FENIX PSYCHOTERAPIA

numer 4 (8)/2013
{październik-grudzień}
kwartalnik
ISSN 2084-6789

egzemplarz
bezpłatny

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

SPIS TREŚCI

3 **Katarzyna Bosowska.** Ale o zo chozi?

dzieci gorszego boga

5 Moja i Twoja Nadzieja
8 **Koalka.** Droga do nieba...

9 jasna strona księżyca

ecce homo

10 **Alex.** Z mojego pamiętnika
11 **K.** Jak Feniks z popiołów...
12 **Danuta.** Granice

posłuchajcie...

13 **Jaga.** U mnie wszytko OK
15 **Aneta.** Zwykły człowiek, prawdziwy bohater...
16 **Marek Tomański.** Taniec ze śmiercią
17 **Paweł.** Moja motywacja
19 **Piotr Kremser.** Warto pisać, warto rozmawiać...

przez dziurkę od klucza

20 **Aga & Monika.** Bezcenny uśmiech
21 **Ewelina Arendarska.** Sens
22 **Sabina.** Codzienna walka

rewers

23 **Anetka P J.** Małe rzeczy, a cieszą
24 **Mirosław Saj.** Jeśli przebaczamy, to dla samych siebie...

26 Nic śmiesznego

Kwartalnik Fenix Psychoterapia wspierany jest przez:

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

Urząd Gminy Godów
ul. 1 Maja 53
44-340 Godów

Urząd Gminy Gorzyce
ul. Kościelna 15
44-350 Gorzyce

Urząd Gminy Lubomia
ul. Szkolna 1
44-360 Lubomia

Urząd Gminy Marklowice
ul. Wyzwolenia 71
44-321 Marklowice

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

Urząd Miasta Pszów
ul. Pszowska 534
44-370 Pszów

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

Redakcja: Fenix. Psychoterapia Uzależnień. Os. XXX - lecia 60, 44-286 Wodzisław Śląski
e-mail: fenixterapia@op.pl

FENIX PSYCHOTERAPIA

Redaktor naczelny: Katarzyna Bosowska
Zespół: Katarzyna Bosowska, Ewelina Arendarska, Agnieszka Dudka, Monika Dudka, Mirosław Saj, Marek Tomański

DTP: Marek Tomański
Zdjęcia (okładka): Katarzyna Bosowska, stockfresh.com
Druk: Legis. Grzegorz Lisiecki
ul. Jastrzębska 157
44-304 Wodzisław Śląski

▪ Ale o zo chozi...

Katarzyna Bosowska

By nie pozostać w koleinach na zawsze… By wznieść się ponad siebie tak… by móc obdarzyć MIŁOŚCIĄ kogoś takiego jak… JA SAM.

fot. shutterstock.com

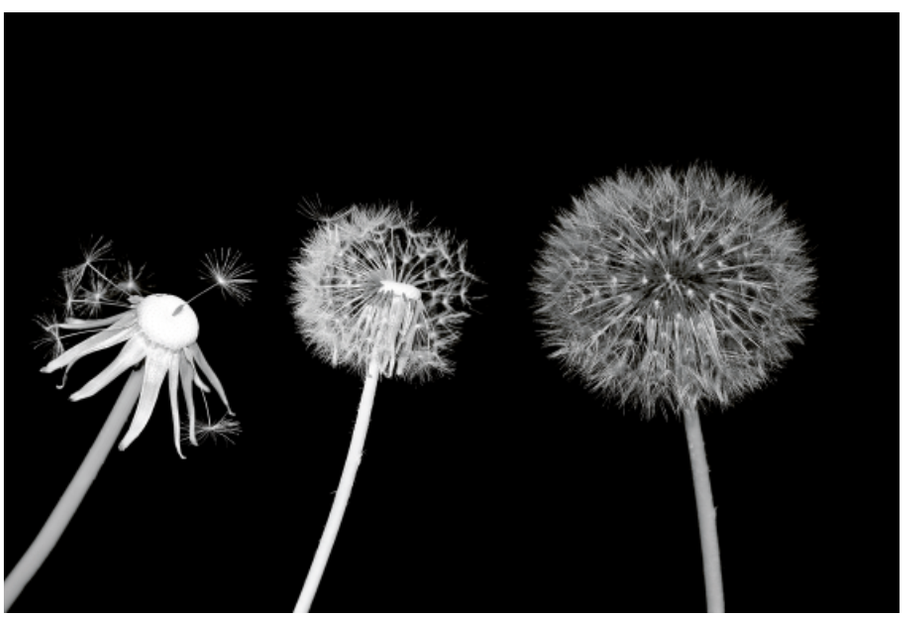
Samemu przed sobą trudniej udawać. Trudniej nie dostrzec bylejakości i brzydoty. W drugiej osobie szukamy tego kawałka ideału, który kołacze się w naszych wyobrażeniach o CZŁOWIEKU. W drugiej osobie szukamy tej MIŁOŚCI, która jest wołaniem o nieskończoność. Chcemy zapewnienia, że ktoś będzie ZAWSZE… zatroszczy się, zabezpieczy na zły czas.

Potrzebujemy tego, pragniemy, bo wiemy jaki w nas BRAK. Wiemy jaka w nas ułomność. Jaka niepewność i lęk. Dlatego tak bardzo mocno chcemy odnaleźć w kimś drugim zaprzeczenie tego braku. Zaprzeczenie NAS SAMYCH… i dostrzegamy jego dobroć, łagodność, ofiarność, mądrość, dojrzałość, wielkość. Fascynuje nas jego oryginalność. Spojrzenie na świat, pogląd na życie. Podziwiamy jego pewność siebie. Odwagę. Cieszymy się, że jest trochę taki jak my, bo to potwierdza, że ta podróż w nieznane może się udać. Lubi podobne książki i psy, ma podobny styl ubioru…taki zwykły niezwykły człowiek.

Kochamy w nim to wszystko. Ma może jakieś drobne wady i słabostki, ale w tym morzu superla-

tyw to kompletnie bez znaczenia… przecież JA jestem jeszcze gorszy! Taki słaby i beznadziejny. Tak naprawdę bezbronny w tym wielkim świecie, zagubiony, niemądry i zwyczajny. Tyle we mnie wad i niedociągnięć. Wiem przecież o sobie tyle złych rzeczy, wiem czego w sobie nie znoszę, czego się wstydzę… ukrywam tyle spraw. Mam tajemnice, które mogłyby zmienić jego spojrzenie na mnie, które z pewnością zburzyłyby tę taflę zachwytu…

I dochodzę do przekonania, że skoro zachwycił się mną ten człowiek, taki idealny! To musiał we mnie coś zobaczyć, odkryć, przywołać z głębi zwyczajności. To on nadał wartość mojemu istnieniu, dał mi Imię.



fot. Evans Lazar

Z wdzięczności tracę rozum. Pozbawiam się rozsądku i przymykam oko na szacunek do siebie. Jestem zdolny do takich poświęceń… nawet do zatracenia swojej tożsamości byle rozpłynąć się w tym wielkim oceanie łaski, na którą przecież nie zasługuję. Tak łatwo można się sprzedać… zostawić w zastaw. Za uśmiech, obietnicę pewności, przygody. Za słowo „kocham", które tak łatwo przychodzi, za zachwyt, za jego rozmarzone oczy, za karteczkę z romantycznym słowem, za czerwoną różą najdłuższą, jaka była w kwiaciarni.

Zaczynam rozumieć czym jest szczęście, gdy dostaję zapewnienie, że na nie zasługuję. Zaczynam lepiej się traktować, bo ktoś lepiej traktuje mnie. Zaczynam się sobie podobać, bo podobam się komuś. Zaczynam mieć większą pewność siebie, bo ktoś mnie utwierdza w przekonaniu, że jestem ważna. Zaczynam dobrze się odżywiać, dbać o siebie, uśmiechać się częściej. Naraz wychodzę z depresji, jadłowstrętu i zaczynam się uczyć… zdrowieje. Pięknieje.

Ale co się stanie, gdy on odejdzie? Gdy się ODKOCHA? Gdy zderzy się z rzeczywistością na drodze szybkiego ruchu uczuć? Co się stanie z moim sercem i umysłem? Jakie będą moje myśli? Co ja zrobię? W czym się pogrążę? W dawnej koleinie, którą tak dobrze znam? W deprecjonowaniu siebie najlepiej jak potrafię?

Bo jeśli jestem dla siebie NIKIM. To spadnę najniżej jak się da. To wrócę tam, skąd przyszedłem. To uwierzę, że to miejsce dla mnie stworzone. Przecież się zawiodłam, zawiodłem. On poznał się na mnie. Zobaczył, że nie jestem nic warta. Zobaczył, że to pomyłka…

A ja? Co ja widziałam? Czy ja pomyślałam o tym w ten sposób, że ten drugi człowiek może też tak myśli o sobie? Że może jest dla siebie tak mało ważny, że to ja stałam się dla niego symbolem jego wielkości i piękna? Że może stało się tak, jak bywa gdy spotykają się dwa cienie, które nie są w stanie wypełnić się sobą, bo nie należą do siebie?

Jak mogłem kochać kogoś, skoro siebie mam za NIC. Jak mogę kochać wyobrażenie czyjejś miłości, jeśli sam jej nie doświadczam w sobie? Kocham wtedy świecidełka, którymi zostaję obdarowany, bo są zapowiedzią kolorowego życia. Mamię się kreskówkami, bo jeszcze nigdy nie widziałem prawdziwego filmu o życiu…

Rozpad takiego związku doprowadza do rozpaczy. Ale tak naprawdę często rozpadają się złudzenia… i to one bywają tym rozdarciem, pęknięciem w koleinie trwania, które każe zwrócić się w nas samych. Poszukać bruzdy, załomu. Braku litości dla siebie, braku akceptacji siebie. Braku wyrozumiałości dla siebie. Braku MIŁOŚCI do siebie. Pogarda, którą odkrywamy na dnie koleiny jest tak utrwalona, że każda obietnica bliskości jest dla nas jak łyk wody dla spragnionego… ale człowiek kiedyś się nasyca, gasi pragnienie, a potem pije kiedy potrzebuje.

Tylko ten, który odczuwa wieczny BRAK, nie nasyci się nigdy. A jego lęk przed nieistnieniem będzie tak wielki, że odbierze mu wolność.

Nie można dać komuś czegoś, czego tak naprawdę nie posiadamy.

Nie można otrzymać od kogoś czegoś, czego on nie ma.

Nie możemy przyjąć od kogoś czegoś, gdy sami nie uznamy, że na to zasługujemy.

Gdy żałujemy, że miłość się skończyła, to najprawdopodobniej wcale jej tam nie było…

Moja i Twoja Nadzieja

Drogi mężu!

Tak naprawdę, to nie wiem od czego zacząć ten list. Myślę, że nasze życie z Tobą to jakiś koszmar, trauma, która pozostaje w człowieku na wiele lat. Przecież życie jest tak ulotne i krótkie, że nie rozumiem tego jak człowiek swoim sposobem bycia i zachowania, może swoim najbliższym wyrządzać taką krzywdę psychiczną. Chodzi mi tu szczególnie o Twoją obojętność i ignorancję w stosunku do mnie i dzieci. Alkohol uczynił z Ciebie człowieka bez uczuć, wstydu i myślę że ie miałeś już nawet wyrzutów sumienia, że tak źle postępujesz. Czasami miałam wrażenie, że Ty jesteś opętany przez diabła, który Cię ciągle kusi i podpowiada: pij, pij...

A do tego ci Twoi koledzy, którzy też lubią pić. Na przykład taki Malina – on się z tego śmieje, że sam pije. Ale nie zna dnia ani godziny, kiedy może mu się coś stać, a przecież już kiedyś był tak poważnie chory. Jego żona też czasami zachodziła o głowę czy się z nim nie rozwieść. Bo potem chodzą człowiekowi różne rzeczy po głowie, a najgorsza jest bezsilność. Gdy się chce komuś pomóc, a on tę pomoc odrzuca. Ja też Cię zgłosiłam do Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, bo nie widziałam już innego wyjścia. A Ty co robiłeś jak przychodziły wezwania? Wściekałeś się na mnie, że Cię zgłosiłam, albo śmiałeś mi się szyderczo w twarz, że i tak Ci nic nie zrobią i darłeś je przede mną. A ja Ci chciałam pomóc, bo widziałam, że Ty już sam nie dajesz sobie z tym rady.

Wracając do kolegów. A ten Janek – właściciel baru, w którym spędzałeś więcej czasu niż w domu. Przecież on też był ileś razy na odtruciu i Tobie też załatwił miejsce. Wy sobie myślicie, że po takim długotrwałym piciu to detoks to takie sanatorium, gdzie Wam organizmy odtrują, nawodnią kroplówkami, przywrócą w pewnym stopniu równowagę psychiczną. A Wy wracacie stamtąd i co? pijecie dalej. Bo przecież Wam już nic nie jest. A co z nami, rodzinami, które czekają na Was i mają nadzieję, że po tym leczeniu nasz los się odmieni że będzie lepiej bo nasz tata przestanie pić?

Ten bar to myśmy już przeklęły. Ileś Ty tam pieniędzy zostawił, to jeden Bóg raczy wiedzieć, a właściciel tylko zacierał ręce bo w zimie oprócz Ciebie, to tam nikt nie siedział. I wiecznie długi. A ja czasem nie miałam o do garnka włożyć. Albo innym razem wystawiał Ci te pięćdziesiątki z samego rana przed barem, żebyś sobie wypił przed pracą. Dla Ciebie to był dobry kolega, bo przecież pijący pijącego zrozumie, ale nie myślałeś nigdy o konsekwencjach tego, co by się stało gdyby doszło do jakiejś tragedii, do której mogłeś doprowadzić. Co z Twoimi dziećmi, żoną? A przecież życie dało Ci tyle razy nauczkę, gdy np. straciłeś prawo jazdy przez alkohol, albo gdy wychodziłeś z baru z kolegą i wpadliście pod samochód. Albo gdy byłam w pracy, a Wiktor o mało co się nie poparzył chcąc odmrozić komin (mógł się zapalić cały dach!). Ty miałeś takie pomysły, że mi mroziły krew w żyłach. Najbardziej co mnie w Tobie denerwowało, to to, że gdy coś postanowisz, to tak musi być, bo to jest dla wszystkich najlepsze. Jak na przykład te zeszłoroczne wczasy. Nie powiem – było fajnie, ale nieprzemyślane to wszystko, bo do dziś trzeba je spłacać. Albo auto, którego nie chciałam żebyś kupił. No ale Ty, nie słuchając mnie wsiadłeś na rower i pojechałeś do kolegi żeby je kupić. No i co? Za miesiąc pozbyłeś się prawa jazdy, a auto stało na podwórku, a w końcu musiałeś go sprzedać za pół ceny. Takie właśnie było Twoje myślenie.

Ja zawsze czułam się bardzo osamotniona, jeśli chodzi o wychowanie dzieci i prowadzenie gospodarstwa domowego.

Ty się specjalnie nie interesowałeś jak idzie dzieciom w szkole, kim chciałyby zostać... Magda zawsze wspomina jak byłeś u niej jeden jedyny raz w szkole na wywiadówce i jeszcze nic z niej nie wiedziałeś. Karolina pomimo tego jaki byłeś wobec niej obojętny, zawsze w Ciebie wierzyła; że z tego wyjdziesz. Mnie

fot. Vangelis Thomaidis

i Magdzie zawsze zarzucała, że zwątpiłyśmy w Ciebie. Ale jak tu nie zwątpić, skoro przez tak długi czas widziałyśmy Cię tylko jak przychodzisz z pracy na „fazie", idziesz spać, wstajesz i znowu idziesz do baru i tak na okrągło. Nigdy nie mogłam na Ciebie liczyć. Zawsze musiałam radzić sobie sama. Gdy doszło do wykupu mieszkania sama musiałam jeździć i załatwiać wszystkie papiery, bo Ty przecież pracowałeś i nie miałeś czasu żeby zostać w domu z Wiktorkiem. Ostatecznie dziewczyny nie szły do szkoły i z nim zostawały. Gdy byłam już wysoko w ciąży, to na USG też nie miałeś czasu ze mną pojechać... Karolina jechała ze mną pociągiem. Gdy robiliśmy remont, to Ty tylko dałeś pieniądze, a reszta Cię nie obchodziła. Musiałam wiedzieć gdzie są narzędzia, gdy któryś z robotników coś potrzebował. Żeby podłoga w kuchni była dobrze zrobiona, to same z Karoliną zrywałyśmy te ciężkie kafelki, a Ty przyszedłeś z baru, usiadłeś na krześle i zamiast nam coś pomóc, to się z nas śmiałeś, że szybciej mamy je zrywać. Karolina te kafelki sama nosiła z drugiego piętra (ona ma 15 lat!). Gdy miałeś kupić panele, to cztery dni Cię o to prosiłam i siedziałam w tym barłogu, bo dla Ciebie ważniejsza była impreza oddziałowa. Ubrałeś mundur górniczy i pojechałeś sobie na imprezę. Na drugi dzień był kac i w końcu moim krzykiem i wściekłością zmusiłam Cię, żebyś pojechał kupić te panele. Nigdy nie robiłeś nic na już, zawsze było – za chwile, jutro albo wcale. Tak samo było z opłatami – gdybyś płacił na czas nie byłoby teraz tyle zadłużeń.

Wiem, że przecież Wy górnicy macie ciężką pracę na dole, ale nie wszyscy piją! Musisz po prostu znaleźć obie jakieś zajęciem czymś się zainteresować, żeby nie zabijać czasu w barze. Moim marzeniem byłoby kupić sobie jakąś działeczkę lub sprzedać to mieszkanie i kupić jakiś domek z ogródkiem. A my tylko siedzimy w tym mieszkaniu, a w około bary. A Ty z jednego baru do drugiego. Wracając do Karoliny, to proszę Cię przestań pić chociażby ze względu na nią. Z tego co widzę ona ma więcej Twoich genów; jest bardzo zamknięta w sobie. Więcej obserwuje, niż mówi. Gdy była mniejsza ile razy siedziała i patrzyła na Ciebie jak Ty upity śpisz. Ostatnio zareagowała agresją w stosunku do Ciebie – popchnęła Cię, a potem nie mogła sobie darować, że tak zrobiła i z tego żalu pocięła sobie ręce żyletką. W międzyczasie, jak wiesz, jej chłopak popełnił samobójstwo. Wiesz jak ona jest obciążona psychicznie? Teraz chodzę z nią do psychologa, żeby jakoś jej pomóc, żeby doszła do równowagi psychicznej Ona bardzo Cię kocha, więc to uszanuj póki czas. Na tym kończę. Pozdrawiam Cię serdecznie i wierzę, że z tego nałogu wyjdziesz.

fot. Constantin Jurcut

Drogi Tato!

Szczerze mówiąc, nie po drodze jest mi pisać ten list, ponieważ kompletnie nie wiem co Ci napisać. Nie mam jakiegoś żalu do Ciebie, sama nie wiem czemu. Zawsze starałam się być jakoś z boku od tego, a przy tym nigdy się Ciebie nie wstydziłam. Moi znajomi wiedzieli że mam tatę, który pije, nigdy tego nie kryłam. Poza ty dziś tak jest, że od ¼ moich znajomych ktoś w rodzinie jest alkoholikiem. Nigdy też nie chodziłam po Ciebie do baru, podczas gdy mam z Karoliną latały. Ja nie chciałam taniej sensacji, bo jedynie komu bym narobiła wstydu to sobie. Bo Ty zawsze miałeś to gdzieś, jeszcze się z nich śmiałeś. Nigdy też nie starałam się Tobie nadskakiwać, bo wdzięczności z Twojej strony nigdy nie było.

Nie tak dawno przyszedłeś prawie nieprzytomny, ale to nie przeszkodziło Ci w tym, by stanąć jak król i powiedzieć: „ściągnij mi buty". I w tym momencie Karolina podbiegła do Ciebie jak na skrzydłach i zaczęła Ci ściągać buty, a Ty na nią wyskoczyłeś jakby Ci coś zrobiła. W ogóle zachowywałeś się tak, jakbyś nie miał jakichś wyższych uczuć. Wszystko Ci było obojętne.

Obojętne Ci było czy mamy co jeść, czy mamy co ubrać, co tam w szkole, itd. Ja się nauczyłam z tym żyć, że jak potrzebuję zamontować lampę, to muszę to zrobić sama, bo Ciebie prosiłam o to dwa tygodnie, jeszcze zrobiłeś o to awanturę, że jak ja mogę. Albo to jak potrzebowałyśmy pieniądze na cokolwiek, to musiałyśmy najpierw iść do mamy, bo Ciebie było strach się zapytać, bo albo usłyszałyśmy, że za dużo chcemy, albo że mamy iść zarobić, nawet jako prostytutki. Chciałabym pominąć sprawę wakacji, ale jak mam o wszystkim pisać, to grzechem byłoby tę sprawę pominąć. Zawsze byłeś chętny, żeby nas wysyłać i my powinnyśmy się z tego cieszyć. I tak było do czasu, kiedy przychodził dzień wyjazdu. Nie dałeś nam kasy na przeżycie tam. Ty jesteś w szpitalu i musisz mieć kasę, a my na wakacjach gdzie nie powinno nam zabraknąć kasy – nie, Ty to miałeś gdzieś! Miałyśmy patrzeć na innych, jak sobie coś kupują a my nic nie mogłybyśmy, bo nasz ojciec uznał, że „po co nam

pieniądze". Mama nas rozumiała, ale nie miała skąd wziąć, tym sposobem pozbyłam się aparatu, który dostałam na gwiazdkę, łańcuszka z zawieszką, który dostałam od chrzestnej na osiemnaste urodziny, gdy byłam mniejsza – discmana. Wszystko to pamiętam. Swoją lekkomyślnością i piciem doprowadziłeś do naszej trudnej sytuacji, że przychodzi ostatni każdego miesiąca, a my nie mamy co do gara włożyć. Ale co Ty o tym wiesz, skoro Tobie to mówiłyśmy, a Ty wychodziłeś do baru. A ten dupek tam cieszył się, że to jemu zostawiasz swoje grube pieniądze, a my w domu mamy ciężko. To są właśnie koledzy. Wszyscy są po jednych pieniądzach. Bo jak jesteś chory, to Ci żaden kolega nie pomoże tylko my. Choć powiem Ci, że ja akurat najmniej. Ja uważam, że mama jest głupia, że do Ciebie jeździ i nie boję się tego powiedzieć. Ponieważ ja bym do Ciebie nie jeździła, kasy nie posyłała. Czy Ty jak piłeś martwiłeś się o nas? Czy Ty chodziłeś do mnie na wywiadówki? Na cokolwiek? Gdy w trzeciej gimnazjum miałam świadectwo z czerwonym paskiem i Ty i mama dostaliście zaproszenie na uroczystość odebrania świadectw, to mama musiała iść sama w siódmym miesiącu ciąży. Nigdy Cię nie było. Mama zawsze krzyczała, że jak trafisz do szpitala, to nie będzie Cię odwiedzać, Ty na to śmiałeś się w twarz. Bo wiedziałeś, że tak nie będzie. Prawie nigdy jej nie szanowałeś. W niczym jej nie pomagałeś, odkąd pamiętam. A teraz jeszcze dzwonisz i: „przywieź mi śledzie, przywieź mi kotlet, udko..." itd. Mi by było wstyd po tym, ile krzywdy wyrządziłeś.

Szczerze mówiąc jestem dumna z Ciebie, że poszedłeś na leczenie, ale dalej uważam że jesteś egoistą i robisz to tylko dla siebie, żeby nie stracić pracy. Bo dla Ciebie rodzina się nie liczy, tylko koledzy.

Mam dwadzieścia lat i jestem za stara, by o tym wszystkim myśleć, czy coś się zmieni dla mnie, bo muszę zacząć myśleć o swoim życiu. Ale jest jeszcze Wiktor i mam nadzieję, że dla niego się opamiętasz i będzie mógł jeździć na wakacje, będziesz się nim interesował, będziesz wiedział co lubi czym się interesuje, jak się uczy, czy ma jakieś problemy. Po prostu będzie miał normalnego ojca.

Wiesz co mnie najbardziej wkurza? Że moglibyśmy żyć jak króle! Gdybyś tylko nie pił. Za te pieniądze, które zostawiłeś w swoim „zamku" ja mogłabym iść na studia, jakie chcę. A tak Ty mi mówisz, że mam iść na studia. A skąd na to pieniądze? Pójdziesz w tango, znów będziesz pić od maja do lutego i co? Nie dasz mi na te studia kasy i powiesz: „idź sobie zarób" albo usłyszę: „mieszkasz u nas". Dlatego chce jak najszybciej iść do pracy. Bo tak już jestem przez Ciebie nauczona, że muszę mieć swoje, a z tego jeszcze często mamie pomagam. W wakacje wstawałam o piątej rano żaby jechać zbierać maliny, żeby mieć jakieś pieniądze, podczas gdy moi znajomi wygrzewali się na plaży czy spali do jedenastej. Choć z drugiej strony może powinnam Ci za to podziękować... Przynajmniej nic mnie w życiu nie zaskoczy. Na każdą ***e***wentualność jestem przygotowana. I nie mówię też, że zawsze było źle. Jeździliśmy do Łeby na wakacje, na basen, na jakieś wycieczki. Ale to było tak dawno, że nawet nie wiem co gdzie i kiedy. Zawsze zastanawiałam się dlaczego nie chcesz doczekać czasu, aż Wiktor pójdzie do komunii, gdy wyjdziemy za mąż, mojego ślubu, wnuków, spokojnej starości... Bo mam nadzieję, że zdajesz sobie sprawę, że takim piciem wpędzasz się do grobu.

Co by nie było stoję za Tobą murem i trzymam kciuki. Bo wolałabym Cię widzieć na moim ślubie choćby miał być za piętnaście lat, niż w grobie poprzez picie. I NIGDY już nie mów, że nam zależy tylko na Twoich pieniądzach, bo jest to po prostu żałosne. To chyba tyle... Pamiętaj, że nie mam jakiejś urazy do Ciebie, tylko zacznij myśleć jak normalny człowiek, mąż, ojciec, głowa rodziny, a nie jak egoista, któremu wszystko obojętne. Dla mnie też nie musisz tego robić, wystarczy, że zrobisz to da Wiktorka, Karoliny i przede wszystkim mamy, bo ona będzie musiała spędzić z Tobą jeszcze dużo życia. Trzymaj się i MYŚL.

Twoja córka

fot. Marek Tomański

▪ Droga do Nieba...

Koalka

Człowiek jest swoim własnym panem i sam potrafi niebem uczynić piekło i piekłem niebo

John Milton

Rok temu w październikowy wieczór przed wyjazdem na kolejną terapię, otrzymałam e-maila od znajomej - nieznajomej: „**W Tobie jest Niebo!**"... Przygnębiona, pełna lęku i obaw co dalej, rozsypana jak okruchy chleba – tak, czułam jak „dziobią mnie wrony" - czarne, posępne… nie zastanawiałam się nad znaczeniem tych słów. Mijały kolejne miesiące pełne wzlotów i upadków... raz słońce i bezchmurne niebo, raz burza i zawierucha... totalna huśtawka emocjonalna!!!

Dziś, także jest październikowy wieczór... tylko trochę inny, lepszy? Stabilizacja, spokój, powoli wszystko się układa. Powracam myślami do tamtego jesiennego wieczoru... **W Tobie jest Niebo!** Dopiero teraz zaczynam rozumieć te słowa... słowa, które wówczas do mnie nie docierały, były obok mnie. Tak obok, bo we mnie była pustka, ogromne poczucie wstydu i winy, brak wiary, że może jednak mam szansę na lepsze życie - wszystko utopione w morzu alkoholu. Nie widziałam w sobie nic dobrego... beznadziejna alkoholiczka, nic nie warta.

A przecież poza tym, że jestem alkoholiczką, to jestem Człowiekiem i to przez duże C. Tyle dobra, empatii, ciepłych uczuć we mnie, którymi staram się dzielić i obdarowywać drugiego człowieka każdego dnia. Dzień zaczynam od Dzień Dobry... sąsiadko, koleżanko w pracy, przyjacielu, mamo... bez kaca, patrząc ludziom prosto w oczy. Podaję dłoń, nie tylko na przywitanie, podaję, by pomóc... na tyle, na ile potrafię. Uśmiech – widzę go u najbliższych, współpracowników, ludzi, których mijam w drodze do sklepu, do pracy, do kościoła – ja też się uśmiecham. Jestem trzeźwa. Świeci słońce.

fot. Beniamin Pop

Nie ma porannego lęku i obaw, jak dojadę do pracy... oczekiwania na popołudniowe piwo. Jest po prostu mała czarna, śniadanko, spokojna i ulubiona praca.... obiadek, relaks, przyjaciele, rodzina – to takie zwyczajne i takie jednocześnie niezwyczajne. Takie moje Niebo na Ziemi. Niebo, które sama tworzę dzień po dniu, godzinę po godzinie... bo Ono jest we mnie. To ja jestem Twórcą swojego Życia, mojego Być albo Nie Być. To Ja mam moc sprawczą nad swoim Życiem.

Nie mam wpływu, co oczywiste, na wiele spraw i rzeczy, na ludzi... ale wiem, teraz to czuję jak wiele zależy ode mnie... Piekło – tak, tyle dało mi pijane życie. Niebo – moja Trzeźwość – daje mi poczucie własnej wartości, którą wciąż odbudowuję, poczucie siły, wiary i nadziei, a przede wszystkim życzliwość ludzi. I choć mam świadomość, że moje Niebo nieraz się zachmurzy, burze też go nie ominą – ja będę wciąż, uparcie mówić Dzień Dobry, Uśmiechać Się, Podawać Dłoń... i swoimi uczuciami rozwieję wszelkie niepogody ducha.

P.S. *Dziękuję za ten „październikowy" e – mail mojej znajomej – nieznajomej. Życzę wszystkim, aby każdego dnia odkrywali w sobie odrobinę Nieba.*

Gdy Cię nie ma obok,
po prostu płakać mi się chce...
Nocami i dniami myślę o Tobie z nadzieją
że,
będziesz zawsze blisko mnie.
Dzięki Tobie, moje życie zmieniło się na
lepsze,
twe słowa w najgorszych chwilach
pocieszają moje serce.
Twa dusza jak anioła, który wie czego chce,
słowami mych uczuć nie da opisać się.
Gdy znikniesz... zniknę i ja,
Uczucie,
Serce,
Dusza,
Szczęście,
To wszystko jest tylko dla Ciebie!
Dziękuje Ci Magda.

Nobody

Żegnaj, przyjacielu, do widzenia,
Drogi mój, od krwi serdecznej bliższy.
Ta rozłąka w ciemnych przeznaczeniach
Obietnicą połączenia błyszczy.

Żegnaj bez uścisku dłoni i bez słowa.
Nie martw się, cień smutku z czoła przegoń.
W życiu ludzkim – śmierć to rzecz nie nowa,
A i życie samo – nic nowego.

Siergiej Jesienin
Tłumaczenie: Tadeusz Mongird

Z chorej duszy

Tyle złych wspomnień w mojej
głowie
Zmora przeszłości – to moje
brzemię
Za wszystko, co zrobiłem Tobie
Mógłbym się dzisiaj zapaść pod
ziemię

Wiem, że zawiodłem wiele razy
Nie byłem z Tobą gdy było trzeba
Widziałaś życia smutne obrazy
Chciałbym Ci za to przychylić nieba

Ocean łez i smutku tyle
Same przykrości sprawiłem Ci
Dla Ciebie były to trudne chwile
Czas leczy raz – zaufaj mi

W mej chorej duszy wszystko się
zmienia
A serce z żalu kurczy się
Trzeba mi twego przebaczenia
Za całe zło przepraszam Cię

Dziś proszę Boga, by dał mi siłę
Wiarę, nadzieję mam już w sobie
Ciebie o miłość tylko proszę
Całego siebie oddaję Tobie

Trochę miłości, kromkę chleba
I żebyś była przy nie blisko
Do szczęścia więcej nie potrzeba
Może niewiele a dla mnie wszystko

Tomasz Filipczak

fot. Catalin Pop

▪ Z mojego pamiętnika

Alex

fot. Michael & Christa Richert

śniadanie: jogurt light (60 kcal)
50 brzuszków + 50 przysiadów
Wszystko było dobrze, nawet. Piątka z matematyki, czwórka z fizyki, dobre relacje z mamą, przyjaciółmi, dobrze czułam się ja. Chudłam. I nagle moja twierdza, taka piękna, doskonała, zostaje burzona. Powoli, cicho, ale boleśnie. Każda porażka czy kłótnia jest jak prawy sierpowy. Wszystko mnie niszczy, a może to ja niszczę siebie. Nie wiem kim jestem, nie wiem co czuję, chcę tylko płakać. O tak, lubię płakać, nie lubię wymiotować i kłamać. Lubię kontrolę i rygor. Jestem niebezpieczna, niszczę każdego, z kim przebywam, psuję go. Wracam ze szkoły. Trzeba coś zjeść. Maksymalnie 250 kcal. Będzie dobrze.

21
października

Nie było. Były frytki, czekolada, płatki, pączek, żelki, bułki, makaron z serem... źle,źle, źle. Boli brzuch, nie umiem się ruszyć, boli, boli, boli. Płaczę, idę do ubikacji. Wracam: czysta, pusta, bez emocji, znikam. Codziennie obiecuję sobie: *no Ola, dzisiaj to pokażesz, że jesteś niepokonana, najlepsza*. Cóż, ważne, że walczę, chociaż każda porażka prowadzi do autodestrukcji. Siadam na łóżko, czysta, zakładam słuchawki, płaczę, pozwalam na to aby sumienie żarło mnie od środka, pozwalam na cierpienie, ból, o to chodzi, musi być nauczka. A może odnajdę siebie w Kościele? Przecież dużo ludzi odnalazło siebie właśnie tam? Nie, to zły pomysł. Dzisiaj pozostaje mi tylko butelka wody i 3 serie brzuszków i przysiadów. Babcia powiedziała,że mam anemiczny wygląd. O to chodzi, chcę żeby widzieli, chcę żeby widzieli że jestem chora, nie chcę już chodzić z tym sztucznym uśmiechem. Nie potrafię.

▪ Jak Feniks z popiołów...

K.

No u mnie jakoś leci... nauczyłam się lepiej radzić ze swoimi emocjami i już nie chodzę ciągle przygnębiona.

K. bardzo podoba się to,że jestem uśmiechnięta i nawet mówi mi, że daje mu niesamowicie dużo szczęścia itp., chociaż dzisiaj się z nim trochę poprztykałam, ale w końcu kobieta może. Myślę, że to nie zaburzy jakoś tego, co zbudowaliśmy.

Dużo się zmieniło. Nawet mamy plan spotykać się kilka razy w miesiącu. Już inaczej mówi, jak rozmawiamy o tym, gdy do niego przyjadę. I Idzie ze mną na półmetek :-)

Anoreksja też już chyba jest wykończoną walką ze mną. Nie wiem ile ważę, ale nadal mieszczę się w najmniejsze spodnie. Miałam już mały *kryzys*… nawet nie taki mały. Trochę się podłamałam tym wyjazdem K., nową szkołą i zrobiłam coś bardzo głupiego... bardzo, bardzo głupiego i wie o tym tylko jedna koleżanka, kurcze ona jest super dziewczyna. Do tego był już taki moment, że nie jadłam i dwa razy zwymiotowałam, bo coś znowu zaczęło mnie męczyć.

Ale to już było i teraz zrobiłam wielki krok w przód. Walczę z irracjonalnymi myślami, negatywnymi uczuciami i atakami histerii. Prowadzę dziennik *małych sukcesów* i pisze w nim o tym, co już zrobiłam, albo rozpracowuje swoje myśli: skąd się wzięły, czy mam powód, żeby się martwić, itp.

A w szkole mam już czwórkę z wos-u i plusa z historii ;-) Wychowawcy są świetni i można na nich liczyć w razie jakiegoś mega doła, jakbym nie potrafiła się uczyć. Niestety załapałam też tróję z angla, ale jakoś się zrehabilituję. Myślę nad olimpiadą z biologii…

Świat nie jest już zły. Da się żyć bez tych wszystkich przykrych myśli, bez pesymizmu, nawet bez leków.

Jestem z siebie cholernie dumna. Mogę nawet powiedzieć, że kocham samą siebie. Kocham swoje ciało i mój czasami nieznośny charakter. Lubię ludzi i wiem, że nikt nie chce dla mnie źle, nikt nie chce, żebym się załamywała, umierała…

fot. Kornelia Maruszczak

Granice

Danuta

Jakie są granice ludzkich zachowań, odruchów? Co trzeba zrobić, żeby je przekroczyć, aby odnaleźć utraconą miłość, czy popaść w szpony nałogów?

fot. Mateusz Stachowski

Jak niewiele trzeba, aby wpaść w tryby machiny biznesu, która miażdży i niszczy nasze człowieczeństwo. Czy patrzenie na drugiego człowieka tylko przez swój pryzmat nie powoduje, że stajemy się ślepi na jego potrzeby?

Często mówimy, że czyjaś głupota nie zna granic albo, że coś jest doprowadzone do granic absurdu lub, że jesteśmy u granic wytrzymałości. Czym są owe granice?

Granica określa jakieś terytorium, mówi innym, co należy tylko do mnie: moje myśli, uczucia, prawa, tajemnice, potrzeby, decyzje. Do mnie należy wydanie zgody na przekroczenie czy wpuszczenie kogoś na mój teren. Niestety w moim ogrodzeniu były wyrwy i dziury, którymi niepostrzeżenie wkradli się „złodzieje". Nie potrafiłam obronić swoich granic i w moim ogródku pojawił się alkohol, który spustoszył moją psychikę, pozbawił możliwości odczuwania tylu wyjątkowych i zwyczajnych emocji, bardzo się rozpanoszył i próbował zająć moje miejsce - właściciela ogródka. Jak już się zadomowił, to bardzo trudno było mi samej pozbyć się go z mojego podwórka, dziś uważam, że bez pomocy terapeutów, których spotkałam na mojej ścieżce do trzeźwości, nie dałabym rady odzyskać siebie i za to jestem i zawsze będę im niezmiernie wdzięczna. Nauczyłam się, że mam prawo mieć prawa i z nich korzystać i że sama decyduję o tym jak ma wyglądać moje życie, kogo do niego wpuszczę i na jakich zasadach.

O swoje granice należy dbać. Przede wszystkim warto dobrze ten swój osobisty płot poznać - w którym miejscu stoi? Czy inne osoby go dostrzegają i czy traktują go z należnym szacunkiem? Czy potrzebna mu naprawa? A może warto go w którąś stronę przesunąć albo umocnić? Dodać do niego jakąś widoczną informację?

Umieścić gdzieś furtkę, która umożliwi wejście, ale tylko zaproszonym i zaakceptowanym gościom? Jak daleko ode mnie stoi ta granica - czyli na ile pozwalam blisko do siebie podejść innym? Jeśli za blisko mi do płotu - mój obszar intymności będzie wciąż atakowany, jeśli za daleko - będę żyć jak w samotnej twierdzy.

▪ U mnie wszystko OK

Jaga

Wtorek 12.11.2013
Okres niepowodzeń. Nieważne co zacznę robić i tak nic z tego nie wychodzi. Jakoś tak ostatnio zastanawiałam się nad zachowaniami ludzi. Różni ludzie i różne zachowania, ale łączy ich wszystkich egoistyczne i materialistyczne podejście do życia. Dzisiaj po małym spięciu z przyjaciółką chciałam usłyszeć od niej słowo *przepraszam* no i kolejny raz się zawiodłam. Czuję się tak… dziwnie. Ludzie nie darzą mnie żadnym szacunkiem, a ja jednak chodzę za nimi i przepraszam za wszystko co zrobię, bo nie chcę zostać sama. W sumie jeśli niektórzy mają do mnie tyle pretensji, to może serio jest ze mną coś nie tak i powinnam się zmienić. Fajnie by było tak zwyczajnie zamknąć oczy i zniknąć, tak po prostu.

fot. Nagy Zoltán Csongor

Środa 13.11.2013
Dzień jeden z gorszych. Czuję się zbędna. Coraz częściej dopada mnie przykra myśl, że jakbym zniknęła to nikt by tego nie zauważył. Nie wiem dlaczego, ale bardzo boję się samotności. Niestety dopóki będę się jej bała zawsze będę się czuła beznadziejnie czyli tak, jak przez ostatni czas. A może wszystko wyolbrzymiam? Nie wiem, nie rozumiem tego co się ostatnio wokół mnie dzieje.

Czwartek 14.11.2013
Dzisiejszy dzień nie należał do najgorszych, ale nie nazwałbym go „dobrym dniem". Od ponad miesiąca pierwszy raz poszłam do ludzi, którzy zawsze dawali mi wsparcie, ale dzisiaj było jakoś inaczej, czułam się jak wyrzutek i jeszcze do tego chyba nie zostałam wysłuchana. Przykro mi z tego powodu, ale nie jestem w stanie nic z tym zrobić. Jak na razie dobrze mi wychodzi udawanie, że wszystko jest dobrze. Szkoda słów na ten cały otaczający mnie bałagan...

Niedziela 17.11.2013
Od czwartku jest coraz lepiej, znaczy piątek nie za fajny - to samo co zawsze, czyli dla „przyjaciółek" nie istnieję więc standardowo. Sobota minęła całkiem OK, cieszyło mnie wszystko co mnie otacza, żadnego smutku i żalu. No i dzisiaj... Muszę jechać do rodziny, nie mam na to siły ani chęci, najlepiej by było, jakbym posiedziała sama w domu, chwilowe odcięcie od świata. No i jeszcze fakt iż muszę tam jechać z moją siostrą, która jest chyba najbardziej egoistyczną osobą na świecie, jeszcze bardziej mnie zniechęca do wyjazdu. To prawda, że z rodziną najlepiej wychodzi się na zdjęciu.
Szykuje się ciekawy dzień...

Poniedziałek 18.11.2013

Wczoraj nie było aż tak źle jak się spodziewałam. Było naprawdę bardzo fajnie i cieszę się, że mam taki dobry kontakt z rodziną. No a tak w odniesieniu do teraźniejszości to pierwszy raz od dłuższego czasu powiem, że jest dobrze gdyby nie fakt, że martwię się bardzo chorobą mojego wujka, który jest moim zdaniem najlepszą osobą w mojej dalszej rodzinie. Ostatnio zaniedbuję sobie bardzo naukę, widzę to i wiem, że powinnam to zmienić ale jestem zbyt leniwa, coraz więcej rzeczy odkładam na później i pomimo iż wiem jakie będą tego konsekwencje i tak nic z tym nie robię. Jak na razie mam mętlik w głowie i nic więcej.

Środa 20.11.2013

Wczoraj nie miałam siły pisać. Tak jak myślałam, że już zaczyna być dobrze to wszystko runęło jak domek z kart... Wczorajszy dzień przespałam i przepłakałam. Za namową pewnej osoby chciałabym zorganizować spotkanie z bardzo ważnymi w moim życiu osobami, żeby tak po prostu pobyć ze sobą i porozmawiać. Potrzebuję pomocy. Nie wiem jak to jest - niby mam przyjaciół, rodziców, ale czuję się bardzo samotna. Od wczorajszej kłótni o oceny (ogólnie szkołę) postanowiłam się poprawić z ocenami i nieobecnościami, ale nie wiem czy dam radę, za dużo tego wszystkiego. Teraz jest tak źle jak chyba jeszcze nigdy, a najgorsze jest w tym wszystkim to, że zostałam sama z tymi mniejszymi i większymi problemami. Nawet jakbym chciała coś zrobić wobec siebie i innych i tak to w sobie stłamszę, bo po co coś zaczynać skoro od początku jest to przegrane? Inni są skazani na sukces, a ja jestem skazana na bycie problemowym dzieckiem. Po prostu świetnie.

fot. Odan Jaeger

Czwartek 21.11.2013

Dzisiaj przeszłam załamanie. Płacz, obwinianie się o całe zło na świecie oraz nie obeszłoby się bez stwierdzenia, że to ja mam najgorsze życie. Po przemyśleniu całej sytuacji naprawdę zachowywałam się jak idiotka. Porozmawiałam o tym co mnie boli z moimi przyjaciółkami i wszystko wyjaśnione, nie wiem dlaczego ale podświadomie chciałam, żeby się domyśliły co mi jest, żeby zaczęły się mną przejmować w 100%, żeby żyły moim życiem i moimi problemami, naprawdę teraz jest mi bardzo wstyd i zachowałam jak bardzo egoistycznie. Teraz już wiem że mogę na nie liczyć i wiem że zawsze mi pomogą i chciały mi pomóc ale ja tę pomoc odrzucałam. Cieszę się, bo dostałam zastrzyk energii i pozytywnego myślenia od mamy i od Alicji, dam sobie radę wystarczy tylko w siebie uwierzyć. A z pomocą takich wspaniałych ludzi jak moi przyjaciele a przede wszystkim rodzice, na pewno sobie poradzę. Życie już takie jest, czasem jest lepiej a czasem gorzej, nie potrzebnie się przejmowałam takimi wyolbrzymionymi przeze mnie głupotami. Zawsze mogło być o wiele gorzej. Myślę, że docenienie tego co się ma, jest najtrudniejszą postawą w życiu, ja dopiero uczę się rozumieć i doceniać pewne rzeczy.

Zwykły człowiek, prawdziwy bohater...

Aneta

Wymagajcie od siebie,
choćby inni od was nie wymagali...

Jan Paweł II

Kim jest bohater? Kto to taki? Jeśli by się zapytać osobę obok, to podałaby przykłady z filmów typu „Superman", „Spiderman" itp... A prawdziwi bohaterowie są wśród nas. Są nimi zwykli ludzie, którzy zmagają się z codziennymi trudnościami...
Jedni zmagają się ze swoją chorobą lub z chorobą bliskiej osoby, drudzy martwią się czy starczy im pieniążków do końca miesiąca, a jeszcze inni mogą się zmagać ze swoją ciężką pracą lub z czymś jeszcze innym. I to właśnie takie osoby są przykładem prawdziwych bohaterów. Niejeden z nas, jeśliby zachorował miałby dość, a taka osoba, która choruje np. na raka, stwardnienie rozsiane czy na choroby tarczycy itp., pokazuje, że da się to wszystko wytrzymać; pomimo bólu, płaczu i braku sił, walczy dalej.

Pamiętajmy, że obok nas są osoby, które może mają mniejsze albo większe trudności życiowe, ale warto dostrzec takich ludzi, ponieważ pokazują prawdziwe bohaterstwo - nie takie z reklamy, tylko takie prawdziwe, bez fałszu i ulepszeń...

fot. David Garzon

fot. Colin Brough

fot. Juan Antonio Torrent Almela

▪ Taniec ze śmiercią

Marek Tomański

Kurt Cobain (Nirvana), heroina, potem strzał w otwarte usta ze strzelby.
Layne Stayley (Alice in Chains), speedball (kokaina+heroina), przedawkowanie, znaleziony po 2 tygodniach we własnym domu.
Andy Wood (Mother Love Bone), przedawkowanie heroiny, śpiączka, śmierć mózgu, odłączony od respiratora.

Ta trójka przychodzi mi do głowy gdy myślę o wielkich możliwościach, talencie, wspaniałym głosie i płytach, które już nigdy nie wybrzmią.
Chciałem napisać o niemoc, o potwornej niemocy do wyrwania się z nałogu, o ludzkiej słabości do czegoś, co wydaje się wszechpotężne o pragnieniu nadludzkim do tego by zażyć, o potrzebie tak potężnej, że niszczy każdy talent i marzenie.
Gdyby zapytać każdego z nich: dlaczego bierzesz, przecież masz wszystko: pieniądze, talent, jesteś uwielbiany, twoje płyty dobrze się sprzedają. Dlaczego?
Tak sobie wyobrażam, co mogliby powiedzieć.

Być może Kurt powiedziałby, że tak bardzo boli go żołądek, od lat, i nic na to nie pomaga, a heroina daje ukojenie. Może wspomniałby o tym, że to całe zamieszanie wokół jego osoby... że nie może tego unieść, że jest skromnym chłopakiem i nikt go nie przygotował do bycia gwiazdą.

Możliwe, że Layne powiedziałby, że jego ojciec też ma problem z narkotykami, że on sam jakiś czas nie brał, ale trochę podstępem, po tym gdy stał się trochę znany, ojciec udał, że chce się do zbliżyć, a szukał łatwej kasy na heroinę i wciągnął go z powrotem do tego, od czego tak bardzo chciał uciec. Powiedziałby też o tym, jak samotną miał śmierć.

fot. Catalin Pop

Andy być może przyznałby, że zaczął dość wcześnie, że któregoś dnia, bez wyraźnego powodu przesadził z działką, a heroina wdarła się do jego mózgu, by zatrzymać życie, którym żył. Powiedziałby o żalu, bo nie doczekał swojej pierwszej i jedynej płyty.

Ale mam też w pamięci tych, którzy wygrali, nie dali się pokonać, wsparli się na tych, którzy chcieli im pomóc, którzy ich kochali. Uratowali siebie, uratowali swój talent, uratowali nas wszystkich przed ich przedwczesnym brakiem, przed pustką kolejnych nagrań.

Dave Gahan (Depeche Mode), Anthony Kiedis (Red Hot Chili Peppers), Nick Cave. Ich balans na linie rozdzielającej życie i śmierć. *Niemal umarł zażywając... tuż przed koncertem zemdlał... przez kilka lat milczał, wydanie płyty opóźnił powrót do nałogu* – kilka wyrwanych zdań z czasopism muzycznych.

Oni wszyscy próbują żyć. Czasami upadają, by znów się podnieść, ale walczą o życie, wiedzą że po drugiej stronie ich pragnienia by zażyć, jest śmierć.

Czasem wyobrażam sobie, że ci którzy wciąż są, mają też inne wielkie pragnienie, które ich trzyma przy życiu i zwycięża – pragnienie by tworzyć, grać, pisać; by nie stać w miejscu, by nie być biernym.

Marek Tomański

Autor jest psychologiem, specjalistą psychoterapii uzależnień, biegłym sądowym w przedmiocie uzależnienia od alkoholu

▪ Moja motywacja

Paweł

"Motywacja – stan gotowości istoty rozumnej do podjęcia określonego działania, to wzbudzony potrzebą zespół procesów psychicznych i fizjologicznych określający podłoże zachowań i ich zmian. To wewnętrzny stan człowieka mający wymiar atrybutowy."

Zastanawiałem się chyba z miesiąc o czym napisać i ten o to temat wydał mi się dobrym. Ponieważ My ludzie uzależnieni mamy chore „swoje JA" które ciągnęło nas w uzależnienie, które nie pozwalało nam realizować się i dążyć do celów. Bo byliśmy słabi, nie potrafiliśmy sobie radzić z problemami. Przynajmniej ja tak miałem. Każdy problem zalewałem, albo ćpałem tak długo, aż zapomniałem o nim, albo ów problem nie był już ważny i istotny w moim życiu... Chore niestety patrząc na to przez pryzmat czasu. Tak było.

Teraz już po drugim odwyku myślę, że dostałem lekcję. Pokazano mi, że nie tylko samo „chcę" daje mi duże pole do realizowania się, że to wszystko jest we mnie, tylko ja tej owej MOTYWACJI nie potrafiłem z siebie wyciągnąć na światło dzienne. Ale jak tu się motywować było, jak wszystko dookoła się waliło! A tylko trzeba było się zastanowić nad tym wtedy czemu tak się dzieje. A to takie proste. Po wyjściu z odwyku, przejście terapii pogłębionej, na którą chodziłem prawie rok, pokazało mi że stawiałem sobie zbyt wysokie cele, albo ktoś z rodziny próbował kierować moim życiem. I to było SO SICK, bo wtedy moja motywacja była zerowa do działania, bo ja nie chciałem tego po prostu. Robiłem coś, czego i tak nie nasiedziałem albo negowałem, że jest mi to do szczęścia niepotrzebne. Starczyło realizować coś, co ja chciałem - powoli małymi krokami budować swą drogę życia...

fot. Gabriella Fabbri

U mnie to trwało masę lat, zanim zrozumiałem i przestałem się odurzać wszystkim, co było na tej planecie dostępnym. Szkoda, że to tyle trwało zanim w wieku 30 lat zrozumiałem. *Człowieku, ogarnij się to Twoje życie, to ty w nim żyjesz, to ty musisz coś pozostawić na tej planecie po sobie*. I tak było, z dnia na dzień rzuciłem cię P...ona Wódo. Zadzwoniłem na odwyk, ustaliłem termin i pojechałem w strachu, niepewności z myślami, chorymi myślami. Co będzie, co znów moja rodzina pomyśli, co znajomi pomyślą, przecież to mój drugi odwyk a mam zaledwie 30 lat... Ale olałem to... Postawiłem sobie wysoki cel, a zarazem taki normalny jak każdy inny: chcę żyć, chcę żyć i korzystać z życia dziennie garściami.

Nie chce by ktoś lub coś kierowało moim życiem, bo jest ono za krótkie, a już uciekło mi go masę... Teraz patrząc przez pryzmat dwóch lat - co zrobiłem, co mam, co osiągnąłem, lepszej decyzji wtedy nie mogłem podjąć. I to daje mi coraz większa siłę i motywacje do działania, że mogę jeszcze więcej, tylko

trzeba czasu. Motywacja, Motywacja, Motywacja sobie teraz tak siedzisz i czytasz i myślisz: chłopie udało ci się... bo miałeś warunki ku temu. A tu cię muszę zaskoczyć - jesteś w błędzie, uwierz nie miałem lekko, musiałem się pogodzić z tym co było w mej głowie.
A nie były to rzeczy łatwe dla mnie do przetrawienia... Będąc w rodzinie zastępczej już na samym starkim? Czas pokaże, tylko muszę podejmować mądre decyzje.

Działam. Ja kieruję swoim życiem, podjąłem wyzwanie i walczę z każdym niepowodzeniem, które mnie dosięga, walczę tak długo, aż się w końcu udaje to zrobić i przeskakuję dalej. Myślę co mogę teraz, co mogę zrobić następnego i tak robię, by żyło się lżej. Jest ciężko czasem, człowiekowi się ale tylko wtedy gdy chcemy, gdy to jest nasza decyzja świadomie podjęta.
Trzeba znaleźć w sobie siłę. Ja słucham dużo fajnej muzyki motywacyjnej, w ogóle ostatnio zacząłem słuchać tej muzyki, o czym ci ludzie śpiewają i śpiewają o rzeczach prostych życiowych, które są dookoła Nas. Mam kilka utworów, kawałków, które mogę wałkować całymi dniami i nie nudzą mi się... bo je w końcu rozumiem i mają przekaz, mój mózg chce ich, chce je chłonąc, by móc dalej działać. Fajnie jest w końcu popatrzeć w lustro i powiedzieć teraz człowieku żyjesz, rób tak dalej. To motywuje chyba najbardziej. Nie przejmować się kimś, bo to nie ich życie, oni wszyscy i tak kiedyś znikną, odejdą. Trzeba znaleźć coś, co się lubi robić, coś co pozwala odskoczyć na chwilkę od wszystkiego. Zapomnieć, zamknąć się w tym działaniu i robić to i nieważne czy nam to wychodzi czy nie, ważne by działać nie siedzieć i patrzeć w sufit i czekać na lepsze czasy, które i tak nie przyjdą, póki my sami nie zrobimy czegoś. Ciężko pisać o tej motywacji, bo każdy z nas jest inny, każdy z nas przeżywa inaczej swoje emocje, uczucia, życie... Ale nie możemy się poddawać jak wtedy kiedy piliśmy, ćpaliśmy, kiedy nie umieliśmy sobie poradzić z niczym. Ale życzę WAM tego, byście dążyli ku celom czy są małe, duże, ważne, że w ogóle są... I nawet jak upadniemy... Wtedy musimy wstać silniejsi i powiedzieć sobie: znów kop w dupę.
ALE DAM RADĘ, BO CHCĘ! BO TO MOJE ŻYCIE I CHCĘ ŻYC !!

fot. Blake Campbell

cie byłem odrzucony przez kogoś. Nie zdążyłem urosnąć, dojrzeć a już dostałem kopa w dupę od kogoś, kogo nawet nie zdążyłem poznać...

Ale teraz myślę już dobrze, rozgryzłem podłoże tego czemu tak było a nie inaczej, że uczucia zalewałem... ciężko było i dalej jest, ale żyje z nadzieją że życie przyniesie mi coś lepszego, że w końcu pokażę światu, że jestem Kimś, ale odechciewa nawet myśleć o tym, a co dopiero zebrać się do działania.

Mam przyjaciela, tak chyba mogę go już nazwać, też chłopak z problemami, po przejściach, razem rozwiązujemy każdy problem, rozmawiamy o wszystkim, wyrzucamy to z siebie, doradzamy, ale nie zmuszamy do swojej racji i to chyba nas obu motywuje najbardziej. Pokazuje nam że możemy,

Never blame anyone in your life.
Good people give you happiness.
Bad people give you experience.
Worst people give you a lesson.
And best people give you memories.

(*Nikogo w swoim życiu nie potępiaj.*
Dobrzy ludzie dają ci szczęście.
Źli ludzie dają ci doświadczenie.
Od najgorszych otrzymasz nauczkę.
Po najlepszych zostaną wspomnienia.)

Warto pisać, warto rozmawiać...

Piotr Kremser

...Lecz ciężko cokolwiek zacząć. Ano właśnie... A przecież rozmowa nie jest niczym trudnym. Tak mi się wydawało do momentu, gdy w mojej głowie nie pojawiła się myśl, dlaczego ludzie, którzy mnie otaczają nie potrafią ze mną nawiązać kontaktu. Myślę, że każdy z Nas przechodzi czasami przez to samo co ja. Pomyśl... Ile razy w życiu okazywałeś do kogoś agresję lub czułeś nienawiść czy niechęć. W pewnym sensie, powód jest oczywisty. Brak rozmowy. Czemu ludzie, od których czegoś wymagamy mają dać coś w zamian i dlaczego mam się czuć rozczarowany, gdy coś nie wyjdzie mi tak, jak sobie zaplanowałem. Często w ogóle nie rozmawiałem z nikim o co mi chodzi i czego się spodziewam, tylko przemyślałem i wyobraziłem sobie wszystko w mojej głowie. Oczekiwałem na moje wymarzone efekty i poukładałem cały życiorys w jedną całość nikomu o tym nie mówiąc. Bajka...

fot. Joseph Hart

Piszę ten artykuł o godzinie 22:31, a godzinę temu wróciłem do domu po 13 godzinach pracy. Omówiłem monologiem cały temat z moją Mamą, lecz nie potrafiła odpowiedzieć na mojej pytanie czy to dobry pomysł, żebym coś napisał. W moim odczuciu wygląda to tak... Gdy piszę to czuję się wolny. Nie mogę na co dzień powiedzieć wszystkiego, co bym chciał. Być może właśnie dlatego, że zabrakło mi czasu na to, aby jej o tym powiedzieć. Porozmawiać z nią. Być może się mylę. Często mi się to zdarza. Ale cały czas staram się poprawiać swoje błędy i zrozumieć życie. Wystarczy tylko wszystko ogarnąć. Na Easy.

▪ Bezcenny uśmiech

Aga & Monika

Witaj! Pięknie wyglądasz, gdy jesteś taki skoncentrowany. O! Ładnie się też uśmiechasz. Podobno pierwsze wrażenie to połowa sukcesu. Mam jeszcze jedną szansę, aby zyskać Twoją przychylność i nowego powiernika moich rozważań. Chciałabym pokazać Ci, jak krótka może być droga do zjednania sobie drugiego człowieka poprzez dobre słowo, pochwałę.

Wchodząc do pracy/szkoły/domu jak często witasz się dobrym słowem? Małe, proste, prawie niezauważalne stwierdzenie dotyczące porządku w kuchni, posegregowanych listów, ładnej fryzury, stroju itp. Może sprawić, że dzień drugiego człowieka nabierze nowego, lepszego sensu. Czasami to wcale nie jest takie proste. Badania wskazują, że ludzie nie potrafią przyjmować (!!!) komplementów nie mówiąc już nawet o obdarowywaniu nimi innych. Od czego to zależy? Dlaczego jedni potrafią sypać dobrym słowem jak cukierkami a inni, nawet gdybyśmy się bardzo starali, nie pochwalą naszych starań. Być może problem zaczął się w dzieciństwie, może rodzice zamiast chwalić dziecko, mówić mu o dobrych rzeczach, które zrobił katowali go krytyką. Przeczytałam kiedyś, że na 10 zdań krytyki powinno przypadać co najmniej jedno pozytywne, opatrzone jakimś komplementem miłym słowem. Dobrze jest także, kiedy to zdanie pada na początku, mamy wtedy szanse „udobruchać" naszego rozmówcę. Czasami hamować mogą nas także umiejętności komunikacyjne, jak to powiedzieć aby nie zabrzmiało śmiesznie lub zbyt banalnie? Bądź też czy w ogóle warto mówić to, co „oczywiste"? I tu moje zdanie nigdy się nie zmieni – WARTO. Warto mówić to, co oczywiste najprostszymi nawet słowami. Nie musimy przecież ubarwiać komplementów - same w sobie są już piękne. Ja nigdy nie boję się tego, że moje dobre słowo będzie zbyt błahe i niegodne tego, aby je wypowiedzieć.

Kiedy podchodzimy do życia i innych z uśmiechem, zostajemy inaczej postrzegani. Na pewno próbowaliście kiedyś tej „magicznej" sztuczki. Podchodzisz do pani przy okienku w urzędzie, witasz ją uśmiechem, mówisz „dzień dobry" i wychodzisz zadowolony, ponieważ udało Ci się załatwić wszystko co zamierzałeś, a nawet więcej. Jakiś czas temu usłyszałam ważne słowa

fot. Horton Web Design
www.HortonGroup.com

Małgorzaty Ciok: „Uśmiech jest jak sok pomarańczowy. Ma ciepły kolor, słodki smak i daje dużo energii". Częstujmy więc sokiem jak często się da, a umilimy życie nie tylko sobie, ale i innym. Mówi się, że coraz mniej ludzi się uśmiecha, że uśmiech zanika, że ludzie nie pamiętają jak to jest się śmiać. Niestety nie sposób się z tym nie zgodzić. Spójrzmy na ludzi w tramwajach, autobusach, pociągach. Rzadko kiedy możemy zobaczyć uśmiech na ich twarzach. Może to wstyd się uśmiechać? W pewien pochmurny, deszczowy piątek jadąc wieczorem tramwajem pełnym ludzi, pewna kobieta odebrała telefon i zaśpiewała swojemu rozmówcy fragment piosenki. Reakcje ludzi były skrajne. Jedni zaczęli się śmiać razem z nią, drudzy zniesmaczeni patrzyli na nią. To była jedna z niewielu sytuacji, w której zobaczyłam więcej niż 10 ludzi śmiejących się w tramwaju.

Wielu autorów i naukowców poświęciło lata swojego życia i twórczości tematyce relacji międzyludzkich i oddziaływaniu na drugiego człowieka. Dziś przez dziurkę od klucza oglądamy ludzi uśmiechniętych, pełnych życzliwości i otwartych na drugiego człowieka. To dobra droga, którą powinien obrać każdy z nas. Być może będziemy potrzebować do jej przebycia więcej energii i samozaparcia, ale jest to jeden z niewielu znanych powszechnie skróconych szlaków do drugiego człowieka.

Aga & Monika

Studentka kierunku Zarządzanie na Uniwersytecie Ekonomicznym w Katowicach

Studentka kierunku Finanse i Rachunkowość na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu

▪ Sens

Ewelina Arendarska

Żyjemy w świecie rządzonym prawami
Newtona, zasadami fizyki Einsteina i logiką
Frankensteina

Malcom Cowley

W życiu wiele jest takich dni, kiedy mówimy sobie dość, już nie mam siły, nie chce mi się, jednak dalej pomimo wyczerpania wykonujemy codzienne czynności. W końcu nasuwa nam się pytanie: gdzie tu jest sens? Sens życia, poszukiwany przez różnych filozofów i zwykłych ludzi, którzy czasem mają wszystko, czego dotąd pragnęli, jednak gdzieś jest ta pustka, która ich dławi, dusi, gniecie. Dramaty ludzkie, które przychodzą niespodziewanie, wyrywają nam coś w środku, nie wiemy co, jednak ciężko się potem pozbierać, odzyskać spokój. Dają jednak także chwilę zastanowienia się nad własnym życiem, tak… to przeżywając smutek dojrzewamy, stajemy się bardziej gotowi na przyjęcie życia takim, jakie jest. Co jeśli jednak smutek zostanie na dłużej, albo pojawia się zbyt często? Co jeśli prawie codziennie ranią mnie najbliżsi?

Pacjenci uzależnieni od alkoholu często nie chcą dostrzec tego, w jaki sposób ranili swoich najbliższych. W jaki jednak sposób dziecko, które czeka z nadzieją na swojego ojca w domu, ma nie odczuwać smutku, kiedy on po raz kolejny przychodzi pijany do domu? W jaki sposób żona ma nie być smutna, kiedy słyszy najgorsze słowa na swój temat, z pijanych ust męża? Mają prawo do smutku, lęku, złości, każdy ma prawo je odczuwać, te uczucia nie są złe, to czasem nasze czyny są złe, te które prowadzą do czyjejś krzywdy. Najłatwiej zranić najbliższą osobę, bo ona dopuszcza nas najbliżej, odkrywa przed nami swoje słabości, licząc na to, że może czuć się bezpiecznie. Niestety czasami bezpiecznie nie jest tam gdzie być powinno, ktoś przekracza czyjeś granice, stosuje przemoc, wpada w ślepą furię, która sieje zniszczenie. Alkohol dodaje osobie uzależnionej „mocy", która sprawia, że chce mieć nad wszystkim władzę i kontrolę, staje się egoistą, myślącym tylko o swoim dobru, a wybuch złości przynosi mu ulgę. Zabija jednak w rodzinie szczęście, a przecież w życiu chodzi o to, aby być szczęśliwym! Nie powinno to brzmieć jak tani tekst z kiepskiego filmu, bo tak naprawdę to każdy z nas musi sam odkryć, czym jest dla niego to szczęście. I mogę szukać długo i uciążliwie swojego sensu w życiu, miotać się w tym, brnąć w ślepy zaułek i przespać swoje życie nie zmieniając nic, nie ucząc się na błędach, nie ciesząc się z drobnych rzeczy.

fot. Mark Morcom

Jak kruche natomiast jest życie, przypomina nam co roku Dzień Zaduszny. Wśród nieżyjących są ci, którzy sami odebrali sobie życie, nie dostrzegając już jego sensu, nie dostrzegając innego wyjścia z sytuacji. A przecież zawsze jest jakieś wyjście, śmierć jest najprostszym rozwiązaniem, a żeby było mi lepiej, to muszę się czasem namęczyć. Pacjenci uzależnieni także często nie widzą korzyści z trzeźwego życia, wydaje się im szare i monotonne, nie widzą innego rozwiązania, sami jednak pijąc w ten sposób się niszczą. Najważniejsza jest mobilizacja, mocny kopniak, który zmusi do działania, bo przecież pewne rzeczy, które na początku wydają nam się męczące, z czasem sprawiać mogą dużą przyjemność. Podobnie mają wszyscy, bo przecież czasami się nie chce, nie ma siły, jednak kiedy już coś zrobię dla siebie, to zazwyczaj odczuwam dużą satysfakcję, jestem z siebie dumny, mogę sobie pogratulować. Kto nie próbuje, nie przełamuje się, zapewne nie znajdzie tego co napędzi jego życie i da szczęście, a przecież O SZCZĘŚCIE TU CHODZI.

Ewelina Arendarska ●

Autorka jest pedagogiem, specjalistą psychoterapii uzależnień w trakcie procesu certyfikacji

▪ Codzienna walka

Sabina

Każdego dnia, kiedy kładę się spać, dziękuję Bogu za kolejny wygrany dzień… Przez ostatnie piętnaście miesięcy moje życie obróciło się o 180 stopni. Moja wiara, pozytywne nastawienie i ciągłe dążenie do zwycięstwa zostały nagrodzone.

Ósmego sierpnia minął rok odkąd jestem czysta i jestem z tego powodu bardzo szczęśliwa, gdyż nie było łatwo i wciąż nie będzie. Każdy kto ma problem z uzależnieniem o tym wie. Przez ten czas miałam lepsze i gorsze dni; „mały głód" wciąż próbuje podstępnie mnie skusić ale… jak na razie w konfrontacji ze mną nie ma szans.
Tak właśnie było podczas mojego lipcowego pobytu w szpitalu. Spodziewałam się tego co może się tam wydarzyć, więc przez dłuższy czas przed operacją obmyślałam plan obronny. Podczas rozmowy z personelem oddziału przyznałam się do uzależnienia i wręcz zabroniłam im podawania mi tramalu i jego pochodnych. Obawiałam się reakcji, ale jak się później okazało niepotrzebnie, personel był pełen podziwu, pogratulował mi odwagi i po operacji podano mi bezpieczne dla mnie leki przeciwbólowe.

Sytuacja w szpitalu była dla mnie szczególną wygraną, bo jakby nie było przygoda z tramalem rozpoczęła się właśnie tam. Mogłam wykorzystać sytuację by znów zacząć brać, po takiej operacji lek ten podają bez proszenia i to w dużych dawkach, ale znalazłam w sobie siłę by znów powiedzieć: STOP - TRAMAL NIE JEST DLA CIEBIE i jestem z tego bardzo dumna, a jednocześnie mam świadomość że muszę być czujna, bo uzależnienie to wredna i podstępna choroba, która zazwyczaj atakuje w najmniej spodziewanym momencie.

fot. Troy Stoi

Moje życie bez tramalu jest całkiem inne, czuję się jakby wybudzono mnie ze śpiączki, w której trwałam wiele lat i do której nigdy już nie chcę wracać. Mam czas dla znajomych, rodziny, narzeczonego narzeczonego, a nie tylko dla małej pigułki. Mój umysł jest teraz jasny, a forma fizyczna wciąż wzrasta co widać na boisku, gdzie z moją drużyną osiągam bardzo dobre wyniki. Z perspektywy czasu wiem, jak dużo straciłam przez swoje uzależnienie. Widocznie tak miało być, jak to mówią: nic nie dzieje się bez przyczyny. Ocknęłam się w odpowiednim momencie i będę robić wszystko, by tej życiowej szansy nie zmarnować. Chcę zwyciężać i to jest teraz najważniejsze. I nie o to chodzi, że nie ma w moim życiu problemów. Wiem, że każdy je ma. Ja uczę się je po prostu rozwiązywać i zdobywać cenne doświadczenie

Sport pomaga mi w mojej walce, lecz największym triumfem mojego życia nie będą wygrane mecze na boisku, sukcesy sportowe czy zawodowe. Dla mnie największą wygraną będzie pokonanie choroby.

▪ Małe rzeczy, a cieszą…

Anetka P J

Kto potrafi cieszyć się z małych rzeczy,
mieszka w ogrodzie pełnym szczęśliwości…

Phil Bosmans

Ilu ludzi w dzisiejszych czasach cieszy się z małych rzeczy? Niewiele…W XXI wieku człowiek biegnie przed siebie, chce coraz więcej, trudno jest mu się zatrzymać choć na chwilę i spojrzeć na to, co go otacza. A tyle piękna jest wokół nas, które sprawia wiele radości, uśmiechu a serducho same zaczyna szybciej bić! Spójrzcie…Uśmiech drugiego człowieka ile sprawia radości, może nasz uśmiech skierowany do drugiej osoby sprawi, że ten człowiek zobaczy światełko w tunelu, nadzieję na lepsze jutro.
Warto dostrzec małego szczeniaczka, który chodzi sobie po trawie i na widok człowieka merda ogonkiem, uśmiech dziecka, dotyk ukochanej osoby, promienie Słońca, które dochodzą do ziemi, ptaki latające po błękitnym niebie i inne drobne rzeczy, sytuacje, których można by wymienić wiele, ale których nie dostrzegamy.

Może czasami warto wsiąść do pociągu i zobaczyć piękno tego świata… Mówię wam, że warto!!! Czasami jest trudno dostrzec coś dobrego, jeśli spotka nas nieszczęście, ale musimy się postarać. A jeśli mamy z tym problem, to może trzeba się zastanowić co jest nie tak? Może trzeba spróbować czegoś, otworzyć się na ludzi, na świat a może jesteśmy „zamknięci w swoich czterech ścianach" i boimy się wyjść?
Przytoczę słowa najbliższej mi osoby: „Jeśli się nie sparzysz, to się nie nauczysz…"
Trzeba iść z uśmiechem przez życie a będzie nam o niebo lepiej i łatwiej.
„Ucz ludzi radości, której nie dostrzegają..."

fot. Steffen Zelzer

Jeśli przebaczamy, to dla samych siebie...

Mirosław Saj

Poczucie krzywdy można określić jako subiektywny stan świadomości na temat doświadczenia krzywdy. Rozróżnienie pomiędzy poczuciem a doświadczeniem krzywdy jest o tyle istotne, iż w przypadku doświadczenia krzywdy można całymi latami żyć bez jej poczucia.

To aktualne zjawiska, procesy zachodzące w ludzkich uczuciach, wyobrażeniach, myślach, w ciele człowieka, w wyniku przeżywania sytuacji krzywdzącej. Jeśli zapis tego doświadczenia utrwala się i utrzymuje w psychice czasem przez długie lata, a osoba „ugrzęźnie w przeszłości" i uwikła się w walkę, zacznie odnosić aktualne sprawy życiowe do minionej sytuacji krzywdy, wtedy mamy do czynienia z psychologiczna pułapką, określaną mianem „pułapki niewybaczonej krzywdy".

Chcąc określić kierunki uwalniania się z owej „pułapki", trzeba przede wszystkim zrozumieć co dzieje się z osobą o utrwalonym poczuciu krzywdy w trzech niesłychanie ważnych warstwach jej psychiki: życiu emocjonalnym, zdolności do decydowania o sobie oraz rozumienia porządku własnego życia i świata, oraz jak stara sobie ona z tym poradzić. *Po pierwsze osoba doznaje cierpienia*. Uczucia, które się pojawiają są przykre i trudne do zniesienia. Taki człowiek szuka jakiejś formy obrony i poradzenia sobie z bólem. *Po drugie pojawia się bezsilność*. Jest ona o tyle dotkliwa, gdyż dotyczy bezradności wobec przeżywanego cierpienia oraz sytuacji doznanej krzywdy. *Po trzecie osoba ma zaburzony porządek świata*. Ten zaburzony porządek może dotyczyć zarówno porządku fizycznego, jak i psychicznego. Naruszenie elementarnego porządku osobistego najczęściej jest przeżywane jako poczucie niesprawiedliwości. Jak najczęściej osoby

fot. Nadjib Aktouf

skrzywdzone starają złagodzić nieprzyjemne doznania w tych obszarach?

Przede wszystkim zamrażają uczucia i znieczulają się emocjonalnie. Obniża się intensywność przeżywanych uczuć zarówno tych nieprzyjemnych, ale także i przyjemnych. Nieprzyjemne uczucia tracą swoją intensywność, a przyjemne przeradzają się w stan zobojętnienia. Inną formą obrony emocjonalnej jest maskowanie uczuć. Patrząc z zewnątrz nie widać tego, co rzeczywiście przeżywa dana osoba, gdyż prezentacja uczuć jest zupełnie inna od tych, które siedzą „w środku". Dlatego też, aby nie narażać się na przeżywanie nieprzyjemnych uczuć a efekcie ich maskowanie, osoba zaczyna unikać sytuacji, które sprawiają ból. Osoby takie pozostają wycofane, zalęknione i stają się nadwrażliwe.

Ze względu na utratę wpływu, mocy, przeżywana bezsilność doprowadza do nadmiernej kontroli innych. Osoby, które były krzywdzone same stają się krzywdzicielami. Jeżeli nie bezpośrednio to przynajmniej pośrednio poprzez takie zajęcia czy sport, które pozwalają stosować przemoc. Może też być odwrotna sytuacja. Osoba, która kiedyś utraciła wpływ, zaczyna unikać wpływu. Nie chcąc przeżyć ponownie jego utraty, zaczyna manipulować np. własną słabością. Przykładem może być ucieczka w chorobę.

W perspektywie porządku świata osoba, która doznała krzywdy, zaczyna budować sobie nowy ład oparty na prostych zasadach. Dwie, trzy reguły, według których postępuje, ma uchronić przed niepewnością i zapewnić stabilizację.

Podsumowując. Osoba skrzywdzona to taka, która pomimo tego, iż jej sytuacja i kompetencje oso-

biste nie dają podstaw do tego, żyje w poczuciu słabości, osamotnienia i bezbronności, w postawie utrwalonej nieufności i poczucia zagrożenia w kontaktach z ludźmi postrzeganymi jako osoby, które mogą skrzywdzić lub zranić, mimo że brak z ich strony wrogich zamiarów. Utrwalone w sobie poczucie krzywdy pozbawia szansy nauki z własnych doświadczeń. Zapamiętany w przeszłości schemat nie pozwala oderwać się od przeszłości i przejść do teraźniejszości. Nie pozwala zmienić swojego zachowania.

Co może zrobić osoba o utrwalonym poczuciu krzywdy, aby uwolnić się z tej „pułapki"?

Przede wszystkim rozpoznać doznaną krzywdę. Dopóki nie rozpozna ona zasięgu bólu, który mógł się w niej zakorzenić, pełne uwolnienie się od przeszłości nie będzie możliwe. Procesem nieco różnym od rozpoznania, ale stanowiącym jego część, jest odważne spojrzenie na najróżniejsze zniszczenia, jakich dokonała w tej osobie jej przeszłość. Praca powinna być głównie skoncentrowana na poradzeniu sobie z uczuciami, które będą pojawiać się w trakcie przywoływania wspomnień krzywdy. Głównie chodzi tu o takie uczucia jak: lęk, cierpienie, gniew i smutek. W przypadku lęku chodzi o jego oswojenie, oto że gdy nawet nie pozbędzie się go zupełnie, to osoba nie będzie bała się tego, co się w niej kryje. Podobnie rzecz ma się z cierpieniem. Odwrażliwianie bólu ma polegać nie na zaprzeczaniu, tylko na zbliżeniu się i oswajaniu. Trudno oczekiwać, iż bolesne wspomnienia staną się przyjemne, ale zbliżanie się może spowodować, iż ból stanie się mniejszy. Praca z gniewem powinna polegać na przyzwoleniu, aby gniew ożył na nowo, aby osoba mogła go z siebie wyrzucić, nazwać werbalnie, aby w efekcie się wypalił, opadł i przestał być niszczącą siłą. Ostatecznie pozostanie smutek. Praca powinna dotyczyć spotkania się po latach ze smutkiem przez osobę dotkniętą poczuciem krzywdy i przeżyciu go w sytuacji aktualnej. Powinna polegać na pozbywaniu się złudzeń a może również chęci zemsty. Dlatego smutek, który przeżywa osoba na drodze uwalniania się od poczucia krzywdy, jest smutkiem uzdrawiającym, przywracającym jej grunt pod nogami.

Oczywiście kolejność pracy z poszczególnymi uczuciami nie musi być dokładnie taka jak przedstawiono, ale główny jej cel ma być nastawiony na to, by osoba zaczęła reagować emocjonalnie na bieżące, a nie przeszłe życie.

Kolejny kierunek dotyczy obszaru związanego z bezsilnością. Podstawowym celem pracy powinna być definitywna akceptacja, przez osobę z utrwalonym poczuciem krzywdy, realności tego, co się stało, krzywdy, którą jej wyrządzono bez prób jej negowania ani pomniejszania. Nie wystarczy jedynie pogodzenie się z przeszłością, czyli przyjęcie faktu, że osoba nie jest w stanie tej przeszłości zmienić. Ważne jest jej zaakceptowanie, czyli dopuszczenie do siebie tego, iż jest się w stanie z tą przeszłością żyć. Owa akceptacja przeszłości może pozwolić w efekcie na zaakceptowanie teraźniejszości i samego siebie, a więc uwolnienie się od tego, co było.

Pozostaje jeszcze budowanie porządku osobistego. Praca powinna być skoncentrowana w tym obszarze, na budowanie nowego porządku w czasie, przestrzeni i wartościach. Zakorzenienie w teraźniejszości i umiejętność oddzielenia tego, co jest wytworem wyobraźni na temat przeszłości, ale też przyszłości, to główne zadanie dotyczące czasu. Nauka budowania własnych, zdrowych, elastycznych granic poprzez odróżnienie, co jest moją potrzebą, pragnieniem a co obowiązkiem innych ludzi, to budowanie nowego ładu w przestrzeni. Poszukiwanie drogowskazów, wartości i ideałów, aby nadać swemu życiu pewien sens, to budowanie nowego porządku w sferze wartości.

Jak widać z przytoczonego powyżej opisu, natura utrwalonego poczucia krzywdy jest dość skomplikowana a kierunki zmiany dla osoby dotkniętej krzywdą, dość złożone. Dlatego w uwalnianiu się z „pułapki niewybaczonej krzywdy", niejednokrotnie potrzebna jest pomoc terapeutyczna.

Na zakończenie chciałbym podzielić się kilkoma refleksjami. Mam wrażenie, iż niewiele osób decyduje się na podjęcie tak wielkiego wysiłku zarówno intelektualnego, ale przede wszystkim emocjonalnego i czasowego. Chyba łatwiej jest przyjąć, że „tak miało być", niż podjąć wysiłek uwalniania się od przeszłości i w związku z tym na narażanie się na ponowne „przechodzenie przez to samo"? Nie wiem na ile jest w takich osobach wewnętrznego przekonania, iż można uwolnić się od „duchów przeszłości" i destrukcyjnych schematów wyrosłych na bazie poczucia krzywdy? A można. Przebaczanie to przede wszystkim budowanie nowego ładu wewnętrznego, konstruktywne porządkowanie sfery uczuć, wyobrażeń, sposobów reagowania, które kiedyś zostały doświadczeniem krzywdy zaburzone. Jest stopniowym odnajdywaniem pogody ducha oraz tego rodzaju mocy osobistej, która nie wymaga nieustannej walki. Tak rozumiane przebaczanie jest uzdrawiającym spotkaniem z samym sobą. Dlatego, jeśli przebaczamy, to dla samych siebie.

Mirosław Saj

Autor jest psychologiem, spejalistą psychoterapii uzależnień, biegłym sądowym w przedmiocie uzależnienia od alkoholu. W poradni Fenix prowadzi psychoterapię grupową dla osób współuzależnionych

Notatka policyjna

Powiadomiony przez sklepową o włamaniu udałem się od razu na miejsce. Przed sklepem na rozsypanym popiele stwierdziłem ślady. Nie można było rozpoznać czy są to ślady człowieka czy kota. Musiały to jednak być ślady kota, gdyż po wejściu do sklepu zauważyłem wewnątrz siedzącego kota, który się różnie bawił, a na moje wejście nie zareagował. W sklepie pełno było wydzielin od kota. Nic z towaru nie brakowało tylko były na podłodze rozsypane papierosy. Na pewno papierosy te kot wziął sobie do bawienia. Dlatego stwierdziłem, że włamanie nie miało miejsca, a tylko kot w sklepie rozrabiał i sklepowa niepotrzebnie złożyła doniesienie.

Z dzienniczków szkolnych

Szczerzy zęby do nauczyciela.

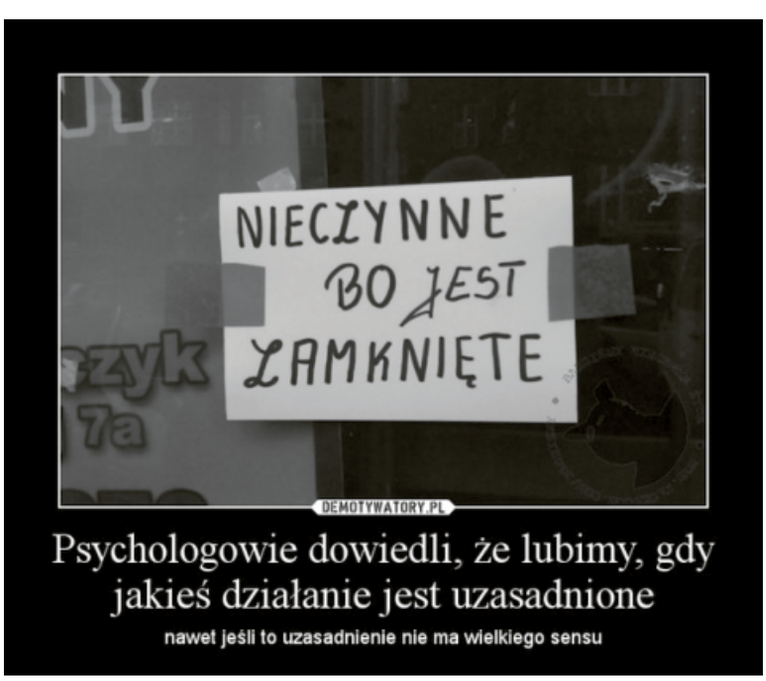
Kradną ze szkolnej kuchni ziemniaki i robią z woźną frytki.

Naraża kolegów na śmierć, rzucając kredą po klasie.

Na wf-ie nosi za małe spodenki. Zapytana dlaczego twierdzi, że takie są bardziej sexy.

Rzuca w koleżanki spreparowaną żabą.

Kowalska i Jóźwiak nie chcą podać swego nazwiska.



Przyłapany na paleniu w toalecie broni się, mówiąc ze „wykurza robale z kibla”.

Zwalnia się z lekcji. Mówi, że boli ją głowa, a potem widzę ją z przystojnym brodaczem.

Śmieje się parszywie.

W czasie odpowiedzi z historii, co drugi wyraz wtrąca słowo „facet”.

Nie uważa i biega na lekcjach wf-u.

Pociął koledze sweter, chcąc sprawdzić jakość wyrobu.

Zjada ściągi po klasówce.

Powiedział do pani woźnej, która zwróciła mu uwagę: „Niech pani uważa, bo jutro może już pani nie pracować w tej szkole”.

Zamknął nauczyciela na klucz i odmówił zeznań.

ZADANIE WSPÓŁFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW OTRZYMANYCH OD MIASTA WODZISŁAW ŚLĄSKI

Wodzisław Śląski
Południowa Brama Polski

FUNDACJA
FENIX - POWSTAŃ DO ŻYCIA

Fundacja Fenix - Powstań do Życia
os. XXX lecia 60
44-286 Wodzisław Śląski
www.powstandozycia.pl, e-mail: fenixterapia@op.pl
KRS: 0000447093
Konto: Bank Millennium 59 1160 2202 0000 0002 3234 6364

FENIX
PSYCHOTERAPIA

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