy jak przestałeś pić, potrafiłeś nazwać swój strach?

Nie. Gdy słyszałem, jak ktoś na mityngu mówił, że się boi, myślałem: „ale z niego cykor!”. Przez pierwszy rok po zaprzestaniu picia nieustannie towarzyszył mi strach. Bałem się, gdy się kładłem, bałem się, gdy wstawałem, jechałem do pracy. Ciągle się o coś bałem: że będę się kłócił, że mi nie zapłacą... Żyjąc tak, że cały czas wybiegałem myślami na przód, napędzałem ten strach. Dopiero po roku trzeźwienia zacząłem to dostrzegać i nazywać rzeczy po imieniu, gdy realizowałem program 12 kroków AA. Pamiętam ten zaskok przy obrachunku moralnym, gdy zobaczyłem, że to mój egoizm, egocentryzm, moja nieuczciwość powodowały urazy do ludzi i lęk. To okazało się takie proste: wystarczy pewnych rzeczy nie robić, żeby się nie bać. To nie cały świat jest przeciwko mnie, tylko ja muszę zmienić nastawienie, wtedy świat będzie inny. Od tego momentu zaczęły się prawdziwe zmiany.

Może w tym miejscu warto wyjaśnić, czym różni się strach od lęku. W normalnym życiu zapewne nie ma to większego znaczenia i można tych słów używać zamiennie, ale jednak alkoholikom przydaje się zrozumienie, na czym polega różnica pomiędzy tymi uczuciami, i dlaczego tak ważne jest pozbycie się tych stanów. Jeśli robię coś, np. nielegalnego, mówię o tym na samym początku, boję się – i to jest realny strach – że się wyda, że ukradłem, pobiliem, zdradziłem, oszukałem. I tak, jak powiedziałeś, wystarczy przestać to robić, by przestać się bać. Ale jest coś gorszego niż realny strach – strach urojony, wyprodukowany przeze mnie na bazie moich fantazji, czyli lęk: że ktoś mnie nie uszanuje, czegoś mi nie zrobi i ja będę musiała zareagować etc. Myślę, że to właśnie lęk jest dla nas najniebezpieczniejszy. Czy w AA albo na terapii czułeś się bezpiecznie?

Nie do końca. W pierwszym okresie bardzo się bałem, że się napiję. Wiedziałem, że przynajmniej w tych dwóch miejscach to się nie zdarzy.

U mnie ten lęk trwał dokładnie rok – co do dnia! Usłyszałam gdzieś, że najtrudniejszy jest pierwszy rok, więc jak się zbliżał do końca, myślałam, że oszaleję. Wszystko było w mojej głowie, już następnego dnia, gdy rok minął, ta burza się wyciszyła. Gdy myślałam o tym później – to było tak bardzo nieracjonalne: bałam się butelek, puszek. Ja potrafiłem odróżnić dźwięk otwieranej puszki piwa od coli. Pić chciało mi się prawie każdego dnia, właśnie przez ten strach. I u mnie też trwało to dokładnie rok. Chciałem gdzieś uciec, nie miałem dokąd, nie miałem możliwości, umiejętności. Bo jedyny sposób, za pomocą którego radziłem sobie sam ze sobą, musiałem porzucić. I zostałem z wielką dziurą, której nikt nie potrafił zakleić.

Czy były jakieś obszary życia, których się szczególnie bałeś? U mnie to były relacje damsko-męskie.

Bardzo się bałem odrzucenia. Ten lęk powodował moją chorobliwą zazdrość. Zachowywałem się wtedy okropnie, bez alkoholu włączało mi się pijane myślenie. Ale też w codziennych sytuacjach: bałem się iść na imprezę do ludzi, którzy kulturalnie się bawią, nie wiedziałem, jak się zachować. Bałem się załatwić sprawę w urzędzie. To było wyzwanie, bo zawsze podchodziłem do różnych spraw z pozycji siły. Przychodziłem nakręcony lękami – nie załatwiać i rozmawiać, tylko walczyć. Wyszarpać to, co mi się wydaje, że mi się należy. A czego – znowu wydaje mi się – nie chcą mi dać.

Kiedy zacząłeś się przyznawać do tego, że się boisz?

Po piątym kroku, czyli wyznaniu Bogu, sobie i innemu człowiekowi istoty moich błędów, nauczyłem się otwierać i mówić odważnie o własnych doświadczeniach. Wcześniej to był bardzo intymny temat. W moim towarzystwie nie było czegoś takiego jak strach. „Leny pijackie” (czyli lęki po odstawieniu alkoholu), jak najbardziej. Natomiast, że się czegoś boję? Nie, tego się nie tykało. Teraz też się kontroluję, przy kim mówię o strachu i lękach. Ludzie różnie to odbierają. Natomiast staram się wytłumaczyć, o co chodzi. To nie było tak, że się bałem i przestraszony siedziałem w domu. Może lepiej dla mnie by było, gdybym się trząsł na kanapie, ale problem z lękami był taki, że nie zwijały mnie w kłębek, wprost przeciwnie, wyzwalały najgorsze zachowania, istne szaleństwo.

A teraz czasem się boisz?

Jasne.

Jak sobie z tym radzisz?

Idę naprzód. Ostatnio pojechałem do innego miasta na imprezę biegową. Dzień przed biegiem byłem gotowy spakować się i wsiąść do pociągu. To była realna myśl, nie taka, że wołałbym być w domu, tylko silny impuls, by uciekać. Lęk, że najprawdopodobniej nie dam rady. Bałem się, że podszedłem zbyt ambitnie, a do tego pochwaliłem się tu i tam, że będę biegł. Bałem się porażki, więc chciałem uciec. Ale teraz mam zasoby i muszę

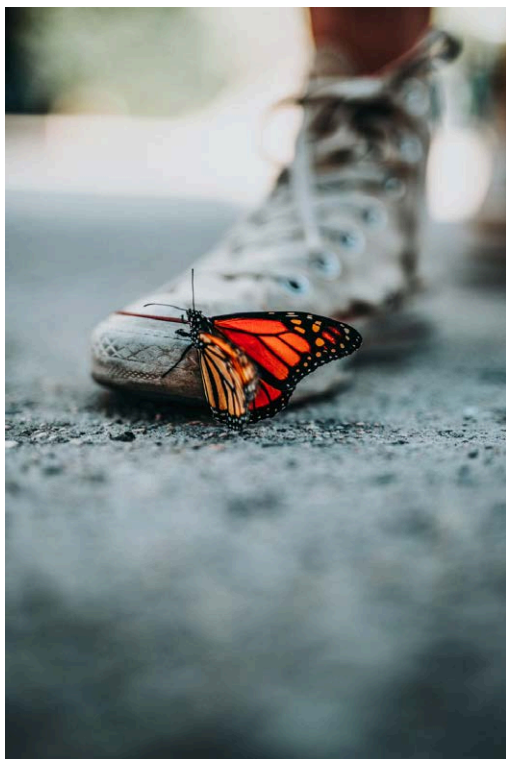


foto: Nathan Dumbao/Unsplash

przeć do przodu, bo inaczej koniec ze mną. Bardzo bliska jest mi zasada: „Bój się i działaj!”. I bardzo przydatna. Ale też oparcie się na większej sile. Często myślę sobie: „Stary, napisz list do Pana Boga, zaklej i wyślij. A potem działaj”.

I co w tym liście pisesz?

Prośby o pomoc: „Daj siłę, Ojczy”. Proszę i działam. Rzadko się zdarza, że się wycofuję, to dla mnie strasznie uwsteczniające i bardzo pijane. Ja chcę się wycofać, ale staram się tego nie robić. Bardzo mi w tym pomaga wyobrażenie sierżanta, który stoi obok mnie i mówi: „Chłopie, weź się ogarnij, co ty odwalasz?”. Ostatnio ten sierżant miał ręce pełne roboty, ciągle mi powtarzał: „Nienormalny jesteś? Bierz się do roboty!”. I powiem ci, że to działa. Jak zaczynam coś robić, to już się nie boję.

świat
problemów

rozmowa ukazała się
w miesięczniku „Świat Problemów” 8/2017



przemoc nasza

powszednia

Joannę zatrzymało pytanie koleżanki:
„A kogoś na wózku inwalidzkim byś uderzyła?”
Marta walczyła o dziecko.
Paulina do czterdziestki nie wiedziała,
jak nazwać to, co robiła jej mama.

■ Lepsze bite niż zdechłe

Bez bicia dziecko się nie wychowa. Dlatego jak Kuba miał półtora roku i się przewrócił na beton, to jeszcze dostał w tyłek, żeby tak więcej nie robił. Joanna nie uznawała wychowania, jak je określa, ekologicznego. Więc na porządku dziennym były: klapsy, szarpanie, pukanie w głowę i ciągała musztra. Od małego poświęcała mu dużo czasu, czytała książki dla dorosłych, żeby był inteligentny, najlepszy. Pierwszy w klasie pisał. Godzinami puzzle układał. – Chciałam mieć dziecko, którym można się pochwalić – mówi.

– Czasem próbował coś na mnie wymusić, nie rozumiał sytuacji. Ja biegiem do pracy, a on czepia się kraty na klatce schodowej, wyje, że nie lubi przedszkola. Później, w podstawówce, pyskuje, że nie chce na akrobatykę, tylko na koszykówkę, a tam sama patologia. A przecież miał zostać kimś – tłumaczy Joanna. – Nie wyzywałam go wulgarnie, tylko normalnie: głupek, debil. Nie był katowany, po prostu ręka mi czasem poleciała – opowiada.

O biciu Joanna ma wiedzę praktyczną. – Mój ojciec prał nas metodycznie – wspomina. – Wywalał rzeczy z biurka, zrywał w nocy, żebyśmy z bratem pyłki z dywanu zbierali, albo w szale lał pasem, póki mu złość nie przeszła. A tak to standardowo: mama nam pieluchę wkładała w majtki albo pośladki cebulą smarowała, żeby mniej bolało, jak szykowało się bicie – kwituje.

Kuba w sumie nie miał najgorzej. Jego własny ojciec, a mąż Joanny, nigdy go nie uderzył. Nie to co Joannę. Tylko że ona nie pozostawała dłużna. Zwłaszcza jak sobie wypili. – Był potwornie zazdrosny, wyzywał od najgorszych, ale po alkoholu byłam kozak: „Wypier... frajerze taki, siaki”. Zawsze chciałam go wałnąć w pysk, ani razu nie dosięgnęłam. Za to sama z tęczą na twarzy chodziłam – wyznaje.

Kuba na to patrzył.



– To było pod koniec pierwszej klasy. Mąż pakował Kubę na weekend z dziadkami, ja w pracy. Do mieszkania wpadli antyterroryści. Rzucili męża na ziemię, skuli. Kuba dostał tików – opowiada Joanna.

Nerwowe tiki, ale chyba bardziej to, że nie odstępował matki na krok, i nie mogła pracować, zaprowadziły ich do psychologa. Tam Kuba miał narysować rodzinę. Pośrodku obrazka mała postać – Kuba, a po bokach rodzice, oboje z rozczapierzonymi czarnymi rękami. Psycholog wyjaśniła Joannie, że na rysunku widać przemoc. – Wtedy się przestraszyłam, że jeśli znowu coś zrobię Kubie, wybuchnę, wrzasnę, popchnę go, to psycholog jakoś to wyłapie. Musiałam się pilnować – tłumaczy. Oraz sobie radzić, pracować, trzymać wszystko w garści, nie płakać.

Przynajmniej przez rok. Gdy mąż wyszedł z więzienia, Joanna mogła już odpuścić. – Chyba musiałam sobie odbić, poszłam w długą. Na ostro – mówi.



Uzależnienie dosięga kobiety szybciej niż mężczyzn, wystarczyły dwa-trzy lata. Joanna chowała wódkę w różne miejsca, Kuba tropił i wylewał. Tamtą butelkę wyciągnął z szafy. Miał dwanaście lat i wzroście tyle samo, co matka. Szarpnęła za flaszkę, upadła, ciągnąc za sobą syna. – I tak się w rozlanej na gumoleum wódce tarzaliśmy, matka i syn – smutnie Joanna.

Tego najgorszego nie pamięta, mąż coś przebąkiwał. Podobno wystartowała do Kuby z nożem. – Chyba chciałam mu odciąć kablówkę. Mąż odebrał mi nóż – opowiada. To było zanim nie zostawił ich z Kubą samych. – Nie potrafiłam przerwać picia, nie wychodziłam z domu, nie podchodziłam nawet do okna, bałam się, że wypadnę. Wtedy trafiłam na detoks. A potem na terapię odwykową – relacjonuje Joanna.

I właśnie na grupie terapeutycznej usłyszała coś, co ją zmroziło. Rozmawiali o jednej z kobiet, która biła córkę. Koleżanka powiedziała wtedy: „Kogoś na wózek inwalidzkim byś uderzyła?”, „No skądże, jak można?”. „A dziecko można?”.

– Temat wyszedł znowu na terapii indywidualnej. Terapeuta powiedział, krótko: „Nie masz prawa!”. Zdębiałam. Jak to, nie mam, prawa, przecież to moje dziecko! Krzyki, wyzwiska, szarpanie, popychanie to była codzienność – mówi Joanna. – Więc potem już wiedziałam, że nie mam prawa, ale miałam potrzebę. I pamiętam ten wieczór, Kuba miał trzynaście lat. Staliśmy na środku pokoju, dzielił nas stół, znowu przetrzepałam mu telefon, chciałam wiedzieć, gdzie chodzi, co robi. Krzyczał: „Co z tego, że nie pijesz, skoro jesteś taka sama”. Chciałam mu sprzedać klapsa w czoło, ale mi ręce opadły i tak już zostałam – opowiada Joanna.

Niedawno Kuba jej się zwierzył, że jego dziewczyna uderzyła go w twarz, z zazdrości. A on nie oddał. – Jak ja się ucieszyłam! Że nie przeniósł tego dalej.

Sprawy małżeńskie

Jasio był wyciekany, mimo że z wypadki. Pierwszą ciążę, z pierwszym chłopakiem, Marta straciła, więc teraz była zdeterminowana. – W facecie widziałam tylko dodatek do dziecka, w sumie mało pociągający. Grunt, że nie pił, nie palił i zarabiał – mówi Marta.

Kiedy pierwszy raz spojrzała na dziecko poczuła, że jest wszystkim, czego potrzebuje.

– Miał cztery i pół miesiąca, gdy powiedzieli nam, że będzie opóźniony w rozwoju. Wysłałam z gabinetu, usiadłam na podłodze i wyłam – jak on sobie poradzi w życiu?

Mijały tygodnie, Jasio nie gaworzył, miał problemy z przełykaniem, lekarze nie dawali szans, że stanie na nogi. – A ja się zawzięłam: rehabilitację, masaże, logopeda. Mąż pracował, więc przynajmniej mieliśmy pieniądze. On sam w rehabilitacji nie uczestniczył, nie wytrzymywał płaczu i krzyku dzieci – opowiada Marta. Nie widział postępów, więc kazał z rehabilitacji zrezygnować. A Jasiak właśnie zaczął pełzać. Miał trzy lata, nadal nie mówił i zostawał tylko z matką. Wydawał się ciągle za mały, żeby go z kimś obcym zostawić, więc Marta przesuwiała powrót do pracy. – Mąż przychodził od swojej matki tylko na noc, zresztą i tak spaliliśmy osobno – opowiada Marta.

– Zdarzyło mi się potrząsnąć Jasiem, jak cała noc płakał. Raz trzasnęłam go ręką, bo nie chciał jeść, zbierał w buzi i opluwał wszystko. Spojrzałam i woczy i zrzucił miskę z jedzeniem na podłogę. Od razu wiedziałam, o co chodzi. Ja też nie dawałam się matce bić, uciekałam. Siostry dostawały, bo potulnie poddawały się karze – opowiada. W rodzinnym domu panował codzienny cichy terror. – Nawet ojciec bał się matki – wspomina Marta.

– Przez pierwsze lata Jasiak był chowany kompletnie bez przemocy – twierdzi Marta. Bo to, że mąż uderzył ją w twarz, szarpał i ścisnął, a ze dwa razy, gdy trzymała niemowlę, kopnął czy walnął w ramię,

to nie jest przecież opowieść o przemocy wobec dziecka. To sprawy małżeńskie. On też nie panował nad emocjami. Nie dojrzał do małżeństwa, zawartego trochę na siłę.

Jasiek miał cztery lata, gdy Marta wróciła do pracy. – Mogłam zostać z tym tylko z moją młodszą siostrą. Wozila go do przedszkola integracyjnego, do logopedy, czytała, karmiła. Robiła to, co ja, a nawet więcej, bo ja już nie miałam cierpliwości. Nawet nie wiem kiedy więź z moim dzieckiem zaczęła się rozluźniać.

Była wtedy wściekła na męża, nie chciał przywieźć Jasia od matki, więc po pracy znowu jechała na drugi koniec miasta po dziecko i potem pociągami do domu. Z całej siły trzasnęła drzwiami. Były ciężkie, dębowe. Nie zauważyła, że Jaś trzymał framugę. Połamane paluszki, zdarte paznokcie. Nie wiedziała, że z takiej małej rączki może być tyle krwi. W szpitalu patrzyli na nią jak na przestępcę, tysiące pytań, kontrola reakcji dziecka.

Gdy Marta pracę straciła Jasio miał pięć lat. Stawał rano przy jej łóżku, patrzył. „Znowu nie idę do przedszkola?”, bardziej oznajmiał niż pytał, i szedł do lodówki. A tam pusto. – Został ze mną z depresją i z zimnym ojcem, z kłótniami w domu, bez żadnego wsparcia. Kiedyś powiedział, że nie chce być ze mną, że kocha ciocię i za nią tęskni. Rozumiałam, co mówi, ale po ciocię nie zadzwoniłam – opowiada Marta.

Tuż przed szkołą Marta usłyszała od lekarzy, że cuda się zdarzają – patrząc na Jaśka nikt by nie powiedział, że siedem lat wcześniej nie dawali mu szans. – A skoro stał się jak inne dzieci, koniec z taryfą ulgową. – Wymagająca to mało powiedziane. Byłam zimna, apodyktyczna. Wyzywałam go przy lekcjach, od debili, które nic nie rozumieją, porównywałam do innych, na pewno zdolniejszych dzieci – mówi.

A w domu coraz zimniej. Wieczorem przyszedł ksiądz po kolędzie. Mąż mu wyznał, że chce się rozwieść. Jasio to usłyszał, wył całą noc. – Przestraszyłam się, że naprawdę odbierze mi dziecko. Jego rodzina to nie byli przeciętni Kowalscy, wiedzieli za jakie sznurki pociągnąć – tłumaczy Marta.



Do ośrodka terapeutycznego zgłosiła się, żeby odeprzeć zarzuty męża i teściowej, lepiej wypaść przed sądem. – Ale dla Janka niewiele się zmieniło. Miał dziewięć lat, płakał, że nas nienawidzi i nie chce takiego domu. A ja nie miałam dość siły, żeby się wyprowadzić, zapewnić mu spokój – opowiada.

Rozwód trwał trzy lata, terapia dłużej. Grupowa, indywidualna, spotkania grupy wsparcia dla matek. Nie było lepiej. – Janka też zapisałam, żeby miał się do kogo zwrócić, był strasznie osamotniony – mówi. Ojciec komentował: „Tylko takie debile jak matka chodzą do terapeutów”, „Matka się wyleczyła za wszystkich w tej rodzinie i wystarczy”. Janek przestał chodzić do terapeuty. Pomieszkiwał u ojca. – Były mąż mieszkał z kobietą i jej dzieckiem. Janek nie miał nawet swojego łóżka, ale i tak wołał tam spać, chociaż żeby zdążyć na lekcje, musiał wstawać przed piątą – opowiada Marta. Dostał się do technikum, ale nigdy do niego nie poszedł. Niedawno zamieszkał u dziewczyny. Czasem dzwoni do Marty.

– Byłam strasznie nierówna, z jednej strony nadopiekuńczość, z drugiej kompletne opuszczenie. Wyzwiska przy lekcjach – to była przemoc. Gdy nie miał co jeść – to była przemoc. Gdy nagabywała nas policja, gdy rodzina męża mówiła mu, że jestem wariatką, i zaczął się jękać. Walka między mną i mężem, ten chłód w domu – to była przemoc – mówi Marta. – Gdybym mogła, zmieniłabym swoje nastawienie. Byłam zbyt wymagająca, jak moja matka. Patrzę na inne kobiety i jestem na nie wściekła, że pobłażają swoim dzieciom. Tak naprawdę jestem pewnie zła na siebie, może one zdrowiej wychowują dzieci, bardziej ufnie do świata.

Normalne dzieciństwo

– Że to była przemoc, dowiedziałam się dopiero po śmierci mamy. Miałam czterdzieści lat – opowiada Paulina. To wiedza z terapii. A terapia dlatego, że przeciągająca się bezsenność. A bezsenność ze strachu przed snami. – Matka leży chora, kona. A ja zapomniałam ją odwiedzić. Koszmarnie realistyczny strach, powtarzający się noc w noc. Jestem tak niewdzięczna i egoistyczna! To ja ją uśmiercam – mówi Paulina.

– Gdy zachorowała, natychmiast zorganizowałam jej leczenie – kontynuuje. – To był operacyjny rak piersi. Ona – że chcę ją zabić, okaleczyć, oszpecić. Nie zgodziła się. Do końca zachowywałam się tak, jak chciała, nieważne czy mi pasowało. Pchało mnie poczucie winy i obowiązku. Dudniło w głowie, że ją krzywdzę, że wpadnie w depresję, będzie przeze mnie nieszczęśliwa.

Żeby uchronić mamę przed nieszczęściem, mała Paulina musiała:

Na feriach w Zakopanem zamiast zjeżdżać ze stoków z rówieśnikami, pielgrzymować z mamą po sklepach, doradzać w przymierzalniach, wysłuchiwać po kawiarniach jej problemów z mężczyznami i pracą. – Oczywiście, nie stawiałam na wysokości zadania, nie umiałam się wczuć, więc foch, że jestem jak ojciec, nieczuła egoistka – punktuje Paulina.

Rozśmieszać mamę, gdy była smutna. – Nie byłam w tym najlepsza, chociaż się starałam. Myślałam, że znajdę rozwiązanie jej problemów. Ale jakie rozwiązanie na dorosłe kłopoty może znaleźć dziecko?

Znaleźć mamie męża. Bo inne dzieci, na przykład na jakimś angielskim filmie, potrafiły to zrobić.

Przytakiwać, gdy krytykowała innych. – Każdemu czegoś brakowało, nie mogła tego znieść. Była skonfliktowana z całą rodziną. Ja musiałam być lojalna, nie odzywać się do wujków i cioci. A gdy nie chciałam, bo nie tylko nic mi nie zrobili, ale obiektywnie niczego złego nie zrobili, to kto stawał się wrogiem? Własna córka, która zdradziła matkę!

Paulina starsza miała:

Stać murem za matką, reagować na niesprawiedliwość, która czyhała na kruchą kobietę. – Szatniarz z Forum krzywo na nią spojrział, bo zawsze odstrojona, przesadziła w robieniu się na młodkę. Kazała mi go zrugać. Nie umiałam? Po wyjściu z lokalu to ja byłam jej oprawcą.

Zostać kimś, na przykład modelką. – Sama marzyła o występach. Wpychała mnie w ten świat, umawiała na castingi. Ci starzy faceci przeczucy cię jak towar, wgapiający się obłeśnie, każdy wyciągał łapy. „Trzeba się trochę dać, żeby coś osiągnąć”, mówiła mama.

Mieć odpowiednich znajomych i narzeczonego, bo świadczą o pozycji. – Uważała się za arystokratkę, ja byłam dziedziczką, a tu taki megalians, chłopak z politechniki, który źle całował w rękę.

A jeśli tego nie robiła? Były awantury, szantaże, umieranie, rzucanie przedmiotami, trzydniowe migreny, ścierki na głowie. – Nie biła mnie. Wystarczyło, że była ze mnie niezadowolona. Nieszczęśliwa. Przeze mnie – mówi Paulina.



Do terapii Paulina uważała, że miała normalne dzieciństwo. Mamie nie było lekko, musiała udowadniać, że jest wystarczająco dobra, chciała ułożyć sobie życie, bo z ojcem rozwiodła się jeszcze w czasie ciąży. Dziecko w tym trochę przeszkadzało. Więc Paulina zamieszkała u babci.

Babcia to wzór troski. Choć było biednie, to bezpiecznie. Urwało się nagle, bo babcia umarła. Paulina wróciła do matki. Wkroczyła w lepsze towarzystwo, kawiarnie, teatry, ciuchy z Peweksu. – Praca w największej centrali handlu zagranicznego we wczesnych latach 80. to było coś. Tyle że chwilę po dziesiątym z pensji matki nic nie zostawało – opowiada. – Kradłam jej z portfela, na jedzenie i zeszyty. Za pierwsze hostessowanie, kupiłam wannę, potem przejęłam płacenie rachunków.

– Nie mogłam się przyznać nawet przed sobą, że jej nienawidzę. Matkę trzeba kochać. Próbowalam to uczucie wykrzesać. Chodziłam do niej z kwiatami, zmuszałam się do wyznań. Jeśli dobrze trafiłam z godziną, przywiozłam odpowiedni bukiet, a nie byle co, było OK – wspomina.



– Była bardzo ładną, atrakcyjną i absolutnie niespełnioną kobietą, osobowością zupełnie nie pasującą do realiów, w których musiała żyć – mówi Paulina. – Przez jej ezoteryczność, bujanie w obłokach, gardziłam wszystkim, co nienamacalne. Miałam konkretne cele i wiedziałam, że je osiągnę. Staralam się być kompletnym jej przeciwieństwem, mieć normalną rodzinę, męża (widziałam, jak matka cierpi w samotności), dwójkę dzieci (żeby mogły sobie wzajemnie pomagać, mnie było tak ciężko dźwigać samotnie bagaż niezaspokojonych potrzeb matki), wykształcenie, dobrą pracę, pieniądze. Normalne życie! – opowiada.

Plan jednak nie do końca wypalił.



Paulina skończyła politechnikę, potem MBA. – Matka była zaskoczona, gdy dostałam pierwszy awans – wspomina. – „Nie masz charyzmy”, powiedziała, „nie nadajesz się na menadżera”. Przy każdej pochwale przełożonych, kolejnych awansach wątpliwości wracały echem: „Ale czy ja się nadaję? Przecież nie mam charyzmy”. – Za to miałam ambicje. Wiedziałam, że wychodzę z niczego, matka, ojciec się nie interesują, więc ja wam wszystkim pokażę – tłumaczy Paulina. – Byłam zaprogramowana, szłam jak taran. Miałam być perfekcyjna, również jako matka. A jak się okazało, że nie za bardzo się wyrabiam... Alkohol na chwilę dawał oddech, relaks, odprężenie. Wreszcie mogłam przestać być spięta i najlepsza. Potrzebowałam tej ulgi coraz więcej, częściej. To dlatego była ta terapia – wyznaje.

Gdy Paulina się dowiedziała, że to, co robiła mama było krzywdą, poczuła się lżej. Poczucie winy zmalało. – Bo cały czas myślałam, że jestem chytrą, wyrachowaną, nieczułą egoistką. Z tym mnie zostawiła – kończy. – Minęło piętnaście lat od jej śmierci, chcę już odpuścić. Posadzę różowe hortensje na grobie, żeby było jej milej.

Michalina Kaczmarkiewicz



Świat GŁUCHY

W 58. numerze **Arki**, wraz z Jagodą Fudałą, kierownikiem Działu Lecznictwa Odwykowego i Programów Medycznych w PARPA, przyglądaliśmy się demograficznym grupom osób uzależnionych w pewnym sensie wykluczonym czy opuszczonym przez system leczenia uzależnień. Osoby głuche i niedosłyszające stanowiły jeden z przykładów społeczności, która z powodu trudności na wielu poziomach nie ma dostępu do wsparcia i pomocy w chorobie alkoholowej. Dziś opisujemy działania, które mogą zmienić tę sytuację. O mitingach dla osób głuchych i niedosłyszających opowiadają **Karolina i Paweł**.



Najpierw

Mam na imię Karolina, jestem alkoholiczką, jestem słyszącą.

Z językiem migowym zetknęłam się cztery lata temu na darmowych warsztatach – poznałam wtedy tylko alfabet palcowy polskiego języka migowego – PJM. I tyle wystarczyło, żeby już nie móc o tym niezwykłym świecie zapomnieć. Rok później doświadczyłam krótkotrwałej i częściowej utraty słuchu. Wszystko wróciło do normy, ale wiele spraw zmieniło się na zawsze. Zanim zaczęłam we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików działania związane z osobami g/Głuchymi* dwa lata zajęło mi zbliżanie się do tego świata i kultury. Bo Głusi mają swoją kulturę, tradycję, historię, sztukę

i oczywiście język. Nie miałam w rodzinie nikogo niesłyszącego, nie znałam g/Głuchych, nie znałam migowego, więc początek to było mnóstwo pytań i szukanie informacji. Wciąż więc nie wiem niż wiem.

Głusi to najbardziej odizolowana mniejszość w naszym kraju, a podstawowym problemem są kłopoty w komunikacji i wciąż mała dostępność tłumaczy. Na problemy komunikacyjne nakłada się współistnienie obok PJM (polskiego języka migowego) – systemu językowo-migowego SJM, którego naucza się w szkołach. Kłopot w tym, że g/Głusi go często nie rozumieją. Naturalny język PJM ma inną od języka polskiego gramatykę i składnię – g/Głusi przyswajają go naturalnie np. od niesłyszących rodziców. System zaś opiera się na naszej, dość skomplikowanej, gramatyce. Problemy w edukacji, możliwość zdobycia tylko kilku zawodów, osiemdziesięcioprocentowe bezrobocie, trudności w załatwieniu podstawowych, codziennych spraw od urzędów, banków, sklepów począwszy, na pomocy lekarskiej skończywszy.

Świat słyszący jest trudno dostępny. Dla słyszących zaś świat głuchy stanowi wyzwanie. Jesteśmy w nim niesprawni, jeśli nie znamy języka. I to jest w ogóle ciekawa perspektywa dla pojęcia „niepełnosprawny”.

Dlaczego zaangażowałam się w świat głuchy? Przez dziesięć lat mojego bycia w AA nie widziałam żadnego g/Głuchego w naszej Wspólnocie, nic też nie wskazywało, że coś może się zmienić w przyszłości. Wiem, że w przeszłości istniały różne, pojedyncze inicjatywy, ale z wielu powodów nie przyniosły owoców. Jedno to trudność wewnętrzna tego środowiska, z naszej strony dochodził brak kompleksowego działania, mała wiedza i oczywiście niezajomość języka.

- * „Głusi”, jako społeczność
- mająca swój język, tradycję,
- kulturę, sztukę piszemy
- wielką literą. Pisownia
- „głuchy” małą literą ma
- charakter medyczny.
- Nie wszystkie osoby
- z dysfunkcją słuchu czują
- się członkami społeczności
- Głuchych, czyli nie każdy
- głuchy jest Głuchy. Staramy
- się nie używać archaicznej
- już nazwy „głuchoniemy”,
- jest ona bardzo obraźliwa.
- Głusi mają swój język
- i nie są niemi.

Jeśli chodzi o problem alkoholowy wśród g/Głuchych – jest on ogromny, a dostęp do pomocy prawie żaden. Według mojej wiedzy w naszym kraju jedynie w Warszawie w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym na ul. Żelaznej dla osób niesłyszących i słabosłyszących jest oferowana pomoc w języku migowym. Jak dotąd nikt w Polsce nie pokusił się o oszacowanie liczby uzależnionych g/Głuchych, pozwolę sobie jednak zacytować pierwszą w Polsce niesłyszącą terapeutkę Annę Gronowską-Karolkiewicz: „Z mojego doświadczenia i obserwacji wynika, że odsetek głuchych pijących szkodliwie czy uzależnionych od alkoholu jest większy niż słyszących. Gdziekolwiek się spotka głuchego, to on albo ktoś z jego rodziny, pije”.

Na imię mam Paweł, jestem alkoholikiem, słyszącym.

Temat g/Głuchych jest mi znany od 25 lat. Mam siostrzeńca, który nie słyszy od urodzenia. Ale z tego powodu nie podjąłem się nauki języka migowego, miałem dobre wytłumaczenie – brak prawej dłoni.



for: Jayden Yoon/Unsplash

Dawniej, przez lata, wydawało mi się, że dogaduję się z siostrzeńcem bez problemu, zwłaszcza gdy byłem pod wpływem alkoholu. Mój szwagier, prawdopodobnie alkoholik, zakończył swoją drogę na tej ziemi w wieku 30 lat. Siostrzeniec miał wtedy 6 lat, a ja spore wyrzuty sumienia. W kolejnych latach często się mijaliśmy. Wiedziałem, że problem siostrzeńca zmierza w kierunku alkoholizmu, sam byłem już po takiej diagnozie. Jakiś czas temu siostra poprosiła mnie o pomoc, nie dawała sobie

radę z piciem syna. Odczytałem to w jakiś sposób jako zadośćuczynienie wobec siostry i szwagra. Nie piłem wtedy około 3,5 roku.

Karolina: Plan kompleksowy, bo tylko taki ma sens, zakładał w pierwszej kolejności przetłumaczenie najbardziej podstawowej literatury AA i stworzenie jakiejkolwiek informacji o Wspólnocie w języku migowym, w formie sign-book'ów (wideotłumaczeń). Sign-book to inaczej migana książka – nagrany film. Zapewne zaskoczy to wiele osób, ale zaledwie dwa procent g/Głuchych biegle czyta w języku polskim, reszta ma z tym mniejsze lub większe problemy. Jeśli czytają, to krótkie i proste komunikaty, język polski jest dla nich językiem obcym. Nasza literatura, jak każda inna zresztą, była i jest dla wielu niedostępna.

Przy okazji opracowywania ulotek dla g/Głuchych pamiętamy o innych alkoholikach specjalnych potrzeb. Pełna dostępność w przypadku

literatury to tłumaczenie PJM, transkrypcja mowy na tekst – czyli pasek z napisami dla osób nieznających migowego oraz dla osób niewidomych – czytający lektor. W trakcie przygotowań podstawowego tekstu o Anonimowych Alko-

holikach dla g/Głuchych i słabosłyszących, zrodził się pomysł na stworzenie tekstu z historiami osobistymi alkoholików, którzy zmagają się z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. To ważny głos tych, którzy we Wspólnocie AA mieli i mają do pokonania jeszcze trudniejszą drogę.

Kolejny punkt planu „g/Głusi w AA” to organizowanie spotkań informacyjnych. Takie działania pojawiły się w kilku miastach: Bydgoszczy, Toruniu, Inowrocławiu, Grudziądzu, Będzinie, Poznaniu. Katowice wstrzymał koronawirus. Z doświadczeń już wiemy, że samo spotkanie informujące o AA bez możliwości zaproszenia tych osób na mityng AA nic nie daje. W każdym przypadku naszym łącznikiem jest tłumacz i po naszej stronie leży zapewnienie jego obecności. Potrzebne są również spotkania informacyjne dla tłumaczy i specjalistów pracujących w ośrodkach wspierających osoby niesłyszące i słabosłyszące.

Odnaleźliśmy się z naszymi inicjatywami w różnych częściach Polski i teraz możemy już więcej. Budujemy Zespół ds. Osób Głuchych i Słabosłyszących, każda pomocna dłoń jest potrzebna. Od samego początku poszukujemy również w AA osób dwujęzycznych (najczęściej są to dzieci osób niesłyszących czyli tzw. *Coda* – skrót ang. *Children of Deaf Adults* i *Soda* – *Siblings of Deaf Adults*, czyli słyszące rodzeństwo). Bardzo się cieszę, że udało mi się spotkać Romę (Głusi rodzice, Głuche dzieci), która jest idealnym łącznikiem dwóch światów. Jesteśmy przekonani, że wychodząc z informacjami w AA, osób znających język migowy znajdziemy więcej.

Tłumacze

Bez tłumaczy PJM g/Głusi nie mają żadnych szans skorzystać z mityngu Anonimowych Alkoholików. Zdarza się, że stopień utraty słuchu, a także fakt, że ktoś nie jest głuchy od urodzenia, stracił słuch w późniejszym wieku i zdążył dobrze poznać język polski, ma wpływ na lepsze czytanie z ruchu warg, ale nie należy zakładać, że to jest częste. Powinniśmy korzystać z profesjonal-



foto: Gabrielle Henderson/Unsplash

nych tłumaczy i opłacać ich pracę. Głusi mogą, ale nie muszą i najczęściej również nie chcą korzystać z tłumaczenia kogoś z rodziny. To chyba w przypadku alkoholików już zupełnie nie wymaga wyjaśnień.

Kwestia tłumaczy jest złożona, przede wszystkim jest ich w Polsce niewystarczająca liczba. Druga sprawa to brak zaufania g/Głuchych i wstyd. Ten problem występuje kiedy na przykład g/Głusi korzystają

z pomocy lekarzy specjalistów – rzadko decydują się na wizyty u psychiatrów, psychologów. Dlatego musimy zadbać o profesjonalnych tłumaczy i mówić, mówić, mówić g/Głuchym alkoholikom o tym, że tłumacza obowiązuje tajemnica zawodowa. Równie

ważne jest informowanie o tym, że w AA obowiązuje dyskrekcja i zasłyszanych na mityngach zdarzeń i historii nie wynosimy na zewnątrz.

Trudności jest sporo, ale nic nas nie zwalnia z podejmowania wysiłków. Nasza deklaracja jedności jest jasna: „Gdy ktokolwiek, gdziekolwiek potrzebuje pomocy, chcę, aby napotkał wyciągniętą ku niemu pomocną dłoń AA i za to jestem odpowiedzialny”.

Mityngi

Paweł: Po telefonie od siostry zaangażowałem się w to „przedsięwzięcie”. Niestety, po kilkutygodniowych poszukiwaniach byłem trochę załamany – w całej Polsce nie znalazłem nic. Ponieważ wiedziałem, że siostra zna język migowy, a mityngi, na które chodziłem, są otwarte, zaproponowałem, żeby zaczęli przychodzić oboje – siostra z siostrzeńcem. Trwało

to jakiś czas i wówczas poprosiłem grupę Wiśniewo o pomoc i zorganizowanie mitingu w realu z zawodowym tłumaczem PJM. W listopadzie 2019 stało się to faktem. Spotykaliśmy się regularnie, raz w miesiącu. Krótka spikerka, a następnie wypowiedzi uczestników. Na początku przez dwa miesiące to była jedyna osoba g/Głucha. W styczniu pojawił się drugi uczestnik. Wielka była moja radość, gdy po mityngu zobaczyłem mojego siostrzeńca, siostrę stojących razem ze spikerem, który ma głuchych rodziców, i tłumaczką, opowiadających o swoich doświadczeniach i odczuciach. Wydaje mi się, że zobaczyłem w nich autentyczną radość i szczęście, gdy uśmiechnięci pytali, kiedy będzie następny miting. Wzruszony i wdzięczny spojrzałem w sufit: „Szwagier, dzięki Bogu, twój syn może będzie trzeźwy i szczęśliwy”. Ze swojej strony zrobię wszystko by mu pomóc.

Pandemia wymusiła na nas szukanie innych rozwiązań. Z początku ad hoc, nieregularnie, w różnych dniach i godzinach, aż wypracowaliśmy stały termin spotkania online w każdą niedzielę o godzinie 19. <http://meet.google.com/cwd-ryht-pcy>

Po pandemii, która się kiedyś skończy, chcemy wrócić do realnych spotkań, jednakże te online powinny zostać na stałe.

Karolina: Te mityngi uruchomiliśmy z potrzeby obecnej sytuacji, ale wygląda na to, że są bardzo dobrym początkiem otwarcia się na g/Głuchych i słabosłyszących. Internet w tym przypadku ułatwia pokonanie bariery lęku i wstydu. Oczywiście technicznych problemów jest sporo, mamy jednak wrażenie, że świat nam sprzyja i w miarę gładko pokonujemy przeszkody. Głusi dołączają się do tych spotkań, ich liczba rośnie, ba dostaliśmy informację, że potrzebują mitingów częściej niż raz w miesiącu. Organizujemy je więc raz w tygodniu i opiekujemy się



foto: Cristian Newman/Unsplash

Nie jesteś *twoimi* DŁUGAMI

Ludzie się obwiniają. Zdarza się, że popełniają samobójstwa, tak się boją. To strach, że mi wszystko zabiorą, wejdą mi na pensję, zostaną z niczym. Dług staje się Siłą Wyższą.

o zaburzonych relacjach z pieniędzmi i wychodzeniu z zadłużenia opowiada Izabela, alkoholiczka i dłużniczka

Zawsze miałam nienormalny stosunek do pieniędzy. Moja mama była bardzo skąpa, ciągle się martwiła, że nam nie starczy. Gdy w sklepie pokazywałam coś, co mi się podobało, nie patrzyła na tę rzecz, tylko na metkę z ceną. „Za drogie, po co ci to”. Za to mój ojciec był bardzo rozrzutny. Miał luz, zakładał, że pieniądze się znajdą. Jego życiowym hasłem było: „Trumna nie ma kieszeni”, więc musimy wszystko wydać. Na zakupach sam pytał: „Podoba ci się, córeczko? To kupujemy”. Nawet nie patrzył na cenę. Uwielbiałam podejście mojego ojca, bo to był *fun*.

Wychowałam się niedaleko Chicago. Mieliśmy skromny domek, ale w jednej z najzamożniejszych okolic. Nie dostawaliśmy z bratem kieszonkowego, mieliśmy zapewnione podstawowe potrzeby: dach nad głową,

jedzenie. Tyle że ja zawsze chciałam więcej. To jest choroba „za mało”. Chciałam mieć to, co dziewczyny z sąsiedztwa, bo myślałam, że w takich ciuchach jak ich, będę równa. Rzeczy miały zbudować moje poczucie wartości. Czułam, że pieniądze to symbol statusu, że trzeba mieć kasę, żeby czuć się OK.

Lubiłam pracować, bo bardzo chciałam mieć pieniądze. Jako piętnastolatka dostałam pierwszą pracę, sprzątałam ze stolików, nalewalam wodę czy kawę w restauracji. Dostawałam pensję i zaraz wydawałam. Na pierdoły, ciuchy, kosmetyki, nic konkretnego. Chyba dlatego ludzie się zadłużają, bo nie myślą długofalowo, liczy się ta chwila. To bardzo podobne do alkoholizmu, nie myślisz, co będzie, gdy się napijesz, ważny jest tylko ten pierwszy kieliszek, musisz się napić, bo potrzebujesz ulgi, a potem jakoś to będzie.

Ta postawa była we mnie od początku, nawet bez udziału pieniędzy, dlatego mówię o podejściu, niedbałości o rzeczy, umowy. Na przykład pożyczalam książki z biblioteki i nie oddawałam, trzymałam w domu, przychodziły upomnienia, nic z tym nie robiłam.

Nie przypominam sobie, żebym kiedykolwiek myślała o konsekwencjach wydawania pieniędzy. Zapisywałam się na kursy czy siłownię, podpisywałam długoterminowe kontrakty, i kompletnie nie myślałam o tym, jak będę je spłacać. „Później będę się martwić. Pieniądze się znajdują”. Uniwersytet też nie jest za darmo, dostajesz od banku pożyczkę, po studiach musisz spłacać. Wzięłam ją bez zastanowienia i pomysłu, jak kiedyś spłaceć. W Stanach Zjednoczonych kartę kredytową przysyłają ci od ręki. Wydawałam z niej wszystko i nie spłacałam, bo jakoś to będzie.



foto: Alain Pham/Unsplash

Już w wieku 16-17 lat miałam problemy. Ale miałam też tatę, który sprzątał po mnie bałagan, załatwiał drobne zadłużenia. Nie robiło to na mnie specjalnego wrażenia. Pojawiał się jakiś strach, ale ważniejsza była wizja tego, co mam i co chcę mieć.

W czasie szkoły, gdy wciąż mieszkaliśmy z rodzicami, i potem na studiach w akademiku, niewiele musiałam płacić. Złapałam jakąś pracę na bieżące rachunki. Naprawdę poważne długi zaczęły się, gdy zrezygnowałam ze studiów. Bo chciałam od razu pracować. I tu znowu – brak przewidywania, co będzie za parę lat, tylko myśl, że chcę mieć pieniądze teraz. Moje koleżanki studiowały i zarabiały jakieś grosze, a ja miałam pracę w ekskluzywnej restauracji, w której wyciągałam z napiwków 500 dolarów dziennie. W tydzień albo krócej miałam tyle, ile one w miesiąc. One zakuwały, a ja obracałam się wśród bogatych. Fakt, byłam tylko kelnerką, ale to było świetne miejsce. Mnóstwo kasy, i znowu – zero odkładania.

Wtedy pojawiły się alkohol i narkotyki, wszystkie pieniądze szły na imprezy i prochy. Postanowiłam kupić mieszkanie. Ojciec podpisał umowę poręczycielską. Płaciłam może co drugą ratę. Dług rósł. Na koniec ojciec i tak musiał za wszystko zapłacić. Po kilku latach takiego życia wysłał



foto: JP Valery/Unsplash

mnie na leczenie do Polski. Pomyślałam – fajnie, pojadę, wyleczę się, wrócę z czystą kartą. Będę odpowiedzialna finansowo. Ale to się nigdy nie wydarzyło. Już wprawdzie nie brałam narkotyków, ale nadal piłam. Alkohol to było jedno uzależnienie. Pieniądze – drugie. Chciałam je mieć, chciałam wydawać, i ciągle nie myślałam o przyszłości. Miałam ochotę pojechać na wakacje, więc poszłam do banku, dali mi 20 tysięcy. Wyjechałam, wróciłam, o spłacie nie myślałam, jakbym nie brała żadnej pożyczki. Dostawałam pensję, wydawałam. Moje potrzeby i zachcianki były najważniejsze: ja chcę dobrze zjeść, ja chcę dobrze się ubrać. A rata do banku – na samym końcu, jeśli ewentualnie coś zostało. A kiedy już było źle – przeprowadziłam się. Nie znajduję mnie przecież.

Potem była kolejna pożyczka. Poznałam chłopaka, postanowiliśmy kupić mieszkanie. Znalazłam doradcę finansowego, który załatwił mi kredyt w innym banku. Pomysł był taki, że ja wezmę cały kredyt na siebie, mój partner weźmie potem kredyt na wykończenie mieszkania, będziemy razem to wszystko spłacać i będzie *happily ever after*. Tylko że zanim mieszkanie było gotowe, rozstaliśmy się, i zostałam z całym tym długiem, bez żadnej możliwości dobrania większego kredytu na wykończenie. A w stanie surowym mieszkanie było nie do zamieszkania. Więc... przestałam spłacać cokolwiek.

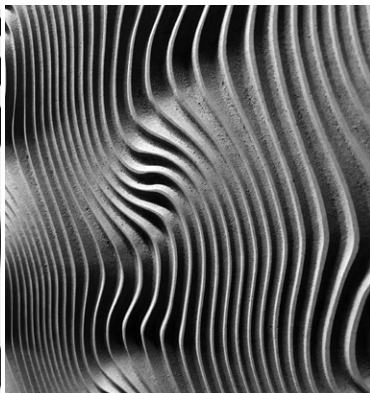
- **Dłużnicy to nie tylko**
- **ci, którzy mają długi.**
- **Są tacy, których**
- **ogarnia lęk, kiedy tylko**
- **mają pieniądze. Albo**
- **tacy, którzy zawsze**
- **zarabiają poniżej**
- **swoich możliwości,**
- **nigdy nie wezmą dobrze**
- **płatnej pracy, żyją**
- **w ciągłej niepewności**
- **finansowej, nie**
- **umieją zarządzać**
- **czasem. Są osoby,**
- **które mają bardzo**
- **dużo, ale panicznie**
- **się boją, że stracą,**
- **chodzą w dziurawych**
- **spodniach czy**
- **skarpetkach,**
- **nie są w stanie kupić**
- **nowych, choć mogą**
- **sobie na to pozwolić,**
- **ale boją się, że wtedy**
- **wylądują pod mostem.**
- **Są kompulsywni**
- **zakupoholicy. Mogą**
- **dobrze zarabiać,**
- **ale wydawać krocie**
- **na najnowszą**
- **kolekcję ulubionej**
- **marki, natychmiast**
- **po jej wprowadzeniu,**
- **obsesyjnie o tym myślą.**

Co sobie wtedy myślałam? To jak z alkoholizmem – w ogóle nie chcesz zobaczyć rzeczywistości. Po prostu się przeprowadziłam i wypychałam monity do szafki. Komornik zajmował mi konto, więc otwierałam następne. W pewnym okresie miałam ich w różnych bankach sześć czy siedem. Potem odkryłam mały rodzinny bank w niewielkiej miejscowości, oni tam wszystko robili ręcznie i na starych komputerach, pomyślałam, że zanim się w ogóle zorientują, to trochę pociągnę. Zaczęłam uczyć angielskiego za gotówkę i nie było problemu z kontami. Nie płaciłam podatków. Ta nieuczciwość finansowa zataczała kolejne kręgi. Piłam, imprezowałam, wydawałam do dna, nigdy nie miałam oszczędności. Dostałam kasę – wydałam kasę. Zawsze było jej za mało. Finansowo polegałam na moich partnerach. Było oczywiste, że skoro jestem w związku, to partner płaci. Wybierałam takich, którzy byli przy kasie. Na biednego nawet bym nie spojrzała. Mężczyzna musi mieć pieniądze, bo moje potrzeby muszą być zapewnione. Czułam, że z moim myśleniem jest coś nie tak, tylko nie wiedziałam, jak się z tego wydostać. Ten dług za mieszkanie to było dla mnie coś niewyobrażalnego – kapitał, odsetki, zajęcia komornicze – więc unikałam tematu.

Nie zarabiałam tyle, żeby żyć na poziomie, na jakim chciałam i jednocześnie spłacać kredyt. Nie mogłam mieć ciastka i zjeść ciastka, więc wybrałam sobie na poziomie posiadania, zapewnienia zachcianek, zamiast być uczciwą i powiedzieć: dobra, będę żyć za tysiąc złotych, a resztę przeznaczę na spłatę długu. Wybrałam unikanie, a nie zmianę stylu życia.



fot: Grooveland Designs/Unsplash



fot: Ricardo Gomez Angel/Unsplash



fot: Franck V./Unsplash

To było całkowicie *crazy*, na przykład z mieszkaniem: bo przecież nie mogłam mieszkać byle gdzie! W jakimś syfie, małym pokoju i spłacać głupi kredyt. Nie, ja musiałam mieć architektoniczne BMW, ekskluzywny apartament. Musiałam wyglądać. Dostawałam od partnera torebki *Louis Vuitton* za siedem tysięcy euro, w kieszeni 20 złotych, a na koncie nawet złotówki. Kompletne szaleństwo. Jakbym w ogóle nie dojrzała finansowo. W dzieciństwie też myślałam, że jak będę miała bluzę i dzinsy jak moje bogate koleżanki, to będę dobra. Jasne, że byłam lepiej postrzegana, gdy wyglądałam bogato, ale to nie zapełniało mojej pustki. Narkotyk albo alkohol też wypełniają przez chwilę. Nawet jeśli to do mnie docierało, nie chciałam widzieć faktów. Tak samo jak z alkoholem i narkotykami – nie chcesz widzieć prawdy. Wydaje ci się, że życie, które prowadzisz jest czymś normalnym.

W tym czasie zaczęłam współpracować z pewną firmą i bardzo dobrze zarabiać. Wkrótce zatrudnili mnie jako menadżera sprzedaży, a w końcu zaproponowali stanowisko prezesa. Nawet nie pomyślałam, jakie mogą być konsekwencje. Jarałam się tym, że będę miała wizytówkę z napisem „prezes”! Zgodziłam się, podpisałam umowę. Nie czytając, bo nigdy nie czytałam umów. Kolejny raz – jakoś to będzie. Oczywiście nie miałam pojęcia, jak prowadzi się firmę. Zatrudniałam ludzi nie na podstawie kwalifikacji tylko tego, czy są fajni. Gdy prosili o podwyżkę – nie umiałam odmówić. Księgowa była moją siłą wyższą. Ufałam jej bezgranicznie, mogła robić, co chciała. A gdy chwilę później przyszła zapaść branży, w której świadczyliśmy usługi, firma padła. Nie znałam przepisów prawa gospodarczego, nie miałam kompletnie doświadczenia. Nie zgłosiłam upadłości na czas, pracownikom musiałam wypłacać pensje, a ponieważ nie było pieniędzy, zaczęłam im płacić z własnych – kolejne szaleństwo – bo bałam się, co oni o mnie pomyślą. Księgowa zniknęła, nie było nas na nią stać. Jedną fakturę spłaciłam, kolejne przychodziły. Nie wiem, jak to ogarniałam, bo jeszcze piłam. Pewnego dnia nie wytrzymałam nerwowo, z piciem i tym wszystkim, i trafiłam do Anonimowych Alkoholików. Nie wiedziałam, jak latać tamte biznesowe dziury, za co się zabrać i w końcu się zabrałam za trzeźwienie. Moja sponsorka w AA powiedziała: „Zostaw to wszystko i skup się na sugestiach”. Czyli wstawałam rano, ścieliłam łóż-

ko, modliłam się na kolanach o trzeźwy dzień, szłam na mityng, dzwoniłam do sponsorki, czytałam książkę *Anonimowi Alkoholicy*, dzwoniłam do drugiej osoby z AA. Co za ulga! Pomyślałam, że przynajmniej picie zatkam. A ona powiedziała, że resztę Bóg zatka. Uwierzyłam jej i trzymałam się AA, bo nie miałam innej opcji, ja sama nie byłam w stanie nic wymyślić i rozwiązać.

I powoli zaczęło się układać. Dwie pracownice poszły na urlop macierzyński, więc ZUS przejął ich wypłaty. W Urzędzie Skarbowym powiedzieli, że zanim firmowy dług przejdzie na mnie, będą próbowali ściągnąć coś z firmy, co zajmie jakiś rok, więc miałam przynajmniej te dwanaście miesięcy. Nadal były stare długi, ale póki co nic się z nimi nie działo, siedziały cicho. Aż w programie 12 kroków doszłam do 9 kroku i musiałam wszystko wyciągać. Te wszystkie listy od komornika z szafek.



fot. Laimannung/Unsplash

Zrobiłam wykaz długów i zaprezentowałam to sponsorce. I ona powiedziała, że mam zadzwonić do tych wszystkich ludzi i zacząć to spłacać. Świetnie, tylko jak? To były ogromne kwoty. A ja uczyłam angielskiego, zarabiałam jakieś drobne pieniądze. Ale zaczęłam spłacać, pospłacałam kilka mniejszych długów. Po drodze zdarzały się cuda, jak ten z pracownikami na macierzyńskim. Na przykład postanowiłam spłacić tę pierwszą pożyczkę na wakacje, chciałam tylko, żeby umorzyli mi odsetki. Poinstruowali mnie, żebym poszła do jakiegokolwiek oddziału, wypełniła formularz. A ja w panikę. Bo mówić po polsku to jeszcze mogę, ale pisać... Mimo wszystko poszłam. Wzięłam numerek, siedzę, i nagle jakiś człowiek mówi: „Iza, to ty?”. Chłopak, z którym byłam w ośrodku odwykowym. Wytrzeźwiał, pracował w tym banku. Podstępował formularz, wysłał do menadżera, pokierował, bardzo mi pomógł. To był dla mnie pierwszy znak, że jest jakaś Siła Wyższa, i że to da się zrobić. Bo ja wybrałam ten oddział banku na chybił trafił. I że facet, z którym byłam w ośrodku akurat tam pracował?

Musiałam też opowiedzieć moim współnikom, co z tą firmą zrobiłam. Kolejną charakterystyczną dla dłużników rzeczą jest używanie firmowych pieniędzy jak swoich. Ja chodziłam do restauracji, płaciłam za swoje jedzenie, brałam rachunek i kłamałam, że byłam z klientem. Albo brałam taksówkę, niby na spotkanie służbowe, ale jechałam do domu lub pracy. Leciałam na wakacje i rozliczałam to jak spotkanie biznesowe. Musiałam się przyznać, że de facto kradłam firmowe pieniądze, i że zamierzam je

- **Kompulsywne zakupy**
- ► **Jeśli coś ci się bardzo podoba**
- **i chcesz to mieć, poczekaj trzy dni.**
- **Jeśli po tym czasie nadal będziesz**
- **tego chciała – kup.**
- ► **Jeśli masz wydać więcej niż 500 zł,**
- **zadzwoń do sponsorki i omówcie to.**
- ► **Jeśli chcesz coś kupić,**
- **zadaj sobie pytania:**
- **czy Siła Wyższa chciałaby,**
- **żebyś to kupiła?**
- **Czy tego potrzebujesz?**
- **Czy szukasz czegoś,**
- **co wypełni twoją pustkę?**

oddać. Strasznie się bałam, że zadzwonią po policję. Ale współnicy powiedzieli, że jak spłacam długi, to wszystko będzie OK. Zgodzili się też, że to płacenie pensji pracownikom z moich pieniędzy w jakiejś części pokryło kradzieże. No i przede wszystkim przyszedł na tę rozmowę z potwierdzeniem pierwszej wpłaty. To bardzo ważne, gdy robi się zadośćuczynienie finansowe – w Stanach mówią: *bring your money*, przynieś pieniądze. Żeby to nie były puste obietnice.

Spłacałam, ile mogłam, ale wciąż miałam spory bałagan finansowy, długi w urzędzie skarbowym. Zrobiłam program AA, poznałam nowego partnera, wyjechałam z nim zagranicę. Cały bałagan zostawiłam w Polsce, nie pogłębiałam go, ale też nie sprzątałam. Znowu związałam. Mój partner pytał, ile mam na koncie, jakie oszczędności, i to były sensowne pytania, bo byliśmy razem. Ale ja się denerwowałam, broniłam, nie chciałam mówić o długach. Ciągłe ignorowałam listy od komorników. Ciągłe miałam

długi osobiste, u znajomych. Tutaj oddałam, tam oddałam, łątałam dziury, i po chwili nic nie było na koncie. Sponsorka z AA mówiła: „ułóż plan spłaty”, ale to było ponad moje możliwości. Wtedy ktoś mi powiedział o Anonimowych Dłużnikach. I coś kliknęło. Poczułam, że ten program może zadziałać na moje długi.

Trafiłam do DA i poczułam ogromną ulgę, bo usłyszałam ludzi, którzy byli w podobnych lub poważniejszych tarapatkach i z nich wyszli. Najgorszy był strach, nie mogłam spokojnie spać, bo coś było niezłałatwione. Wykańczało mnie to, że niemal cała wypłata szła na długi, nie zostawało mi nic na życie, dla mnie. Żyłam niemal w biedzie. Nie do końca, bo przecież miałam faceta. Płacił za mieszkanie, wiedział mniej więcej jaką mam sytuację. Tyle że nie czułam się wolna w związku

fot. Raymond Hui/Unsplash



– nie mogę go wkurzyć, bo przecież on płaci. No i nie mogłam normalnie porozmawiać o pieniądzach, denerwowałam się, bo się bałam, to zaczęło wpływać na nasz związek.

No więc chodziłam na ten mityng i słyszałam, gdy ludzie mówili, jak to na nich działa, że już się nie boją, że zarabiają, mają oszczędności. Pomyślałam: kurczę, nigdy w życiu nie miałam oszczędności... wszystko co dostałam od razu wydałam. Zaczęłam słuchać ich sugestii i odkryłam, że to jest duchowy program. Duchowość i pieniądze? Nie bardzo mi to pasowało. A ktoś na to odpowiedział: „Bóg jest w liczbach, bo liczby nie kłamią”. Faktycznie, dwa i dwa to zawsze cztery. Czysta prawda. Na samym początku dostałam kilka narzędzi do stosowania. Przez pierwsze dwa-trzy miesiące spisywałam swoje wydatki, każdy jeden. Można to robić w małym notesie albo w aplikacji, na mnie działała aplikacja. Choć jak usłyszałam, że mam zacząć od spisywania swoich wydatków, to pomyślałam: jak to mi ma niby pomóc w spłaceniu długów? Ale to samo myślałam, gdy przyszłam do AA, bo waliło mi się życie, i sponsorka kazała mi się skupić na sugestiach. Tu usłyszałam: „Musisz mieć jasność, ile wydajesz”. Czy wiesz, ile wydajesz, Iza? Mniej więcej wiem. A ile zarabiasz? No wiem, jakoś mi starcza do końca miesiąca. Oni wtedy powiedzieli: „Jakoś to będzie, ileś wydajesz, jakoś mi starcza, to nie są dobre odpowiedzi, musisz wiedzieć dokładnie, mieć klarowność”. Zaczęłam więc spisywać wszystkie wydatki, codziennie, co było dość męczące i czasochłonne, ale bardzo fajne, bo zaczęłam się łączyć z tymi pieniędzmi. Do tamtej pory lubiłam płacić kartą kredytową, nawet się nie zastanawiając, pieniądze były abstrakcją, nie miałam



foto: Maksym Kahanyskiy/Unsplash

z nimi kontaktu. I to spowodowało, że przestałam kompulsywnie wydawać. Wcześniej na przykład stałam w kolejce w *Sephorze* i: „Oo, błyszczak – 3 w cenie 2, biorę!”. I jak zaczęłam spisywać wydatki, zaczęłam się zastanawiać, czy ja naprawdę potrzebuję trzech błyszczaków? Ale na początku powiedzieli mi, żebym się nie ograniczała, niczego nie zmieniała, wydawała tak, jak do tej pory. Powiedzieli: „Chodź przynajmniej na 1-2 mityngi tygodniowo”. Chodziłam, słuchałam. Spisywanie wydatków w Anonimowych Dłużnikach jest pracą na zawsze. Kolejne narzędzie to jest *thrashy relief group*, czyli grupa, która pomaga ci zobaczyć, co możesz zrobić. Spotykasz się z dwoma dłużnikami, którzy zrobili program i nie są już zadłużeni, i przedstawiasz im swój problem, który powoduje, że czujesz presję. Oni pomagają ci w ułożeniu planu działania na najbliższy miesiąc. I co miesiąc masz się spotykać z takimi dwiema osobami, najlepiej z kobietą i mężczyzną, i przedstawiać im swoje sumy: ile zarabiasz, ile wydajesz, ile masz do spłacenia i z czym masz problem.

Pierwsze spotkanie to było spojrzenie na moje przychody, wydatki, ale też na to, jak wydaję pieniądze i jak mogę wydawać je inaczej. Zerknęli na moją listę: „OK, zarabiasz 1600 funtów, a wydajesz 1700. Po pierwsze, trzeba zejść z debetu”. Przejrzeliśmy moje wydatki i okazało się, że codziennie wydaję sporo na jedzenie na mieście. Spytał, czy mogę raz czy dwa razy w tygodniu ugotować coś w domu. Samo to pozwoliło mi zaoszczędzić, czyli nie wydać 100 funtów.

Również spłacanie długów było ponad moje możliwości. Połowę pensji przeznaczałam na dług. Nie starczało na życie. A oni powiedzieli: „Twoje długi nie mogą tobą rządzić. Masz zapewnić sobie podstawowe potrzeby, nie możesz żyć w biedzie i wszystkiego sobie odmawiać”.

Potem ułożyliśmy plan wydatków. I ich trzeźwe pytanie: „A gdzie ubrania?” „No, nie będę sobie kupować nic nowego, dopóki nie spłacę długów”. „Nie, Iza, raz w miesiącu masz sobie coś kupić. 100 funtów na ubranie miesięcznie”. Fajnie. „No, to zrezygnuję z porannych kaw w Starbucksie”. „Nie Iza, sprawia ci przyjemność ta kawa?” Och, bardzo dużą, właściwie nie wyobrażam sobie bez niej dnia! „No to ją zostaw”. I to było takie super, bo to nie był budżet, którego muszę się trzymać i cierpieć, tylko mogę mieć jeszcze fajne życie.

Oczywiście, można by powiedzieć: „Kawę to już możesz w domu wypić, taka kawa ze Starbucksa to w skali miesiąca z 50 funtów. I, rok też wytrzymasz bez ciuchów, bo masz w szafie pełno ubrań”. Ale... to zależy od osoby. Jeśli coś jest bardzo ważne dla ciebie i będziesz bez tego cierpieć... Z kawy mogłam w sumie zrezygnować (ustaliliśmy, że mogę ją kupować w poniedziałki, bo poniedziałki są trudne), ale już nie z ładnych paznokci. W domu nie zrobię eleganckiego manicure. To było racjonalne podejście, trzeźwe spojrzenie na moje wydatki i potrzeby. Sama nie miałam rozeznania, co jest dla mnie zbędne czy niezbędne. Ale na początku każdego spotkania zapraszaliśmy Siłę Wyższą do konwersacji i zwracaliśmy się do Niej przy jakichkolwiek wątpliwościach.



fot: Patrick Hendry/Unsplash

Przez najbliższy miesiąc miałam poznać dokładną wysokość mojego zadłużenia wraz z odsetkami i trzymać się nowego planu wydatków. I tyle. Zupełnie tak samo, jak wtedy, gdy przyszłam do AA i skupiłam się tylko na sugestiach.

Kolejne przydatne narzędzie – dostałam wzór listu, który miałam wysłać do wszystkich wierzycieli: że uznaję dług, zamierzam go spłacić w całości, że przystąpiłam do programu zdrowienia finansowego i skontaktuję się za 30 dni z konkretnym planem spłaty. W ciągu miesiąca wygrzebałam wszystkie listy od wierzycieli, obdzwoniłam wszystkich i spisałam moje długi z odsetkami.

Na kolejnym spotkaniu zdałam relację z prac. I okazało się, że jestem na plusie 200 funtów, co dla mnie było szokiem. 200 do przodu każdego miesiąca i 16 wierzycieli. Napisałam kolejny list do wierzycieli: „Omówiłam swoje sprawy finansowe, wydatki miesięczne mam takie a takie, zostaje mi 200 funtów, będę spłacała państwu 20 funtów miesięcznie. Jeśli moja sytuacja finansowa się poprawi, skontaktuję się z państwem. Tak czy owak będę w kontakcie co dwa miesiące”. I tak się stało, zaczęłam spłacać po 20 funtów.

**Nie jesteś twoimi długami,
nie musisz sobie odmawiać
wszystkiego, bo jesteś zadłużona.
Owszem, kiedyś byłam
nieodpowiedzialna, zrobiłam te
długi, ale teraz się zmieniam.
Trzeba dbać o siebie,
bo jak żyjesz w poczuciu,
że masz tylko długi,
to one stają się twoją siłą
wyższą, powodują, że jesteś
niezadowolona, więc może
będziesz musiała kupić więcej,
wydać więcej, żeby to
niezadowolenie próbować
wymazać, wyciszyć.
To błędne koło.**

Kiedy moi doradcy mi to mówili, myślałam, że to niepoważna propozycja: jestem winna kilkadziesiąt tysięcy, a proponuję spłatę po 20 funtów. Ale w Anglii akceptują nawet funta. Jeden wierzyciel faktycznie mnie wyśmiał, ale moi doradcy powiedzieli: „Nieważne, i tak mu wysyłaj te pieniądze”. I tak robiłam. Nie zarabiałam wtedy dużo, więc na kolejnym spotkaniu zaczęliśmy myśleć, jak mogę zwiększyć zarobki. I znowu plan działania: w tym miesiącu zrobisz to

i to. Zaczęłam szukać innej pracy (i ją znalazłam), oraz dwa razy w tygodniu uczyć angielskiego na skype. I moje dochody wzrosły! Więc znowu skontaktowałam się z wierzycielami, że mogę zwiększyć wpłaty do 40 funtów. I z kolejnymi miesiącami zwiększałam wpłaty.

To było proste: idziesz na mityngi, spisujesz wydatki, spotykasz się z dwójką ludzi, ty nie musisz nic wymyślać, oni ci pomogą. Za każdym razem mogłam poprosić inne osoby, żeby mieć inną perspektywę. Ważne

było, że jak tylko coś zaczyna na tobie wywierać presję, to się spotykasz. Bo to jest spotkanie, które ma przynieść ulgę w tej presji, tak się nazywa: *pressure relief meeting*. Gdy zaczęłam wkładać energię w prostowanie moich spraw finansowych, zaczęły się pojawiać jakieś inne prace, projekty, pieniądze.

Mamy w AA kroki 6 i 7. Ja w ramach gotowości, żeby Bóg uwolnił mnie od wady wydawania pieniędzy i niepewności finansowej poszłam do Anonimowych Dłużników, bo nie dawałam rady sama.

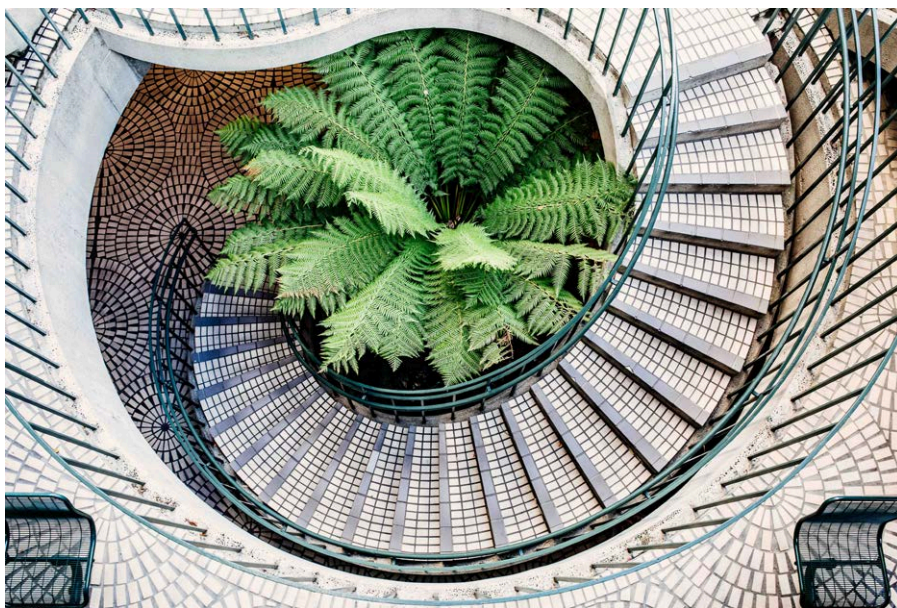


foto: Edgar Chaparro/Unsplash

Do dziś przez trzy lata spłacałam prawie wszystkie długi. Zostały mi tylko dwa – w ZUS po mojej firmie, który za dwa lata będzie spłacony i dług związany z mieszkaniem. Ale i tu wydarzył się cud, bank zszedł z hipoteki, żebym mogła je sprzedać – z prawie trzech czwartych miliona zostało mi sto tysięcy. Spłacam.

W ostatnim miesiącu pierwszy raz dostałam wypłatę, wpłaciłam dwie raty i reszta pieniędzy jest na koncie. I to jest dziwne. Aż nie wierzę. Że nie muszę na nic wydać. ♦

AA w sieci I co z tego wyniknie?

**Podczas
korony?
W erze
covidu?** Jeszcze nie wiemy, jak w przyszłości
będzie się nazywało te kilka (?)
miesiące 2020 roku. Czy będzie
jak z „wojną”, „sześćdziesiątym ósmym”
albo „Czarnobyłem”? W społecznej
komunikacji potrzebny jest jakiś skrót,
który błyskawicznie umieści
opowieść w kontekście.

Ciekawi mnie, jaki to będzie skrót, i co będzie się o tych czasach opowiadać. Może nawet za bardzo bym chciała wybiec w przyszłość, jakby teraźniejszość była nie dość interesująca. To intrygujące, co wymuszona izolacja, a dokładniej nasze sposoby radzenia sobie z nią, po sobie zostawia. Jak zmienia naszą rzeczywistość postizolacyjną. Bo że zmienia, nie mam wątpliwości.

Niemal zaraz po ogłoszeniu nowej rzeczywistości **ruszyły mityngi online**. I to, że ruszyły, uważam za rzecz świetną i kolejny dowód na to, jak bardzo przedsiębiorczymi ludźmi są alkoholicy, jak potrafią się zorganizować i zrobić coś sensownego. Sami z siebie. Bo nikt za grupy tego nie wymyślił, nie narzucił, nie polecił (któż miałby taką moc?).



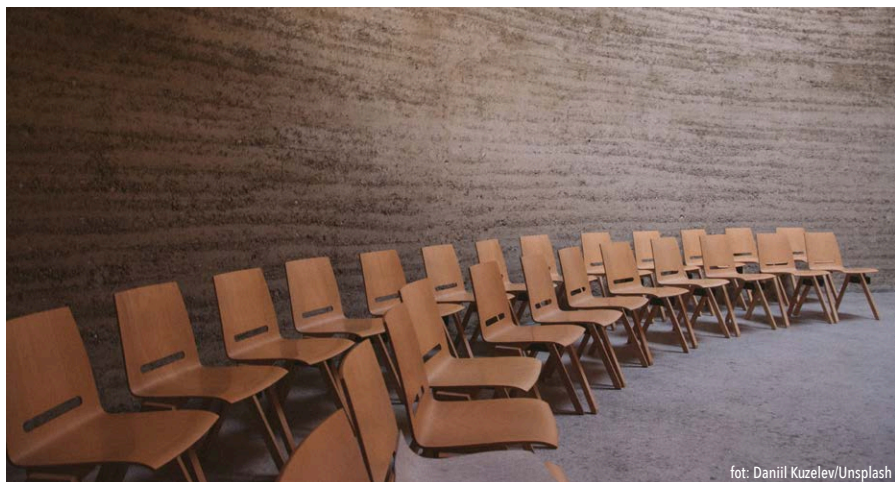
fot: Anastasia Chepinkska/Unsplash

Mityngi online funkcjonowały już wcześniej (na świecie od 1999 roku, jak pisze Tadeusz ze Steru w drugim tomie *Historii AA w Polsce*), ale – w mojej świadomości – raczej jako rozwiązanie wyjątkowe, dla kogoś, kto kompletnie nie może dostać się na „żywe” spotkanie, bo jest na misji (najlepiej ONZ lub NATO, żeby brzmiało poważnie), w pracy, w szpitalu albo na mocno egzotycznych wakacjach. Nie miałam pomysłu ani potrzeby korzystania z nich. Lecz kiedy sytuacja wyjątkowa, właśnie taka, która wy-

maga specjalnych rozwiązań, wśliznęła się w nasze codzienne i nieegzotyczne życia, okazało się, że mamy na nią **gotową odpowiedź**.

Na pierwsze mityngi niestacjonarne, *nieanalogowe* załogowałam się z ciekawości. Żeby wiedzieć, jak wyglądają, o co w nich chodzi, a w razie potrzeby dodać otuchy i wesprzeć technicznie nowicjuszy, podopieczne i kogokolwiek, kto byłby zainteresowany. Skorzystałam z kilku różnych platform oferujących połączenie audio-video, byłam na mityngach telefonicznych. I choć jestem tak skonstruowana, że w pierwszej kolejności dostrzegam i wyłapuję różnice, minusy, słabsze strony i potencjalne zagrożenia, to jednak **zaczę od plusów, szans i możliwości**, jakie spotkania na skype, zoom, gotomeeting, discord i paru innych platformach ze sobą niosą.

Zatem: **dostęp do mityngów wcześniej z powodów geograficznych niedostępnych**, a także możliwość posłuchania doświadczeń alkoholiczków, których w inny sposób nie dałoby się usłyszeć (a identyfikacja i inspiracja są istotne nie tylko dla nowicjuszy). Co za gratka – zaprosić, bez obciążania grupy kosztami, do Jeleniej Góry spikera z Suwałk lub do Sanoka kogoś ze Szczecina. Zaraz, ale dlaczego ograniczać się granicami państwa? Zaprosić ich do Hamburga, Dublina czy Londynu. Jeśli ktoś zna język, **może wskoczyć na mityng do Nowego Jorku**. Jeśli nie zna... i tak może posłuchać zagranicznych spikerów. Na polskich mityngach. Tłumaczonych na język polski.



fot: Daniil Kuzelev/Unsplash

Jeśli ktoś sobie życzy, może uczestniczyć nawet w kilku mityngach dziennie. Wprawdzie **mitynghi same w sobie nie leczą, ale są nowi-cjusze, którzy w ten sposób radzą sobie z obsesją picia**, szczególnie w krytycznych momentach, a do takich obecna sytuacja z pewnością może należeć.

Wyższa potrzeba – a tym okazuje się być udział w mityngu w czasach zarazy – skłoniła wielu zatwardziałych przeciwników wszelkiej technologii do rewizji dotychczasowych uprzedzeń. I nagle się okazało, że **digitalowi analfabeci (w ich gronie bywam i ja) śmigają w zoomy i discordy** niewiele gorzej od młodzieży, co ze smartfonem w dłoni przyszła na świat. (Choć akurat ten szeroko edukacyjny, wyrastający poza kwestie trzeźwienia aspekt Wspólnoty odkryłam już dawno, teraz wypatrzyłam tylko kolejny przykład).

W pierwszych dniach **#zostańwdomu** wszyscy potrzebujący wsparcia, ci dzwoniący na infolinię AA lub pragnący powrócić na wspólnotowe łono, słyszeli: *niestety, nie spotykamy się na żywo*. Wkrótce jednak zdanie to zyskało ciąg dalszy: *...ale mityngi są organizowane w internecie lub przez telefon*. A potem się okazało, że to pozorne utrudnienie staje się ułatwieniem, znosi bowiem bariery (często wyolbrzymione, co nie znaczy, że nie realnie powstrzymujące) przed przyjściem na spotkanie AA.

Na jednym z internetowych mityngów usłyszałam wypowiedź alkoholicki: **gdyby nie te spotkania w sieci, nigdy bym do was nie przysłała, tak się wstydziłam**. Na mityng telefoniczny czy internetowy można wejść bez rejestrowania się, podawania danych, bez pokazywania twarzy, chyba **bardziej anonimowo już się nie da**.

Ale ponieważ można bardzo anonimowo, to otwierają się też, na razie na szczęście niezbyt szeroko, **drzwi potencjalnych nadużyć** (w ten oto sposób przechodzimy gładko do minusów, niedogodności oraz zagrożeń).

Dostałam od jednego z uczestników AA sms-ostrzeżenie o nowym zjawisku na anglojęzycznych mityngach: na online'owe spotkanie loguje się ktoś anonimowo, a następnie zawłaszcza je/uniemożliwia prawidłowy jego przebieg/wprowadza zamieszanie i niepokój, zniesmacza lub bulwersuje swoimi wypowiedziami. Fakt, załogować się może absolutnie każdy, adresy mityngów widnieją na oficjalnej stronie AA. Pytanie tylko, na ile zakłócanie spotkań jakichś tam alkoholików byłoby dla kogoś atrakcją (wiem, szaleńców nie brakuje). Choć wydaje mi się, że **problem ten, jeżeli w ogóle, jest dopiero przed**



foto: Brando Makes Branding/Unsplash

nami. Póki co wspólnota AA w Polsce nie jest aż tak znana, popularna i powszechna (jak w USA chociażby), by chciało się na nią robić zajazdy. Poza tym admin czy prowadzący mityng online ma możliwość błyskawicznego rozwiązania problemu – wystarczy wyłączyć przeszkadzaczowi mikrofon czy usunąć go ze spotkania. Na żywo pacyfikacja wymaga znacznie większych nakładów cierpliwości, umiejętności, a czasem sił.

Kolejna rzecz: mam wrażenie, że **spotkania na skype, zoom, gotomeeting, a jeszcze bardziej telefoniczne, wymagają znacznie większej koncentracji, większej energii, by nie ulec rozproszeniu**

(jestem wzrokowcem, brak możliwości skupienia wzroku na czymś/kimś konkretnym powoduje u mnie odlot w inne rejony, kompletnie na przykład nie umiem korzystać z audiobooków). Mniejsze skupienie skutkuje rozproszaniem, a te nudą. A skoro nuda, to może sprawdzę maile, przeszkroluję fejsbuka, rzucę okiem na newsy z kraju, ze świata, z pudełka. Rozproszenie jeszcze większe i właściwie **poczucie, że ten mityng jest jakiś taki miałki, płaski**. Ale... przecież mogę jednym kliknięciem przeskoczyć na inny, może będzie ciekawszy. **Turystyka mityngowa ma też ciemniejszą stronę** – bez żadnego wysiłku mogę być wszędzie, bo w tym samym czasie odbywa się kilka mityngów, i nawet nie zauważyć, że **przez to skakanie nigdzie tak naprawdę nie jestem**. Z niczego nie korzystam. Niewiele, jeśli cokolwiek, od siebie daję.

W pewnym momencie zastanowiły mnie przedłużające się chwile ciszy, uporczywe milczenie, zwłaszcza wobec jeszcze niedawno wyrażanej wdzięczności za dostęp do jakichkolwiek, choćby internetowych spotkań w tak trudnym czasie. Lecz jeśli wpadam na mityng w jego trakcie albo dzielę uwagę pomiędzy kilka tematów/mediów, to może być mi trudno się zorientować w temacie. Najlepiej się więc nie wypowiadać. To i tak lepsze niż opcja: nie wiem, no to powiem, bo mam swoją historię, jedyną, ale pasuje za to na każdą okazję.

Różne czynniki się zapętłają i wzajemnie potęgują: powierzchowność i długie milczenie mogą powodować, że nie bardzo mam chęć podłączyć się do mityngu. Jeśli skaczę ze spotkania na spotkanie, z platformy na platformę, trochę ciężko z utrzymaniem poczucia przynależności i wspólnoty. Bo niby z kim tę wspólnotę zbudować?



foto: Visuals; project: Charles Deluio/Unsplash

Z niewidzialnymi głosami? Niewiele mówiącymi nickami? Wiele osób deklaruje tęsknotę za dawnymi prawdziwymi spotkaniami. Pewnego sentymentu może się dorobić nawet ten wkurzający gość, mamroczący w kącie zawsze to samo albo ta trochę arogancka dziewczyna, która ciągle się użala, ale przecież wszystko wie najlepiej. Tak, nawet ich zaczyna jakoś brakować.

Jest jeszcze jedna kwestia, związana z anonimowością. Logujesz się na rozmaite platformy, dotychczas nie wykorzystywane i nieznane, a może i znajome, ale używane w celach profesjonalnych, pod nazwiskiem, czasem też nazwą firmy. Nawet jeśli zauważysz, że te dane są widoczne dla wszystkich, nie zawsze umiesz je usunąć/schować/zamienić na mniej personalne. Na kilku mityngach spotkałam znajomych z całkiem innych zebrań czy organizacji. Nie miałam pojęcia, że łączą nas również kwestie zdrowotno-duchowe. Pokojarzyłam też parę faktów, których nieznamość naprawdę mi nie wadziła. Czy to wykorzystam? Nie sądzę. Nie mam ani potrzeby ani zamiaru. Ale... czy wszyscy będą tak dyskretni?

Zastanawiałam się, a może i martwiłam, jak sobie damy radę ze służbami, sponsorowaniem nowicjuszy, literaturą czy siódmą tradycją. Całkiem niepotrzebnie. Wszystkie te kwestie potrafimy ogarnąć – w końcu

alkohol też potrafiliśmy zorganizować zawsze. I prawdopodobnie z pozostałymi zagrożeniami też sobie poradzimy, przekujemy je w lekcje. Trzeźwi alkoholicy stają się nauczalni, wyciągają wnioski.



foto: Bernard Hemant / Unepix

Temat picia (czy w kwarantannie jest większe i straszniejsze), radzenia sobie z nim (ale przecież ośrodki, detoksy i terapie pozamykane) zaciekawił wiele osób. Dziennikarze pytają, specjaliści objaśniają i prognozują. Jeden z branżowych przyjaciół napisał na swoim blogu:

 *Zastanawiam się, jak będzie wyglądało nasze (AA-owskie) środowisko, kiedy problemy z koronawirusem już się skończą. Alkoholicy przekonani przez psychoterapeutów lub kolegów z AA, że jeśli nie będą obecni na kilku mityngach tygodniowo, to na pewno zapiją się na śmierć, zorientują się, że to nie jest prawda. Bo też nie wszyscy mogą, chcą i potrafią podłączyć się do jakiegoś spotkania on-line, na takiej lub innej platformie internetowej. Oczywiście pewna liczba uzależnionych wróci do picia. Ci, którzy własny lęk przed zapiciem w związku z nieobecnością na mityngach, rozkręcą tak bardzo, że wywołają sobie nawrót choroby alkoholowej, ale nie sądzę żeby były to liczby znaczące. Będą też tacy, którzy brak mityngów potraktują jako usprawiedliwienie picia. Część ze sponsorów pracuje z podopiecznymi zdalnie, przez internet. Czy „po wszystkim”, sponsorom i podopiecznym znów będzie się chciało wychodzić z domów?*

A może na mityngach on-line pojawią się ci, którzy dotąd nigdy do AA nie trafili i dzięki temu przekonają się, że nie taki diabeł straszny?

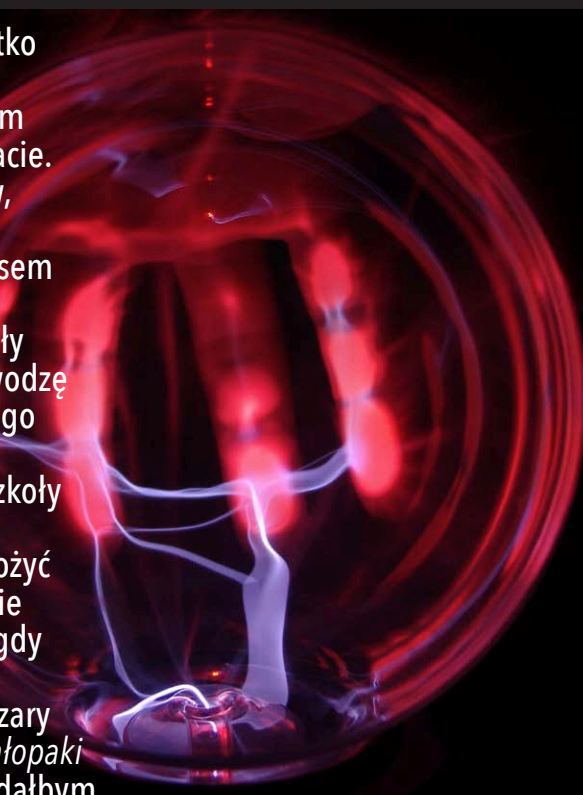
(meszuga.blogspot.com)

Ja mam nadzieję, że pogubieni powrócą, a rozproszeni się zjednoczą, wkleją we Wspólnotę, która przetrwa i ten czas, jak przetrwała wszystko do tej pory. A po mobilizacji wobec stanu wyjątkowego zostanie nam kilka ciekawych rozwiązań, których wcześniej nie widzieliśmy, nawet ich nie przeczuwaliśmy, oraz inicjatyw, które otworzą AA dla nowych członków (tak jak już się to dzieje w przypadku mityngów dla g/Głuchych).

MIKA DUNIN
mikadunin.blogspot.com

Skończ *z obstawianiem* *Postaw* na siebie

Zacząłem grać krótko po rozpoczęciu liceum. Mieszkąłem wówczas w internacie. Z dala od rodziców, z kieszonkowym co tydzień i z zapasem jedzenia. Warunki do obstawiania były więc idealne. Wywodzę się jednak z dobrego domu, więc gdy wyjeżdżałem do szkoły średniej, jedyne, o co mógłbym założyć się w tamtym czasie to to, że hazard nigdy mnie nie dotknie. Jak powiedział Cezary Pazura w filmie *Chłopaki nie płaczą*: Wtedy dałbym sobie za to rękę uciąć. I wiesz co... i bym teraz, ku***, nie miał ręki.



Pewnego dnia starszy kolega przyszedł do mojego pokoju i pochwalił się, że wygrał u buków 700 złotych.

– Wow, zajebicie! – przyznał jeden z moich współlokatorów.

– Może i my byśmy spróbowali – powiedział po chwili drugi.

Siedem stówek za obstawianie kilku meczów? Za 50 zł? Nieźle, pomyślałem. Od razu, z tyłu głowy, pojawiła się jednak czerwona lampka i komunikat: Nie rób tego! Podziało. Trochę...

Historia czerwonej lampki

Następnego dnia poszedłem z nimi do jednego z punktów bukmacherskich. Starszy kolega miał odebrać wygraną, my mieliśmy zagrać. Oni zagrali, ja nie.

– Ty nie obstawiasz? – zapytał mnie jeden z ziomeczków.

– Nie, nie chcę – odpowiedziałem.

– Dawaj! Puścimy kupon za 5 zł, wygramy kilka „dyszek”, będzie na drobny melanz.

– Mam to gdzieś, nie chcę. Przegram i potem na to jedno piwko zabraknie mi kasy.

Moje tłumaczenie ich rozbawiło. Każdy rzucił złośliwym żartem pod moim adresem, ale odpuścili. Oni zagrali, ja nie.

Koniecznie muszę zagrać

Wieczorem okazało się, że jeden z nich wygrał. Obstawił 5 zł, wygrał 57. I to ten, który na piłce (wszyscy obstawiali piłkę nożną) znał się najmniej. W ten sposób w czerwonej lampce, która wcześniej się zapaliła, pękła żarówka. Skoro ten leszczyk mógł wygrać, to ja tym bardziej. On nawet nie potrafi wymienić „jedenastki” klubu ze swojego miasta. A twierdzi, że jest jej kibicem. W głowie była już tylko jedna myśl – koniecznie muszę zagrać!

Moja pewność siebie była tak duża, że z ekscytacji długo nie mogłem zasnąć. Zagram za 10 zł, tak by wygrać około 100. Wow, to drugie tyle co dostałem od rodziców na ten tydzień! A potem mogę znów zagrać i znów wygrać! Świetnie, wreszcie nie będę musiał oszczędzać! A gdyby tak grać regularnie... Ileż kasy mógłbym mieć!

Zapytacie, co z czerwoną lampką, która zapaliła się w mojej głowie, gdy chłopaki wyszli z propozycją byśmy zagrali? Jaką lampką?!

Początek...

Zakłady bukmacherskie cieszą się coraz większą popularnością. Ich reklamy regularnie pojawiają się w telewizji, w Internecie, czy na banerach reklamowych. Zwłaszcza przy okazji wydarzeń sportowych, jak np. mecze piłki nożnej. Zachęcają do obstawiania. Pokusa jest duża, bo wskazując wynik można „łatwo” pomnożyć pieniądze. A że na sporcie się znamy, to nic tylko grać.

Przez ostatnie lata myśl ta regularnie pojawiała się w mojej głowie. Niestety, niewiele miała wspólnego z rzeczywistością. Zaczęło się nie-

winnie – od obstawiania kilku weekendowych meczów za małe stawki. Pojawiły się wygrane, a wraz z nimi chęć jeszcze większych wygranych. Były i one, ale apetyt wciąż rósł, a wraz z nim obstawiane kwoty. Co jakiś czas coś wygrywałem, więc nawet jak przegrywałem, grałem dalej. Bo los musiał w końcu się do mnie uśmiechnąć. Praw-

da jest jednak taka, że całkowicie straciłem nad tym kontrolę. Przegrywałem mnóstwo pieniędzy, a chęć odegrania się, czy też sporadyczne wygrane sprawiały, że grze nie było końca. Szybko sięgnąłem po pożyczki, później kredyt. Jeden, drugi, trzeci, czwarty... Pożyczek pozabankowych w najgorszych momentach było kilkanaście, a gdy tego było mało, pożyczałem także pieniądze od znajomych.



foto: Jemini/Unsplash

...i koniec

Tak, popłynąłem. I to już po kilku miesiącach gry. Stałem się hazardzistą, choć zawsze myślałem, że hazardziści to ci, którzy grają w kasynach, a nie obstawiają mecze. Myliłem się. Przez tę pomyłkę straciłem pracę, wielu znajomych się ode mnie odwróciło, a ci co zostali, stracili do mnie zaufanie. Zostały długi. W pewnym momencie doszedłem do ściany. Pojawiły się myśli samobójcze, a gdy planowałem ich zrealizowanie, pojawiły się osoby, które wyciągnęły do mnie pomocną dłoń i skierowały do zamkniętego ośrodka leczenia uzależnień. Czas, który w nim spędziłem nie był łatwy, lecz wobec tego, co wydarzyło się w moim życiu, pobyt tam był najlepszą rzeczą, jaka mogła mnie spotkać. Konsekwencje mojej choroby wciąż się za mną ciągną i ciągnąć będą się jeszcze długo. Przestałem jednak grać i rozpocząłem proces naprawy swojego życia. Jest co naprawiać, bo spieprzyłem je na maksa. Założyłem blog, z nadzieją, że kogoś przed tym ochronię. Obstawianie meczów to nic złego. Konsekwencje mogą być jednak tragiczne i właśnie przed nimi chce was przestrzec.

Gra na kręskę

Pochodzę z małej miejscowości. Jest w niej jeden punkt bukmacherski, w którym dziadki spędzają na analizie całe dnie, by puścić kilka kuponów za 2-3 złote. Mieszkając w internacie, w rodzinnym mieście bywałem tylko w weekendy, ale to wystarczało, bym był w nim traktowany jak młody bóg. Grałem w końcu za trzycyfrowe, a czasem nawet czterocyfrowe sumy. I tak oto po kilku tygodniach byłem obsługiwany bez kolejki, później obstawiałem na telefon, a z czasem na kreskę. Tak, robiłem kupony za pieniądze, których nie miałem i był to pomysł bukmachera. Wówczas był to luksus. Dziś żałuję, że gość mnie stamtąd nie wypieprzył. A powinien, bo nie miałem jeszcze 18 lat...

Był piątek, więc tradycyjnie wróciłem na weekend do domu. Szedłem z chłopakami na boisko, gdy ci postanowili wstąpić do buka. – Ty nic nie obstawiasz? – zapytał mnie właściciel punktu. – Nie mam przy sobie pieniędzy. – I w czym problem? Zrób kupon, oddasz mi z wygranej.

Tak zrobiłem. Zagrałem za 200 złotych, wygrałem 1100. Następnego dnia odebrałem wygraną pomniejszoną o owe dwie stowy. Zajebista opcja. Nie muszę mieć kasy, by ją wygrywać.

Tydzień później rzeczywiście nie miałem pieniędzy na granie. Zagrałem zatem na kreskę i zgarnąłem ponad 1500 złotych. W kolejny weekend ponownie obstawiłem nie mając kasy, ale tym razem przegrałem. W sobotę poszedłem do buka i powiedziałem, że jestem splukany. Mimo to gość pozwolił mi zagrać, lecz znów przegrałem. W niedzielę sytuacja się powtórzyła, ale po raz kolejny nie udało mi się wygrać. Efekt był taki, że grając na kreskę przez trzy dni zadłużyłem się na 1000 złotych. Byłem przerażony. Zamiast szybko zarobić, narobiłem sobie długów. Nie miałem pieniędzy na odegranie się, ani perspektyw na to, że jakaś kasa się pojawi. Wróciłem do internatu załamany, w głowie miałem tylko długi. Przez cały tydzień spałem raptem kilka godzin, niemal nic nie jadłem, w szkole obecny byłem tylko ciałem. Pojawiły się bóle brzucha. Łeb napierdalał mnie masakrycznie i żadne tabletki nie pomagały.

W końcu uznałem, że jedyną szansą na spłacenie długu jest ponowna gra na kreskę. Właściciel punktu, który pozwalał mi na to, zgodził się na kolejne próby. Podbiłem tylko stawkę, by nie obstawiać zbyt dużej ilości meczów i spróbowałem.



foto: Jean Lucas Camillo/Unsplash

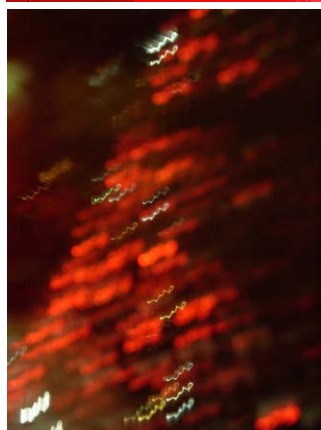


foto: Jussara Romao/Unsplash



foto: Martin Widenka/Unsplash

Piątek – nic. Sobota – nic. Niedziela – nic! Poszło 2000 złotych. 1000 tygodni wcześniej. Byłem już 3000 złotych w plecy! W dodatku nie moje i które musiałem jak najszybciej oddać. Nie miałem za co, więc dalej próbowałem spłacić dług grając na kreskę, czyli go powiększając. Zwiększałem stawki, zmniejszałem ilość spotkań na kuponie, ale pech mnie nie opuszczał. Tydzień później dług wzrósł do 5000 złotych, w kolejnym do 8000!

Długi i myśli o śmierci

To był pierwszy raz kiedy hazard wzbudził u mnie myśli o śmierci. Nie wiedziałem tylko czy zabije mnie bukmacher, rodzice (gdyby się dowiedzieli), czy sam się wykończę, bo czułem się katastrofalnie. Potężne bóle głowy były coraz częstsze. Nic już prawie nie jadłem, ręce nie przestawały się trząść, zaczęły trząść się nogi. Swój zły stan w międzyczasie wykorzystywałem do tego, by zrywać się z lekcji, na których były sprawdziany, lecz i tak zbierałem jedynki za odpowiedź, kartkówki czy nieodrobione prace domowe. Wszystko to przysłańały mi jednak problemy finansowe.

Mając 8000 złotych długu, nie widziałem innej opcji na spłatę niż kolejna gra na kreskę. Poszedłem do buka i poprosiłem o kolejną szansę. Zgodził się, ale tym razem wziął pod zastaw mojego laptopa. Zagrałem za dwa tysiące, więc w momencie zawarcia zakładu dług wynosił 10 000 złotych. Dziesięć tysięcy! Nie chciałem myśleć o tym, co stanie się, gdy przegram. Tak strasznie się bałem, że wmawiałem sobie, że wygram. Modliłem się o to. Błagałem Boga, by się nade mną zlitował. Do wygrania miałem 9 tysięcy, więc do spłaty pozostałby tysiąc. Gdy najtrudniejsze mecze weszły zadzwoniłem do buka, by zapytać czy jak wygram to zwróci mi laptopa, czy odda mi go dopiero po uregulowaniu całości. Tata myślał, że dzwonię do dziewczyny. Podniósł drugą słuchawkę i podsłuchiwał rozmowę. Nie wiedziałem, że to robi. Aż do momentu, gdy się rozłączyłem i w drzwiach pokoju zobaczyłem ojca...

Zamarłem. Bałem się tak bardzo, że nie byłem w stanie nic z siebie wydusić. – Dawaj kupony – powiedział zdecydowanym tonem, lecz nie krzycząc. Serce biło mi tak mocno, jakby chciało wyskoczyć.

Zacząłem się trząść i nie mogłem zapanować nad swoim ciałem. Podszedłem do niego powolnym krokiem nastawiając się, że za chwilę spuści mi wpierdol (choć nigdy tego nie zrobił) i zacznie się drzeć.

Nie zrobił nic. Wziął kupony i wyszedł bez słowa. Zrobiło mi się słabo. Nie wiedziałem czy położyć się i czekać aż umrę, czy od razu wyskoczyć przez okno. W mieszkaniu panowała przeraźliwa cisza. Wyszedłem z pokoju i zacząłem szukać rodziców. Byli w kuchni. Siedzieli przy stole, trzymając się za ręce, patrząc sobie w oczy i płacząc. Ten widok zapamiętam do końca życia. Bałem się im powiedzieć o swoim problemie w obawie przed ich złością, tymczasem oni byli jeszcze bardziej przerażeni. Wybuchnąłem płaczem. Serce mi pękło. Pomyślałem: nigdy więcej!

Kupony weszły. 9000 złotych z wygranej poszło na spłatę długu. Pozostały 1000 dopłacił tata i odebrał laptop. Widok przerażonych rodziców sprawił, że przestałem grać.

Niestety, tylko na chwilę...

Szymon Bartnicki

www.postawnasiebie.org



Kolejne życie książki

Są książki, które wstrząsają światem, nawet jeśli mowa o wewnętrznym świecie czytelników, i stają się prawdziwymi bestsellerami (miliony sprzedanych egzemplarzy, niezliczona liczba wydań w kilkunastu językach). Nawet po latach, w odmiennych, zdawałoby się okolicznościach społecznych, oddziałują z równą siłą. O takich książkach warto pisać, warto je przywoływać, nawet dekady od premiery. Zresztą książka, o której mowa, „Droga rzadziej wędrowana”, stała się znana dopiero po dłuższym czasie funkcjonowania na rynku. Natknęła się na nią – i zachwycała – dziennikarka New York Timesa. Pozytywna recenzja w dzienniku wywołała frenetyczną falę popularności. W pełni zasłużonej, co udowadnia ciągle zainteresowanie tytułem.

Kilka lat temu listą swoich budujących i wspierających rozwój osobisty lektur podzielił się profesor Wiktor Osiatyński. Jego refleksje, między innymi na temat książek Scotta Pecka, również są warte przytoczenia – jako swoiste potwierdzenie wartości „Drogi”, rzucenie ciekawego spojrzenia na postać jej autora.

To nieprawda, że książka żyje od promocji do momentu, gdy musi zrobić miejsce dla nowej premiery. Książka żyje tak długo, jak długo można z niej czerpać inspiracje i natchnienie.

Dlatego tym razem nie zaczynamy wcale od nowości. Choć na nich skończymy.



Droga rzadziej wędrowana

M. Scott Peck



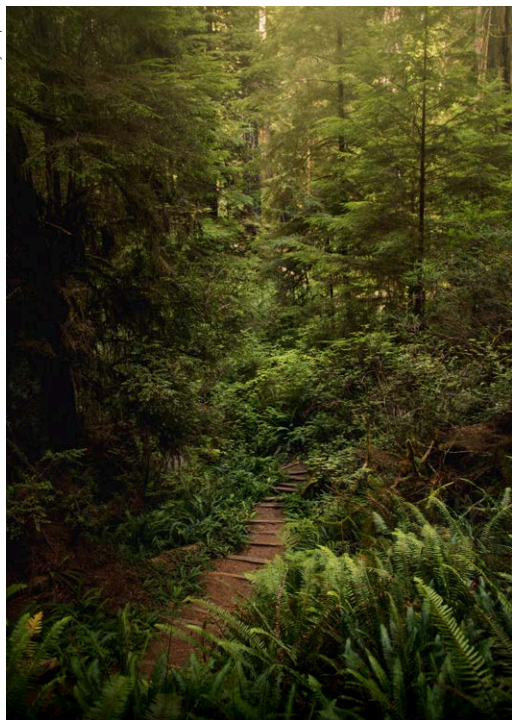
W kręgach terapeutyczno-samopomocowych panują rozmaite mody czytelnicze. Co jakiś czas pojawiają się *książki-które-zmieniają-życie*. Kilka lat temu w środowisku trzeźwościowym zapanowała moda na *Drogę rzadziej wędrowaną*. Książka była niedostępna, nakład wyczerpany, o nowym wydaniu nie było mowy. Cena na allegro dochodziła do trzystu złotych za egzemplarz! Co, na tak masową skalę, zafascynowało polskich czytelników w amerykańskim bestsellerze sprzed 40 lat?

Jak mówi sam Scott Peck: Ponieważ byłem autorem nieznanym, *Droga...* została opublikowana bez fanfar. Jej zaskakujący sukces przychodził stopniowo. Nie pojawiała się na krajowych listach bestsellerów przez pięć lat od jej pierwszego wydania w roku 1978. Była „śpiochem” i dowiadywano się o niej głównie pocztą pantoflową. Informacje o niej rozchodziły

się kilkoma kanałami. Jednym z nich była wspólnota Anonimowych Alkoholików. Pierwszy list, który otrzymałem rozpoczynał się od słów: „Drogi doktorze Peck, pan musi być alkoholikiem!”. Autor listu nie mógł sobie wyobrazić, bym napisał taką książkę, nie będąc wieloletnim członkiem wspólnoty AA, którego choroba alkoholowa zmusiła do pokory.

Gdyby *Droga*... została opublikowana dwadzieścia lat wcześniej, wątpię, żeby ktokolwiek zwrócił na nią uwagę. Wspólnota AA, której działanie opiera się na Programie Dwunastu Kroków i do której należy wielu czytelników *Drogi*..., zaczęła przekształcać się w wielomilionową rzeszę ludzi, podążających ścieżką duchowego rozwoju dopiero w połowie lat pięćdziesiątych ubiegłego wieku. W tym samym czasie również inne metody psychoterapii coraz bardziej się rozpowszechniały. Gdy ukazało się pierwsze wydanie *Drogi*... w Stanach Zjednoczonych było już na tyle dużo kobiet i mężczyzn potrzebujących wsparcia psychologicznego i duchowego, że zaczęto dość powszechnie zastanawiać się nad „sprawami, o których nie powinno się mówić”. Wszyscy ci ludzie z niecierpliwością czekali na kogoś, kto wreszcie głośno o tych sprawach powie. Z tych przyczyn zainteresowanie *Drogą*... narastało lawinowo i nadal utrzymuje się na wysokim poziomie.

foto: Adam Bixby/Unsplash



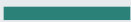
ŻYCIE JEST TRUDNE. To wielka prawda, jedna z największych. (...) Większość ludzi nie w pełni dostrzega tę prawdę, że życie jest trudne. I dlatego częściej lub rzadziej, głośniejsz lub ciszsz skarży się na problemy, na brzemię, jakie przyszło im nieść, i trudności, tak jakby życie powinno być łatwe. Wyrażają pogląd – głośno lub po cichu – że ich trudności są nieszczęściem, na które nie zasłużyli i które nie wiadomo dlaczego spotyka właśnie ich, ich rodzinę, plemię, klasę, naród, rasę lub nawet cały rodzaj ludzki.

Wiem coś o tym biadaniu, bo sam się na nim czasem przyłapuję. Życie to ciąg problemów. Czy mamy zatem na nie narzekać, czy starać się je rozwiązać? Czy chcemy uczyć nasze dzieci ich rozwiązywania? Podstawowym systemem technik rozwiązywania problemów życiowych jest dyscyplina. Bez niej nic nie wskóramy. **CZĘŚCIOWA DYSCYPLINA POZWOLI NAM ROZWIĄZAĆ TYLKO CZĘŚĆ PROBLEMÓW, PEŁNA - WSZYSTKIE.**

Nie można powiedzieć, by w rodzinach dzieci bez wpojonej samodyscypliny nie panowała swoista dyscyplina. Przeciwnie – wobec tych dzieci często za byle przewinienie stosuje się surowe kary cielesne. Jednak taka dyscyplina nie ma żadnej wartości jako środek wychowawczy. A to dlatego, że jest dyscypliną niezdyscyplinowaną. Tego typu dyscyplina nie ma żadnej wartości, ponieważ rodzice tych dzieci nie są zdyscyplinowani i stają się dla nich wzorcem braku samodyscypliny. Są rodzicami przekazującymi dzieciom: „rób, co mówię, a nie to, co robię”. Nierzadko upijają się w obecności dzieci. Biją się, nie zachowują umiaru, godności i zdrowego rozsądku. Bywają niechlujni. Obiecują i nie dotrzymują słowa. Ich własne życie jest chaotyczne, a czynione przez nich próby zaprowadzenia ładu w życiu ich dzieci nawet samym dzieciom wydają się bezsensowne. (...)

PROBLEMÓW ŻYCIOWYCH NIE MOŻNA ROZWIĄZAĆ INACZEJ NIŻ POPRZEC ICH ROZWIĄZYWANIE. Choć stwierdzenie to może zakrawać na tautologiczną bzdurę lub banał, do większości ludzi wcale nie przemawia. Zanim rozwiążemy problem, musimy przyjąć za niego odpowiedzialność. Nie da się go rozwiązać, mówiąc: „To nie moja wina”. Nie rozwiąże się problemu, łudząc się nadzieją, że ktoś inny zrobi to za nas. Tylko wtedy uporam się z problemem, kiedy stwierdzę: „To mój problem i ja jestem odpowiedzialny za jego rozwiązanie”. Jednak wielu ludzi chowa głowę w piasek i wmawia sobie: „To ich wina, że tak jest, to kompleks uwarunkowań społecznych, na który nie mam wpływu, to oni powinni rozwiązać ten problem, bo gdyby tak wszyscy... Tak naprawdę nie mam z tym nic wspólnego”.

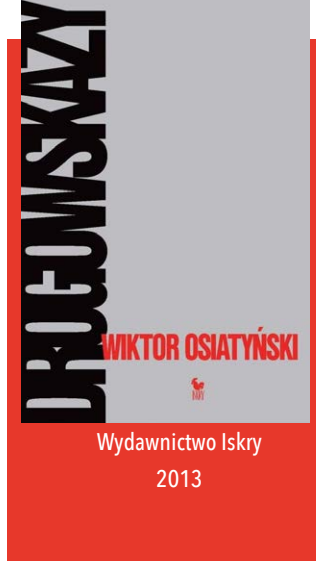
Czasem wręcz bawi smutny skądinąd fakt, do czego zdolni są ludzie w celu uniknięcia odpowiedzialności za własne problemy. W ambulatorium szpitalnym poznałam młodą kobietę, która próbowała żyletkę podciąć sobie żyły. Spytałem, dlaczego to zrobiła.

- Żeby skończyć ze sobą.
 - Dlaczego chciała pani popełnić samobójstwo?
 - Bo nie mogę już wytrzymać na tej cholernej wyspie. Musicie mnie odesłać do Stanów. Zabiję się, jeżeli dłużej tu zostanę.
 - Dlaczego na Okinawie jest pani tak źle? – pytam. Zaczęła płakać.
 - Nie mam tu żadnych przyjaciół, cały czas jestem sama.
 - Fatalnie. Jak to się stało, że z nikim pani się nie zaprzyjaźniła?
 - Bo mieszkam w jakiejś cholernej dzielnicy, w której nikt nie mówi po angielsku.
 - To dlaczego nie pojedzie pani do dzielnicy zamieszkaney przez Amerykanów lub do klubu żon żołnierzy zawodowych? Może tam znalazłaby pani przyjaciół?
 - Bo mój mąż musi dojeżdżać do pracy samochodem.
 - Nie mogłaby pani zawozić go do pracy skoro czuje się pani samotna i znudzona przez cały dzień?
 - Nie mogę. Ten samochód ma ręczną skrzynię biegów, a ja umiem prowadzić tylko samochody z przekładnią automatyczną.
 - To dlaczego nie nauczy się pani prowadzić samochodu z ręczną skrzynią biegów?
- Spojrzała na mnie z oburzeniem i stwierdziła:
- Na tych drogach? Pan chyba zwariował! 

DROGOWSKAZY

Wiktor Osiatyński

TA KSIĄŻECZKA TO KRÓTKI PRZEWODNIK
PO NAJCIEKAWSZYCH LEKTURACH AUTORA,
KTÓRE DAŁY MU IMPULS DO ROZWOJU, ALE TEŻ
ZACHĘCIŁY DO ROZMÓW Z PISARZAMI I DZIAŁACZAMI
NA RZECZ LECZENIA I ROZUMIENIA UZALEŻNIEŃ.



Zakładki: To podsumowanie przemyśleń i doświadczeń autora oraz innych pisarzy i animatorów ruchu Anonimowych Alkoholików, dotyczących radzenia sobie z alkoholizmem i innymi uzależnieniami. Książka wytycza drogę do analizy przyczyn, poprzez opis różnych form i stadiów uzależnień, aż do zapisu działań, które musi podjąć każdy człowiek, chcący nie tylko decydować o sobie, ale także nadać swemu życiu sens.

Oto krótki fragment jednego z rozdziałów:

CZŁOWIEK WŚRÓD MEGALITÓW

Prywatna podróż Scotta Pecka do Walii i Szkocji szlakiem megalitów stała się okazją do rozmyślań na temat życia, psychologii, współczesnego świata, a także na temat uzależnień. Peck za-

uważa, że jego fascynacja wielkimi budowlami ma cechy uzależnienia: podporządkowuje im czas i trwoni pieniądze, poświęca inne ważniejsze zajęcia. Tylko że stwierdzenie, iż ktoś może być uzależniony od swej pasji, budzi zdumienie. Dzieje się tak, bo nie zwykliśmy przypuszczać, że uzależnienie może być czymś do-

brym. Ale gdy posuniemy się nieco dalej, ku uzależnieniu od pracy, przekonamy się, że nałóg jest mieczem obosiecznym. Nie uzależniamy się od tego, co nam nie służy i pociąga za sobą wyłączenie przykrości. **WSZYSTKO, OD CZEGO SIĘ UZALEŻNIAMY, NA POCZĄTKU NAM SŁUŻY. POZWALA LEPIEJ SIĘ POCZUĆ, JAKOŚ UBARWIA MONOTONNE ŻYCIE, DODAJE ODWAGI.** Porażki i klęski nie grożą nam przyzwyczajeniem. Uzależnić możemy się od tego, co sprawia nam satysfakcję, dostarcza zadowolenia, poczucia sukcesu, zapewnia uznanie ze strony innych. W ten właśnie sposób stajemy się uzależnieni od pracy, powodzenia, seksu, pieniędzy czy władzy. A kiedy tych zabraknie, pokręcony uzależnieniem umysł może skierować nas ku bardziej destruktywnym uzależnieniom, takim jak alkohol czy narkotyki. Scott Peck wspomina swoje cztery pacjentki, wszystkie bardzo zamożne i niewierzące. Wspañiale wychowały dzieci, a gdy te odeszły z domu, matki na starość wpadły w depresję. W czasie terapii Peck próbował przekonać je, że starość to okres duchowości, przygotowania na nieznaną, abdykacji z roli kontrolera świata.

ALE LUDZIOM SUKCESU BARDZO TRUDNO ZAAKCEPTOWAĆ UTRATĘ KONTROLI.

Starość, a zwłaszcza przecucie nadchodzącej śmierci, bywa powodem depresji i rozpacz. Ale nie każdy wpada w rozpacz. Nie wpada w nią ten, kto zdoła przeżyć – albo po prostu przetrwać – kryzys starości. Życie w ogóle rozwija się przez kryzysy właściwe dla każdego etapu. Kryzys dojrzalego wieku Peck określa jako przeciwstawienie reintegracji rozpacz. Jeśli ktoś zdoła uświadomić sobie własne bankructwo, niezdolność do kontrolowania innych i świata, będzie mógł zreintegrować się na wyższym poziomie. Ten, kto nie jest zdolny abdykować z roli władcy swego życia, wpadnie najczęściej w rozpacz.

Nie wiemy, jak ten kryzys następuje i jak się rozwiązuje. Z pewnością każdy człowiek przeżywa go inaczej. Czasem przyjmuje on postać tak zwanej ciemnej nocy zmysłów, którą opisał w XVI wieku święty Jan



foto: Paul Penn/Unsplash

od Krzyża. „Ciemna noc” była dla niego czasem dezorientacji i zmieszania. Ale jednocześnie jest to czas głębokiego uleczenia duszy. Gdy człowiek błąka się w ciemności, jego Siła Wyższa prowadzi ku zdrowiu i nowej jedności. Wielokrotnie okazywało się, że w chwilach największej rozpacz i smutku na horyzoncie pojawiały się nowe możliwości. To doświadczenie jest podstawą nadziei, której można się chwycić, będąc w kleszczach najgłębszych depresji lub kryzysu.

Coś takiego przydarzyło się samemu Peckowi. Gdy miał 50 lat, w czasach największego sukcesu i powodzenia, zawładnęła nim na wiele miesięcy depresja. Przestał go bawić świat zewnętrzny z jego atrakcjami, kobietami, przyjęciami i sukcesami. Zakonnica, do której poszedł po poradę, powiedziała mu, że jest to właśnie „ciemna noc zmysłów”. Na pytanie, co może z tym zrobić, odpowiedziała: „Nic”. Powiedziała tylko, by nie wracał do tego, co było. Nie pomoże mu więcej pięknych kobiet, więcej oglądanych i kupowanych dzieł sztuki, więcej własnej chwały. Nie wiadomo, jak długo trzeba będzie czekać. „W końcu wyjdiesz z drugiej strony – powiedział zakonni-

ca. – Nie będzie tak, jak przedtem. Będiesz czuł się lepiej niż obecnie, ale nie tak samo, jak przed ciemną nocą. Będzie inaczej niż teraz, ale nie można przewidzieć, jak długo to potrwa”.

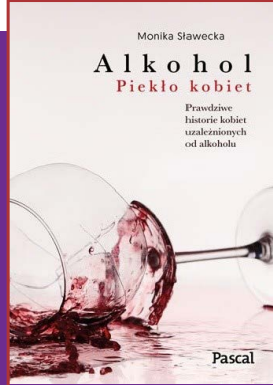
Przez półtora roku było coraz gorzej. Pecka nie opuszczała depresja, nachodziły go myśli samobójcze, aż w końcu skończyło się to równie nagle, jak przyszło. Potem istotnie było inaczej. Radości, które poprzednio były rezultatem zdarzeń zewnętrznych, zaczęły wypływać z niego samego, niezależnie od okoliczności. Sukcesy ani niepowodzenia nie miały na niego wielkiego wpływu. Pytany, jak się czuje, potrafił w samym środku burz i konfliktów powiedzieć „Wspaniale”, zupełnie nie wiedząc, dlaczego tak się czuje.

A więc są sprawy wielkie, czasem najważniejsze w życiu ludzkim, które dzieją się niemalże bez naszego udziału. **Z NASZEJ STRONY POTRZEBNA JEST TYLKO GOTOWOŚĆ I AKCEPTACJA. TAK, BY W CZASIE BURZY NIE RZUCAĆ SIĘ W MORZE, LECZ UFNIE CZEKAĆ.** Na co? Na łaskę, którą – zdaniem Pecka – można zrozumieć nie tylko w kategoriach teologicznych, ale również filozoficznych.



Alkohol piekło kobiet

Monika Sławecka



Wydawnictwo Pascal

2019

Zokładki: To portret Polek, które zmagają się z chorobą alkoholową. Są wśród nich kobiety znane i nieznane, aktorki i pielęgniarki, dyplomatki i sprzedawczynie. Łączy je jedno: uzależnienie.

NIE PIJESZ OD 16 LAT...

W tym momencie możemy przejść do drugiego etapu mojej historii, czyli do momentu, kiedy zaczęłam obserwować świat nietrzeźwych z perspektywy człowieka niepijącego. Pracuję przecież jako barmanka w nocnym klubie.

W JAKI SPOSÓB PRZEZ TE 16 LAT ZMIENIŁA SIĘ KWESTIA PICIA WŚRÓD POLEK?

Samo picie jako proces się nie zmieniło, natomiast zmieniły się społeczne uwarunkowania. Obecnie dość łatwo żyje się samemu, co napędza falę trendu na bycie singlem. Ludzie zarabiają większe pie-

niądze, a wychodząc na miasto i po prostu pijąc, nie zastanawiają się, czy czeka na nich w domu ktoś, kto może martwić się tym, w jakim stanie wrócą. Nagle nadużywanie alkoholu jest społecznie akceptowane do tego stopnia, że normą stało się upijanie się weekend w weekend. Każdy spełnia swoje towarzysko-rozrywkowe zachcianki i ja to rozumiem. Jednak część osób z tej grupy dosięgło uzależnienie i tu zaczyna się problem.

DOSTRZEGASZ, ŻE KTOŚ Z GOŚCI LOKALU MOŻE BYĆ UZALEŻNIONY?

Tak, jestem trochę jak pies, który na lotnisku wykrywa narkotyki.

Umiem rozpoznać czy ktoś ma ten problem, czy po prostu dzisiaj pechowo się upił, czego konsekwencje mogą na długo zagościć w życiu tej osoby.

JAK ZMIENIA SIĘ KOBIETA, KTÓRA NA TRZEŹWO WCHODZI DO BARU, A WYCHODZI Z NIEGO PO KILKU KIELISZKACH ALKOHOLU?

Zmiana jest ogromna i widoczna gołym okiem. Przestajesz sprawnie formułować swoje myśli, kontrolować swoje odruchy i ciało, coś ci upada, albo stajesz się agresywna, lub wręcz przeciwnie – kochasz ludzi. I tak to idzie. Dochodziło do sytuacji, w której znajdowałam w toalecie ludzi obstranych czy obsikanych lub takich, co rzygali pod siebie, siedząc jeszcze przy stoliku. W przypadku kobiet, kiedy patrzysz na coś takiego, odczuwasz to bardziej dotkliwie. Kobieta przed wyjściem z domu wkłada przecież mnóstwo wysiłku w to, żeby ładnie wyglądać. W związku z tym, kiedy po alkoholu jej oblicze nagle przypomina największe dzieła Picassa... nie jest to miły widok. Myślę też, że mimo wszystko zawsze będzie to widok społecznie nieakceptowany. W oczach otoczenia nastę-



for Sharon McCutcheon/Unsplash

puje nieodwracalna destrukcja dekoracji.

CZY LUDZIE BOJĄ SIĘ ZREZYGNOWAĆ Z ALKOHOLU? CZY WYDAJE IM SIĘ, ŻE W TEN SPOSÓB ZNAJDĄ SIĘ NA MARGINESIE TOWARZYSKIM, ŻE PRZESTANĄ BYĆ FAJNI?

Wszystko zależy od danej osoby. Wiadomo że z piciem kojarzą nam się artyści, ludzie niesamowici, wrażliwi. Fajnym ludziom przecież też się to przytrafia. Część z nich zdaje sobie sprawę ze swojego problemu i przestaje pić. Dla alkoholika przyznać się do nałogu i zacząć nad nim pracować to akt odwagi i wielki sukces. Utrata kontroli nad alkoholem zwyczajnie człowieka zabija, o czym, o dziwo, rzadko pamiętamy. Obecnie mam wrażenie, że ludzie wypierają ze świadomości fakt, że alkoholizm jest chorobą śmiertelną. A przecież umierasz od często spożywanego alkoholu.

Nie do pokochania

{ Kiedy mówię
kocham cię,
tak naprawdę mam na myśli
czy ty kochasz mnie?!

Kolorowo, zabawkowo, jak z kreskówki lub pokoju dziecięcego. Już w pierwszych scenach filmu autorski duet reżyserki i pierwszoplanowej aktorki, jednocześnie współautorki scenariusza, która oparła historię na osobistych doświadczeniach, podaje na tacy cały problem. Czyli robi dokładnie to, co główna bohaterka, Joy, w każdej, nawet przelotnej, a może zwłaszcza takiej, relacji. Od początku wiadomo, że chodzi o jedną wielką czarną dziurę. Bez woalu niedopowiedzeń, bez pogłębionej psychologii, bez przestrzeni na odkrycia, zaskoczenia i rozważania widza, bez cieni i niuansów. Cukierkowo-owocowym koktajlem chlusto prosto w twarz. Że mało przekonujące, bo takie oczywiste? *A może właśnie takie jest życie młodych uzależnionych osób z klasy średniej, ludzi z podwyższonym*

dnem?

Równie płynnie, bez zająknięcia zostaje podany koncentrat wydarzeń z gatunku tych krańcowych, które mogą, choć jak życie pokazuje nie muszą, przyspieszyć



foto: dystrybutor IM Neovision

dno, ale na pewno składają się na rzetelny i trudny do przegapienia punkt zwrotny życia. Jednego dnia Joy traci chłopaka, mieszkanie, pracę i resztki godności (budząc się skacowana, naga w pokoju z drużyną wieczoru kawalerskiego, na pamiątkę zgarniając ze stolika plik półpornograficznych zdjęć z polaroidu – fotosów z planu urwanego filmu, które mają zastąpić jej pamięć, i inkasując napiwek za wcześniej nie ustalone, a wykraczające poza klasykę usługi).

Może nie umiem czytać twarzy dwudziestoparolatków, ale nie wygląda na osobę, która właśnie wszystko straciła, a jedyne, co jej zostało, to poczucie całkowitej porażki. Może to jeszcze nie ten moment, a może ta mimika jest tym samym, co pastelowe ubrania w zabawne (uznam, że nie infantylne) desenie dinozaurów, owoców i lodów – kolejnym akcesorium uwiarygadniającym postawę: świetnie się bawię, jestem wyluzowana i sięgam po to, co chcę. Uwiarygadniającym przed nią samą, bo na pewnym etapie uzależniony gra przede wszystkim ze sobą i przed sobą.

No więc być może Joy nie jest zbyt świadoma swojej sytuacji (któż z uzależnionych jest w pierwszych dniach terapii?), ale prosi o pomoc i ją otrzymuje: dach nad głową i opiekę starszej koleżanki ze wspólnoty SLAA (Sex and Love Adiction Anonymous, czyli uzależnionych od seksu i chorej miłości). Musi jednak spełnić dość rygorystyczne warunki:

30 dni bez kontaktu z byłym chłopakiem, włączając media społecznościowe. Zero bywania sam na sam z potencjalnymi partnerami seksualnymi. Zero seksu, zero sextingu, zero flirtów, dziwnych, śliskich akcji internetowych, zero masturbacji. No i mityngi – „one są twoim ratunkiem i trzymają cię w pionie”.



Czy Joy świadomie godzi się na te warunki? A czy jakkolwiek uzależniony w początkach procesu rehabilitacyjnego rozumie, co właśnie się w jego życiu zaczyna? Po prostu wprowadza się z dobytkiem: śmieszno-dziwnymi ubraniami i dwoma plastikowymi worami maskotek.

Jak sobie radzi? Podejrzewam, że klasycznie w tej sytuacji. Całą noc na przemian odsłuchuje nagrane na telefonie stare wiadomości od byłego chłopaka i włącza przemycony w to „czyste” miejsce najmniejszy z całej kolekcji wibrator, który chyba z racji rozmiarów uniknął losu swoich bardziej okazałych kolegów – śmietnika. Jednak już następnego ranka bierze się w garść, bo przecież potrzebuje uzbierać 30 zdrowych dni,znaczonych na ścianie jej nowego azylu kolejnymi kawałkami neonowej taśmy klejącej. Te dni to przepustka do nowego życia, życia bez cierpienia.

Jest w filmie kilka scen, które profilaktycznie łamane na uświadamiająco, mogłyby być pokazywane w szkolnym kinie obwoźnym. Nie tylko szkolnym, bo i wielu młodym dorosłym, wchodzącym w związki, i młodym rodzicom nie zaszkodziłaby ta wiedza.

„Každy jest tym jedynym.”

„Každy kobieta, z którą się spotykam, jest kobietą z moich marzeń. Wystarczy, że jest miła, a ja widzę ją w sukni ślubnej. A gdy już mogę ją mieć – szukam innej”.



„Patrzyłam na te kobiety z rozkładówek i pornosów, i myślałam: taka chcę być, takie kocha mój tata.”

Chociaż, jak pokazuje doświadczenie, wiedza mało kogo uchroniła przed uzależnieniem. Nawet komunikaty wypowiedziane wprost bywają błyskawicznie zamieniane w treści zupełnie nieznaczące, jak wtedy, gdy Joy próbuje opowiedzieć rodzicom o swoim uzależnieniu od seksu i miłości.

„Dlaczego mamy o tym wiedzieć?” pyta odąsana matka

„Wujek Loi był uzależniony, ciągle kupował kapelusze” kwituje absurdalnie ojciec, wielbiciel pornografii, która zainfekowała Joy.

Beznamiętna reakcja ślepych rodziców budzi złość, ale ważniejsze jest odkrycie Joy, która odzyskuje wzrok, czyli kontakt z rzeczywistością:

„Zobaczyłam rodziców takimi, jacy są naprawdę. Nigdy nie będą tacy, jak bym chciała. To tylko ludzie, nie mają pojęcia co robić. Zupełnie jak ja”

Prawdziwą, choć początkowo niezdarną, więź bohaterka nawiązuje wcale nie ze sponsorką ze wspólnoty SLAA, tylko z jej bratem-dziwakiem, mieszkającym obok tymczasowego schroniska Joy. Więź płynącą najpierw ze wspólnoty wiejskich doświadczeń, czyli emocjonalnego i duchowego cierpienia, a potem z radości wspólnego tworzenia muzyki.

Licytacja na poziom żalości i samotności tych dwojga jest na równi zabawna i rozczułająco smutna:

„Rano obudziłam się, myśląc, że trzymam kogoś za rękę. To była moja własna ręka”.



„Czasem śpię z książką telefoniczną, bo to mi daje poczucie miłości”
„Nie mogę jeść żelkowych miśków, bo myślę, że one czują”.

Te dowody nadwrażliwości skojarzyły mi się z opowieściami innych przeczulców:

„Kupiłam komplet nowych noży, ale ich nie używam, bo starym byłoby przykro”.

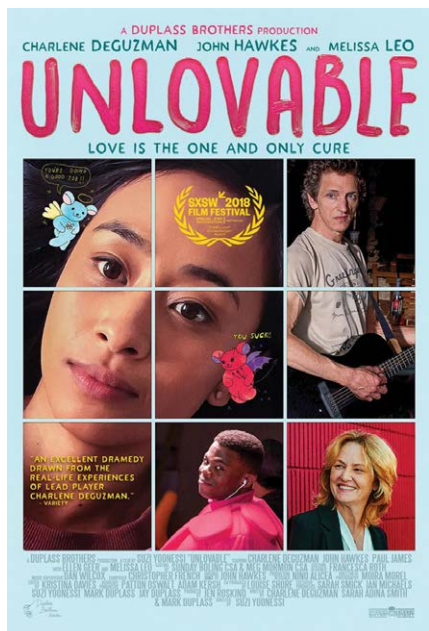
„W dzieciństwie godzinami chodziłem po parku, siadając co chwila na innej ławce, nie mogłem siedzieć na jednej, bo pozostałe byłyby opuszczone i smutne”.

„Robiłam wszystko lewą ręką, pilnowałam, by zacząć iść od lewej nogi, bo to uprzywilejowanie prawej strony było takie niesprawiedliwe.”

Coś, co komuś niedotkniętemu tym bolesnym syndromem nadwrażliwości może wydawać się śmieszne, absurdatne, głupie. Może też

być życzliwie wyśmiane przez samych opowiadających, gdy już nie przeszkadza im w miarę normalnie funkcjonować.

Wszystko kończy się dobrze, na ile dobrze mogą się kończyć filmy o uzależnionych. I choć od początku miałam poczucie, że ten film wypchany jest kliszami, jak łóżko głównej bohaterki pluszakami, to... może właśnie tak to wygląda? Życie i dno, nieszczęście i czarna dziura uzależnionych są jak klisze. Dzięki temu istnieje coś takiego jak identyfikacja. A dzięki utożsamieniu się z innymi uzależnionymi można się w ogóle zahaczyć o wspólnotę i zacząć zdrowieć.



Nie do pokochania/Unlovable

reżyseria: Suzi Yoonessi;

współscenariusz: Charlene DeGuzman

dystrybucja: ITI Neovision SA

MD

fot: dystrybutor ITI Neovision

Dwie *abstynencje*

***Szukając rozwiązania na jedno uzależnienie,
zrozumiałam, że muszę przyznać się do drugiego.
Gdy to zrobiłam, zaczęłam dobrze żyć***

Do Anonimowych Żarłoków trafiłam, ponieważ nie *radziłam sobie* z utrzymaniem prawidłowej wagi. Znajomość wszystkich diet, ich śledzenie na bieżąco, było moją rozpaczliwą próbą kontroli wagi – klasyka. Nie działało. Diety, głodówki, nie dawały trwałych rezultatów. Jeżeli już, to na chwilę i zawsze wracałam do wagi wyjściowej, o ile nie z efektem jo-jo, czyli z dodatkowym „bonusem”. Bliska byłam również poddania się operacji bariatrycznej. W końcu chciałam spróbować czegoś innego.

O tym, że istnieje coś takiego jak AŻ, dowiedziałam się z książki Bohdana Woronowicza o uzależnieniach. Publikacja ta była przede wszystkim na temat uzależnienia od alkoholu (temat uzależnień od dawna dziwnie mnie interesował). Zrobiłam test z tej książki, który potwierdził, że jestem uzależniona od jedzenia. Wybrałam się więc na mój pierwszy mityng (pierwszy mityng AŻ istniejący w Polsce), i spodobało mi się. W 1960 powstała na świecie pierwsza grupa anonimowych żarłoków. Założyła ją Rosane, która trafiła wcześniej na mityng AA i zamiast słowa „alkohol”, zaczęła używać słowa „jedzenie”, stosować program 12 kroków, więc

*Diety, głodówki,
pomysł na operację
bariatryczną
– nic nie działało.
Chciałam spróbować
czegoś innego...*



Jeden z nich polega na tym, że nie spożywa się białej mąki, cukru oraz nie pije alkoholu. To nie było dla mnie, bez przesady.

Znalazłam więc sponsorkę, ale taką, która akceptowała picie alkoholu. Zaczęłam chudnąć bez specjalnego wysiłku. Pomyślałam, że to jest genialne:

dość szybko pojawiły się efekty. I tak zaczęły powstawać kolejne grupy w Stanach Zjednoczonych.

Czułam, że na mityngach AŻ mówią o mnie, znalazłam tam zrozumienie, rozumiałam też innych, wiedziałam dobrze, o czym jest mowa, okazało się, że mamy mnóstwo wspólnych tematów.

U jedzenioholików istnieje wiele nurtów pracy na programie, mniej i bardziej restrykcyjnych.

*Chciałam nie tyć,
ale nie miałam
zamiaru zostawiać
alkoholu!
Nie miałabym
już wtedy niczego,
co sprawia mi
przyjemność.*

chodzić na mityngi, słuchać, rozmawiać o planach jedzenia ze sponsorką, czytać „Anonimowych Żarłoków”, pozostałą literaturę. To naprawdę działało!

Do czasu. Raportowałam sponse, ile wypijam alkoholu, nie dokładnie, raczej uogólniałam. Mówiłam, że dużo (przecież uczciwie), ale nie precyzowałam, że cztery butelki wina. Podskórnie czułam, że z tą moją abstynencją nie jest do końca w porządku. Jednak tłumaczyłam sobie, że przecież nie obżeram się pod sam korek, nie miałam epizodów bulimicznych, tracę przecież na wadze. Ale i to nie trwało długo. Po jakimś czasie abstynencja jedzeniowa stała się chwiejna. Próbowалам innych, nowych planów jedzeniowych (nie diet).

Wracało myślenie dietopodobne, coś od czego się odchodzi w Anonimowych Jedzeniolicach. Powoli docierało do mnie, że jestem w punkcie wyjściowym, a więc dokładnie w tym miejscu i stanie, w którym trafiłam do AJ. Może nie wróciłam do wagi wyjściowej, jednak wiedziałam, że moja abstynencja nie jest taka, jaka być powinna, skoro zaczęła szwankować strefa fizyczna.

Moja chwiejna abstynencja jedzeniowa, mniejsze i większe podżeranie sprawiły, iż pomyślałam, że może jakoś nie tak realizuję program. Co zrobiłam? Zmieniłam sponsorkę. W zasadzie nasza współpraca się wyczerpała, nasza relacja stała się bardziej kumpelska, a nawet, o zgrozo, popełniłam największą herezję – na zlocie AJ piłam ze sponsorką alkohol. Wiedziałam, że moje zdrowienie nie jest kompleksowe, szukałam nie tam, gdzie trzeba, a przede wszystkim robiłam absolutnie wszystko, by nie dopuścić

do siebie myśli, że przeginam z alkoholem. Picie rozkręciło się na tyle, że zaczęło mi realnie przeszkadzać. Gdzieś przeczytałam, że uzależnienia potrafią być jak tłoki – gdy jedno cichnie, uaktywnia się kolejne. Tak było w moim przypadku.

Interesowałam się mityngami programowymi, takimi, na których ludzie dzielą się doświadczeniem z realizacji 12 kroków, więc zaczęłam chodzić na spotkania Anonimowych Alkoholików, ponieważ tam mieli *prawdziwy program w czystej postaci*. Poprosiłam ludzi z AA o numery telefonów i dzwoniłam z pytaniami dotyczącymi głównie problemu alkoholizmu. Te rozmowy to na początku były bardziej wywiady, chciałam się dowiedzieć czegoś więcej o alkoholizmie, ponieważ mimo bolesnych konsekwencji picia, wciąż miałam nadzieję, że należę do grupy „ryzykownie pijących”, czyli tej łagodnej acz niebezpiecznej formy picia. Świtało mi, że przeginam po prostu z piciem i czas coś z tym zrobić. Rozmowy i chodzenie na mityngi zaowocowały w końcu tym, iż zaczęłam



*Uzależnienia
potrafią być
jak tłoki
– gdy jedno
cichnie,
uaktywnia się
kolejne.*

się utożsamiać z chorobą. Przestałam widzieć różnice: „że ja nie mam tak, jak oni”, „jeszcze nie jest ze mną aż tak źle” i tak dalej. Ale... w końcu AJ powstało dzięki AA. Fakty były następujące: moje picie zaczęło się rozkręcać,



foto: Jason D/Unsplash

a wraz z nim sypać abstynencja jedzeniowa. Trochę się dziwiłam, i skutecznie oszukiwałam, że skoro miałam ustalone zapalniki (pokarmy, od których uruchamia się nadmierne łaknienie), czytałam literaturę, przebrałam kroki, dzwoniłam... to wykonuję robotę. A tu nic. Większych efektów brak. Znowu coś było tylko na chwilę. Nic dziwnego. Takie ilości alkoholu mają ogromną liczbę kalorii. Ja mimo wykluczenia zapalników wlewałam w siebie hektolitry alkoholu.

Prawda jest taka, że bardzo długo nie chciałam widzieć, że mam problem z alkoholem. By temu zaprzeczyć, robiłam absolutnie wszystko, co tylko się dało, by nie identyfikować się z chorobą alkoholową. Po jakimś czasie chodzenia na mityngi AA, zamiast porównań w stylu „nie, tak źle to ja nie miałam, to nie jest i nie może być o mnie”, pojawiła się myśl, że te historie są tak naprawdę o mnie. W tym samym czasie konsekwencje

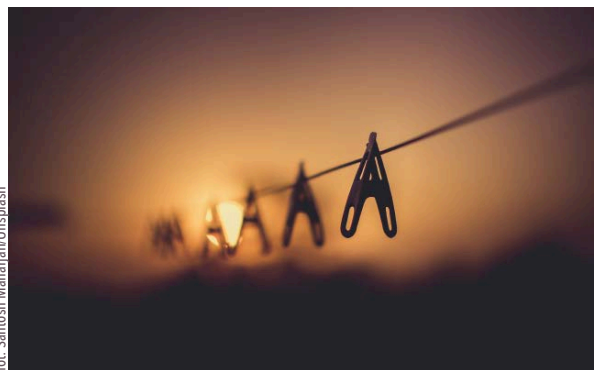
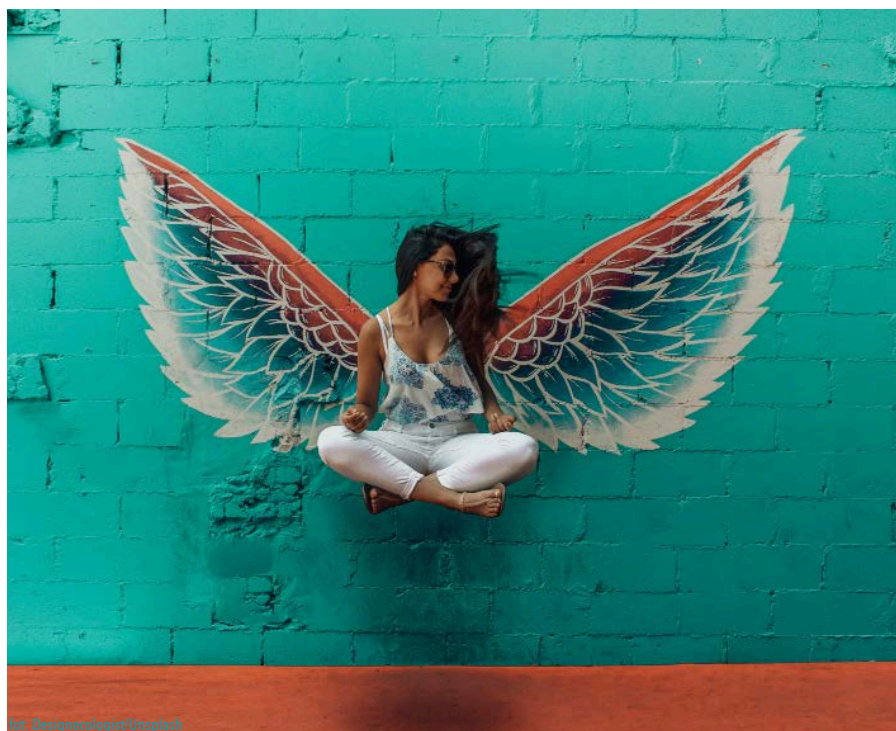


foto: Santosh Mahajan/Unsplash

mojego picia zaczęły przybierać coraz bardziej bolesne formy. Jednym z przykładów druzgocącej utraty kontroli nad ilością wypijanego alkoholu było to, że umówiłam się z mężem na wspólny wieczór, miałam

tylko wyskoczyć do znajomego na dwa drinki (byłam tego stuprocentowo pewna) i zaraz wrócić. Wróciłam nad ranem. Nigdy nie zapomnę tego dojmującego bólu bezsilności, tego poczucia, że bardzo chciałam wrócić do domu, a nie mogłam. Obudziłam się na śmietniku – impreza odbywała się w Miejskich Zakładach Oczyszczania. Leżałam na śmietniku w sensie dosłownym i przenośnym. Po tym nastąpił pierwszy przełom. Od tego momentu musiałam i chciałam coś z tym zrobić. Bohdan Woronowicz pisał w swych książkach o skuteczności AA, o tym, że ludzie mniej piją albo nie piją wcale. I faktycznie, odkąd jestem w AA, mimo dwóch zapić na swym koncie, mam rekordowo długi okres abstynencji – ponad rok. Rozmowy z ludźmi z AA, działanie, posiadanie skutecznego i doświadczonego sponsora z AA, sprawiło, że mam dwie abstynencje, oraz, że nie naginam swojej uczciwości do chciejstw.

EWA



Żeby nikomu nic nie groziło

Krótką historią powstania dwóch bajek
dla dzieci ze spektrum autyzmu

Tekst: Jarosław Mikołajewski

Ilustracje: Anna Mrowiec



Oto opowieść o pisaniu bajek dla dzieci z diagnozą ze spektrum autyzmu. Chodzi o dzieci, więc pozornie nie ma żadnego związku z uzależnieniami. A jednak... dzieci autystyczne to osoby o nadwrażliwości i zbyt niskiej odporności na frustracje. Jeżeli w ich wychowaniu te cechy rozwojowe nie zostaną uwzględnione, z czasem, podczas dorastania, osoby takie bardzo często zaczynają poszukiwać ulgi i ucieczki od swoich lęków, niepokojów, niepewności i poczucia ciągłego zagrożenia. A jak wiemy, taką ulgę łatwo znaleźć w alkoholu, narkotykach, lekach psychotropowych. Więc zapraszamy do lektury opowiadania o wrażliwości poety na nadwrażliwość jego małych czytelników.

A było tak:

Pod koniec zeszłego roku dostaję list. Od pierwszych zdań wiem, że na niego odpowiem.

W ramach pracy magisterskiej – pisze Anna Mrowiec, studentka krakowskiej ASP – powstał pomysł projektu serii książek (typu Kicia Kocia, Tupcio Chrupcio), tyle, że dla dzieci ze spektrum autyzmu, tzn. książek dostosowanych do ich potrzeb (forma, treść, ilustracje, kolorystyka, przekaz), i poruszających sprawy dla nich ważne (...). Wyklarowały się dwie koncepcje projektowe: (nazwy serii wymieniam roboczo, tylko po to, by zobrazować, o co chodzi):

1. Seria UCZYMY – książki „edukacyjne”, będące pewnego rodzaju instrukcjami zachowań lub sytuacji charakterystycznych dla dzieci ze spektrum. Ich tematami byłyby najczęstsze problemy czy trudne codzienne sytuacje, np. wizyta u logopedy, zmiana drogi do przedszkola/szkoły, wyjście do restauracji (przestymulowanie zmysłu powonienia i być może wzroku), i jak sobie z takimi sytuacjami radzić.

2. Seria BAWIMY, preferowana przeze mnie – cykl książek, których celem jest pobudzenie wyobraźni dziecka i abstrakcyjnego myślenia, książka dla samej przyjemności czytania i obcowania z książką.

Ta opcja – dodaje pani Mrowiec – daje mi więcej swobody, poza tym dzieci (chodzę co tydzień do Ośrodka dla Osób z Autyzmem Effatha, i mam z nimi kontakt), mają różne formy terapii w połączeniu ze szkołą od rana do wieczora. Chciałam zaproponować im coś, co będzie stanowiło raczej odskocznię, wejście w świat inny niż wykreowany przez nie same, a jednak taki, z którym w jakimś stopniu będą mogły się utożsamić...



Od pierwszych zdań listu wpadłem po uszy. Po pierwsze, rozśmieszyły mnie te „Kicia Kocia” i „Tupcio Chrupcio”. Brzmiały jak jakiś nieszkodliwy, rozbajający żart z granicznego świata dziecięcych pogwarzanek i Mirona Białoszewskiego. Aż musiałem sprawdzić, i okazało się, że obie postaci istnieją, a przygody Kici Koci i Tupcia Chrupcia wydają cenione wydawnictwa dla dzieci. Rozczuleniu imionami towarzyszyły jednak i poważniejsze odczucia. Bo oto studentka ASP przejmując się dziećmi ze spektrum autyzmu, chce dać im radość i wartość. A książek adresowanych do nich podobno jest mało.

Moja córka, studentka drugiego roku psychologii, uczestniczy właśnie w zajęciach o spektrum autyzmu, i bardzo się nimi przejmuje.

W dodatku propozycja nieznanej mi studentki nie miała charakteru zarobkowego. Praca za darmo rzadko bywa zaletą, tym razem jednak ewidentnie nią była – moja dusza, przekonana do pomysłu studentki, do pewnego stopnia zwalniała mnie z poczucia winy, że robię coś, na czym się nie znam. Pół biedy o samą sztukę opowiadania bajek – tym jakoś się przecież zajmuję. Chodzi, rzecz jasna, o całkowitą ignorancję w zakresie autyzmu.

Tak, tak, i jeszcze mi się krzyżować, że kiedy miałem już sobie pytanie: co ja trum? I zacząłem sobie przy- z „Cudownym i pożytecznym”, problemu w odniesieniu do obozów z ośnień mojego późnego dojrzewania. „Rain Man” z Dustinem Hoffmannem i Tomem Cruisem. Coraz częstsze występowanie słowa „autyzm” w języku potocznym, na równi ze „schizofrenią”. Typowe w towarzystwie, nawet w szkole: „Ty chyba jakiś autystyczny jesteś, bo zupełnie nie można się z tobą dogadać”. Albo: „Zostaw go, on chyba ma autyzm: mówisz do niego, a on jakby nie słyszał”. Albo: „Co się tak kołyszysz? Masz autyzm, czy co?”. Potem, całkiem niedawno, o autyzmie słyszałem głów-



nie w powiązaniu ze szczepionkami – że ponoć to one u tej dziewczynki albo u tego chłopca wywołały autyzm. Krótko mówiąc – choć wcale nie układało mi się to w obraz spójnej mozaiki – człowiek, zwłaszcza dziecko, z autyzmem był dla mnie kimś, kto żyje za niewidzialną ścianą, kołysze się, żyje we własnym świecie i - jak bohater „Rain Mana” – potrafi w pamięci mnożyć i dzielić setki, tysiące, miliony. I pewnie tylko dlatego, że podjąłem to małe, baśniowe wyzwanie, siedząc w czasie epidemii w domu, co najmniej kilka razy wychwytyuję wiadomość, że 2 kwietnia jest obchodzony jako Światowy Dzień Świadomości Autyzmu.

Bohaterowie – pisała studentka, kiedy powiedziałem już, że na pewno spróbuję – *powinni mieć cechy autystyczne o różnym nasileniu, ale nie powinno być powiedziane wprost, że są ze spektrum autyzmu. Chodzi raczej o „autystyczne postrzeganie świata”, np. trudności w kontaktach społecznych, niemożność nawiązania kontaktu wzrokowego, niechęć do zmian, do próbowania nowych rzeczy, działanie zawsze według ustalonych schematów, brak umiejętności określania emocji innych i własnych, zaburzenia sensoryczne skutkujące np. kołysaniem się, fascynacją ruchem kołowym, wpatrywaniem się w światło, patrzenie przez dziurki, przez palce, pęknięcia; zdolnością do odtwarzania najdrobniejszych szczegółów z otoczenia, fascynacją lub niechęcią do luster, szyb...*

I dalej:

Fabula: zupełna dowolność. Najlepiej, by historia była zabawna, ale miała jednocześnie prosty i pozytywny przekaz typu: przyjaźń jest dobra, warto mieć przyjaciół, różnorodność jest dobra, dzięki niej świat jest piękny i ciekawy. W fabule mogą pojawić się elementy fantastyczne (lecz muszę dopytać o to terapeutów).

Zaburzenia ze spektrum autyzmu – dodawała autorka listu na koniec – są niezwykle zróżnicowane, więc gdyby był Pan nadal chętny podjęcia się tego tematu, prześlę więcej szczegółów.

Jestem chętny coraz bardziej, więc dostaję szczegóły już wykonawcze: książka ma być dla dzieci w wieku 6-8 lat. W tym wieku – wyjaśnia pani Anna – można już wprowadzać idiomy, dobrze by było jeden idiom na jedną książkę. Co do długości, tekst powinien mieć maksymalnie 6500 znaków. Przy książkach, które mają tyle znaków, dzieci były w stanie nadążyć i skupić uwagę. Przekaz książki powinien być jak najprostszy np. że przyjaźń jest dobra, warto przełamywać swoje bariery i nawiązywać kontakty z innymi.

Tak czy inaczej, do sprawy podszedłem tak poważnie, jak tylko umiałem, poczytałem, podzwoniłem, napisałem do znajomych psychologów, i napisałem bajeczkę. Według wytycznych pani Anny i nieformalnych wskazówek specjalistów. Oto ona:

Zwierzátka podwórkowe



– Idę do pracy – powiedziała mama.

Ania bardzo nie lubiła chwili, kiedy mama mówiła „idę do pracy”, ale co miała robić? Nie mogła mamie powiedzieć „nie idź do pracy”, bo i tak by poszła. Mogła tylko się zastanowić, jak miło spędzić czas, który miał upłynąć do jej powrotu.

– Zrób dzisiaj coś ciekawego – dodała mama przed wyjściem – a potem mi opowiesz.

Kiedy mama zamknęła za sobą drzwi, Ania podeszła do okna, otworzyła je i pomachała na do widzenia.

– Pięknego dnia, piesku! – zawołała do córki i podbiegła do nadjeżdżającego autobusu...

„Piesku?”, pomyślała Ania. Jak ładnie. Piesku, piesku, piesku... – powtórzyła kilkakrotnie za mamą, roześmiała się głośno i zamerdała ogonkiem.

– Zaraz, zaraz – powiedziała sama do siebie. – Czy ja naprawdę zamerdałam ogonkiem? Przecież ja nie mam żadnego ogonka.

Podeszła do lustra, ale zobaczyła w nim tylko siebie samą. Ogonek, jeśli go miała, musiał być z tyłu – tam, gdzie nie widziało go lustro.

Powoli wysunęła prawą rękę, odgięła na bok, potem do tyłu, i...

– Ojej! – zawołała i pociągnęła się lekko za mięciutki sznureczek, który wesoło merdał sobie poniżej pleców, a którego tam nigdy wcześniej nie było.

– Jestem pieskiem, jestem pieskiem, jestem pieskiem! – zaczęła podśpiewywać, i wybiegła na dwór, żeby sobie pobiegać.

Na podwórku przed domem Ani rosły smukłe, młodziutkie brzoźki.

– Jestem pieskiem, jestem pieskiem! – zawołała dziewczynka wesoło do pierwszego drzewka.

– Jestem pieskiem, jestem pieskiem! – zawołała jeszcze weselej do drugiej brzoźki.

– Jestem pieeeskiem, jestem pieeeskiem! – zawołała do trzeciej, ale nagle spostrzegła, że trzecia brzoźka nie jest wcale brzoźką, tylko... Tylko czymś równie wysokim, tyle że łaciatym. A raczej czymś takim, jak żółte futrzane drzewko w brązowe plamki.

Kiedy Ania zadarła głowę do góry, zobaczyła czyjąś pociągłą głowę z dwoma różkami.

– To ty nie jesteś brzoźką? – spytała.



– Nie – zaśmiała się z wysoka głowa z różkami jak dwie wieżyczki z nadmorskiego piasku.

– To kim jesteś? – spytał piesek. To znaczy piesek, który był Anią.

– Żyrafką – odpowiedziało futrzane drzewko.

– Żyrafką? – powtórzyła Ania z niedowierzaniem. – A skąd wiesz?

– A stąd – odpowiedziała żyrafka – że kiedy tatuś wychodził dziś z domu, powiedział do mnie: „Miłego dnia, żyrafko”. A kiedy wyszedł, urosła mi szyja.

– A to ciekawe – odezwał się nagle niskim, ciepłym głosem ktoś z boku, spoza drugiej brzoźki.

Dziewczynki, to znaczy żyrafka i piesek, spojrzały w stronę głosu i zobaczyły bardzo uprzejmie uśmiechnięte... No nie, to już na pewno nie mogła być strzelista brzoźka. Co więc to było? Co, albo kto?

– Kim albo czym jesteś? – spytała żyrafka.

– Jak masz na imię? – dodał piesek.

– Kasia – odpowiedział ciepły i niski głos spoza brzoźki. – Ale od kilku chwil jestem też hipopotamkiem.

– Ojej, jak miło! – zawołała Ania. – Ja zawsze marzyłam o tym, żeby być hipopotamkiem! Bo hipopotamki bez przerwy się kąpią i, kiedy tylko chcą, zawsze mogą się schować pod wodą.

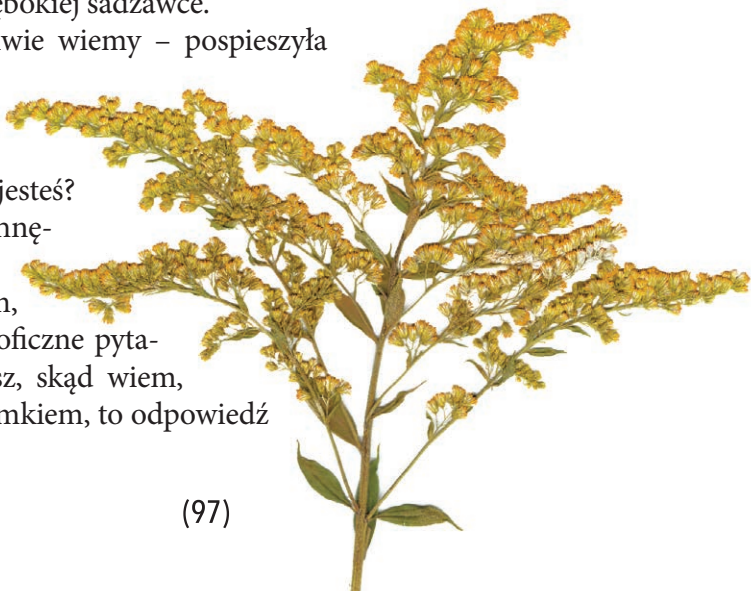
– A skąd wiesz – spytała żyrafka nowej koleżanki – kim jesteś?

– Kim jestem... – powtórzyła Kasia i zagłębiła się w myślach, jak w jakiejś bardzo głębokiej sadzawce.

– To już właściwie wiemy – pośpieszyła jej Ania z pomocą.

– Jesteś hipopotamkiem. Pytam skąd wiesz, że nim jesteś?

– Aha – uśmiechnęła się Kasia szeroko i jasno. – Myślałam, że zadałaś mi filozoficzne pytanie. Ale jeśli pytasz, skąd wiem, że jestem hipopotamkiem, to odpowiedź



jest prosta: od babci. Babcia na ogół siedzi w domu, ogląda seriale i rozwiązuje krzyżówki, a kiedy myśli, że nudzę się w jej towarzystwie, mówi: „Idź na spacer, mój hipopotamku”. A że w domu nie ma nikogo innego, to hipopotamkiem mogę być tylko ja.

I dziewczynkom zrobiło się tak wesoło, że aż wzięły się za ręce i łapki, zrobiły kółeczko, zatańczyły i zaśpiewały mniej więcej w ten sposób:

Choć tu wcale nie jest ludno,
to nam jakoś nie jest nudno,
bo nam świeci dziś słoneczko
i tańczymy pod bzórzeczką...

– Ojej, jakie to trudne słowo: „zburzeczką” – roześmiał się hipopotamek.

– Chyba „bzurzeczką” – zastanowiła się żyrafka.

– A może „brzózeczką”? – spytał piesek.

– Tak! Tak! Brzózeczką, brzózeczką! – rozkrzyczały się najwesелеj przyjaciółki.

– Powtórzmy to jeszcze trzy razy, chórem, tak jak trzeba – zaproponowała żyrafka.

– No to, raz... dwa... trzy! – odliczył piesek.

– Brzózeczką, brzózeczką, brzózeczką... – zawołały trzy przyjaciółki, i zaśpiewały jeszcze raz całą piosenkę, poprawnie, od początku do końca:

Choć tu wcale nie jest ludno,
to nam jakoś nie jest nudno,
bo nam świeci dziś słoneczko
i tańczymy pod brzózeczką,
pod brzózeczką,
pod brzózeczką,
tra la la!



I czas płynął im tak szybko, że ani się spostrzegły, kiedy nadeszła pora obiadu.

– Kaaasiuuu! Hipopotankuuu! – zawołała starsza pani z okna na pierwszym piętrze.

– Aniuuu! Psiaczkuuuu! – zawołała pani znacznie młodsza z przystanku autobusowego.

– Żyraaaafko! Heleeeenko! – zawołał miły pan z piętra trzeciego.

Bo żyrafka tak właśnie miała na imię, Helenka, tylko do tej pory zapomniała przedstawić się nowym przyjaciółkom z brzoźowego podwórka.



Ani (bo szybko przeszliśmy na „ty”), bajka się spodobała, przesłała do terapeutów z prośbą o ocenę, ale nie czekając, zabrała się do rysowania.

„Dlaczego ja?”, spytałem podczas rozmowy telefonicznej.

Okazało się, że w krakowskiej księgarni natrafiła na moją książeczkę (ilustrowaną przez Joasię Rusinek, a wydaną przez Austerię) „Kreska i Kropek”, i pomyślała, że taką właśnie narrację powinna mieć bajeczka dla dzieci ze spektrum autyzmu: powolną, łagodną, pogodną. Prawie nudną. Taką, w której wszystko dzieje się w słowach i ich ciepłe.

Pewnego wieczoru – a był to już czas epidemii – dostaję smsa: „Mamy problem”. W końcu przychodzi wiadomość, że zdaniem terapeutów metamorfozy to nie jest dobry pomysł dla dzieci ze spektrum autyzmu. Że dzieci nie nadążają za nimi. Nie rozumieją ich, podobnie jak wspomnianych przez Annę idiomów.

Czytam kolejne prace o autyzmie, myślę o ciepłych sytuacjach i miejscach z własnego dzieciństwa, wreszcie piszę kolejną historyjkę:

Drogocenny kamyczek

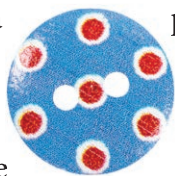
Przyszła zima. Zaraz po zimie przyszła wiosna. Po wiosnie przyszło lato. I ledwie przyszło, Ania pojechała z rodzicami nad morze.

Na plaży każdy robił, co chciał. Jedni kąpali się całymi dniami. Inni kąpali się przez dwie godziny, po czym wracali na brzeg i budowali zamki z piasku. Jeszcze inni wchodzili do wody na chwilę: kucali, żeby się ochłodzić, natychmiast kładli się na piasku i opalali, leżąc na brzuchu, potem na plecach, potem znowu na brzuchu, na prawym boku, na lewym, i znowu na brzuchu.

Ania nie bardzo lubiła się kąpać. A raczej – jak mówiła – lubiła się nie kąpać. Nie lubiła też się opalać. Nie lubiła też budować zamków, bo co tylko usypała i uklepała ścianę lub wieżę, nadchodziła fala i zrównywała ją z plażą. Spytacie więc, co lubiła Ania robić nad morzem. A ja odpowiem, że najbardziej lubiła chodzić po linii brzegu. Albo – inaczej mówiąc – po linii morza.



Kto był nad morzem, ten wie, że jedną z największych ciekawostek świata jest linia, gdzie kończy się morze, a zaczyna plaża, lub kończy się plaża, a zaczyna morze. Bo za każdym razem, kiedy do brzegu przybija nowa fala, poprzednia linia przestaje się liczyć, a zaczyna liczyć się nowa. Aż kolejna fala wyznaczy jeszcze nowszą linię, i tak dalej.



Tak czy inaczej, Ania najbardziej lubiła stawać tam, gdzie woda spotyka się z brzegiem. Tak, żeby jedna noga była w wodzie, a druga na brzegu, albo tak, żeby pięty były na brzegu, a palce w wodzie.

Któregoś dnia dziewczynce znudziło się stać na linii brzegowej wciąż w tym samym miejscu, na wprost parawanu, za którym opalali się rodzice.

– Tatusiu – spytała więc – dokąd prowadzi ten brzeg?

Rodzice spojrzeli w jedną stronę, potem w drugą.

– Idąc tam, to do latarni morskiej – odparła mama.

– A tam, to do wioski rybackiej – wyjaśnił tata.

– Ale zarówno do latarni, jak i do wioski, jest daleko – powiedzieli razem z obawy, że córka zaproponuje spacer „do końca w lewo” albo „do końca w prawo”.

– To ja się przespaceruję – powiedziała Ania.

I żeby uspokoić rodziców powiedziała, że niedługo wróci.

– W razie czego – dodała z uśmiechem – łatwo mnie znajdziecie, bo będę trzymała się brzegu. Skręcę w lewo i przez cały czas będę szła tylko po linii: lewą nogę będę stawiała na piasku, a prawą będę zanurzała w wodzie. A w drodze powrotnej na odwrót: na piasku będę stawiała stopę prawą, a w wodzie lewą.

I jak powiedziała, tak zrobiła. Czyli wróciła z legowiska za parawanem na brzeg i skręciła w lewo.

Uszła zaledwie dziesięć kroków i zobaczyła na piasku kamyczek. Ładny, niewielki i płaski. Podniosła go, chuchnęła na szczęście i zacisnęła w dłoni.

„Mam kamyczek – myślała. – mam skarb... Mówi się, że ktoś ma drogocenne kamienie. A skąd niby wiadomo, że to tamte kamienie, w królewskich skarbcach, są drogocenne, a nie ten?” I myśl ta bardzo ją rozweseliła.

Pogoda była piękna. Niebo było niebieskie jak niebo. Pojedyncze chmurki na niebie były białe jak fale. Morze szumiało łagodnie i przyjaźnie. Woda i piasek były ciepłe. Woda niby trochę chłodniejsza, ale ta różnica też była przyjemna.

„Teraz lewej stopie jest cieplej – śmiała się w duszy dziewczynka – ale kiedy będę wracała, cieplej będzie stopie prawej”.

Jakieś dwadzieścia kroków od kamyczka zobaczyła przed sobą małą zieloną piłeczkę. Dopływała z każdą kolejną falą do brzegu, lekko się na niego wtaczała, i znów się turlała do wody.

Ania rozejrzała się, ale nikt nie szedł po swoją piłeczkę.

„Ktoś zgubił – pomyślała dziewczynka. – Kiedy wrócę do rodziców, poproszę tatę, żeby zaniósł ratownikowi. Może ktoś po nią się zgłosi”.

Daleko od brzegu, na pełnym morzu, lekko unosiły się dwa białe stateczki. „Może tę piłeczkę zgubił jakiś marynarz – uśmiechnęła się Ania na tę myśl, zrobiła kilka kolejnych kroków i w miejscu, gdzie woda spotyka się z plażą, zobaczyła kłapek. Różowy. Całkiem nowy.

Dziewczynka znów się rozejrzała i nie dostrzegła nikogo, kto szukałby różowego klapka. I znów podniosła czyjaś zgubę i postanowiła, że po powrocie poprosi tatę, żeby zaniósł ratownikowi.



Niedaleko brzegu fruwały rybitwy, zza pleców dobiegały jej uszu dziecięce okrzyki i piski. I prawie sama pisnęła, bo nagle poczuła pod lewą stopą coś, co nie było brzegową linią. Podciągnęła palce i zobaczyła...

„No nie – westchnęła – przecież ten pan albo ta pani nie będzie mógł albo mogła wrócić do domu”. W piasku, pod uniesionymi palcami lewej stopy, lśnił srebrny klucz. Ania podniosła go i ruszyła przed siebie. A kiedy ruszyła, w miarę jak szła w kierunku wciąż dalekiej latarni morskiej, co chwilę coś znajdowała: czerwony żelazny samochodzik, żółtą łódź podwodną, pomarańczową plastikową portmonetkę, błękitne okulary przeciwsłoneczne...



„Już dość – pomyślała, a może nawet wręcz powiedziała, kiedy poczuła pod stopą łańcuszek z przywieszoną kotwicą. – Już nie mam rąk do tych wszystkich znalezisk, wracam do rodziców”. Odwróciła się w drugą stronę i ruszyła w kierunku swojego parawanu.

– Przepraszam – usłyszała nagle Ania.

Spojrzała w stronę głosu i zobaczyła dużą, zaróżowioną od słońca panią.

– Chodzisz tak sobie po brzegu – powiedziała kobieta – czy nie znalazłaś może takiego ładnego łańcuszka?

– Z kotwiczką? – spytała Ania, i podała jej łańcuszek z kotwicą.

– Dziękuję! Dziękuję! – zaszczebiotała radośnie różowa właścicielka i pobiegła do stojącego pod wydrami mężczyzny.

I wtedy, jak z worka, z różnych stron zaczęły się sypać pytania:

– Czy nie widziałaś takich błękitnych okularów?

– Czy nie widziałaś takiej pomarańczowej portmonetki z plastiku?

– Czy nie widziałaś takiej żółtej łodzi podwodnej?

– Czy nie widziałaś takiego czerwonego autka z metalu?

– Czy nie widziałaś może takiego srebrnego kluczyka?

– Czy nie znalazłaś przypadkiem takiego różowego klapka? Zresztą całkiem nowego?

Starszy pan w marynarskiej koszuli i w apaszcze nazwał ją nawet panią i spytał:

– Przepraszam, czy nie znalazła pani może przez przypadek takiej maleńkiej zielonej piłeczki?

– Widziałam, znalazłam, proszę – odpowiadała dziewczynka.

Aż w momencie, gdy pomyślała, że jeszcze przed chwilą była bardzo bogata, bo miała piłeczkę, samochodzik, portmonetkę, kluczyk, łódź podwodną, okulary, łańcuszek i kłapek, a teraz została z pustymi rękami, przypomniała sobie, że w prawej dłoni zaciska drogocenny kamyczek. Wstrzymała oddech, otworzyła palce: był. Lśnił w zachodzącym słońcu jak piękny, czerwonoszary klejnot.

– Co znalazłaś? – spytała mama, patrząc na zaciśniętą piąstkę córki.

– Coś, co przyniosło mi morze, a dał mi brzeg – odpowiedziała tajemniczo Ania i wróciła na linię brzegową, żeby postać sobie trochę w wodzie, a trochę na piasku.

Wysyłam do terapeutki, którą znam od niedawna, ale nauczyłem się już jej ufać.

Obawiam się – pisze Dorota Ziółkowska-Maciaszek – że niewiele ci pomogę w tej sprawie. Niemniej z przyjemnością podzielę się swoimi wrażeniami.

Spektrum autyzmu to spektrum bardzo szerokie. Od ciężkiej postaci, gdy dziecko ma poważne deficyty rozwojowe w zakresie intelektu i mowy oraz ruchu (napięcie mięśniowe), nie mówiąc o funkcjonowaniu społecznym i emocjonalnym, aż po łagodne oblicze zespołu Aspergera, kiedy to dziecko osiąga sukcesy w zwykłej szkole, ma kolegów, a jako dorosły pracuje i zakłada rodzinę.

Dawno, dawno temu pracowałam jako wolontariuszka w grupie terapii metodą opcji dla dzieci z autyzmem – jedna dziewczynka i dwóch chłopców. Dwójka z nich nie mówiła, a sukcesem po pół roku codziennej pracy było zaakceptowanie nas i wycofanie autoagresji oraz sygnalizowanie elementarnych potrzeb. Innych doświad-

czeń w pracy z dziećmi z tym spektrum nie mam. Ale zdarzyło mi się dwukrotnie pracować terapeutycznie z młodymi dorosłymi studentami z tą diagnozą.

I teraz przyjmując, że bajkę będą czytały dzieci z intelektem w granicach normy lub nieznacznie tylko obniżonym, to według mnie ma wiele cech, które mogą służyć zrozumieniu jej przez dziecko np. z zespołem Aspergera. Przede wszystkim rzeczywistość w niej jest uporządkowana, jest jasne następstwo i logika zdarzeń, które są realistyczne. Stosujesz powtórzenia, wyliczanie – bajka ma coś w rodzaju rytmu. Znalezione przez Anię przedmioty są konkretne, mają kolor, wielkość. Opis jest też szczegółowy (np. 20 kroków, jedna noga w wodzie, druga na brzegu, jednej ciepło, drugiej zimno). Myślę, że rozważania, czemu taki, a nie inny kamień jest uznawany za cenny, mogą być ciekawe dla dziecka z tym zespołem (czy w ogóle dziecka!). Bajka pokazuje też zasady, które są tak bardzo przez nie pożądane – dziewczynka ustala z rodzicami, w jakim kierunku pójdzie, wie co ma robić, by się nie zgubić, oddaje znalezione rzeczy właścicielom. Mam wątpliwość, czy dziecko ze spektrum autyzmu zrozumie, w jaki sposób kamień stał się dla Ani cenny, czemu jest klejnotem. Czyli samo zakończenie bajki. Bo niedopowiedzenie, metafora, ulotność (podobnie jak dwuznaczność czy sarkazm) to nie są klimaty, które dziecko autystyczne odczytuje... A z drugiej strony, mogłaby to być okazja, by dorosły pracujący tą bajeczką z dzieckiem, mógł mu ten świat nieoczywistości wytłumaczyć.

Ale to są tylko moje odczucia.



Spektrum, jak to spektrum – odpisuje Ewa Wozydyłło, przyjaciółka i mędrzec – jest od, powiedzmy, zera do stu. Opowiadanie dla dzieci „autystycznych” znaczy tyle, co dla wrażliwych, które łatwo się boją wszystkiego, czego nie rozumieją, co nowe, co krzyczy, co razi, co jest zaplątane, co do czegoś zmusza, co jest za ciemne, za jasne, za puste, za upchane, za... Wszystko, co trudne. Dla ludzi autystycznych ideałem jest SLOW life, slow love, slow food, slow music, slow action. Wszystko slow.

*Żeby się nie wystraszyły.
Żeby rozumiały słowa.
Żeby zdania były proste, nie złożone.
Żeby nikt nikogo nie gonił.
Żeby nikomu nic nie groziło.
Żeby nic nie zaskakiwało.
Żeby, jak będzie o wodzie, to nie była nigdy za gorąca ani za zimna.
Żeby słuchając i oglądając, chciało się tam zostać.*

Potem rzuca śmiały pomysł. Jak znam Ewę, to wcale nie żart:

– Napisz bajkę o Madonnie Rafaela, której znudziło się tkwić w ramach na ścianie, więc zeszła do nas, żeby nas ZABAWIĆ (niekoniecznie zbawić – koniecznie to powiedz, że przecież nic nam nie grozi). I żeby nauczyła nas piosenki o tym, że wszystko będzie dobrze i nikomu nic się nie stanie. Niech ta madonna szczególnie lubi dzieci, które lubią milczeć, a nie lubią ściągać się, przytulać ani szybko zjadać obiadu do ostatniego kęsa.



Kiedy przesyłam Ewie tę drugą bajeczkę, o spacerze brzegiem morza, dostaję taki komentarz:

Zwolnij tempo. Niczym nie zaskakuj. Prowadź powolutku, za rączkę, z dala od fal, które psują budowlę. Jakbyś prowadził dróżkę leśną tak, aby nie nadepnąć mrówek, żuczków i biedronek. Ani nawet opadających igiełek świerków (bo by je to zabolalo). Pisz, jakby to było nudne, wtedy będzie bezpieczne (więc ciekawe).

I wielka końcówka:

Kochany Jarku, żeby sobie wyobrazić, jakie ma potrzeby i ograniczenia dziecko z autyzmem, nawet lekkim, pomyśl jak się czujesz, czego chcesz i czego nie możesz, gdy masz migrenę. Lekką albo ciężką – to już zależy od miejsca na skali tego spektrum.

Pisze znów Ania, sprawczyni całej mojej przygody z tymi bajkami:

Znajoma, której wysłałam Twoją pierwszą bajkę, odpisał mi, że przeczytała swojemu synkowi, że bardzo się temu chłopcu bajka podobała i śmiał się jak mu czytała, że była żyrafa i „hipek” na polu. No właśnie, nie rozumiał, co znaczy, że dziewczynka wybiegła „na dwór”, ale myślę, że jest to nierozwiązywalny konflikt. Przyznam się, że ja sama, kiedy przeczytałam po raz pierwszy „na dwór”, to zgłupiałam.

Przy okazji dowiaduję się więc, że moje ulubione i arcyjasne „na dwór”, „na dworze”, w Krakowie jest niezrozumiałe. Że tam się chodzi „na pole”. Co jeszcze bardziej zabawne, rozumiejąc „na dwór” po małopolsku, widziałam miejsce zamieszkania bohaterki zupełnie inaczej niż ja. Ja myślałam o blokach, Ania widziała raczej wolnostojący dom.

Prawie równolegle z mailem Ani dostaję wiadomość od pewnej mamy dziewczynki ze spektrum autyzmu, która przeczytała córce pierwszą bajkę, tę o dzieciach-zwierzątkach, a ta natychmiast podchwyciła piosenkę i poprosiła o jej zaśpiewanie.

Nie mam pojęcia, czy dwie historyjki, które napisałem, są odpowiednie, a zwłaszcza ciekawe i zabawne dla dzieci z zaburzeniem rozwojowym znanym pod nazwą „spektrum autyzmu”. W wielu dziedzinach, których nie znam, a chciałbym poznać, stawiam logiczny porządek na głowie: piszę nie dlatego, że wiem, tylko po to, żeby się dowiedzieć. Podobnie było i w tym przypadku. Coś napisałem, co chyba nie zaszkodzi nikomu. I czegoś się dowiedziałem, co mi na pewno się przyda.

PS. A kiedy napisałem już słowa „się przyda”, i podpisałem tekst imieniem i nazwiskiem, oto przychodzi kolejny mail od Ewy Woydyłło, a w nim takie między innymi słowa:

Urocze dwa opowiadania dla dzieci, jedno o mniejszym (to o Piesku, Żyrafce i Hipopotamku), i drugie o większym (o kamyczku z plaży) stopniu autyzmu. Dzieci same wybiorą. A pewnie też te, którym spodoba się dziewczynka z plaży, zechcą bliżej poznać troje dzieci z podwórka. I w ten sposób przesuną się o kilka milimetrów na skali swego spektrum.

Spis treści

Drodzy Czytelnicy	Ewa Woydyłło Katarzyna Kaczmarkiewicz	04
NASTROJE		
Droga nie wybrana		07
NASZA ANKIETA		
Zardzewiałe ogniwo	jak alkoholicy na trzeźwo radzą sobie z lękiem?	08
Z PRASY		
Bój się i działaj	rozmowa z Markiem, trzeźwym 9 lat	19
PROBLEMY		
Przemoc nasza powszednia	Michalina Kaczmarkiewicz	26
SPOTKANIA		
Świat głuchy	opowieść Karoliny i Pawła	35
INNE UZALEŻNIENIA		
Nie jesteś twoimi długami	Izabela DA	43
Z SIECI		
AA w sieci i co z tego wyniknie	Mika Dunin	57
Skończ z obstawianiem Postaw na siebie	Szymon Bartnicki	64

NASZE KSIĄŻKI

Kolejne życie książki		71
Droga rzadziej wędrowana	M. Scott Peck	72
Drogowskazy	Wiktor Osiatyński	76
Alkohol. Piekło kobiet	Monika Sławecka	79

NASZA RECENZJA

Nie do pokochania	Mika Dunin	81
-------------------	------------	----

PROSTO Z MITYNGU

Dwie abstynencje	Ewa	86
------------------	-----	----

HAPPY ENDING

Żeby nikomu nic nie groziło	Jarosław Mikołajewski	91
--------------------------------	-----------------------	----

Redakcja, opracowanie graficzne i skład komputerowy:
Katarzyna Michalina Kaczmarkiewicz

Zdjęcia: unsplash.com

Redakcja zastrzega sobie prawo
redagowania i skracania nadsyłanych tekstów.