FENIX PSYCHOTERAPIA

numer 1 (35)/2020
{styczeń-marzec}
kwartalnik
ISSN 2084-6789

egzemplarz bezpłatny

per aspera ad astra

SPIS TREŚCI

3 ------> Katarzyna Bosowska. Ale o zo chozi? Krzywe lustra
5 ------> Magdalena K. Najwyższa góra świata
6 ------> Konrad. Kajdany
8 ------> Sebastian. Wykluczeni przez Miłość
9 ------> Kasia Szymańska. Wiersze
10 ------> Agata. Związek=Pasja
11 ------> Krzysztof . Doświadczenie choroby
18 ------> Renia. Byłam współuzależniona
19 ------> AA. Służba
21 ------> Żona. To były smutne święta
22 ------> Kasia S. Mój ojciec mówił, że dzieci są ...
23 ------> Karolina D. Weganizm to humanitaryzm
24 ------> Kuba. People You Know
25 ------> Janek z Mamą. Oblicza Miłości

Kwartalnik Fenix Psychoterapia wspierany jest przez:

Urząd Miasta Wodzisławia Śląskiego
ul. Bogumińska 4
44-300 Wodzisław Śląski

Urząd Gminy Mszana
ul. 1 Maja 81
44-325 Mszana

Urząd Gminy Gorzyce
ul. Kościelna 15
44-350 Gorzyce

Urząd Miasta Radlin
ul. Józefa Rymera 15
44-310 Radlin

Urząd Gminy Marklowice
ul. Wyzwolenia 71
44-321 Marklowice

Urząd Miasta Pszów
ul. Pszowska 534
44-370 Pszów

FENIX PSYCHOTERAPIA

Redakcja: Fenix.
Psychoterapia Uzależnień
Ul. Pośpiecha 1A,
44-300 Wodzisław Śląski
e-mail: fenixterapia@op.pl

Redaktor naczelny: Katarzyna Bosowska
DTP: Katarzyna Bosowska

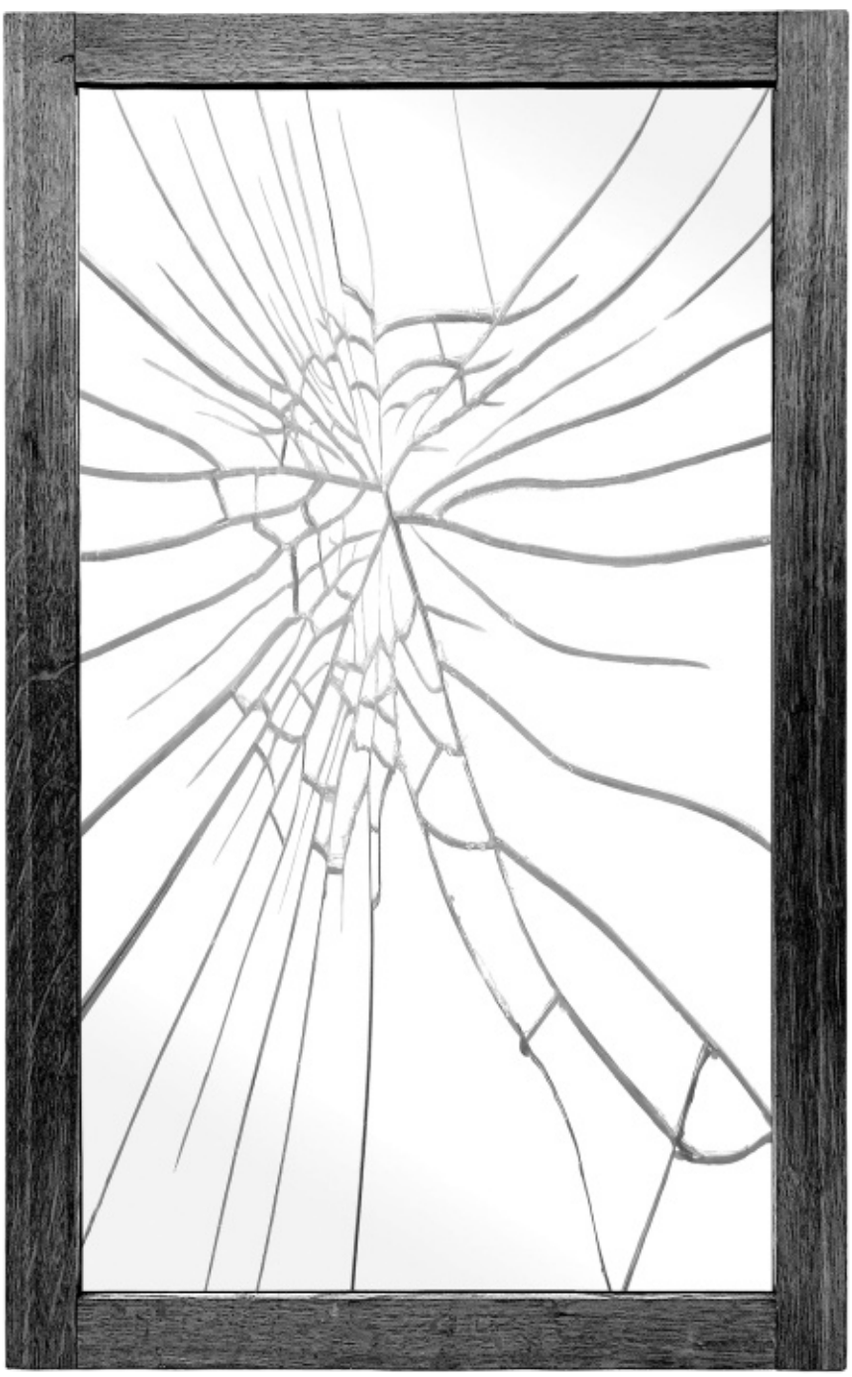
Zdjęcia: Katarzyna Bosowska, Żaneta Solon, Janek z Mamą.
https://pixabay.com
Druk: Legis. Grzegorz Lisiecki
ul. Jastrzębska 157, 44-304 Wodzisław Śląski

▪ Ale o zo chozi? Krzywe lustra

Katarzyna Bosowska

Lustro dzieli mnie wzdłuż na dwie połowy. Przeszkadza mi ta linia łącząca szkło. Nie widzę się wyraźnie. Niescalony obraz mnie dezorientuje. Gdy patrzę na każdą połowę z osobna to nie widzę tej drugiej. Gdy próbuję zobaczyć obie równocześnie obraz jest jakiś rozmyty. Denerwuje mnie to. Przesuwam się w jedną ze stron, aby być najdalej od linii, ale po kolejnych układach ćwiczeń znów ściąga mnie dokładnie w to samo miejsce. Wreszcie zatrzymuję się, przekładam step, przekładam matę, ciężarki i te wszystkie graty, które relaksują. Prowadząca zaczyna mnie obserwować. Baby z tyłu też. Tak niefortunnie się umiejscowiłam, że stoję zupełnie z przodu, przed samą ścianą luster, widoczna jak na dłoni. To miejsce dla wybrańców. Tych, którzy wbiegają na styk…Jak ja. Kompletny ignorant ze mnie pod tym względem. Traktuję te godziny zupełnie przedmiotowo. No znaczy chyba tak, jak należy je traktować. Błąd…Wpadam już w ciuchach do ćwiczeń (oprócz butów oczywiście), we włosach ściągniętych gumką w kucyk, bez jakichkolwiek ozdób i makijażu, bez efektów na czarnych ubraniach. Według wszelkich znaków na niebie i ziemi powinnam być niewidoczna. Ale gdzie tam! W tych wszystkich okupujących salę kolorach, szwach podnoszących pośladki, taliujących talie, biodrujących biodra, tych makijażach wieczorowych, perfumach, butach wysmuklających łydki, koszulkach – bokserkach wypychających cy…biusty, tych wszystkich permanentnych częściach ciała – ja. Bez efektów. O 8 rano… Czaicie? Zbrodnia… Wszystkie się na mnie gapią jak wchodzę. Jednocześnie. Nie chcę myśleć, co myślą. Pewnie mi współczują, że chora jestem, albo uboga. Albo wieśniara jakaś. Nieobyta. Bidula. Ale są też zalety (każdy lubi, co lubi) - żaden facet nawet na mnie nie spojrzy! No raz jeden. Taki koło 60 - tki, ale nie miał wyjścia, bo przeciskał się ze mną w wąskim korytarzu, gdy wlekłam te wszystkie graty do relaksu i prawie go zabiłam 5 kilowym ciężarkiem… No to na tyle. Dziś schowałam się trochę za filar, przynajmniej z jednej części sali widać mnie było gorzej. Za to z reszty tylko lepiej… No i teraz to cholerne łącze… wóz albo przewóz – jak chcę filar to muszę brać też podzielone lustro. Teraz, żeby dokładnie zobaczyć, co trenerka pokazuje, muszę wyglądać przez ten filar w lewo, a żeby zobaczyć czy ja dobrze to wykonuję, muszę patrzeć w lustro. Ale które? Na którą siebie? Koszmar normalnie. Zaczynam ćwiczyć od czapy, widać jak na dłoni, że nie włażę na step w ich rytmie. Uśmiechają się do mnie

wspierająco… Boże… myślę jak zacząć robić uniki, aby przeżyć. Podejmuję próbę patrzenia w większą część lustra na jakąś dziewczynę, którą widzę w całości. Gapię się w nią jak sroka w gnat i próbuję naśladować jej ruchy. Ale chyba to niezbyt trafny wybór, bo dziewczyna wygląda jak lekkoatletka i już po chwili nie



ogarniam jej tempa. Dobra, próbuję zlokalizować kogoś z prawej strony. Jest! Cała babka! Duża, porządna, ćwiczy jak znalazł. Oddycham z ulgą. Obieram ją za cel i nie spuszczam z oczu. Męczy się nieco bardziej niż ja, bo ma sporo do zrzucenia. Z satysfakcją zostaję przy niej… Jednak po jakichś 5 minutach napotykam jej wzrok… i … chyba mnie nie lubi. Co ja jej zrobiłam…? Zdesperowana znów wgapiam się w środek lustra – czyli siebie. Co za beznadziejna sytuacja. Wytrzymuję ten FITMIX jakoś do końca… Dla mnie to był głównie MIX. MIXER. FIXMIX. BORDERMIX. TERMOMIX. Dość. Biegiem gnam do szatni, pierwsza dopadam recepcji, rzucam kluczyk z szafki, dopadam auta na parkingu, zatrzaskuję za sobą drzwi i uciekam. Relaksuję się dopiero w garażu. Biorę kilka głębokich wdechów, opieram się o zagłówek, przymykam oczy. Piękna chwila. Rozumiem tych wszystkich facetów, którzy mówią, że w aucie się odstresowują. Nie rozumiem tych wszystkich kobiet, które… Naraz przerywam swoje rozmyślania na temat różnić płci mózgu, bo samochód zaczyna wysyłać mi uporczywy sygnał głosowy, że ktoś nie zapiął tylnych pasów… Jak nie zapiął? KTO???!!! Matko Boska!!! Paraliżuje mnie. Prawie czuję czyjś oddech na mojej szyi… Wyskakuję z auta i gwałtownie otwieram tylne drzwi. Przezornie staję bokiem i lekko zasłaniam się nimi jak tarczą, gotowa walczyć na śmierć i życie! Kto tam jest!? Muszę nabrać odwagi i zajrzeć! W ostatnim akcie desperacji spoglądam na siedzenie za kierowcą… i widzę na nim moją malinową torbę treningową, która szczerzy się do mnie niedopiętym zamkiem, a wystający z niej sportowy but pokazuje mi … środkowy palec. Mam dość. Naprawdę.

To jest moje przesłanie do Was. Orędzie. Nic nie musicie. Nie musicie być ani FIT ani GIT. Nie musicie iść za spędem. I zmuszać się do tego, być jak inni. Nie musicie być smakowitym kąskiem na siłce, ani wieść alternatywnego życia na Insta. Ani relaksować się z pięciokilowymi hantlami wąchając czyjś pot. I swój. Nie musicie być wbrew sobie. Możecie być wbrew tej grze, w którą inni każą Wam grać, aż uwierzycie, że jest Wasza. A wtedy jest za późno. Bo możesz się już nie dowiedzieć, KIM JESTEŚ I CZEGO PRAGNIESZ.

▪ Najwyższa góra świata

Magdalena K.

„W godzinach zniechęcenia i beznadziejności, w niekończącej się monotonii mechanicznej pracy w fabryce, u łoża chorych i umierających, przy grobach, we własnej udręce, w chwilach największego pohańbienia, w momentach, kiedy serce fizycznie odmawiało posłuszeństwa, zawsze było mi pomocne to do siebie samego zwrócone wezwanie: obserwuj, studiuj, zapamiętaj, co się dzieje –jutro to już będzie wyglądać inaczej, jutro będziesz to już inaczej odbierał; zatrzymaj wszystko w pamięci tak, jak to się teraz jawi i jak na Ciebie działa. To wezwanie, aby stawiać siebie ponad sytuację i zachować wewnętrzną wolność, (…)".

Victor Klemperer

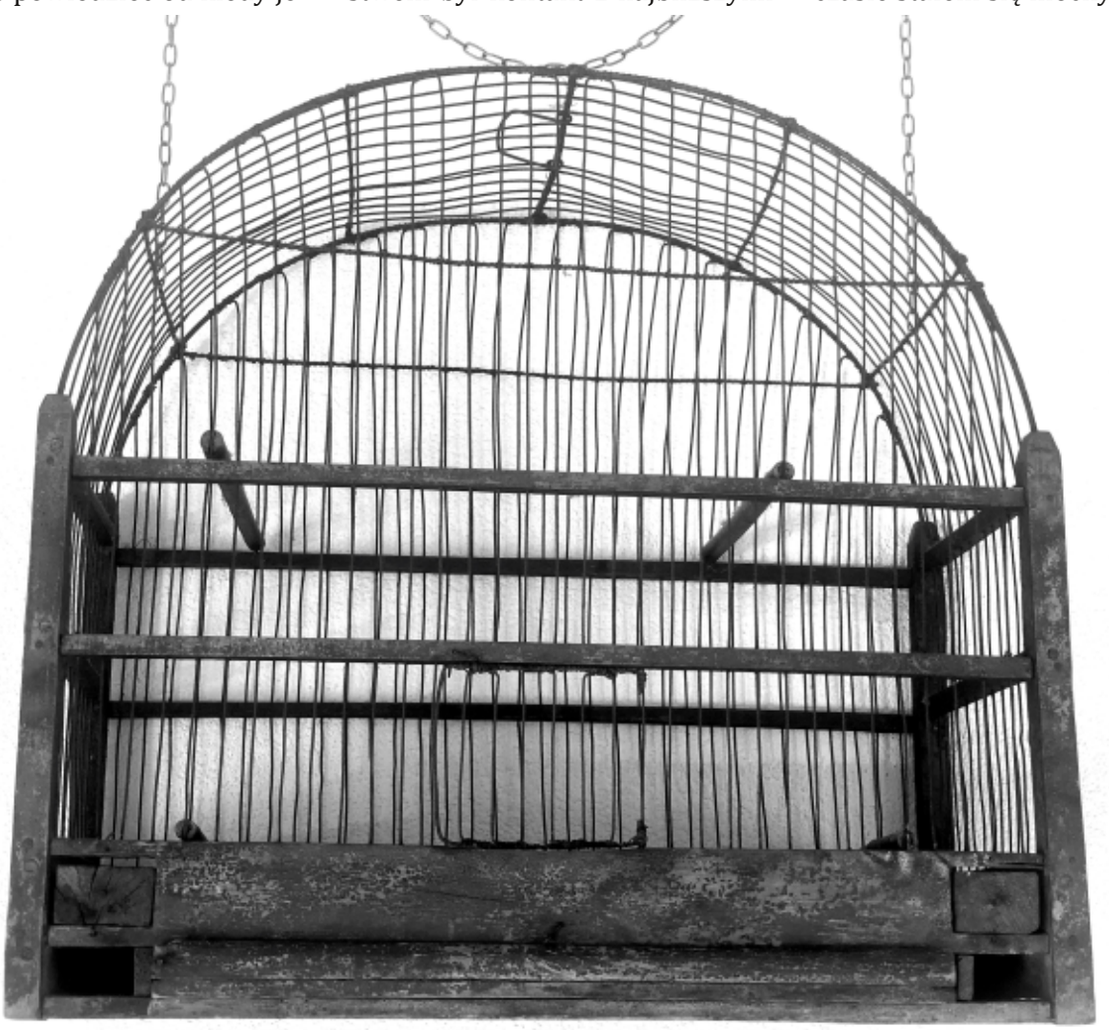
Myślałam, że zerwanie więzi emocjonalnej polega na zamknięciu drzwi, przed toksyczną rodziną. Myliłam się, je się otwiera, wraca do środka i przeżywa od początku traumatyczne dzieciństwo. Stało się po prawie rocznej terapii: wróciłam do wspomnień z dzieciństwa, były tak intensywne, jakby się wczoraj wydarzyły. Co wtedy człowiek czuje? Żal, złość, nienawiść, smutek, pustkę, potem przychodzi radość, ale też chaos, bo zauważasz rzeczy, których wcześniej nie widziałeś, bo w pewnym momencie bliscy Ci rodzice są zupełnie obcy, czujesz się, jakbyś był na Giewoncie – amator wspinaczki. Do tego całkiem sam w zmroku, wietrze, ciszy, z potęgą gór, i wiesz, że nie możesz się z tego wycofać, bo stoisz na górze i nikt po Ciebie nie przyleci i zabierze, musisz sam zejść i odnaleźć szlak. Nie bój się, odnajdziesz, bo już wiesz, kim jesteś – nie trzymają Cię rodzice toksyczni czy rodzeństwo lub partner/ partnerka. Jeszcze nie wiesz, co zrobić z nowym „ja", bo przecież tyle lat żyłeś w przekonaniu, iluzji, że jest wszystko w porządku, że taki jesteś, bo ludzie są różni, to nic nie szkodzi, że w domu się piło, biło, molestowało, że odgrywałaś rolę dorosłego, nawet mama z Ciebie była dumna, że zuch dziewczyna/ chłopak. Myślałeś, że to wszystko normalne, było minęło i jest ok.Nie jest i nigdy nie było, spójrz jak to wszystko wpłynęło na twoje życie dorosłe, zastanawiasz się pewnie, co się dzieje, że jestem nieszczęśliwy, zmęczony: o co chodzi? O to, że nie byłeś dzieckiem wtedy, kiedy miałeś nim być, to Ty miałeś być chroniony przez rodziców, nie odwrotnie. Dlatego tak się czujesz, dlatego takie masz życie. Gdy przychodzi czas na odkrycie nowej prawdziwej rzeczywistości i w pełni jej przeżywanie, przychodzi moment na własną obserwację, bo zaczynasz dostrzegać, że i Twoje zachowanie też nie jest takie, jakie być powinno, już nie jesteś w schemacie i coś przestaje pasować: jesteś kimś zupełnie nowym. A nowe staje się trudne, bo nieznane i warto być wtedy obserwatorem samego siebie: „obserwuj, studiuj", wyciągaj wnioski.

Na działania jeszcze przyjdzie czas, przyjdzie czas, że z zamkniętymi oczami znajdziesz szlak, schodząc z każdej góry Świata.

▪ Kajdany

Konrad

Czym jest wolność? Co daje wolność? Jakie korzyści płyną z wolności? Według mnie ktoś kto nie był zniewolony nie potrafi tego stwierdzić. Ja jednak na szczęście odkryłem czym dla mnie jest wolność. Zniewolony jestem już ładnych parę lat, a moim uzurpatorem jest tzw. fobia szkolno-społeczna. Nie jestem w stanie dokładnie powiedzieć od kiedy jestem więźniem tej choroby, jednak wiem kiedy i jak zaczynała ona kiełkować. Zaczynało się dość niewinnie już w podstawówce, dokładniej w 6 klasie, gdy to miewałem czasem myśli przed szkołą, że może bym został w domu, bo przecież co takiego fajnego jest w tej szkole. Na początku gimnazjum już się to powiększyło, gdyż idąc między ludźmi czułem dyskomfort, odczuwałem ich wzrok na sobie, nie potrafiłem myśleć o czymkolwiek innym. Próbując uciec chociaż na chwilę myślami robiłem coś dłońmi, czy to strzelałem palcami, czy bawiłem się paskiem od plecaka, czy też robiłem coś w tym stylu. Dosyć prymitywna metoda, jednak pozwalała ona chociaż na chwilę rozładować napięcie. Prawdziwym lekarstwem był kontakt z najbliższymi kolegami, z którymi miałem podobne tematy, po prostu bardzo dobrze się wśród nich czułem, co pozwoliło mi jakoś przeżyć drugą klasę. Muszę również wspomnieć, że myśli o nie pójściu do szkoły również często występowały, tym razem czasem poddawałem im się i opuszczałem szkołę. Myślę, że to druga klasa była punktem zapalnym w mojej chorobie i najprawdopodobniej to właśnie jej początek, to właśnie w tym okresie ona przejęła nade mną kontrolę. Trudna sytuacja w domu, konflikty z przyjaciółmi, rosnący dyskomfort w otoczeniu ludzi, nieustanne uczucie wzroku innych na sobie, uniki przed szkołą, komentarze nauczycieli i kolegów – myślę, że to wszystko ukształtowało mnie takim jakim jestem. W tym czasie stałem się mocnym inwidualistą, nie potrzebowałem ludzi, a przynajmniej nie chciałem ich potrzebować. Natłok ludzi po prostu mnie przerażał, nie potrafiłem się w takiej gmarze samego siebie odnaleźć. Na lekcji najmniejszy chaos uniemożliwiał mi skupienie się na temacie, a komentarze ludzi po prostu powoli mnie dobijały. Przez to wszystko ledwo doklepałem te 50% frekwencji, ale jakoś przeżyłem ten rok. Z trzecią klasą



było już gorzej. Wtedy już po prostu jak najbardziej się dało unikałem ludzi, wolałem siedzieć w pokoju samotnie. Próby mamy, abym chodził do szkoły tylko pogłębiały problem. Tego roku już prawie nie chodziłem do szkoły, więc trudno podawać sytuację, kiedy czułem się źle wśród ludzi, ponieważ nie miałem nawet okazji się z takowymi widzieć. Szkoła na szczęście ma obowiązek dać mi szansę zdania klasy, więc w tydzień pozdawałem wszystkie przedmioty i jakoś skończyłem to gimnazjum z 20% frekwencji. Lecz to był dopiero początek prawdziwej masakry. Myślałem, że szkoła średnia to będzie przełom, wielka zmiana. Nie mogłem się bardziej mylić. Nie przechodziłem nawet miesiąca z powodu narastającego stresu, niepokoju oraz dyskomfortu. Zamknąłem się w sobie i własnym pokoju. Dwa miesiące później trafiłem do ośrodka na trzy miesięczną terapię. To był pierwszy, najważniejszy krok ku wolności. Tam byłem zmuszony do przebywania z innymi ludźmi, co poszło mi nad wyraz dobrze. Po zakończeniu terapi z dobrą myślą chciałem wrócić już do normalnego życia, lecz najprawdopodoniej zachowałem się zbyt nieumyślnie i rzuciłem się na głęboką wodę. Tym razem przechodziłem jedynie nawet nie pełne dwa tygodnie. Później znowu zamknąłem się w sobie, lecz i tak było lepiej, gdyż tym razem potrafiłem wyjść chociaż na chwilę do ludzi. Znowu szkoła dała mi szansę, by zdać klasę, lecz tym razem zrozumiałem, że muszę poczuć konsekwencje swoich czynów i odmówiłem tej pomocy, ponieważ i tak miałbym problem ze zdaniem drugiej klasy przez braki w wiedzy, więc postanowiłem powtórzyć pierwszą klasę na spokojnie, lecz tym razem decydując się na nauczanie inwidualne oraz biorąc udział w czynnej terapii. I tak jakoś sobie radze, jest na pewno o wiele lepiej, ale wciaż przede mną wiele pracy. Jednak to nie jest to o czym chciałem napisać. Ogółem trzeba wspomnieć, że muzyka to ważny element mojego życia. Nie wyobrażam sobie mojego życia bez muzyki. Wiele rzeczy robię czy decyzji podejmuje przy muzyce. Dwa tygodnie temu pojechałem samotnie na koncert do Krakowa. Dosyć ciekawa sprawa, że osoba z fobią społeczną pojechała tak daleko? Sam się zastanawiam jak to zrobiłem. Bardzo się stresowałem, ale na samym koncercie nic już mnie nie powstrzymywało. Pierwszy raz w moim życiu poczułem błogość, wolność. Będąc w tłumie ludzi, nawet tego nie odczuwałem. Wielka euforia mnie przeszła i nie potrafiłem jej uciszyć aż do 2 w nocy. Podczas całego wieczoru rozmawiałem z wieloma osoba bez żadnych barier, co w normalnym życiu jest dla mnie ledwie możliwe. I wtedy zrozumiałem, że wolność to rzecz względna.

Wolność to chwila, gdy możemy poczuć się naprawdę sobą, więc tak naprawdę nikt nie jest z nas więźniem, ponieważ tego kim jesteśmy nikt, ani nic nie może nam zabrać. Wystarczy znaleźć coś, co nas ciekawi, intryguje, co kochamy, a już zawsze będziemy wolnymi ludźmi.

▪ Wykluczeni przez Miłość

Sebastian

Niestety żyjemy w społeczeństwie, gdzie wiele osób nadal boi się opinii innych. Co powie sąsiad? Co zrobią inni ludzie, gdy się dowiedzą? Czy ktoś mnie skatuje za to, kim jestem?Nadal istnieje przekonanie, że związek chłopaka z dziewczyną jest czymś "normalnym". Jest to przekazywane z pokolenia na pokolenie, by podtrzymać ród, nie zrobić wstydu rodzinie. Osobiście sądzę, że jest to nieprawda. Odmienność (jeśli mogę tak napisać) zawsze była piętnowana i sądzona za chorobę. Starano się zmienić taką osobę, by nie odbiegała od innych, po prostu wpajano mu tradycjonalizm na siłę. Tak, jestem homoseksualistą i chcę napisać jak to wygląda z mojego punktu widzenia. Niestety istnieje przekonanie, że odmienna orientacja jest chorobą. Ba! Niektórzy uważają, że jest to wina szczepionek bądź bycia modnym. Otóż nie. Człowiek po prostu się z tym rodzi i nawet jeśli chciałby się zmienić to tego nie zrobi. Media często pokazują to, co chcą pokazać. Mogą oczernić, zbeształ, skrytykować. Pokazać sceny, które nie miały miejsca bądź trwały przez ułamek sekundy. Tak samo osoby, które są dla Nas autorytetem powiedzą coś złego, to przyswoimy to sobie, bo skoro on tak mówi to tak musi być. Napiszę szczerze. Nie jest Nam łatwo. Musimy się ukrywać, udawać że jesteśmy dobrymi kolegami, uważać na to, co mówimy. Nie możemy zbyt długo ze sobą przebywać w jednym pomieszczeniu. Tak samo nie mamy większości praw co osoby heteroseksualne. Jesteśmy jak chłopi na salonach. Wiem, że są osoby, co się z tym obnoszą. Ja osobiście tego nie popieram. Tak samo nie jestem za paradami równości. Również jest to niepotrzebne ukazywanie kim się jest. Wiele osób LGBTQ+ tak sądzi, że tylko "garstka" ludzi buduje Nasz wizerunek. No dobra, zwykłe pokazanie, że są takie osoby nie jest niczym złym, ale na siłę zmieniać przekonanie ludzi i obrażać za to, że są nietolerancyjni to jest coś, czego nie popieram. Wystarczy rozmowa i pokazanie, że niczym się nie wyróżniamy od innych. Przyznam się, że jest mi przykro, gdy ludzie wytykają i obrażają Nas na ulicy bądź w internecie, ale duża wina również leży po stronie edukacji o seksualności i niedopuszczanie do społeczeństwa tego, że są również osoby odmiennej orientacji.Wiele osób udaje hetero, gdyż boi się przyznać do tego kim jest. Niszczy przy tym siebie jak i partnerów oraz własne dzieci. Rodziny wtedy się rozpadają i tylko przez to, że nie można być sobą. Nie masz nawet pojęcia ile codziennie Nas mijasz, Czy to podczas pójścia do szkoły, w szkole, pracy, czy nawet na głupim spacerze. Tak naprawdę jesteśmy od zawsze, ale dopiero teraz jest o Nas głośno.

Czy to dobrze? Czy to źle? Myślę, że jeśli kiedyś by mówiono o tym otwarcie to teraz byłoby inaczej.

▪ Wiersze

Kasia Szymańska

Nie brak mi dnia, ani nocy
Nie brak mi słońca,ani deszczu
Nie brak mi ciepła,ani mrozu
Dziś nie brak mi świata,dziś brak mi tylko Twych oczu

Słońce, choć nieśmiało jednak dziś znów nam swój blask pokazało
Głuchy słowik, swoje trele gra
Kulowy kot bez łapy gdzieś w polach gna
Wszystko jakby ma swój bieg i czas, jednak trochę szczęścia brakło wszystkim wokół nas.
Ja, siedzę sam, być może wiesz, co u mnie, jak dzień mija świetnie i słońce, trele.. wszystko przecież dobrze, jednak
być może nie wiesz, ale ja znam to uczucie, uczucie bycia niekochanym.

Kroki jakoś stawiam dziś niepewnie
Raz w przód, w tył, w bok, obrót w lewo i w prawo, bez taktu, gracji, rytmu - bez Ciebie dziś.
Jednak oczy swe zamykam i noc tę przypominam i czuję jak, twa dłoń mą muska czule, niczym wiosenny powiew wiatru, a kroki me nagle z muzyką nie kłócą się
Chwila ta wiecznie trwa, otwieram oczy, patrzę w dal i mówiłeś, że nie dziś i muzyka nie ta, jednak w oddali, widzę twą roześmianą twarz.

Słońce, choć nieśmiało jednak dziś znów nam swój blask pokazało
Głuchy słowik, swoje trele gra
Kulowy kot bez łapy gdzieś w polach gna
Wszystko jakby ma swój bieg i czas, jednak trochę szczęścia brakło wszystkim wokół nas.
Ja, siedzę sam, być może wiesz, co u mnie, jak dzień mija świetnie i słońce, trele.. wszystko przecież dobrze, jednak
być może nie wiesz, ale ja znam to uczucie, uczucie bycia niekochanym.

▪ Związek = Pasja

Agata

Jeśli chcecie być w szczęśliwym związku, musi się on stać Waszą pasją. Tak jak o swoich zainteresowaniach chcecie wiedzieć coraz więcej, tak jak chcecie być w danej dziedzinie coraz lepsi, bieglejsi, tak powinno być w związkach. Powinniśmy się o nich uczyć jak stawać się coraz lepszymi partnerami, poznawać obiekt swojego 'zainteresowania' a przez to coraz lepiej poznawać tę osobę, z którą 'w tym uczestniczymy'. Związek = pasja, coś w co się angażujemy całymi sobą, coś w co wkładamy swoje serce. To nie znaczy że mamy zrezygnować z innych rzeczy, przecież możesz wiedzieć bardzo dużo o żeglarstwie i o gotowaniu i o piłkarstwie, a przy okazji realizować się zawodowo i w innych relacjach - rodzinnych czy przyjacielskich. Wszystko co cię pasjonuje, znajdzie miejsce w twoim sercu, umyśle, w twoich myślach i w twojej pamięci. Wiąże się to z wysiłkiem, ponieważ trzeba na to poświęcić swój czas, swoją energię.Jednak nie wystarczy tylko czytać mądrych artykułów i książek, słuchać wartościowych filmików na YouTube czy podcastów, zdobytą wiedzę trzeba zastosować w praktyce. Na przykład, możesz się naczytać o jeździe na nartach i wiedzę o niej mieć w małym palcu, ale dopóki nie założysz nart i nie spróbujesz zjechać z górki - nic ci nie wyjdzie. Nie oznacza to również, że założysz je pierwszy raz i już będziesz śmigać jak zawodowiec. Nie, musisz ćwiczyć, upadać, podnosić się, próbować, ćwiczyć upadać, podnosić się i tak w kółko, aż się nauczysz. Tak samo będzie w związku. Trzeba uczyć się, a potem wykorzystywać to w związku - raz, drugi trzeci, aż do skutku.

Pamiętajcie, związki szybkie i łatwe nie są trwałe i wartościowe, aby takimi się stały wymagają pracy.

▪ Doświadczenie choroby

Krzysztof

Dzięki chorobie doświadczyłem zmianę stanu świadomości. Tak jakbym rozwinął wewnątrz siebie nowy, wyższy poziom. Ta zmiana wpływa na codzienne doświadczanie życia i zmieniła jego postrzeganie. Zmieniła moją reakcję na zewnętrzne zdarzenia. Moje dążenia i cele zostały całkowicie zmienione. Oile kiedyś jednym z moich pierwszych celów było dążenie do komfortu materialnego w codziennej egzystencji, to teraz nie ma to żadnego znaczenia. Najważniejsze stało się wręcz płynięcie z życiem, przyjmowanie każdego zdarzenia jako dar od losu który umożliwia dalszy rozwój osobisty, nawet mimo trudnych i bardzo bolesnych doświadczeń. Jednakże najważniejszym zdarzeniem w moim życiu było odnalezienie faktycznego kontaktu z moją Siłą Wyższą, z moim Bogiem. Ten kontakt zaczął się w chwili, gdy moje ideały i ja sam sięgnąłem bruku, upadłem i nie miałem sił by się podnieść, kiedy umarł Krzysiek-bóg. To ta Siłą Wyższa mną się opiekuje, pozwala mi utrzymać trzeźwość. Nie chodzi mi tylko o trzeźwość fizyczną, ale trzeźwość odczuć emocjonalnych oraz ocen i decyzji w reakcji na otaczająca mnie rzeczywistość. Doświadczanie życia to nie tylko szczęśliwe, radosne, dobre emocjonalne zdarzenia. To także, zdarzenia trudne, bolące, wywołujące fizyczne i psychiczne cierpienia. Szczególnie te najbardziej trudne cierpienia przyczyniły się do mojej zmiany. One spowodowały, że odzyskałem siebie, swój kontakt z moim Bogiem. Zaczęło się 16 lat temu. Kiedy cały mój świat jaki stworzyłem upadł, kiedy zostałem zupełnie sam i wszyscy mnie opuścili, kiedy nie było dnia abym nie myślał o samobójstwie, kiedy ból wewnętrzny rozdzierał mnie od środka i niezliczona ilość razy żarliwie się modliłem - „Boże jeżeli istniejesz zabierz mnie z tego świata". Ta śmierć nie nadchodziła, a ból nie znikał. Pierwsza zmiana przyszła gdy w ośrodku odosobnienia terapeuta dał mi do pokolorowania sylwetkę człowieka. Pamiętam

że użyłem wszystkich dostępnych kolorów, na końcu nad całą sylwetką narysowałem czarną tarantulę. Pamiętam słowa terapeuty: „jesteś jak w matni, osaczony i bez wyjścia, masz siłę by z tego wyjść, odnajdź ją w sobie". Te słowa spowodowały, że w swojej żarliwej modlitwie o śmierć zacząłem na końcu dodawać „...albo daj mi inne życie". Następnym sygnałem kilka dni po opisanym zdarzeniu był sen. Siedziałem na starej centrali telefonicznej w brudnym ubraniu, a obok wisiało na haku czyste. W centrali były poplątane kable. Ja przebrałem się w te czyste ubranie i zacząłem porządkować te poplątane kable. Opowiedziałem ten sen terapeucie i usłyszałem, „...będziesz zmieniał swoje życie, ale pierw musisz w nim zrobić porządek...". Pierwszy raz wyraźnie odczułem, że Bóg istnieje, jest namacalną istotą, że daje mi znaki, że zaczął mnie prowadzić. Po wyjściu z ośrodka zamkniętego kontynuowałem terapię indywidualną, odpłatną. Trafiłem na kogoś wyjątkowego. Moja terapeutka stwierdziła po ponad roku czasu terapii, że ze mną jest wszystko ok, że mam problem duchowy i jestem uzależniony od alkoholu. Usłyszałem od niej, że mną wszystko już przepracowała, że powinienem pójść do Wspólnoty AA gdyż tam uzyskam dalszą pomoc. Nie chciałem iść do AA, nie identyfikowałem się z nimi i uważałem, ze w takim razie sam sobie poradzę. Na terapie nadal chodziłem. W końcu Pani terapeutka mówi do mnie: „...albo idziesz na swój pierwszy mityng AA i możesz nadal przychodzić do mnie na terapie, albo nie idziesz i nie przychodź więcej do mnie...". To było stanowcze ultimatum. Miałem iść na mityng we wskazane przez nią miejsce, bo ona będzie wiedzieć czy byłem. Biłem się sam z sobą. Pani terapeutka bardzo mi pomagała, nie chciałem jej stracić i tylko ze strachu, że ją stracę poszedłem na mityng AA. Pamiętam, na swoim pierwszym mityngu, że trudno mi było przyznać się przed wszystkimi, że mam problem alkoholowy i powiedzieć, ze jestem alkoholikiem. Uciekłbym z sali, tylko było tak dużo ludzi, że musiałbym przechodzić po uczestnikach do drzwi, a okna były zakratowane. Nie chciałem robić zamieszania i powiedziałem, że mam problem alkoholowy, że jestem alkoholikiem, ale nie byłem do tego przekonany. Zacząłem słuchać uważnie wypowiedzi. Pamiętam jak oblał mnie zimny pot. W każdej z tych wypowiedzi odnajdowałem siebie, każda osoba wypowiadająca się tak jakby mówiła o mnie samym zaczynając od tego co się działo w dzieciństwie, aż po dorosłość i nieustająca obecność alkoholu przez całe życie do całkowitego uzależnienia i upadku. Te wszystkie historie to byłem JA, były tylko inne okoliczności. Wyszedłem po mityngu i poczułem coś jeszcze. W tamtym czasie byłem już „suchy", tak naprawdę teraz wiem, że gdybym nie trafił na mityng to byłem na prostej drodze do zapicia. Moja terapeutka też to widziała. Po wyjściu z mityngu poczułem ulgę. Ulga nie była związana z tym, że poszedłem na mityng, tylko z tym, że na jakiś czas odeszła mi ochota na picie, że w głowie nastąpiła jakaś zmiana, przynajmniej na chwilę. Mogę to przyrównać do sytuacji kiedy byłem bardzo spragniony jakiegokolwiek napoju. Gdy napiłem się do syta to ja jakiś czas nie chciało mi się pić. Gdy wchodziłem na mityng to chciało mi się pić alkohol. Po mityngu, po wysłuchaniu wielu historii uczestników, jakie skutki ponieśli w swoim życiu po uzależnieniu się od alkoholu, odeszła ode mnie myśl i chęć napicia się. Poczułem ulgę, nie trwało to długo, może dzień, może dwa. Ale ten mityng spowodował, że zacząłem uczestniczyć w spotkaniach AA, a na terapie więcej nie wróciłem. Z obecnej chwili życia jestem pewien, że w tamtym czasie mój Bóg zadziałał przez terapeutkę, która zmusiła mnie do pójścia na swój pierwszy miting i dobrze, że tak się stało, jestem jej za to z całego serca bardzo wdzięczny. Na mityngi chodziłem co trzy, cztery dni. Nie wypowiadałem się, słuchałem tylko i wypełniałem się opowieściami o tragicznych skutkach uzależnienia, pomagało mi to odciągnąć myśli od napicia się alkoholu. Przez rok czasu słuchałem i obserwowałem uczestników. Spotkałem wielu prostych ludzi, którzy opowiadali jak to stali się bardzo źli dla siebie, dla rodziny, dla otoczenia. Zrujnowali swoje życie i jak po terapii, a potem wstąpieniu do AA odzyskali siebie, rodziny, przyjaciół. Ja nie znałem ich z tego okresu i ufałem, że mówią prawdę. Sam postrzegałem te osoby jako bardzo dobre, zrównoważone, przyjazne dla siebie i otoczenia. Byli dobrymi osobami i ja chciałem takim być. Szczególnie utkwił w mojej pamięci już nie żyjący ś.p. Rysiu. Ciągle powtarzał, że uczciwość jest podstawą wszystkiego, że mam być uczciwy sam z sobą, bo jak nie będę miał uczciwości wewnątrz to na zewnątrz mnie jej też nie będzie. Aby ją zyskać trzeba się stać pokornym człowiekiem. W głosie Rysiu miał spokój i szacunek do innych, to się wyczuwało. Był moim mentorem choć sam o tym nie wiedział. Chciałem, się stać podobnym do Rysia. By to zyskać musiałem oczyścić się z przeszłości, zacząć się modlić i medytować. Rysiu twierdził zawsze, że najważniejszy jest kontakt z Bogiem, który jest łaską, że musiał się o ta łaskę wiele lat modlić. W tym czasie już wiedziałem, że ten kontakt jest realny po swoich opisanych już doświadczeniach, prowadziłem już wtedy wewnętrzny dialog. Modliłem się, medytowałem i zacząłem pracować z programem „12 Kroków AA". Dużo swojej przeszłości odrobiłem na terapii, pomogło mi to przy pierwszym kroku AA. Na początku miałem ograniczone zaufanie do programu AA, widziałem tylko, że dzięki niemu wiele osób nie pije, że oni zmienili swoje życie. Dowiedziałem się, kiedy i jak program 12 Kroków AA powstał, kto go stworzył i najważniejsze jakie były motywację autorów. W publikacjach aowskich doczytałem się, że u podstaw napisania każdego z kroków leżały cztery ideały: bezwzględna uczciwość, bezwarunkowość, niewinność i miłość. Niewinność polega na działaniu pozbawionych cech egoizmu, pozostałe ideały były proste do zrozumienia. Te odkrycie w znaczący sposób wpłynęło na moje życie, postępowanie i jakość podejmowanych decyzji. Pomyśla-

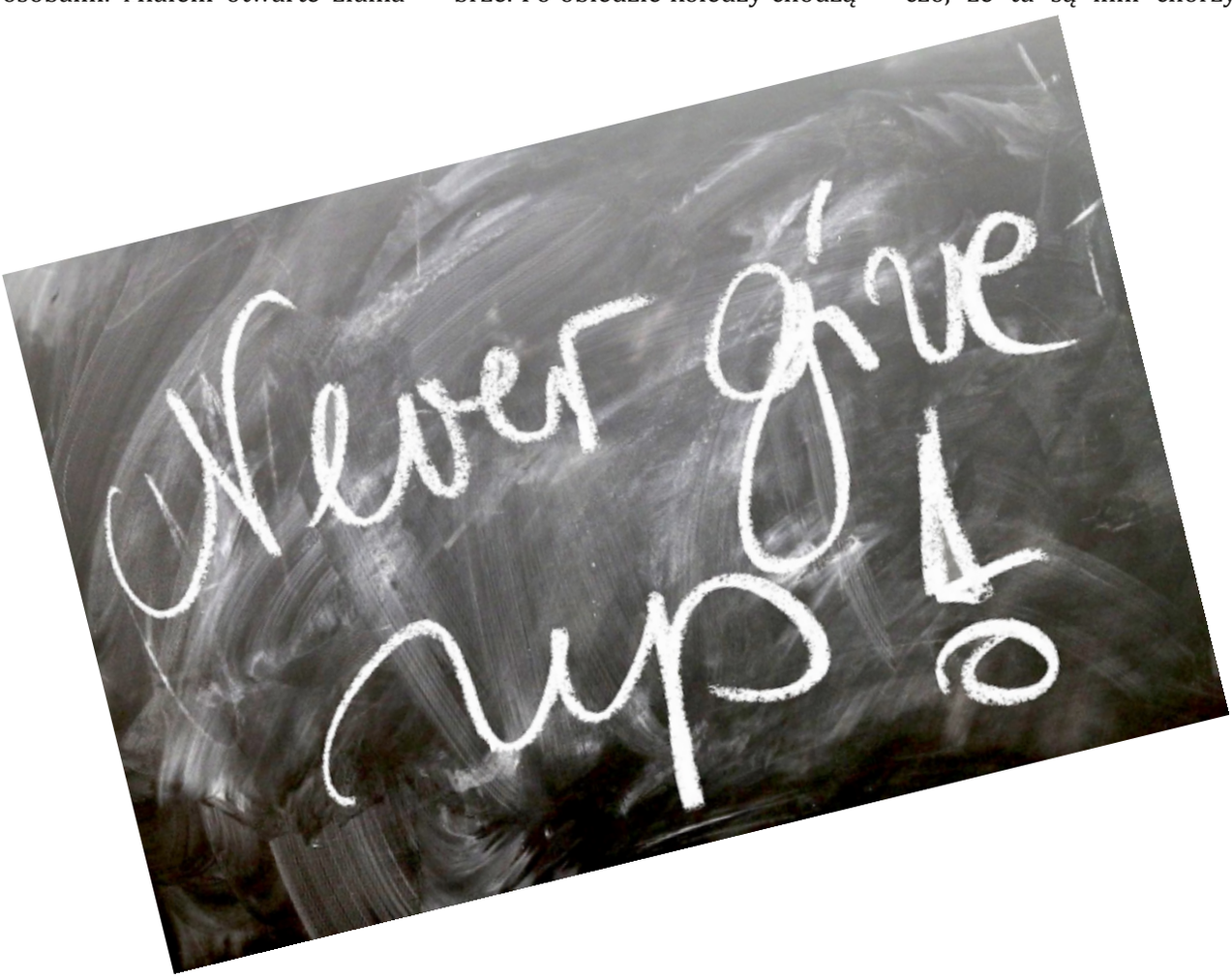
łem, że gdybym nawet nie pamiętał zasad wynikających z programu to wystarczy pamiętać o tych ideałach w codziennych relacjach z innymi ludźmi czy reakcjach na zdarzenia. Nie było to proste bo do tych ideałów miałem dążyć i trudno na początku było je wprowadzić w życie. By zbliżyć się do do tych ideałów zacząłem realizować program. Zacząłem zgłębiać istotę kroku I. O ile rozumowo na podstawie mojej przeszłości, łatwo mi było pojąć, że alkohol robił ze mną co chciał, że nie miałem siły i woli by mu się przeciwstawić, że przez moje „pijane decyzje doznałem bolesnego upadku w życiu, do tego stopnia, że nienawidziłem siebie i pogardzałem sobą do granic absurdu, to w całkowitym poddaniu się brakowało mi czegoś brakowało. Wiedziałem, że jestem bezsilny ale chciałem poczuć ta bezsilność. I tu zadziałała moja Siła Wyższa. Modląc się wiele razy prosiłem mojego Boga by okazał mi co oznacza być bezsilnym, że chciałbym poczuć bezsilność. W tamtym okresie praktycznie jedynymi programami w telewizji jakie oglądałem były techniczne, przyrodnicze, historyczne i naukowe. Kiedyś siedząc przed telewizorem zaciekawił mnie program o życiu w stadzie lwów. Zwróciłem na niego uwagę i usłyszałem narratora jak tłumaczył relacje w stadzie: najważniejszy jest król lew, przywódca. On zawsze jest pierwszy do jedzenia i do samic. Każda samica chce mieć tylko z nim potomstwo gdyż w czasie głodu król lew jest w stanie zagryźć potomstwo innego lwa, ale nigdy swoje. Każdy z pomniejszych lwów z tych powodów z czasem chce przejąć przywództwo w stadzie. Dochodzi do walki. Niezależnie kto wygrał pokonany lew klęka na cztery łapy przed paszczą tego, który go pokonał mówiąc: jestem bezsilny w stosunku do ciebie, możesz mnie teraz zagryźć i odsłania kark pochylając głowę. Jak usłyszałem słowo bezsilny oblał mnie zimny pot. Poczułem wyraźnie w moim sercu sytuację pokonanego lwa, że to ja tak klękam przed wygranym z tym, że tym wygranym jest alkohol. Poczułem w swoim sercu bezsilność. Następne słowa narratora filmu brzmiały: nie zdarza się aby zwycięzca pojedynku zagryzł pokonanego lwa. On go ułaskawia. A ja poczułem jak alkohol mnie ułaskawia. Dotarło do mnie, do mojego serca, że do tej chwili gdzieś w głębi siebie miałem ukryta myśl, że może stanie się kiedyś cud i znajdzie się lekarstwo, że będę zdrowy i będę mógł się napić. Pojąłem i poczułem, że tak naprawdę w stu procentach do tej chwili, nie uznawałem swojej bezsilności. Pamiętam jak głośno powiedziałem po tej scenie w filmie: wódko nie mam z tobą żadnych szans, jestem bezsilny wobec ciebie, uznaje twoja siłę i nie będę więcej jej kwestionował, poddaję się. Mówiłem wtedy sercem całkowicie przekonany o swojej bezsilności. Stał się cud, gdyż uwolniłem w głowie jakieś ukryte napięcie, a alkohol mnie ułaskawił tzn. straciłem obsesję myślenia, że być może kiedyś… Po tym zdarzeniu pojąłem również, to iż nie piję nie oznacza, że automatycznie jestem trzeźwym człowiekiem. Oznacza tylko, że nie mam alkoholu w swoim ciele, ale moje myśli, postępowanie, zachowanie i decyzje mogą być pijane, że mój rozum może być pijany, może mnie oszukiwać i podsuwać mi fałszywe myśli oraz wyobrażenia. Pojąłem, że jestem mistrzem świata w kłamstwie, manipulacji i racjonalizacji, przemanipulowałem swoje własne życie i decyzjami swoimi doprowadziłem je do kompletnego upadku. Dla mojego zdrowia jest mi potrzebny inny mistrz świata w kłamstwie racjonalizacji i manipulacji, gdyż będzie on miał tzw. instynkt kłamcy i dzięki temu może on mi pomóc rozpoznając u mnie manipulacje sobą lub innymi, zauważy je i mnie ostrzeże. To było okrycie – mój rozum może mnie oszukiwać. Przestałem ufać swojemu rozumowi, wiedziałem też, że mój rozum sam się nie naprawi, że muszę poddać się całkowicie prowadzeniu czemuś wyższemu, silniejszemu, mojej Sile Wyższej. Zrobiłem praktyczną rzecz programując siebie na pewne zachowanie w przypadku gdy obok mnie znajdzie się alkohol. Zacząłem na początku głośno mówić wskazując ręka w kierunku alkoholu „nie mam z tobą żadnych szans". Wyglądało to w ten sposób, że przechodząc obok stoiska z alkoholem prawa ręka wskazywałem na butelki i wypowiadałem swoje słowa. Tysiące razy tak zrobiłem i robię do dzisiaj tyle, że już w ciszy. Programowałem swój umysł i automatyzm zachowania. Bardzo mi pomagało to bo nieraz głupia myśl przebiegła mi przez głowę, chroniło mnie to zachowanie od dalszych głupich myśli, a w konsekwencji od zapicia. Skutkiem uznania mojej bezsilności było wypracowanie sobie tarczy codziennej, która by mnie chroniła przed zachowaniem zmierzających do alkoholu, nauczyłem się na pamięć dłuższej wersji modlitwy o pogodę ducha. Na początku mojej drogi w aa nie było dnia bym kilkadziesiąt, nawet setki razy nie odmówił tej modlitwy. Stosowałem ją w każdej sytuacji, kiedy nie godziłem się na to co przynosi mi życie, kiedy działo się cokolwiek to zburzyło mi święty spokój, kiedy czułem się źle, kiedy czułem się zbyt samotny, kiedy miałem tylko potrzebę jej odmówienia. Do dzisiaj jest moją tarczą i doskonale chroni mnie przed nie tylko alkoholem, ale przede wszystkim zachowaniem niewspółmiernym do okoliczności jakie zaistniały w moim życiu. Pozwala ona mi wyciszyć się wewnątrz i przyjąć zewnętrzną postawę współmierną do okoliczności. W tych okolicznościach wyraźnie czułem, że alkohol mnie pokonał i zawsze pokona, ale nad nim jest coś jeszcze, jest moja Siła Wyższa, mój Bóg, który dla mnie jest namacalną istota i mówi do mnie przez rożne kanały. Pytanie tylko czy jestem na tyle otwarty by przyjąć to co mi siła Wyższa posyła. Uwierzyłem, że mój Bóg istnieje. Powiem więcej, Ja przestałem wierzyć, gdyż zyskałem pewność, że moja Siła Wyższa to żyjący i namacalny byt, bardzo często czuje to wyraźnie w głębi siebie, w moim sercu, widzę to wokół mnie w osobach i przyrodzie jaka mnie otacza. Nie jestem w stanie tego udowodnić i ta pewność może być oparta tylko na moich słowach, może kiedyś moje uczynki będą mogły zaświadczyć

o tym co napisałem. Uznałem, że moje wszystkie decyzje z czasów przed upadkiem doprowadziły mnie do całkowitego braku szczęścia, to oznaczało że ja nie wiem co dla mnie jest najlepsze i co dla mnie jest najszczęśliwsze. Powierzyłem siebie całkowicie mojego Bogu, swoją teraźniejszość i swoja przyszłość. Nie oznacza to, że od tej chwili mój Bóg miał mi mówić co mam robić i jakie decyzje podejmować. Oznacza to, że będę starał się podejmować najlepsze decyzje jakie mogę, tak aby nikt nigdy nie musiał płakać przeze mnie i aby z tych decyzji nie wynikało cierpienie. Że będę się modlił się i medytował by niejako skonsultować te decyzje z moim Bogiem, zasięgnąć jego rady, poddać się jego prowadzeniu. Pamiętałem, że moje decyzje moją być jak najbardziej uczciwe, bezwarunkowe i z miłością do bliźniego. Mogę się pomylić w nich, ale nie może być to pomyłka z premedytacją tylko z tzw. „niewinności" - działanie pozbawione cech egoizmu. To ideał postępowania, chciałem tylko stosować te ideały w największym zakresie w stosunku do siebie samego.Dotknął mnie następny cud mojej Siły Wyższej. Zdarzyło się tak, że mój przyjaciel Rysiu chciał zrezygnować z mityngów spikerskich jakie prowadził na jednym z oddziałów WOLO w Gorzycach. Nie bardzo chciałem go zastąpić, miałem mało stażu i trzeźwiałem dopiero może ze trzy lata. Bałem się, że nie będę miał o czym tam mówić. Jednak moja Siła Wyższa postanowiła inaczej. Po tym jak Rysiu zrezygnował, prowadzenie tych mityngów przejął kolega Krzysztof, ale nie bardzo mu to szło, chciał się tego pozbyć. W końcu zgodziłem się przejąć prowadzenie i dzięki temu mogłem przez wiele lat doświadczać swojego obrachunku moralnego i wyznawania drugiemu człowiekowi istoty moich błędów. Pomyślałem sobie, że jadąc do tych trzydziestu kilku osób na oddziale, siądę przed osobami, które są mistrzami świata w kłamstwie, manipulacji i racjonalizacji oraz mają instynkt kłamcy, że w takim razie ja muszę mówić tylko prawdę o sobie i prawdę taką, która tylko wypływa z mojego serca. W każdym innym przypadku mówienie o swoim życiu mijałoby się z celem mityngu, wręcz mogłoby ono odstraszyć od trzeźwienia potencjalnych słuchaczy, szkody mogłyby być ogromne, a ja nie chciałem być ich przyczyną. Na kilku pierwszych mityngach spikerskich opowiadałem o swojej drodze trzeźwienia rozumowo, praktycznie uczyłem się mówić do tylu osób na sali. Bardzo źle się czułem, a chciałem by było inaczej. Zwróciłem się do mojego Boga o siłę, spokój i słowa. Prosiłem Go by dał mi słowa i doświadczyłem wielokrotnie cudu. Bardzo często mówiłem o mojej drodze trzeźwienia i programie aa nie używając rozumu. Tak jakby rozum nie był pośrednikiem pomiędzy tym co chciało powiedzieć moje serca, a ustami, które wypowiadały słowa. Po prostu o swoim życiu mówiłem w słowach prostych, bez zająknięcia, nie patrząc na upływający czas. Kilkadziesiąt razy w ciągu siedmiu lat byłem co miesiąc na mityngu spikerskim. Dzięki tym mityngom dowiedziałem się o dwóch istotach moich błędów. Jedna to nie radzenie sobie z urazami, a druga to ciągła i nieustająca kontrola wszystkiego i wszystkich. W okresie kiedy piłem chodziło by kontrolować wszystkich wokół by nikt nie przeszkadzał mi w piciu, a gdy już przestałem pić to ta kontrola nie zakończyła się. Teraz chodziło by kontrolować wszystkich wokół by mi nie przeszkadzali w trzeźwieniu oraz by w moim życiu nie zdarzyła się przypadkiem sytuacja, z którą nie mógłbym sobie poradzić. W obu przypadkach posługiwałem się narzędziami manipulacji otoczeniem, wykorzystując swój egoizm by realizować swoje cele. Łapię się często na tej

kontroli, tak trudno się jej pozbyć i cały czas nad tym pracuję. Za każdym razem gdy zapominam o tym, że powierzyłem się Bogu to ja przejmuje kierowanie swoim życiem i automatycznie pojawia się kontrola. Nie ustaje w modlitwie i medytacji, kiedyś mi się uda pozbyć tej wady. Natomiast nie radzenie sobie z urazami pozostało mi z czasów kiedy moje ego wyniosło mnie na piedestały czy to w pracy czy w życiu osobistym. Kiedy wszystko mi się udawało, kiedy wręcz sprawy niemożliwe załatwiałem od ręki a na cuda trzeba było poczekać dwa dni. Powstało takie fałszywe przeświadczenie wewnątrz mnie, ze wszystko mogę, wszystkiemu dam radę, wszystko się uda. Kiedy byłem na tym piedestale to nie bardzo umiałem sobie poradzić jak ktoś nie robił to co ja chciałem, nie chciał stosować moich złotych rad, czy w ogóle nie umiałem sobie poradzić jak ktoś mnie obrażał, kpił czy szydził. Sam się obrażałem na taka osobę, często zbywałem później tą osobę milcząc z pogardą. Dwie, trzy osoby utkwiły w mojej pamięci, nie umiałem sobie poradzić z uazami do nich. Będąc w AA musiałem przyjąć inny sposób postępowania. Nie chować żadnej urazy w teraźniejszości by nią nie żyć w przyszłości. Wybaczać z góry w chwili gdy cokolwiek się złego dzieje w moim życiu. Uczę się praktykować tą zasadę do dzisiaj, bo chcę aby stało się to częścią mnie. Mityngi spikerskie posłużyły mi aby wyjawić tym co mnie słuchali istotę moich błędów, opowiedzieć o swojej porażce oraz sukcesach, opowiedzieć o swoim bólu, swoich wadach i grzechach oraz o mojej teraźniejszości. Moi słuchacze na mityngach spikerskich pozwolili mi oczyścić swoje wnętrze z tego co we mnie zalegało, traktowałem ich jako swojego spowiednika szczególnie z przeszłości, którą normalnie nikomu bym nie zdradził. Zrzuciłem balast który mi ciążył i dzięki temu mogłem skupić się na teraźniejszości. Mój Bóg wiedział doskonale co dla mnie jest najlepsze, kierując mnie na mityngi spikerskie, jak wiele one zmienią w moim życiu. Przyszedł czas w pracy na programie abym poznał jakie były prawdziwe, ukryte przyczyny mojego alkoholizmu. Czułem, że one leżą gdzieś głęboko w przeszłości. Wiele lat modliłem się aby je poznać, ale wiedza nadeszła dopiero gdy byłem na to gotowy. Mijał już ósmy rok mojej trzeźwości gdy znalazłem się w drugi dzień świąt Bożego Narodzenia na obiedzie u mojej siostry. Po obiedzie była kawa, a potem pojawił się na stole alkohol. Pijących były dwie osoby, mój szwagier i mąż jego siostry Wojtek. Ten Wojtek siedząc na krześle, na lewym przedramieniu trzymał swojego półroczne dziecko – synka. Gdy podniósł pierwszy kieliszek zniżył go do noska swego dziecka i powiedział: ”powąchaj synku co dobre i ucz się na prawdziwego mężczyznę”. A mnie w tym momencie jakby ktoś dał w twarz. Wstałem i podszedłem do Wojtka mówiąc wzburzony, że jego syn różni się od niego tylko wzrostem, że zadaje gwałt jego powonieniu, że gdyby był jego wzrostu to mógłby się obronić, a tak jest bezbronny”. Wszyscy będący przy stole osłupieli gdyż moja wypowiedź była bardzo emocjonalna. Ja zorientowałem się, że źle się zachowałem, przeprosiłem wszystkich, pożegnałem i wyszedłem. Dobrze, że w tym dniu był mityng, miałem trzy kilometry piechotą, szedłem powoli i zadałem mojemu Bogu pytanie „co takiego się stało dlaczego ja tak gwałtownie się zachowałem?”. Odpowiedź natychmiast pojawiła się w mojej głowie, przypomniałem sobie zdarzenia z mojego dzieciństwa jak miałem 3, 4 – 5 lat. To nie możliwe bym miał taka pamięć, bo wyraźnie przypomniało mi się wszystko łącznie z tym co w środku przeżywałem. Jeszcze raz musiałem poczuć to co wtedy przeżywałem. Jako 3 letni chłopczyk w niedzielne popołudnie biegałem wokół stołu u babci i dziadka. Przy nim siedzieli babcia z dziadkiem i moi wujkowie racząc się alkoholem. Jeden z wujków zawołał mnie i dał mi spróbować na łyżeczce alkoholu ze słowami: „zobaczymy czy będziesz alkoholikiem”. Ja wtedy się zakrztusiłem, aż mi łzy pociekły, a oni przy stole się wszyscy śmiali, że niby testu nie przeszedłem pozytywnie. Następne zdarzenia w wieku 4 – 5 lat były z miejsca zamieszkiwania z rodzicami. Mój ojciec często nadużywał alkoholu, niejednokrotnie przepijał wypłatę, było nieraz tak źle, że z piekarnika jedliśmy z siostrami ziemniaki z solą. Niejednokrotnie mama robiła ojcu awantury z powodu jego pijaństwa, a on się jeszcze bardziej wściekał, aż w końcu w alkoholowej złości zniszczył stolik okolicznościowy kupiony tydzień wcześniej na jakieś talony. Rzucił go o ścianę by pokazać kto tu rządzi. Byłem wiele razy świadkiem takich scen, niejednokrotnie płakałem w kącie i widziałem jak mój ojciec wykorzystuje miłość mojej mamy do niego przeciwko niej samej. Przypominając sobie te sceny wszedłem w te wspomnienia i pamiętam wtedy co sobie przyrzekłem. Powziąłem postanowienie, że nikt nigdy nie wykorzysta moich uczuć wyższych do siebie przeciwko mnie samemu. Gdy te wspomnienia poczułem w trakcie drogi na mityng dotarła do mnie prawda, co ja takiego zapijałem, jaki konflikt wewnętrzny u mnie łagodził tylko alkohol. Była to potrzeba miłości, prawdziwej, spontanicznej, czystej, nieskalanej, a zarazem potrzeba kontroli tej miłości bo ktoś i tak wykorzysta moje uczucie do siebie przeciwko mnie. Konflikt nie do rozwiązania, tylko alkohol łagodził to co działo się wewnątrz mnie. Ja jak to się działo nie byłem świadomy tego konfliktu, ale on był rzeczywisty i namacalny, wypalał mnie od środka. Każdy mój związek po okresie spontanicznym kończył się natychmiast, nie wiedziałem dlaczego tak się dzieje, co jest ze mną nie tak, że nie umiałem ułożyć sobie życia. A to była podświadoma potrzeba kontroli miłości, a jak wchodzi kontrola to miłość się kończy. Pojąłem to w chwili kiedy te wspomnienia mnie naszły i dzięki tej prawdzie mogę inaczej kształtować swoje życie, prawda zawsze wyzwala. To był cud, moja Siła Wyższa na moje wieloletnie prośby ukazała mi, że to ja podjąłem jako dziecko pewne decyzje, które realizowałem jako dorosły. Nigdy bym nie sądził, że postanowienia podjęte jako dziecko mogą oddziaływać na dalsze życie przez

wiele wiele lat. Ta nauka ma swoje dalsze konsekwencje na dzisiaj. Uznaję, że może być więcej takich decyzji z przeszłości które wpływają na moją teraźniejszość, uważnie badam siebie i swój stan samopoczucia. To odkrycie zmieniło moje postrzeganie siebie samego. Zastanawiałem się wiele razy nad jakością swoich myśli, nad słownictwem jakiego używam komunikując się z innymi osobami. Czy i kiedy moje myśli są agresywne i jak one się przekładają na codzienne życie. Ten rachunek sumienia w konsekwencji pokazał mi, jak bardzo mój rozum mnie niejednokrotnie oszukiwał. Kiedy podpowiadał mi często agresywne rozwiązania, a sytuacja na to nie zasługiwała. Najważniejszą nauką w tym czasie było odkrycie abym uważał z kim na co dzień przebywam, jakie osoby przyciągam do siebie, bo one mi pokażą jaką osobą ja naprawdę jestem. Następnym doświadczeniem jakie mnie zmieniło, była opowieść przyjaciela, który podzielił się jak rozwiązać problem przeprosin i zadośćuczynienia w środowisku, w którym zamieszkuje. Miałem problem, gdyż mimo że przeważnie byłem spokojnym, spolegliwym człowiekiem od najmłodszych lat, to w moim otoczeniu zamieszkania byli sąsiedzi, do których miałem żal czy złość za to, że jako dziecko cierpiałem przez nich, bo naskarżyli rodzicom, a mój ojciec uznawał tylko lanie pasem. Czułem się pokrzywdzony bo często fałszywie byłem oskarżany o czyny, które nie zrobiłem. A ojciec mnie lał bo miał problem, że ktoś mu się skarży na mnie, bez wysłuchania mnie. Takim skarżącym się na mnie przestałem mówić dzień dobry i udawałem, że ich nie widzę. Już w okresie trzeźwienia próbowałem raz wyjaśnić z taką osobą sprawę z przeszłości i bardzo źle się to skończyło, nie była ona gotowa na taka rozmowę, a w tematu z przeszłości nie chciała poruszać. Powierzyłem sprawę Sile Wyższej, modliłem się i medytowałem. Pewnego dnia usłyszałem doświadczenie kolegi, który zaczął wszystkim bez wyjątku, w bloku gdzie mieszka, mówić dzień dobry, do widzenia i miłego dnia. Ot wydawałoby się takie zwykle proste słowa. Postanowiłem to spróbować i pamiętam jak trudno było mi powiedzieć te słowa, osobie do której miałem żal. Myślałem, że nie wypowiem pierwszy „dzień dobry", zmusiłem się, a potem już poszło. Zauważyłem ile napięcia ze mnie zeszło, ot takie zwykłe słowa, a tyle zmieniły w moim życiu. Wydawać by się mogło, że przecież jestem wykształconym uprzejmym człowiekiem, ale w rzeczywistości tak nie było, były osoby, które udawałem, że nie widzę, do których miałem żal i ten żal jak niewidzialny łańcuch spajał mnie z tymi osobami przez trudną sytuację z przeszłości. Oczyściłem się dzięki temu.Poszedłem dalej z programem. Pamiętając to czego się nauczyłem zacząłem stosować to na co dzień w życiu. Program sugerował, abym przestał wymyślać swój dzień, abym zawierzył swojemu Bogu i stał się narzędziem w jego planach. No ale jak to zrobić. Tyle razy mój rozum mnie oszukał, tyle razy podpowiadał mi i kreował błędne decyzje. Nauczyłem się wycofywać w przypadku gdy nie czułem decyzji, a jej podjecie natychmiast nie było konieczne. Wolałem zmówić modlitwę i pomedytować. Pojąłem, że słowa nic nie znaczą bez uczynków. Pierwszy ma być uczynek, a potem słowa opowiadające doświadczenie uczynku. Pierw mam działać, a potem mówić o tym działaniu. Doszedłem do wniosku, że bardzo ważna jest intencja czyli motyw, który popycha mnie do działania. Na dodatek usłyszałem słowa, ze prawdziwy dobry uczynek to taki, że ten który go robi nawet nie wie, że go zrobił. No ale czy to w ogóle jest możliwe. Gdybym tego nie doświadczył to bym pisał, ze to nie możliwe. Jeździłem do WOLO w Gorzycach wiele lat z posłaniem trzeźwości opowiadając o dobrodziejstwie programu 12 Kroków. Opowiadałem o swoim życiu o swoim upadku, zdrowieniu, motywacji do dalszego życia. Te prawdziwe słowa o mnie wyzwalały mnie i zobowiązywały mnie samego abym stosował to o czym mówię w praktyce. Traktowałem to jako samonapędzającą się motywację oraz spłatę mojego długu z wdzięczności do mojego Boga za program na jaki mnie skierował. Dawało mi to ogromną siłę na co dzień. Kilka razy doświadczyłem miłych chwil, jak ktoś po wielu latach podszedł do mnie i dziękował za jakieś słowa, które dały mu inspiracje do zmiany. Nie czułem dumy, raczej czułem wdzięczność Bogu, że moglem doświadczyć tych chwil. Dzisiaj wiem, ze dobre uczynki trzeba ćwiczyć, aby stały się nawykiem, a jak coś jest nawykowe to można to czynić często bez udziału rozumu, niejako automatycznie tak jak każdemu winno się mówić mile słowa na powitanie i pożegnanie. A jak się stać narzędziem w rękach swego Boga. Czy to w ogóle możliwe. Przeważnie w każdym moim działaniu o ile nie jest ono spontaniczne czy instynktowne to uczestniczy rozum. Czy z udziałem rozumu mogę być narzędziem swego Boga. Ja już znam swoją odpowiedź i by ją przybliżyć opowiem dosłownie o ostatnich zdarzeniach z mojego życia, które do chwili obecnej wpływają na mój dzień powszedni. Pewne zdarzenia w chwili gdy się działy były jakby instynktowne, niejako automatyczne, dopiero po wyjściu z szpitala dotarło do mnie co się tam działo.Miałem wypadek samochodowy. Wypadek nie odbył się na ulicy, stałem przed stołem narzędziowym na końcu garażu i pokazywałem przyjacielowi odległości przy wprowadzaniu samochodu do niego, tak by nie zawadził o nic bo było bardzo ciasno. Kiedy już byłem pewny, że kolega dobrze prowadzi auto stanąłem bokiem do stołu narzędziowego i wtedy nie wiem co się, stało bo auto nagle przyspieszyło i uderzyło we mnie. Poczułem jak moje nogi lamią się dosłownie jak zapałki i zacząłem krzyczeć by wycofał. Kiedy już to się stało upadłem jak kłoda na podłoże betonowe bez czucia nóg. Kolega zaczął panikować, a ja ze stoickim spokojem mówiłem by zadzwonił na pogotowie, że nic się nie stało, że wszystko będzie dobrze. Bolało mnie bardzo. Wewnętrznie odczuwałem spokój, nie wpadłem w panikę, złość, pretensje czy żal. W głowie miałem myśl, że skoro mnie spotkało takie

zdarzenie to oznacza, ze jest mi ono niezbędne w życiu, że ono jest częścią jakiejś zmiany, którą w tej chwili nie pojmuję. Zadziwiające, że w tak trudnej chwili nie martwiłem się co będzie ze mną, czy z moimi nogami, czy będę chodził, a może nie, czy zostanę kaleką, tak jakby to w ogóle nie było istotne dla mnie. Wylądowałem po operacji na sali z pięcioma innymi osobami. Miałem otwarte złamanie w jednej nodze, a druga złamanie wewnętrzne plus zerwane wiązadła w kolanie. Byłem posiniaczony od miednicy do stóp. Pierwsze dni były na silnych lekach przeciwbólowych i nie wiele pamiętam, ale następne już byłem w pełni świadomy. Na przeciw mnie leżał starszy pan, którego nazywaliśmy „dziadek". Dziadek miał złamaną nogę po wyżej biodra. Praktycznie nie ruszał się z łózka. Miał dużą rodzinę i częste odwiedziny. Pamiętam noc jak pielęgniarki wręcz płakały, trzeci raz zmieniając pościel i myjąc dziadka. Prosiły go aby dzwonił jak chce basen lub cokolwiek innego. Pamiętam ten płacz pielęgniarki jak powiedziała, że ona już nie ma sił. Następnego dnia z rana podjechałem na wózku inwalidzkim (tylko tak mogłem się poruszać) do dziadka i mówię: dziadku masz duża rodzinę, poproś ich jak przyjdą niech wsadzę ciebie na wózek inwalidzki, zawiozą pod prysznic, ogolą cię i będziesz mógł skorzystać normalnie z toalety, zobaczysz jak poczujesz się dobrze. Po obiedzie koledzy chodzący z sali zabrali mnie na wózku na spacerniak, a do dziadka przyszła rodzina. Gdy wróciliśmy, z spacerniaka dziadek był uśmiechnięty, wykąpany i bardzo zadowolony. Od tego dnia już żadna pielęgniarka nie płakała przez niego, już nigdy nie zdarzyła się taka noc, że w ogóle trzeba było myć i przebierać dziadka. Dziadek był uśmiechnięty i bardzo wesoły. Drugim z pacjentów był starszy pan, który został dotkliwie pobity i miał unieruchomione kolano. Był po ciężkiej operacji głowy, a gdy już stwierdzono, że jego stan jest stabilny przeniesiono go na oddział, w którym ja byłem. Byłe na silnych lekach i gdy przestawały one działać zaczynał pomstować na życie i pielęgniarki, lekarzy, otoczenie. Był niedostępny dla nikogo, nie rozmawiał z nikim. Przyszła na odwiedziny, jego mama. Była to bardzo pogodna, miła, około osiemdziesięcioletnia kobieta. A jej leżący na łóżku syn krzyczał na nią, mi się to bardzo nie podobało. Odruchowo zwróciłem się do niego mówiąc stanowczo, że tu są inni chorzy, a on nigdy nie powinien w taki sposób odzywać się do swojej mamy. Jego matka wyszła do lekarzy, a gdy wróciła podeszła do mnie i opowiedziała mi, że syn dwa miesiące pił alkohol na melinie, że tam go pobili, że ona sobie z nim nie radzi, a bardzo się martwi. Mówiąc to płakała. Obiecałem jej, ze spróbuje porozmawiać z synem. Przez następne próbowałem zagadać, ale był on niedostępny. I nie wiedziałem co zrobić i nagle przyszła mi myśl, którą wprowadziłem w życie. Ten pan w tym czasie już wstawał z swojego łóżka, ale nie mógł się ruszać. Postanowiłem to wykorzystać. Powiedziałem, że streczem szczelnie owinę mu nogę w gipsie, że pożyczę mu swój wózek inwalidzki, a on będzie mógł jechać do łazienki, gdzie wykapie się i zrobi toaletę. Mówiłem mu, że ja nic za to nie chcę. Za-



▪ Byłam współuzależniona

Renia

Współuzależnienie, co to takiego? Gdyby ktoś mnie spytał 5 lat temu, to bym powiedziala nie wiem....,nie mam pojęcia....Dziś nie wstydzę się, mogę o tym mówić! Pisać posty do innych, jak to widzę z innej strony,ale to i tak jeden schemat.Tak, byłam współuzależniona. Myślalam, że uleczę mojego męża, że będzie inaczej, że zaczniemy wszystko od nowa, ale się pomyliłam. Czy ktoś mnie ostrzegał? "NIE" ,tylko moja mama mówi (dziołcha bydziesz to mieć coraz gorzej!!). Nie uświadomiłam sobie, co ona do mnie mówi. Z początku wierzyłam, że mojemu mężowi zależy na mnie. Jak to mówił, że kocha mnie do bólu! (ale do jakigo bólu? Też pytanie?). Przecież poświęcałam się, tyle dla niego zrobiłam...A może chciałam, jak czarodziejską różdżką pstryk i wszystko jest tak, jakby się chciało! A to nie tak! Chciałam wyleczyć mojego męża z alkoholizmu,chciałam wyleczyć nasze małżeństwo,relacje.....A trzeba było zacząć najpierw od wychodzenia z nałogu,potem relacje i nasze małżeństwo! Cały wolny czas poświęcałam mojemu mężowi ! Nawet skracałam godziny w pracy, żeby z nim przebywać, a może bałam się, że się napije i poświęcałam się dla niego, naprawdę chciałam się poczuć kochana. Ale to tylko w mojej głowie takie myśli były. Zima minęła, wiosna przyszła - znow wróciłam do pracy sezonowej i usłyszałam wulgarne słowa w moim kierunku, udawalam, że tego nie słyszę,czułam się źle z tym, chora, zepsuta, bo tak mi wmawiano! Ale to narastało,tłamsiłam to w sobie i jego powrót do picia... Najpierw myślałam, że po prostu mówi to w złości, z nieradzeniem sobie z tym, że mnie w domu nie ma! Ale gdy w pewnym momencie wiedziałam na 100%, że popija po kryjomu to już wiedziałam wszystko,najpierw miałam żal do siebie o to, co zrobilam źle. Tak trwało to jeszcze parę miesięcy! Myślę OK. Zrobię inaczej, nie mogę dać się tak traktować. Wierzę w siebie! Dam radę! Jestem wartościową osobą! Jestem doceniana! Słyszę: "Renia jesteś wielka!" Wiara w siebie podnosi samoocenę! Dziś małymi kroczkami żyję inaczej. Mam swoje plany, mój tydzień mam podzielony, kiedy się spotkać z przyjaciółmi,czy pójść na zajęcia. Trzeba przede wszystkim dbać o siebie! To nie egoizm! To nie wysokie mniemanie o sobie! To rozsądek!Bez fachowej pomocy i profesionalnej terapi nie dałabym rady sama wyjść z tego! W końcu nadszedł taki dzień, w którym stałam się chłodna w relacjach małżeńskich czy rodzinnych, jestem bardzo ostrożna! Np.moj mąż mówi, że jestem inną osobą (oczywiście mówi, że mam stanąć na ziemię i się otrząść)! Kto twierdzi, że ludzie się nie zmieniają są w błędzie,dużo pracy nad sobą kosztuje proces zmian. Ale nawet najbardziej kochajace kobiece serce zmęczy się ciągłym obrywaniem i stanie się zimne.To po prostu mechanizm obronny, zmieniamy się z konieczności, z powodu lęku o własne przetrwanie. Przed nie przyjmowaniem ciągłego narzekania. Zimne serce to trochę umysł zmęczony czekaniem. Nasza samoocena uruchamia alarm o poczuciu własnej wartości. Niektórzy tego nie rozumieją, tej mojej zmiany, zaakceptowałam mojego męża, który i tak będzie pić,a ja nie jestem w stanie tego zmienić, musimy sobie zostawić miejsce na uczucia własne, chłodni i ostrożni...większy dystans. Czas na decyzję kto ma zostać, a kto odejść z mojego życia i nie ma w tym niczego złego. Dla wszystkich współuzależnionych - CZAS ZACZĄĆ OD SIEBIE!

Z pozdrowieniami RENIA

▪ Służba

AA

Jestem alkoholiczką, a więc mój egoizm , egocentryzm, koncentracja na samej sobie jest głównym źródłem moich kłopotów. Muszę przede wszystkim wyzbyć się egoizmu. Muszę dokonać tego za wszelką cenę, gdyż inaczej egoizm mnie zabije. (str.52 „Anonimowi Alkoholicy"). Od dnia zaprzestania picia musiało minąć wiele miesięcy, abym zrozumiała istotę swojej choroby. To nie alkohol nią był. To ja byłam dla siebie zagrożeniem. Moje Ego. Mój egoizm. Przez całe życie byłam przekonana, że jestem bardzo dobrym człowiekiem w absolutnie wszystkich jego sferach. Jak mogłam uważać inaczej wsłuchana w swoje wielkie, nadmuchane ego? Wyznacznikiem były osiągnięcia w nauce, biznesie, w wychowaniu dzieci. Jako „dobry" człowiek bazując na gdzieś w dzieciństwie zasłyszanym „dobro wraca", finansowałam akcje c

h

ary-

tatyw-

ne ,

wzrusza-

łam się na

widok bezdom-

nych i niepełno-

sprawnych

i dbałam, aby dom

i rodzina, którą tworzy-

łam odpowiadały wzorco-

wi znanemu mi tylko

z telewizji. Równoległe do bó-

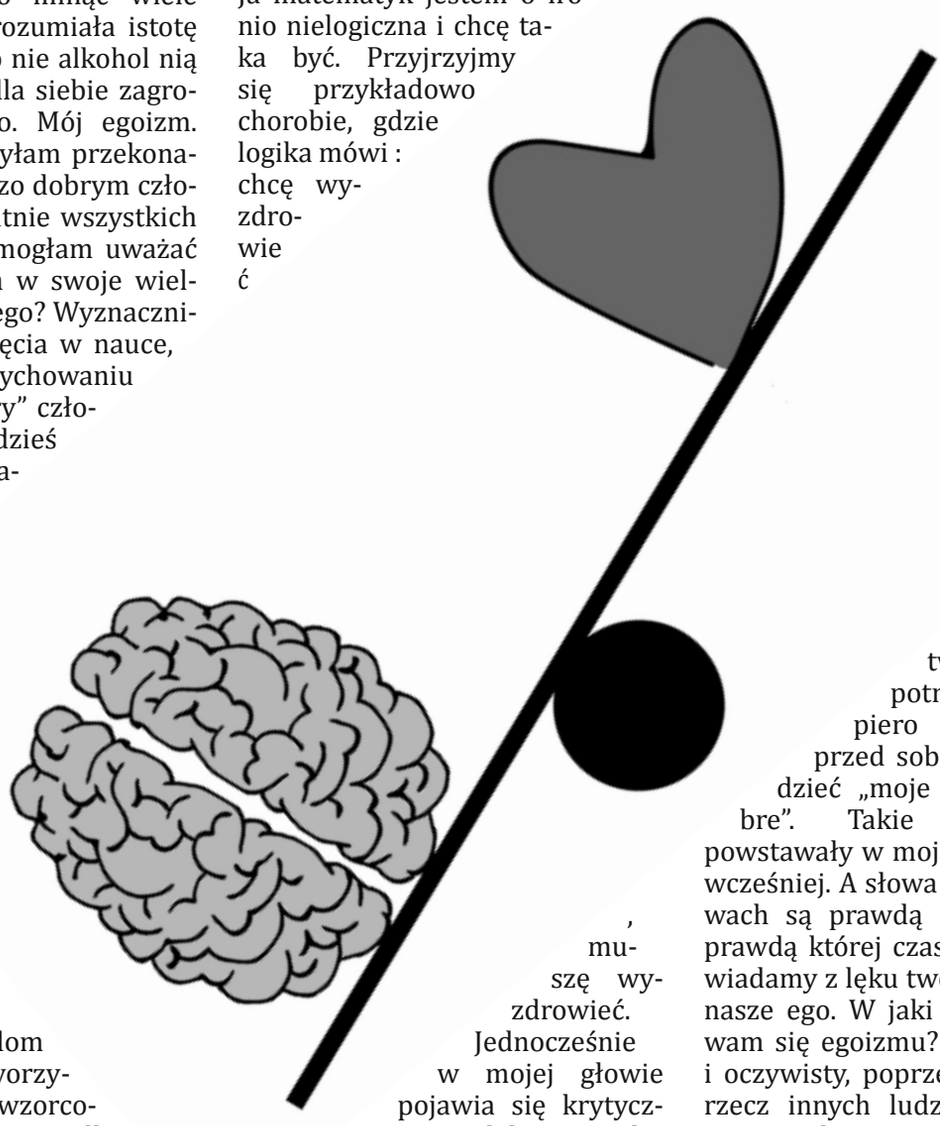
lu odczuwałam strach, że nie

uda się zrealizować jakiegoś z mo-

ich planów , strach przed utratą

tego co już miałam, lęk przed

przyszłością i przed ludźmi. Byłam więźniem swoich pragnień, przesycona chciejstwami produkowanymi przez moje ego, uciekałam w świat marzeń i fantazji, oczekiwałam bezwarunkowej miłości w zamian za nadmierną uległość. Dziś jestem przekonana, że każda moja myśl, w której pojawi się słowo „chcę" jest zagrożeniem. I nie jest istotna logiczna ocena danej sytuacji. Często logika mówi : to jest prawidłowe i pozytywne. Już nie słucham logiki. Ja matematyk jestem o ironio nielogiczna i chcę taka być. Przyjrzyjmy się przykładowo chorobie, gdzie logika mówi : chcę wyzdrowieć



,

mu-

szę wy-

zdrowieć.

Jednocześnie

w mojej głowie

pojawia się krytycz-

na ocena lekarzy, pielę-

gniarek, kosztów, polityki

itd., za tym negatywne emocje

i koło się toczy. Zdrowy rozsądek natomiast mówi : poddałam się leczeniu w sposób w jaki mogłam. Będę na bieżąco dostosowywać się do sytuacji jaka by nie była. Dlatego logiki musiałam się wyzbyć, musiałam przestać ją stosować. Zamiast niej przy pomocy mojej Siły Wyższej (którą nazywam Bogiem) pozwoliłam wzrastać rozsądkowi, który połączony w jedno z uczciwością, wystarcza, aby moje ego nie mogło fr uwać gdzie chce i jak chce, doprowadzając mnie do znanego mi cierpienia i zalewania alkoholem p

ra

wdzi-

wego bó-

lu i tego

tworzonego na

potrzeby picia. Do-

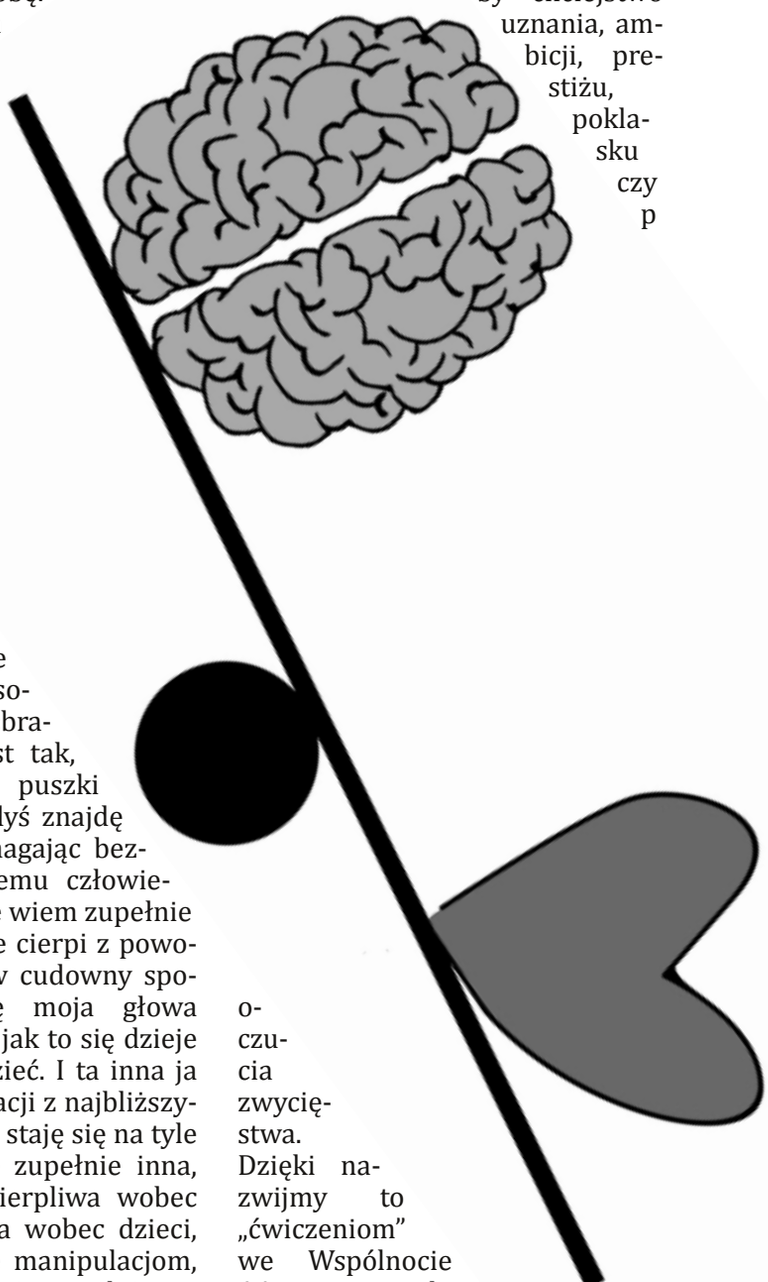
piero teraz sama

przed sobą mogę powie-

dzieć „moje życie jest do-

bre". Takie słowa nie powstawały w mojej głowie nigdy wcześniej. A słowa w naszych głowach są prawdą o nas samych, prawdą której czasami nie wypowiadamy z lęku tworzonego przez nasze ego. W jaki sposób pozbywam się egoizmu? W najprostszy i oczywisty, poprzez działanie na rzecz innych ludzi, służenie im a nie usługiwanie, dzielenie się swoim doświadczeniem, umiejętnościami czy talentami, bez wyobrażeń i oczekiwania jakichkolwiek rezultatów. Szczere, bezinteresowne dawanie. To podstawowe narzędzie tłumienia mojego ego i wyzbywania się egoizmu. Znalazłam miejsce, do którego przynależę a nie jestem tam zależna, w którym czuję się

sobą i jestem wreszcie wolna od swoich wyobrażeń i poczucia winy. Tym miejscem jest Wspólnota Anonimowych Alkoholików oferująca mi pakiet startowy do dobrego życia - Zasady zawarte w dwunastu Krokach AA. Wśród alkoholików trudno mi zapomnieć kim jestem i wyprzeć swoją chorobę. Ego na to czeka a ja służę innym, pomagam i dostaję zwrot w niespodziewanych momentach życia. Okazuje się, że „dobro wraca" w zupełnie innej postaci, niż sobie to kiedyś wyobrażałam. To nie jest tak, że wrzucając do puszki kilka złotych, kiedyś znajdę kilkadziesiąt. Pomagając bezinteresownie obcemu człowiekowi, o którym nie wiem zupełnie nic oprócz tego, że cierpi z powodu alkoholizmu, w cudowny sposób zmienia się moja głowa i dusza. Nie wiem jak to się dzieje i nie muszę wiedzieć. I ta inna ja jest też inna w relacji z najbliższymi. Okazuje się, że staję się na tyle inna, a właściwie zupełnie inna, że potrafię być cierpliwa wobec mamy, obiektywna wobec dzieci, nie poddawać się manipulacjom, wybaczyć oprawcy i rozsądnie realizować plany. Nie boję się pocztowej skrzynki , a urzędnik nie jest już dla mnie z założenia wrogiem tylko panią lub panem. Potrafię bezinteresownie opiekować się obłożnie chorym wujkiem, a jego ostatnie uśmiechy przyjąć jak najcenniejszy podarunek, w sytuacji gdy kiedyś przysięgałam, że nigdy mu nie pomogę. Wszystko to na tyle , na ile mogę i umiem, bez poczucia winy, z nieopisaną wdzięcznością i ufnością w Jego zamiary wobec mnie.Postaw pierwszy krok a pojawi się droga. Postawiłam pierwszy i kolejne. Bez nich moje służenie innym byłoby zakamuflowanym oszustwem. W głowie tkwiło by chciejstwo uznania, ambicji, prestiżu, poklasku czy poczucia zwycięstwa. Dzięki nazwijmy to „ćwiczeniom" we Wspólnocie AA, poznałam smak akceptacji, prawdziwej tolerancji i bezinteresowności. Odwrotności tych cech znam od lat i jeśli się czasem pojawiają, staram się ich nie używać.Dzięki służeniu innym i poświęcaniu się dla innych - ja pijana alkoholiczka z typową neurotyczną osobowością stałam się trzeźwą alkoholiczką z osobowością typową dla zdrowego człowieka. Polecam spróbować. Służenie innym jest lekarstwem.



▪ To były smutne święta...

Żona

Jaki byłeś, kiedy piłeś?
To zależy. Piłeś od kiedy Cię poznałam. Pamiętam, jak pierwszy raz zaprosiłeś mnie do siebie do domu-poprosiłeś wtedy tatę, żeby odwiózł mnie z powrotem, bo chciałeś się napić… Było wiele sytuacji, kiedy piłeś i uważałeś, że to nic złego, że bez picia nie można się dobrze bawić. Impreza bez picia to nie impreza. Nie wiem, czy nie chciałam, czy po prostu nie zauważałam, kiedy Twoje picie zaczęło być problemem. Bardzo często byłam na Ciebie wściekła, nie tolerowałam Twojego picia. Twoje zachowanie po alkoholu było różne. Kiedy piłeś na uroczystościach, spotkaniach, imprezach, a ja nie zwracałam uwagi na Twój stan i siedziałam cicho-byłeś duszą towarzystwa. Wesoły, zabawny, szalony. Często jednak zapominałeś o mnie, znikałeś na dłuższe chwile, nie rozmawiałeś ze mną, a kiedy zwróciłam Ci uwagę, żebyś tyle nie pił – obrażałeś się, denerwowałeś i jeszcze bardziej mnie ignorowałeś. Często z Twoich ust padały przykre, nieprzemyślane słowa w moim kierunku. A potem ciche dni, brak wyrzutów sumienia „bo przecież się czepiam i marudzę". Byłeś złośliwy, a Twoje słowa sprawiały mi przykrość. Nigdy wcześniej nie zdarzyło się, żebyś pił kilka dni bez przerwy… aż do feralnych świąt Bożego Narodzenia… Wcześniej, kiedy ktoś zaproponował Ci drinka/piwo – odmawiałeś. Dopiero po dwóch dniach zorientowałam się, że pijesz po kryjomu wódkę… Ciągle gdzieś znikałeś, wieczorem szybko uciekałeś spać, a kiedy wszyscy poszliśmy spać-wstawałeś, chodziłeś, szukałeś alkoholu… Piłeś, zasypiałeś i tak w kółko… Najpierw wmawiałeś rodzinie, że masz depresję, a my pytaliśmy się, co się dzieje i dlaczego nie spędzasz z nami czasu, nie interesuje Cię, co robimy, nie zajmujesz synem…Kiedy znalazłam puste butelki po wódce i piwie, a Ty bez przerwy spałeś-opowiadałeś, że pijesz bo w nocy nachodzi Cię „diabeł" i nie możesz spać. Nie byłeś w stanie mówić, chodzić, bawić się z dzieckiem, a gdy leżałeś pijany nasz syn prawie rozbił sobie głowę w Twojej obecności. W ogóle Cię to nie zmartwiło. Nie wiem, czy w ogóle byłeś tego świadomy i o tym pamiętałeś. Bez przerwy spałeś, nie jadłeś, kłamałeś i kombinowałeś. Bełkotałeś, zataczałeś się. Byłeś nieodpowiedzialny, a my się wtedy dla Ciebie nie liczyliśmy. To były smutne święta…
.

Twoja żona…

▪ Mój ojciec mówił, że dzieci są po to...

Kasia S.

Z rodziną dobrze, tylko..Myślę, że każdy z nas zna to powiedzenie, że z rodziną wychodzi się dobrze, tylko na zdjęciach. Wielokrotnie zaprzeczyłam, przecież rodzina jest najważniejsza, to ta część świata, która nie ocenia, nie sądzi, nie działa na niekorzyść...Wiemy, może większość z nas, że niestety są to tylko nasze wyobrażenia na ten temat, a rzeczywistość bywa zupełnie inna.Bolesne prawda ?Kolejną

bolesną prawdą jest fakt, że najbliższych ranimy najbardziej.Nie robimy tego czasem świadomie, robimy to by rozładować emocje, by ulżyć sobie, ze świadomością, że ta osoba od nas nie odejdzie. Nakrzyczysz na dziecko, poniższysz je, obrazisz ? W tej sytuacji nie interesują Cię jego emocje i czy jest to do końca słuszne. Najwyżej się obrazi, ale nie wyprowadzi się, nie odejdzie. Pamiętaj jednak, że dzieci nie pozostają nimi na zawsze i dorastają, odchodzą.. Dzisiaj jest zły dzień, Twój podwładny w pracy znowu nie wykonał zadania, które powierzyłeś mu wczoraj, a miało być już gotowe dwa dni wcześniej. Premia obcięta, złość i nerwy, ale nie odejdzie, w końcu firma daje mu pieniądze. Pamiętaj, że zawsze może pojawić się lepsza oferta, lepszy czas pracy, lepsze zarobki, lepszy szef...Warto rzucić wszystko, ale zachować szacunek do siebie.Wracając do rodziny. Gorzkie słowa się zdarzają, a my nie pozostajemy dłużnikami. Jednak nie tłumaczcie się nigdy, że nie spełniacie czyichś oczekiwań, że czasami nie macie czasu, że spełniacie swoje marzenia, że żyjecie jak chcecie, że realizujecie siebie, że kochacie i jesteście kochani.Mój tata zawsze powtarzał, że dzieci są po to, by na koniec życia miał mu kto szklankę z ręki wytrącić. Obawiam się, że nawet tego nikt nie będzie chciał dla niego zrobić...

Żyjcie dla siebie, żyjcie ze swoim planem, bądźcie dobrzy, kochajcie, nigdy nie poddawajcie się presji innych. Idźcie pod prąd, nawet jeżeli oznacza to drogę w pojedynkę.

▪ Weganizm to humanitaryzm

Karolina D.

Weganizm jako konsekwencja humanitaryzmu. Wyzysk zwierząt jest największym i najważniejszym kryzysem moralnym, z którym obecnie się zmagamy. Istnieje wiele spraw, które są są ważne i warte naszej uwagi, jednak nie skala problemu jest tutaj wyznacznikiem ważności, lecz podejście społeczeństwa. Pytając się przypadkowych osób, co myślą o np. współczesnym niewolnictwie, jest wręcz zerowe prawdopodobieństwo, że ktoś będzie uważał to za pozytywne zjawisko i próbował usprawiedliwić swoją pozycję. Takiego rezultatu nie można się spodziewać w przypadku eksploatacji zwierząt. W swojej istocie, eksploatacja zwierząt jest ewenementem jeżeli chodzi trudności naszego społeczeństwa. Istnieje wyłącznie dlatego, że nie tylko przywalamy i ignorujemy cały proceder, wspieramy go również finansowo. Rasizm nie przestaje być problemem, jeżeli nie finansujemy działań z nim związanym. Wyzysk zwierząt przestanie istnieć w momencie, gdy my przestaniemy za niego płacić.Weganizm to styl życia, który zakłada elminacje niepotrzebnego cierpienia zwierząt min. poprzez rezygnację ze spożywania produktów lub kupowania ubrań, których materiał jest pochodzenia zwierzęcego czy nieużywanie zwierząt w celach rozrywki. W debatach dotyczących weganizmu często pojawia się pytanie, czy wartość życia kury jest równa wartości życia człowieka. Na szczęście nie jest to pytanie, na które musimy odpowiadać w jakikolwiek sposób, by być przeciwko zabijaniu kur. Bardziej trafne jest pytanie, czy życie kury i jej cierpienie jest warte mniej niż tymczasowe doznania naszych kubków smakowych. Oczywiście niemożliwe jest całkowite wyelminowanie śmierci zwierząt podczas pozyskiwania jedzenia osoby będącej na diecie roślinnej, jednak nie można porównywać tego do dobrowolnego morderstwa milionów zwierząt dziennie. Wg. Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa, rocznie zabijanych jest ponad 150 bilionów zwierząt. Większość z nich to dzikie ryby, skorupiaki i inne stworzenia wodne. Można pokusić się o stwierdzenie, że często one cierpią najbardziej, tylko dlatego, że najmniej przypominają wyglądem człowieka. Lecz jaka cecha, której nie posiadają wszystkie zwierzęta oprócz ludzi, daje nam powód do zabijania ich? Niższa samoświadomość? Niższa umiejętność przewidywania konsekwencji czynów? Brak umiejętności mowy? W naszym społeczeństwie żyją ludzie posiadający upośledzenie umysłowe, małe dzieci, czy osoby głuchonieme, jednak nie są oni postrzegani jako jednostki, które można krzywdzić i używać ich dla własnych przyjemności. Pomimo inności w wielu aspektach, zwierzęta podobne są do ludzi w możliwości odczuwania bólu, co powinno być wystarczającym argumentem, przemawiającym za zagwarantowaniem im podstawowych praw. Ponadto, wraz z rozwojem wiedzy na temat psychologii, odkrywamy złożoność psychiki zwierząt. Powstało wiele badań potwierdzających istnienie chorób psychicznych pośród nie tylko ssaków, także innych gromad zwierząt. Aktualnie nie ma żadnych badań na temat skorupiaków ani insektów, ale wiemy już, że muszki owocówki posiadają wolną wolę, co daje możliwość przypuszczać, że w przyszłości pojawią się informacje potwierdzające możliwość chorób psychicznych w owych grupach.

Nie mamy prawa odbierać życia jednostkom, jeżeli nie jest to absolutnie konieczne.

People You Know

Kuba

Ostatnimi czasy zacząłem słuchać angielskich podcastów. Lubię przy tym sprzątać, uczyć się, gotować. Pewnego dnia słuchałem wywiadu o kochaniu siebie, i w pewnym momencie prowadząca zapytała "What you wouldn't expect as a younger person today?" czyli, "Czego jako młodsza osoba nie spodziewałbyś się dzisiaj?". Długo się nad nim zastanawiałem, myślałem. Nie wiedziałem, jak ja bym na nie odpowiedział. Teraz już wiem. Nie spodziewałbym się, że moja rodzina wypnie na mnie zad, że będę miał próby samobójcze, że nie będę miał przyjaciół, że będę miał depresję. Swoją przyszłość zawsze widziałem w jasnych barwach, mimo, że zawsze miałem pod górkę. W 2017 roku, moje życie się posypało, potraciłem znajomych i przyjaciół. Byłem sam jak palec i nie miałem nikogo. Jednak będę ten rok w pewnym sensie wspominał dobrze.

W jednej piosence Seleny Gomez "People You Know", autorka śpiewa :

"Kiedyś byliśmy blisko, ale ludzie mogą zmienić się
Od ludzi, których znasz, do ludzi, których nie znasz"
Nigdy bym nie pomyślał, że piosenka może opisywać całe moje życie.

Zawsze próbowałem się wpisać w pewien kanon zajebistości, jeżeli można to tak nazwać. Ktoś miał fajny telefon, to pracowałem, żeby mieć taki sam, żeby być fajnym. Ktoś ma nowe ubrania, to znowu ten sam schemat. Zawsze chciałem być tym fajnym, żeby mieć znajomych. Tylko na tą fajność zarabiałem sam, a im na to dawali rodzice. W pewien sposób mnie to bolało, ale jednak w jakiś sposób satysfakcjonowało, ponieważ nie musiałem się on nic prosić mamy, tylko zarobiłem sobie na to sam. W maju 2018 roku, wszedłem w nowy związek, który trwa po dziś dzień. Wtedy stwierdziłem, że wszystkie demony przeszłości już zostawiam w spokoju, ponieważ muszę zacząć żyć na nowo. Było pięknie, ja na nowo kwitłem. Poznawałem nowych ludzi, odnowiłem stare kontakty. Cieszyłem się. Jednak znowu się sparzyłem. Nie chcę mieć znowu w swoim życiu ludzi dla których pieniądze najważniejsze. Dla mnie przyjaźń opiera się na wspólnym pomaganiu, a nie na przekrzykiwaniu się kto ile ma na koncie i ile zarabia. Po mojej ostatniej próbie samobójczej uświadomiłem sobie, że sam sobie zniszczyłem życie, wprowadzając do mojego życia osoby, które są zbędne. Od dzisiaj będę patrzeć ludziom w oczy i na ręce. Nie będę ludziom ufał w szybkim tempie. Wolę być sam niż mieć przyjaciół na pęczki.

Wracając do słów piosenki, chciałbym nawiązać do tego jak ludzie się zmieniają. Jednego dnia rozmawiacie, zwierzacie się sobie, chodzicie na spacery, a drugie dnia mijacie się na drodze i żadne z Was nie powie sobie "CZEŚĆ" i udajcie jakbyście się nie znali. Z roku na rok, czym staję się star-

▪ Oblicza miłości

Janek z Mamą

Schronisko - każdemu znane słowo, ale co ono tak naprawdę oznacza? Zapraszam do przeczytania artykułu.Zamiast kupić możesz przygarnąć, a to się ogólnie wszystkim opłaci. Za te psy nic nie płacisz, są za darmo.Te psy są piękne! To nie tak że psy ze schroniska są brzydkie, nawet można powiedzieć, że niektóre są ładniejsze, a z pewnością są spragnione miłości i gotowe oddać całą swą miłość, gdy tylko taką szansę dostaną. Jeśli któreś z nich mają problemy z zachowaniem, to nie dlatego, że taką mają naturę, ale dlatego co już przeżyły. Dlatego dając im dom – dajemy szansę, by resztę swych dni szczęściem i swoim człowiekiem się cieszyły.A co nas skłania do napisania o tym? Bo są tam też pokrzywdzone przez los istoty (psy i koty), które potrzebują pomocy. Jednak w przeciwieństwie do ludzi one nie mogą się poskarżyć, czy poprosić o pomoc. To od nas ludzi zależą ich dalsze losy. Zaś w wodzisławskim Przytulisku czuje się lawinę wzajemnej, bezinteresownej dobroci. Zaczyna się ona od finansowania i innych form materialnego wsparcia. Bowiem gdyby nie gro dobrych serc zwierzęta te nie miałyby dobrej jakości karmy i w pełni zapewnionej obsługi weterynaryjnej oraz innej koniecznej. Jednak nie wszystkich na to stać (choć można na ten cel 1% swojego podatku przekazać), ale zawsze można pomyśleć – „co jeszcze innego mogę od siebie dać?" Odpowiedzią jest wolontariat, polegający na regularnych wizytach tam i pomocy na miarę możliwości. Nie bez znaczenia jest fakt, że samemu ma się przy tym spore korzyści, choć nie to winno być motywatorem. My chodzimy tam w dwupaku i podobnie jak w prywatnym życiu jedno z nas jest od rozpieszczania, a drugie od oporządzania i ewentualnego korygowania niewłaściwego zachowania – zarówno zwierzaka, jak i człowieka. Do naszych obowiązków należy wyprowadzanie psów, co poza higienicznymi względami (bo w tym czasie ktoś inny czyści klatki) ma ogromne znaczenie w ich socjalizacji, a to jest ważne pod względem znalezienia im przyszłego, kochającego domu.

Są one bowiem przez to przyzwyczajane i pozytywnie nastawiane do człowieka, uczą się chodzić na smyczy, a jednocześnie mają wtedy okazję się potulić i pobawić. Innym razem, to my dbamy o czystość w klatkach i pełne miski, gdy z pieskami poszedł już ktoś inny. Są jeszcze koty, u których role są jasno określone – jedno czyści kuwety i klatki, a drugie w tym czasie zabawia, głaszcze i tuli kociaki. I wydawałoby się, że bezinteresownie tyle dla tych zwierząt dobrego robimy, ale dziwnym trafem my też szczęśliwsi stamtąd wychodzimy. Bowiem bliskość tych zwierząt daje takiego powera, że człowiek sam się dziwi, że daje radę ich wszystkim ze sobą do domu nie zabierać. Poza tym dobrze jest, jak człowiek nie myśli tylko o sobie i może pomóc tym, którzy są w jeszcze większej potrzebie.

Zapraszam do odwiedzenia tego cudownego miejsca. Dziękuję za przeczytanie artykułu.

Adres: ul. Marklowicka 21 44-300 Wodzisław ŚL.
Telefon:605 109 891
Facebook: Stowarzyszenie na Rzecz Zwierząt - Koty Psy i My
KRS:0000505411
ING Bank Śląski: 33 1403 1000 0090 3035 5474

Fundacja Fenix

POWSTAŃ DO ŻYCIA

młodzież | wychowanie | rozwój
nauka | pomoc | wsparcie

Przekaż nam

1%

swojego podatku

KRS 0000447093

FENIX
PSYCHOTERAPIA

p e r a s p e r a a d a s t r a