FENIX
PSYCHOTERAPIA

numer 3 (19)/2016
{lipiec-wrzesień}
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 Ale o zo chozi? Spełnione marzenia
5 **Szymon**. Nasze Bieszczady
6 **Kinga**. Moje życie - moja walka
7 **Aneta**. Ocaleni
8 **Natalia**. Pożegnania
9 Jasna strona księżyca
10 **Ameis**. Nowa droga
13 **Kasia**. Pasja, wyrzeczenia, siatkówka i... tylko sport
14 **Weronika**. Dom ran
16 **Michał**. Wy(u)cieczki w góry
17 **Ewelina Kuśka**. Wszyscy szukają drugiej połówki...
19 **Marysia**. Akceptacja
21 **Justyna Płachetka**. Jestem, jaka jestem...
22 **Nicola**. Anioł stróż
23 **Paweł**. Samoakceptacja
25 **Paulina**. Wszystko w naszych rękach
24 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

FENIX PSYCHOTERAPIA

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

Redaktor naczelny: Katarzyna Bosowska
DTP: Marek Tomański

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

▪ Ale o zo chozi?

Spełnione marzenia

Dawno, dawno temu było sobie wielkie i biedne królestwo. Od lat władał tam zły król i żyli nieszczęśliwi poddani. Ale naprawdę panowały tam głód, bieda i strach. Król był tyranem, jakiego świat nie widział. Dbał tylko o siebie, swoją przyboczną straż i kata, który był jednym z bardziej zapracowanych ludzi w tym królestwie. Król bez przerwy podnosił podatki, cła, ograbiał kupców i nakładał na wszystkich srogie kontrybucje. Wtrącał do lochu za drobne uchybienia, a za większe - ścinał głowy. Przeciwników nie miał, bo dawno się z nimi rozprawił. Nie tolerował w kraju żadnych grup, stowarzyszeń, partii, religii. Przy tym domagał się oddawania jemu samemu boskiej czci, pokłonów i czołobitności. Gdy był niesiony w lektyce ulicami stolicy, zamierał cały ruch. Wszyscy klękali i nisko pochylali głowy. Bardzo nisko! Bo jeśli król uznał, że było to nie wystarczająco nisko, to już za chwilę delikwent mógł nie mieć czego pochylać. Do tego był zupełnie nieobliczalny i miewał napady szału. Wtedy każdy, kogo spotkał na swojej drodze, mógł spodziewać się najgorszego. Ludność tego biednego królestwa cierpiała strasznie. Kto mógł, uciekł do krajów sąsiednich lub krył się wysoko w górach. Niektórzy młodzi ludzie trafiali do kilku klasztorów zen, do których władza królewska nie docierała; nie wiadomo, czy dlatego, że król o nich zapomniał, czy dlatego, że straż bała się wypuścić tak daleko w góry. Jak zapewne pamiętasz z historii, Drogi Czytelniku, każdy tyran dochodzi do takiego momentu w swoim panowaniu, w którym przekracza wszelkie granice, a wtedy następuje zupełnie niespodziewany zwrot. Tak też jest i w naszej bajce. Pewnego dnia tak jak zwykle król niesiony był ulicami stolicy i pilnie obserwował, czy wszyscy oddają wystarczająco czołobitnie pokłon, gdy nagle zobaczył stojącego młodego człowieka - nie klęczącego, nie pochylonego, ale najnormalniej w świecie, wyprostowanego i na dodatek jeszcze patrzącego bezczelnie na królewski majestat. Król się rozzłościł. - Pojmać i ściąć głowę - wydał krótką dyspozycję do straży. Twarz młodzieńca rozjaśniła się w płomiennym uśmiechu i krzyknął: - Królu,

bardzo dziękuję, ale proszę, aby wykonano wyrok jak najszybciej. Proszę! Król był bardzo zdziwiony, ale odrzekł: - Oczywiście, jutro o świcie, tak jak wykonuje się wyroki. - Jutro o świcie? To wspaniale! - młodzieniec był wyraźnie ucieszony. - Dziękuję, królu. Lektyka królewska już miała się oddalić, gdy z tłumu powstał drugi młody mężczyzna, krzycząc: - Królu daruj mu życie i mnie zetnij głowę. - Czy jesteś jego jakimś krewnym, bratem - spytał coraz bardziej zdziwiony król. - Nie, królu, nie znam go, jest mi obcy. Ale to mnie zetnij głowę! - Dobrze - machnął ręką król i straż pojmała drugiego młodzieńca. - Nie, tylko nie to! Protestuję, to niesprawiedliwe! - tym razem krzyczał pierwszy młodzieniec. - To ja miałem mieć ściętą głowę o świcie i domagam się wykonania wyroku. - Nie ma problemu, katów jest u nas pod dostatkiem. Zetniemy dwie głowy - powiedział król. - Ale mnie pierwszemu! - W żadnym wypadku. To ja miałem być pierwszy! - Nie, właśnie że ja! Dwaj młodzieńcy prowadzili zażartą kłótnię w obliczu króla, komu ma być ścięta głowa najpierw. - Dobrze, zetniemy obie głowy równocześnie - król wydał salomonowy wyrok. - Ale mnie zetnij głowę przed nimi - odezwał się trzeci młodzieniec, który nagle pojawił się przed królem. - Ja nie darzę cię, królu, żadnym szacunkiem i to ja zasługuję na to, aby mnie ścięto głowę pierwszemu. - Nie, mnie zetnij głowę! - Mnie! - Ja też o to proszę! - przed królem stało kilku młodzieńców i każdy z nich prosił o to, aby mu ściąć głowę. Słowo „zdziwienie" to za mało, aby oddać stan umysłu króla. Był wręcz oszołomiony zaistniałą sytuacją, która wydała mu się bardzo podejrzana. Dzisiaj wytrącono mu najstraszniejszą broń z ręki - myślał - ścięcie głowy. Znalazło się tylu ochotników, że przekroczyło to możliwości przeróbcze kata. Ale dlaczego? Zaczęło go nurtować to pytanie. Dlaczego ktoś chce, aby mu ściąć głowę? To musi być jakaś tajemnica, jakiś podstęp. Szybko się pozbierał. Kazał straży skuć młodzieńców i dostarczyć do pałacu na natychmiastowe przesłuchanie. - O co w tym wszystkim chodzi? - pytał król, gdy młodzieńcy stanęli przed jego obliczem. - Pytam was, o co chodzi. - O nic, chcę mieć ściętą głowę - odpowiedział jeden. - Ale

dlaczego? - Bo nie chcę mieć głowy, i tyle. - Nie, nie jestem głupi - król był już rozzłoszczony. - W tym tkwi jakiś podstęp. Musi być jakiś sekret. Mówcie, jaki! Rozkazuję! Ale wszyscy spuścili oczy i milczeli. - Odpowiadajcie, bo każę wam ściąć głowy - krzyczał rozwścieczony król, który w szale zapomniał o sednie problemu. Głowy podniosły się prawie równocześnie i król usłyszał jak chórem powiedzieli: - Ale mnie pierwszemu. Zrezygnowany król opadł na tron. Nic z tego nie rozumiał. Na długą chwilę w komnacie zapanowała cisza. Gdy patrzył tak na pochylone głowy młodzieńców, nagłe zauważył coś, czego nie widział wcześniej - byli do siebie podobni. Identyczne ogolone głowy, sandały i szaty, przypominające strój mnichów - ale mnichów w królestwie już prawie nie ma, bo większość została skrócona o głowę. Nie licząc tych kilku w górskich klasztorze, z którymi też się rozprawi. - Skąd jesteście? - zapytał. Spojrzeli po sobie: - Z gór - odpowiedział jeden. - Z klasztoru! - wrzasnął, zadowolony ze swoich zdolności dedukcyjnych król. - Terminujecie w klasztorze. A gdzie wasz mistrz? Każę go pojmać, może on będzie rozmowniejszy. Król rozesłał straże. Po kilku godzinach żołnierze przyprowadzili przed oblicze majestatu starego człowieka. Pomimo sędziwego wieku i dramatycznej sytuacji, w której się znalazł, stał wyprostowany i odważnie patrzył w oczy królowi. - Jesteś ich mistrzem? - spytał król. - Tak - odpowiedział starzec cicho i spokojnie. - To powiedz, dlaczego domagają się ścięcia głowy? - Nie odpowiem na to pytanie, bo nie wiem. - Na pewno wiesz. Musisz o tym wiedzieć. Mów, jaka jest przyczyna! - Nie wiem, wasza wysokość. - Mów, bo każę ci ściąć głowę - wrzasnął król. Twarz starca rozjaśniła się w radosnym uśmiechu: - Ale mnie pierwszemu, jutro o świcie - doleciały do uszu króla słowa wypowiedziane spontanicznie przez starca, który wyraźnie nie mógł opanować emocji. Było jasne: starzec był z nimi w zmowie i wszystko wiedział. Ale

jak ich zmusić do mówienia? W sali znowu zaległa niepokojąca cisza. Przerwał ją rozkaz króla skierowany do straży: - Wezwać kata z narzędziami tortur. Jeszcze was zmuszę do mówienia! - Być może śmierć was nie przeraża - zwrócił się do zebranych - ale zobaczymy, czy jesteście odporni na ból i męki. A nie będę torturował was - skierował się do młodzieńców - tylko waszego mistrza. Będzie doznawał bólu tak długo, dopóki sam nie wyjawi sekretu lub jeden z was nie wytrzyma i nie powie mi, o co tu chodzi. - Nic nie mówcie, rozkazuję! - krzyczał mistrz przywiązywany do stołu tortur. Kaci rozpoczęli swą pracę. Mistrz cierpiał strasznie, ale niczego nie powiedział. Wśród uczniów narastało współczucie i przerażenie. W końcu jeden nie wytrzymał: - Przerwijcie, powiem. - Niczego nie mów, zaklinam - resztkami sił wyszeptał mistrz. - Mistrzu, wybacz, powiem. Król ruchem ręki wstrzymał tortury. - Mów! Mistrz i uczniowie zrezygnowani pospuszczali głowy. - Jest pewna tajemnica. Jutro jest taki dziwny dzień - zaczął z dużą trudnością uczeń - najdłuższy dzień w roku. - No i co z tego? - z niecierpliwością przerwał mu król. - Jest stara przepowiednia mówiąca o tym, że kto jutro rano o wschodzie słońca umrze, ten uzyska nieśmiertelność. Mistrz i uczniowie byli zupełnie załamani, na nic zdało się poświęcenie mistrza. Ich sekret został zdradzony. Król nie zwracał na to uwagi. Był wyraźnie zainteresowany i ożywiony, chociaż starał się to ukryć. - Nieśmiertelność? - zapytał, chcąc się upewnić, czy dobrze usłyszał. - To chyba jakiś żart. - Tak, nieśmiertelność. - To niemożliwe, panuję w tym kraju kilkanaście lat. Znam wszystkie legendy, proroctwa i mity. Mam dobrych doradców i uczonych w piśmie. Nigdy nie słyszałem o takiej przepowiedni! - Jest to bardzo stara przepowiednia. Spisana na starym pergaminie, odkrył ją w naszym klasztorze mistrz. Była trzymana tam w ścisłej tajemnicy do chwili, aż nadejdzie odpowiedni moment - zakończył uczeń. - Czy to prawda? - król zwrócił się do mistrza. A ten powoli, z ogromnym trudem odrzekł: - Tak, prawda. Król polecił zwolnić wszystkich. Wezwał kanclerza i sekretarza. Podpisał na siebie wyrok śmierci. I rano o świcie kat ściął mu głowę.

Uświadom człowiekowi jego marzenia, a zrobi wszystko, aby je osiągnąć.

Źródło:
Zbigniew Królicki „Bajki chińskie”

▪ Nasze Bieszczady

Szymon

Witam. Zacznę od tego, że się przedstawię. Jestem Szymon i chciałbym wam opowiedzieć o naszej wycieczce w Bieszczady.

Dzień 1
Pojechaliśmy tam 15 lipca, zapowiadała się super pogoda i humorki również były super. Sama podróż w jedna stronę zajęła nam koło 6 godzin, ale nikt nie narzekał, było ekstra. Po przyjeździe na miejsce wszyscy zaniemówili; nasz hotel był cudowny, jak również pieski które tam były. Po zakwaterowaniu wszyscy ruszyliśmy na dwór z prostego powodu - była tam trampolina i huśtawki. Jak dzieci zaczęliśmy się bawić aż do wieczora.

Dzień 2
Następnego dnia ruszyliśmy na podbój Bieszczad. Już na samym początku nie było łatwo a przygoda dopiero miała się zacząć. Gdy już byliśmy dość wysoko zaczęło tak strasznie wiać, że musieliśmy się nawzajem trzymać bo nas zwiewało, po prostu masakra. Ale ta satysfakcja po wejściu na szczyt była cenniejsza niż cokolwiek. Wysiłek nasz dał się we znaki po zejściu na dół. Większość była wykończona, ale do czasu. Po dojechaniu do domu była szyba akcja: przebrać się i wio na wojnę. Na wojnę?! Oj tak, na kolorową wojnę. Gdy tylko dostaliśmy maski oraz karabiny zmienimy się w maszyny do kolorowania. Wszystko co się rusza było wrogiem, nie ważne czy swój czy nie, wojna była masakrycznie kolorowa.

Dzień 3
Kolejnego dnia fajna pogoda postanowiła iść na urlop ale nie poddaliśmy się, nic nie było w stanie zepsuć naszych humorów. I tak ruszyliśmy w góry, też nie było łatwo. Padało, zimno, wiatr ale i tak dzielnie szliśmy. Po powrocie postanowiliśmy zagrać w podchody dla „chorych psychicznie". Niektóre zadania były chore i nienormalne; „nie wypowiem się - dzięki Paulina". I tak zakończył się dzień 3.

Dzień 4
Był to dzień bardzo spokojny. Pojechaliśmy na wycieczkę statkiem Tramp nad Solinę. Legendy głoszą, że był tam jakiś przewodnik, ale chyba nikt go nie widział a tym

fot. Adriana Herbut

bardziej nie słyszał. Mimo to było bardzo ciekawie i zabawnie. Nasz bóg obiecał że wskoczy do wody, jego słowa są zapisane w Biblii… w drugiej części, a brzmią tak: „co, ja nie wskoczę?". Ale koniec końców nie wskoczył (a szkoda). Po przyjeździe do hotelu znowu kolacja, bilard, granie w gry do rana i picie herbatki z panem stróżem (pozdro dla kumatych).

Dzień 5
Przedostatni dzień wyprawy: Tarnica – niedźwiedzie, wilki, deszcz, zarąbiste humory i widoki. To są rzeczy które królowały, niezapomniane przeżycia oraz śmierć przed oczami… heheh taki żart -bez tej śmierci. Wieczorem czekało na nas ognisko i impreza do białego rana (do 22) oraz niebezpieczna walka z niedźwiedziem… ale to była masakra! Nie wiedzieliśmy co robić! Był taki wielki i paskudny! (Bosiak nie bij). Jeden z nas naprawdę, nie wiem kto, wciągnął za dużo vibovitu i udawał DJ, ale nawet dobrze mu szło do czasu gdy nie dowalił się kiełbasą i dymem z ogniska...

Dzień 6
Wyjazd z pobojowiska kolorowej wojny, facetów przebranych za baby, zdechłych saren i ludzi, którzy chcą oddać swoją najcenniejszą rzecz (Bosiak). W końcu trzeba było opuścić Eldorado… Humory dalej dopisywały ale smutek też, że już koniec.

Podsumowanie: koniec końców wyjazd był bardzo udany i niezapomniany, żeby wszystko opisać już dawno byście spali. Było wiele radości, zabawy i zmęczenia, ale każdy jest zadowolony. Ale myślę, że gdyby nie dwie najważniejsze osoby z naszej grupy: czyli zwariowana Pani Kasia i paskudny niedźwiedź (Bosiak) ten wyjazd nie był by taki udany! To oni starają się żebyś my wyszli na porządnych ludzi (chociaż z tymi ich pomysłami, to no nie wiem… :-) Jest tak dużo rzeczy za które teraz w imieniu całej grupy Feniks mogę powiedzieć jedno wielkie DZIĘKUJE!
Koniec :-)

▪ Moje życie - moja walka

Kinga

Każdego dnia odkrywamy piękno rzeczywistości, nowy dzień pozwala nam stworzyć kolejny rozdział w Księdze Życia. Podczas wędrówki którą odbywamy musimy zmierzyć się z wrogiem, który zbudowany jest z naszego bólu i lęków. Strach otwiera drzwi do niespełnionych marzeń i towarzyszy nam zawsze gdy próbujemy wspinać się na własne szczyty. Poczucie strachu sprawia że stajemy się niewolnikami uwięzionymi w klatce. Strach jest jak wirus, który wkracza do naszej podświadomości i paraliżuje wszystkie jej części. Aby znokautować tego przeciwnika musimy uświadomić sobie że jesteśmy w stanie przejąć nad nim kontrolę. Wielu z nas się poddaje i zwala winę na wszystko wokół tylko nie na siebie, bo pomyśl czemu ci nie wyszło? Nie dlatego że byłeś zbyt słaby, tylko dlatego że za mało się temu poświęciłeś. Zbyt często rozdrapujemy stare niepowodzenia i włącza nam się myślenie, że skoro za pierwszym razem mi nie wyszło, to przy następnej próbie będzie tak samo. Wyznaczamy sobie granicę pytanie tylko co jeśli one nie istnieją? Ludzki umysł jest jak komputer możesz wmówić mu wiele i zaprogramować go tak jak zechcesz. Jeśli wmówisz sobie że coś jest ponad twoją siłę, będziesz widział to w jeszcze gorszym stanie niż jest takie naprawdę. Jeżeli nie wypali plan A to pamiętaj że alfabet kończy się na „Z". Każdy z nas ma wybór poddać się temu z czym spotykamy się na każdym zakręcie naszego życia lub uwierzyć że Strach to coś co stworzył mój umysł i robić wszystko, by dojść do obranego celu, ponieważ niewykorzystane szansę bolą jeszcze bardziej niż popełniane błędy. Porażki? One były i będą jednak gdyby wszystko w życiu wychodziło ci perfekcyjnie nigdy nie nabrał byś takiego doświadczenia jakie dają ci twoje własne upadki. Gdyby ludzie nie pokonywali strachu i nie chcieli za wszelką cenę spełniać się, na świecie nie było by mowy o sławnych piosenkarzach, filozofach czy aktorach w telewizji. Słyszymy tylko tą piękną stronę kariery, nie wiemy jednak że aby dojść do tego miejsca gdzie są musieli nie raz wpaść do wielkiej kałuży. Strach wyniszcza jednak jest nam potrzebny; gdybyśmy od samego początku byli odważni i silni nigdy nie dowiedzieli byśmy się jak to jest walczyć o własne marzenia ponieważ wszystko dostawali byśmy od razu. Poczucie strachu zmusza nas do podjęcia walki i sprawia, że droga do celu nie jest prosta, a co za tym idzie strach uczy nas wytrwałości i sprawia że uświadamiamy sobie że bez ciężkiej pracy nie osiągniemy obranego celu.

fot. David Cattermole

▪ Ocaleni

Aneta

Przeżywamy mnóstwo emocji każdego dnia, które można podzielić na pozytywne, takie jak: radość, miłość, ekscytacja, namiętność. Negatywne: smutek, gniew, rozczarowanie; zazdrość można przydzielić do obu punktów, zależy czy jest ona zdrowa i ze smakiem albo przesadna i chorobliwa. Pozytywne stany emocji pojawiają się wtedy kiedy ktoś lub coś daje nam poczucie szczęścia i chcemy trwać w nim jak najdłużej, jednak przychodzi moment zanikania jej. Pierwszym pomysłem który przyszedł mi do głowy, to przykład który chyba każdemu kojarzy się z czymś przyjemnym, to stan zakochania, „motyli w brzuchu". Kiedy wszystko widzimy jak przez różowe okulary i nie widzimy żadnych wad, życie staje się piękne i kolorowe a druga osoba wydaje się być idealna bez skazy. Jednak przychodzi moment kiedy nasze okulary tracą różową barwę, pierwsze zauroczenie mija i dopiero wtedy możemy zdecydowanie bardziej obiektywnie i z dystansem popatrzeć na daną osobę. Jednak negatywne stany emocji służą nam do przerwania aktywności lub odcięcia się od źródła ujemnych emocji, która sprawia, że czujemy nieprzyjemny stan dyskomfortu. Przykładem tego może być dziecko wychowane w rodzinie dysfunkcyjnej, które było wykorzystywane lub obarczane nadmiernymi obowiązkami domowymi ponad jego siły.

Dzieci z takich rodzin są uczone kilku zasad które są im notorycznie wpajane:

-nie ufać nikomu (bo dlaczego skoro rodzice ciągle obiecują i ciągle zawodzą)

-milczeć (bo przecież co powiedzą sąsiedzi i znajomi)

-nie czuć (bo lepiej ubrać sztuczny uśmiech i udawać kogoś kim się nie jest).

W takiej rodzinie można wyróżnić 4 typy ról społecznych: bohater rodziny, kozioł ofiarny, dziecko maskotka (pajacyk), niewidzialne dziecko (dziecko we mgle). Każda z tych ról ma przypisane zachowania, dzięki którym udało im się przetrwać piekło w czterech ścianach domu, ale mają negatywny wpływ w dorosłym życiu.

Dorosłe Dzieci Alkoholików (DDA) to grupa ludzi która została wychowana w domu w którym pił jeden z rodziców albo oboje. To podwójny koszmar. W dorosłym życiu zmagają się z wieloma problemami. Konflikt kojarzy im się z sytuacją w domu rodzinnym, dlatego omijają sytuacje do prowokacji.

DDA często boją się wyrażać swoje być może odmienne zdanie. Mają także trudności z nawiązywaniem nowych kontaktów, ale również w związkach ciężko im okazać bliskość, której nie doświadczyli będąc dziećmi. Z trudem przychodzi im mówienie o sobie i o tym co czują, co chcą a czego nie chcą. Dorosłe Dzieci Alkoholików są bardzo dobrym materiałem na przyjaciół, bo potrafią wysłuchać i emanują empatią o którą tak bardzo ciężko w dzisiejszych czasach, są lojalni wobec osób, które na to nie zasługują, często muszą się domyślać co jest normalne a co nie.

▪ Pożegnania

Natalia

O.N.A „Najtrudniej" – znacie ten kawałek? '98 rok. Większość z Was siusiała wtedy w pieluchy a w najlepszym przypadku właśnie zaczynaliście poznawać świat, wpychając wszystko napotkane do buzi śliniąc się przy tym okropnie. Jedni, być może, mieli się dopiero przydarzyć, drudzy byli już dumnymi zygotami. Cóż, ja też wszak za dorosła nie byłam. Miałam ze –naście lat, niebieskie glany, wyciągnięte swetry i zastanawiałam się, dlaczego to wszystko w koło jest tak popierdzielone a jedynie ja normalna. Niestety, do dnia dzisiejszego odpowiedzi nie znalazłam. Ale już wówczas wiedziałam doskonale, że nienawidzę pożegnań. I właśnie „Najtrudniej" najłatwiej to opisuje.

fot. Kristin Smith

Często przeprowadzałam się, więc takich sytuacji było całe mnóstwo. Żegnałam swoją klasę, przyjaciół, swój pokój, miasto. Po kilku takich akcjach, każdy następny pokój nie nazywałam już „moim" pokojem. Ot, żeby się za bardzo nie przyzwyczajać, rozumiecie. W sumie całkiem szybko weszło mi to w nawyk. Jednak gdy po raz –enty zapisywałam znajomym mój kolejny nowy adres z obietnicą „pisania listów do końca świata", czułam wewnątrz taki dławiący ścisk. Najgorszy był jednak sam moment rozstania. Bo co tu też mówić? „Będę pamiętać. Tak, będę pisać. Nie, nie zapomnę. Jasne, będziemy się odwiedzać i będę cię lubić forever. No,to pa". Bez-na-dzieja. I chciało się to jakoś przyspieszyć, skrócić to absolutnego minimum. A może lepiej byłoby wtedy nic nie mówić tylko… pomilczeć?

Nie lubię rozstań, serio. Nie lubię na przykład wyjeżdżać z domu na dłużej. Nie znoszę żegnać się ze starymi ubraniami, zalegającymi w i tak już mocno za ciasnej szafie. Jasne, że w większość z nich się już nie zmieszczę. Nie ma na to najmniejszych szans. Mam takie pary butów, które pamiętają nawet milenijny koniec świata, który jednak wcale nie nadszedł.

A co się wtedy człowiek „nażegnał" to jego. W domu natomiast mam takie specjalne miejsce na rzeczy „a może się kiedyś przyda". W praktyce jednak w ogóle nie pamiętam co tam mam. Zdarza się że jestem święcie przekonana, że akurat to, co właśnie potrzebuję na milion procent znajdę w tym magicznym miejscu. Po kilku godzinach odnajduję niepowtarzalny wazon, zarąbisty pędzel i wprost fantastyczną sokowirówkę, oczywiście zupełnie zapominając po co tam rzeczywiście poszłam. Paskudna cecha.

Mam przyjaciela. Nazwijmy go Teodor. Teo nieprzypadkowo pojawił się w moim życiu, jeśli wierzyć w przeznaczenie. Cóż, po prostu wpadliśmy na siebie. Jak na przyjaciela przystało, wniósł do mojego życia wiele radości i beztroski. Nauczył mnie, że nie warto się czasem tak bardzo przejmować tymi „bardzo ważnymi sprawami" i jak nikt rozumiał, że są rzeczy ważne i ważniejsze ale świat się nie zawali jak zatrzymamy się na chwilę, by złapać promienie słońca. Nie był na każde moje zawołanie, ja na jego też nie. Spotykaliśmy się jak było nam akurat „po drodze". Rozumieliśmy się bez słów. Lubiłam opowiadać mu jak mi minął dzień. Śmiałam się przy nim i płakałam. A on wystarczy że wtedy był. Nic nie musiał więcej robić.

Pewnego razu zachorował. W sumie nie było to nic poważnego. Lekarz powiedział, że czeka go jedynie drobny zabieg i że się z tego „wyliże". Podczas operacji czekałam na korytarzu cała w nerwach. Gdy lekarka prowadząca zobaczyła moją bladą twarz i zaciśnięte ze stresu usta, tylko uśmiechnęła się mówiąc: „ Ależ Pani Natalio! Na to się nie umiera!". Kłamała. Teo umarł.

Tak dobrze mnie znał, wiedział że nie znoszę pożegnań. Odszedł zatem bez pożegnania. Przecież tak tego nie znoszę. Minęło tyle czasu a ja nadal krzyczę przez łzy: „Tak cholernie się myliłam! Pożegnaj się! Proszę!".

Kiedyś, w odpowiednim czasie, spotkamy się a Ty znów zwiniesz się w kłębek na moich kolanach i cichutko mrucząc posłuchasz o tym, jak mi minął dzień.

Czekaj na mnie, mój Kotku.

Bądź bliżej, zdominuj moją przestrzeń.
Oddaje Ci ją, bo sama nie mam nic.
Bądź bliżej, zdominuj moją czerń
Oddaje Ci ją, bo sama nie mam światła.
Bądź bliżej, zdominuj moją marność,
Oddaje Ci ją, bo sama nie mam siebie.
Bądź bliżej, zdominuj moją pustkę,
Oddaje Ci ją, bo sama nie potrafię być pełna.
Bądź bliżej, zdominuj moją słabość,
Oddaje Ci ją, bo sama nie potrafię być silna.
Bądź bliżej, zdominuj moją małość,
Oddaje Ci ją, bo sama nie potrafię być wielka.
Bądź bliżej, zdominuj moją beznadziejność,
Oddaję Ci ją, bo sama nie potrafię istnieć.
Bądź bliżej, zdominuj moją miłość,
Oddaje Ci ją, bo sama wiem - tylko Ty uczysz kochać.

Mam dość czucia się jak śmieć, jak nic z niczym. Mam dość tego uczucia powolnego umierania w sobie, mam dość tego bólu, który jest niewytłumaczalnie silny i narasta w każdej minucie, mam dość trwania, mam dość tego, że nie rozumiem co się ze mną dzieje. Że czuję się jak obłąkany pies szukający domu, jak wirtuoz zapominający swojej twórczości, jak stara kartka papieru, zapisana, zapomniana i spalająca się w ogniu nicości.

fot. Patrick Nijhuis

Zajaśniała noc, gorał lód
Napełniła miłością swój chłód
Oddała cień, by ustąpić miejsce jasności
Poddała się słońcu, by zobaczyć małość swej wielkości
Powierzyła siebie, patrząc z nadzieją na świat, że wiara zmienia to czego nie może zmienić czas.

Autorka: Kasia S.

▪ Nowa droga

Ameis

1.

Jestem w domu, boję się i to bardzo się boję. Zadzwoni, a może przyjedzie i wykopie drzwi? Strach paniczny strach… paraliżujący lęk… nie mogę sobie znaleźć miejsca, co robić? co robić? Tak muszę wyjść z domu - jadę do koleżanki. Wychodzę z domu, na wysokości biblioteki „łapie"mnie ulewa, chyba urwała się jakaś chmura. Ja oczywiście nie mam parasolki. No cóż, muszę przeczekać w bibliotece. Ogarnęłam wzrokiem półki z książkami, wyciągnęłam rękę - mam… coś z działu psychologicznego „Niemożliwe jest możliwe" Dr Robert Anthony. Na odwrocie książki czytam - „…Problem jest rzeczą nieuniknioną… Potrzeba dokonywania zmian, jest właściwą odpowiedzią na problemy. Zamiast pytać „dlaczego mnie?", „dlaczego teraz?", czy też „co dalej?", możemy spytać „dlaczego nie?" i zdecydować się odmienić swoje życie: aby niemożliwe stało się możliwym. Nieszczęścia przytrafiają się nam z wielu powodów. Ważniejsze jest jednak co innego – ważne jest to, jak reagujemy na nasze problemy. W chwili gdy przestałem traktować sytuacje niemożliwe osobiście i skupiłem się na możliwościach, zauważyłem zmiany: polepszyło mi się zdrowie, przestałem mieć problemy z pieniędzmi, pojawiła się w moim życiu miłość. A co ciekawsze - nie kosztowało mnie to wiele wysiłku…" Książka ta stała się moją „pociechą" w tych trudnych dniach. Każdego dnia wertowałam strona po stronie, zawsze znajdowałam odpowiedź oraz pocieszenie - będzie dobrze. No i stało się… mój dręczyciel zmarł - zapił się na śmierć… I znowu lęk co dalej?… po co go zostawiłam?… to moja wina!!!

W tych ciężkich chwilach bardzo pomogła mi moja koleżanka - przyjaciółka, mamy bardzo podobne życiorysy. Dziękuję jej bardzo i będę jej wdzięczna do końca życia, za to co dla mnie zrobiła… **pokazała mi nową drogę, zupełnie dla mnie nieznaną**. Słuchałam co mówi, czasami miałam wrażenie że opowiada jakieś fantastyczne historie, momentami nie wierzyłam w to co opowiada. Muszę przyznać, że bardzo się myliłam, wszystko co opowiadała to prawda. Nie ja to wymyśliłam - dla alkoholika najlepszym przyjacielem jest drugi alkoholik, dla osoby współuzależnionej druga osoba współuzależniona.

Zaczęło się 28 października 2012 roku - napisałam:

„Ja Anna pozbywam się strachu, lęku, poczucia winy, poniżenia, niepokoju, przygnębienia, napięcia i ogarnia mnie spokój… Jestem w zgodzie sama ze sobą, jestem w zgodzie z Bogiem. Jestem bezpieczna, jestem spokojna. Pozbywam się krytycyzmu i osądu. Kocham siebie, akceptuję siebie"

Zaczęłam codziennie przed snem dziękować Bogu (mojej Sile Wyższej) za wszystko co mnie w życiu spotkało, dziękowałam za każdy dzień mojego życia. Moja modlitwa dziękczynna: „Dziękuję mojemu Bogu (mojej Sile Wyższej) za to że mam - codziennie pisałam co mam… Dziękuję mojemu Bogu (mojej Sile Wyższej) za to że nie mam - codziennie pisałam czego nie mam…". Skutek - fantastycznie uwolniłam się od traumy, zaczęłam normalnie spać, zaczęłam uwalniać się od poczucia winy. Zaczęłam codziennie pisać harmonogram dnia, potrzebowałam stabilizacji. Nie poszłam do psychiatry… leczyłam się już na depresję… wiem co to znaczy… wybrałam inna drogę, **uwierzyłam w siebie i swoją moc**. Pla-

fot. Michał Krowiarz

nowałam codziennie - czym będę zajmować się jutro, z czym chciałabym się jutro zmierzyć. Oczywiście z realizacją bywało różnie… ale to nic… jutro jest nowy dzień. Ustaliłam priorytety na dany dzień czy tydzień: a) ważne i pilne b) ważne i niepilne c) nieważne i pilne d) nieważne i niepilne. Założyłam, że jestem wytrwała i konsekwentna w działaniu – oczywiście, że nie jestem: nie jestem ani wytrwała ani do końca konsekwentna… jednak pomyślałam, że tym razem się uda… jest takie piękne przysłowie: „kiedy robisz najdrobniejszy krok, budujesz wytrwałość". Pisałam, pisałam, pisałam - pisałam wszystko co mi wtedy przychodziło do głowy, refleksje z każdego dnia. Po przeczytaniu takiego codziennego tekstu moja złość gdzieś znikała, lęk stawał się bardziej łagodny. Jak czytam te moje zapiski, czasami myślę, że pisały to krasnoludki czy inne elfy… Staram się zdystansować do tego, co się dzieję, wyciszam się. Służy temu medytacja i oddychanie (rano po obudzeniu się, wieczorem przed snem - modlitwa dziękczynna). Staram się nie reagować „od razu", kiedy ktoś coś zrobi czy powie, daję sobie czas zanim zareaguję. Mówię do siebie: daj temu szansę! Staję się bardziej tolerancyjna, złagodniałam, wiem, że nie muszę wciąż walczyć. Pracuję nad sposobem komunikowania się z innymi, nad asertywnością, nad złością, mówię wolniej, mówię rozważniej, dobieram słowa, zaczęłam słuchać, no i najważniejsze - zadałam sobie pytanie: jak wybaczyć sobie, jak wybaczyć innym którzy mnie skrzywdzili? Zaczęłam intensywnie czytać, słuchać webinarów, oglądać krótkie filmiki na youtube, słuchałam „wszystkiego" co może mi służyć. Znalazłam swoje motto życiowe: „Szanuj siebie na tyle, by odejść od wszystkiego co Ci nie służy, co Cię nie rozwija i co nie daje Ci szczęścia".

2.

Zaczęłam się zastanawiać na jakim etapie życia jestem - co bym chciała robić z wolnym czasem? jakie widzę przed sobą perspektywy? nad jakim celem chciałabym pracować? Pytania, pytania, pytania… Dalej nie mogę uwierzyć, w to co się stało… jestem wolna, mogę pracować nad sobą, mogę się zmienić, mogę mieć lepsze życie… ale co ja mam teraz robić? w jaki sposób to chcę zrobić?

Słyszę za uchem słowa mojej przyjaciółki „Daughter of heaven": Kochana, wszystkie sytuacje mają swoje rozwiązanie, twoja też. Myślę, że musisz zrozumieć jedno - nie jesteśmy wszyscy idealni. Każdy robi błędy, każdy ma prawo do zmiany swojego postępowania, każdy może to zrobić. Wszystko jednak zależy od nastawienia do zmiany. Aby zmienić jakość swojego życia, trzeba działać. W pewnym momencie życia trzeba się przebudzić - lepiej późno niż później. Jest taka piękna książka „Bądź aniołem swojego życia" Ewy Foley, proponuje oczyszczenie i wzmocnienie energii życiowej. Przeczytaj ją sobie, wypożyczę Ci na tydzień. Na początek powiem Ci tajemnicę o której sama nie wiesz: „…Czy wiesz że jesteś piękna? Bo jesteś. Rozumiem twoje problemy i troski. Bądź dzielna, a twoje życie stanie się darem dla innych… Musisz jednak najpierw pokochać samą siebie...".

Powiedz mi moja „Daughter of heaven" jak mam kochać siebie? Ja jestem taka beznadziejna, zawsze byłam niedobra, zbuntowana, moja matka nie lubiła mnie bo byłam nieposłuszna i krnąbrna, to dzięki mnie wydarzyło się tyle złego w życiu innych ludzi. Dajmy spokój przeszłości, to już było, zajmij się sobą, żyj „tu i teraz". Aby zmienić jakość swojego życia, zacznij konkretne działania. Relacja z samym sobą w trzech wymiarach umysł - dusza - ciało. Poszerzaj swoją wewnętrzną przestrzeń. Poprzez systematyczne ćwiczenia, gdzie możemy wykorzystać przeróżne materiały, książki, filmiki, przekazy, doświadczenia trenerów, doświadczenia terapeutów - dochodzimy do wolności. Tu zaczyna się zmiana. Świadomość, że wszystko co dzieję się w naszym życiu nie zależy od czynników zewnętrznych, ale głównie od nas samych, od zmiany naszych nawyków, samoświadomości, samoobserwacji, akceptacji siebie. Poprzez poszerzanie naszych horyzontów, dochodzimy do rozwoju osobistego. W każdym człowieku drzemią

pokłady siły, które mogą sprawić, że całkowicie zmienia się sytuacja w której się obecnie znajduje. Tu właśnie potrzebny jest drugi człowiek (np. terapeuta, dobry przyjaciel), który pomoże Ci przezwyciężyć strach, pomoże ci wejść „w światło". Albert Schweitzer napisał: „W życiu każdego człowieka w pewnym momencie gaśnie wewnętrzny ogień. Następnie wybucha płomieniem dzięki spotkaniu z inna istotą ludzką. Wszyscy powinniśmy być wdzięczni za tych ludzi, którzy na nowo rozbudzają ducha".

Wszystko co nam się w życiu wydarza, jest doświadczeniem z którego czerpiemy wiedzę, radość, zadowolenie, cały dobrostan tego świata. Trzeba robić wszystko - w dobrym tego słowa znaczeniu, co kształtuje, co ubogaca, co wzmacnia, co poprawia moje własne samopoczucie.

Ja: Pięknie mówisz, tak fajnie i ciepło, wierzę Ci, jest mi przyjemnie jak cię słucham. Ale co ja mam zrobić?

„Daughter of heaven": Ustalmy jedno, podejmujesz od dzisiaj pracę nad sobą? Powiedz mi, czy to Ci odpowiada? Chcesz coś zmienić w swoim życiu? Decyzja należy do Ciebie!

Ja: Słucham co mówisz, nie mam czasu zajmować się wszystkim. Kochana z tego wszystkiego wolę już mieć wszystko pod kontrolą. No tak, ale ja już się wypaliłam, nie daję rady, jestem bezsilna. Nie wytrzymam dalej z tym całym bagażem, czuję się pokrzywdzona, mam poczucie jakbym stała obok swojego życia, jestem zagniewana i zadaję sobie pytanie: „dlaczego mnie to spotkało?".

„Daughter of heaven": Po chwili… zamknij teraz oczy, czy możesz mi powiedzieć co teraz czujesz?

Ja: Po pierwsze wdzięczność za to ciebie spotkałam na swojej drodze, radość, zadowolenie, nadzieję, że mogę inaczej żyć - Ty się zmieniłaś, dlaczego ja nie mogę się również zmienić?

fot. Vassiliki Koutsothanasi

„Daughter of heaven": Problem alkoholizmu i współuzależnienia jest głównie związany z chorymi emocjami. Praca ze współuzależnieniem jest procesem długofalowym oraz systematycznym. Bariery, jakie napotykamy w naszym myśleniu jako osoby współuzależnione, mają przyczynę w psychice - ja na to nie zasługuję, należy mi się kara, w „domu rodzinnym" tak było i nic się nie zmieni, itd… Nasze przekonania i schematy a także jakie wzorce na ten temat wynieśliśmy z dzieciństwa, odgrywają kluczową rolę w procesie wychodzenia ze współuzależnienia. Bądź dobrej myśli, omówimy nasz plan działania na najbliższe trzy miesiące pracy, sama przyjemność…

Ja: Myślisz, że dam radę? To dla mnie jest takie niezrozumiałe.

„Daughter of heaven": Jesteś taka jaka jesteś, wspaniała. Nauczysz się pełnej miłości do siebie, akceptacji bycia sobą, zaczniesz odkrywać siebie, wszystkiego się nauczysz. Popatrz na mnie, kim byłam? kim jestem teraz?

Ja: Tak spróbuję, zaczynam od dzisiaj, dziękuję Ci za cierpliwość i wsparcie.

„Daughter of heaven": Rozumiem, że podejmujesz działanie w kierunku pracy nad sobą. Aby zmienić jakość swojego życia, trzeba działać. Zamiast opiekować się wciąż innymi musisz nauczyć się najpierw dbać sama o siebie. Zawsze wiedziałam, że jesteś dobra i wspaniała… pomogę Ci na miarę swoich możliwości.

To spotkanie z moją „Daughter of heaven" zadecydowało o mojej dalszej drodze w życiu, o moim dalszym rozwoju, praktycznie o wszystkim czym zajmuję się do dziś. To co wydarzyło się później w moim życiu było tak niesamowite, że sama w to nie wierzę. Bóg postawił na mojej drodze niesamowitych ludzi… życie jest piękne… ludzie są piękni… Ja jestem piękna.

Pasja, wyrzeczenia, siatkówka i... tylko sport

Kasia

fot. Ramzi Hashisho

Tylko sport. Może trzeba zacząć od tego, że te słowa w moim życiu przewinęły się bardzo dużo razy. Nigdy tak o tym nawet nie pomyślałam, tylko sport - przecież to jest to czym chcę żyć!
Każdy z nas usłyszał z pewnością nie raz: „Po co to robisz ?", „Jakie to jest nudne", „Tylko tracisz czas", „Nie osiągniesz nigdy nic w tym", „Zostaw to, dopóki jeszcze możesz". Znajome słowa prawda? Myślę że te słowa były kierowane od osób, które nie wiedziały co znaczy „mieć pasję", mieć coś co zostanie nawet gdy wiele innych rzeczy odejdzie, gdy z nikim nie będziemy mieli ochoty porozmawiać tam znajdziemy ze sobą nić porozumienia, podnosząc kolejny ciężar, pobijając swój rekord na 60m, skacząc wyżej, uderzając mocniej. Czy aby na pewno tylko sport? Myślę że to ogromna próba charakteru dla każdego kto postawił sobie cel i obiecał, że nie spocznie dopóki go nie osiągnie.

Tylko sport, a jednak siatkówka

Przez ostatnie dwa miesiące postanowiłam postawić właśnie na siatkówkę, na to co robię już od 7 lat. Myślę że ten wybór nie był przypadkowy, przez tyle lat zakochałam się w tym co robię, ale czy zawsze jest łatwo? Nie! Nie było w tym nic łatwego, a czasami nawet nie było to przyjemne. Codziennie wstając o godzinie 5:30 ze świadomością, że ma się wakacje aby być na treningu o godzinie 7:00, następnie wracając do domu i wiedząc, że na godzinę 16:00 spotkamy się na boisku i znowu trenujemy. Gdy robimy coś co nam karzą, niewiele jesteśmy w stanie dać od siebie, bo po prostu tego nie lubimy, pojawia się frustracja, złość, niezrozumienie. Te prawie dwa miesiące spędziłam trenując dwa razy dziennie, rezygnując ze swoich wakacji na rzecz tego, czemu postanowiłam się oddać na ten czas. Czy było warto? Tak! 21 lipca razem z moją partnerką zajęłyśmy 5. miejsce na Mistrzostwach Polski, mimo ogromnej walki i chęci oraz serca zostawionego na boisku, nie udało się wejść do strefy medalowej. Ta gorycz po przegranej, każdy sportowiec ją zna, ale nie tylko. Przegrywamy na wielu płaszczyznach w życiu i wiele razy uważamy, że coś mogliśmy zrobić lepiej - tym razem też tak było.

Emocje, opanowanie... wdzięczność!

Gdy emocje już opadły, złość, gorycz, wstyd... przecież można było lepiej, szybciej, mocniej.
Zostawiając to, poczułam ogromną wdzięczność. Wdzięczność za wszystkich tych ludzi, którzy żyli tym turniejem, którzy zrozumieli moc wyrzeczeń i nie krytykowali, którzy wspierali całym sercem, trzymali kciuki, modlili się, wspominali nas w tych dniach. Poczułam wdzięczność za każdy uśmiech na boisku, każdy śmiech, łzy szczęścia po wygranej i łzy smutku po porażce.
Zrozumiałam, że na nasz sukces złożyło się nie tylko nasze poświęcenie, ale także innych osób, czasami przypadkowo poznanych, którzy zaoferowali swoją pomoc w treningu, raczyli uśmiechem pełnym sympatii i wiary. Zrozumiałam, że na każde nasze zwycięstwo nigdy nie pracujemy sami, a przynajmniej nie w 100%.
Nie trzeba trenować, zdobywać medali i pucharów by umieć dopiero wtedy docenić innych ludzi, by umieć stanąć w prawdzie przed sobą, że inni ludzie dla nas się poświęcili. My poświęcamy się z miłości do tego co robimy, oni to robią z miłości do nas.
Wdzięczność. Myślę że każdy człowiek ma za co i za kogo być wdzięczny.

▪ Dom ran

Weronika

Pomyłka (przed sesją 3)

Nieporozumienie z terapeutką trochę mnie dziś zdezorientowało. Okazało się, że to jej wina, bo źle sobie zapisała w kalendarzu termin naszego spotkania. Nieumyślnie pominęła jeden tydzień i zapisała mnie sobie dopiero na następny czwartek. Wszystko już zostało wyjaśnione i mamy się spotkać w najbliższy poniedziałek. Cieszy mnie, że bezbłędnie pamięta moje imię i nazwisko. Niepotrzebnie tylko przeczekałam godzinę w poczekalni. Niepotrzebny stres, myśli że to ja coś pokręciłam, znudzenie czekaniem i poczucie zaniedbania, opuszczenia. I jeszcze to zakłopotanie, gdy ją do mnie wywołano – obie byłyśmy zmieszane, jej było przykro, że nie może mnie dziś przyjąć, przyznała się do błędu. Starałam się rozładować sytuację słowami: „nic nie szkodzi", na co ona: „właśnie, że szkodzi". Była miła i spokojna, ale wyglądała na bardzo zmęczoną. Sesjami? Jeśli przeżywa każdą sesję z taką empatią, jaką wykazywała przy mnie, to ma prawo być zmęczona. To cena za wkład emocjonalny, który mnie tak w niej urzeka – potrafi słuchać z większym poruszeniem niż ja mówię. Żal mi jej się zrobiło. I miałam poczucie winy, że taka sytuacja jak dziś między nami zaistniała. Zrobiło mi się głupio, że śmiem jej przeszkadzać.

Nie zgadzam się (sesja 3)

Tym razem nawet nie chciała pieniędzy za sesję. „Pani (moje imię), dziś pani nie płaci" - to mnie zbiło z tropu pod koniec naszego spotkania. Przez moment myślałam że to może dlatego, że po ostatniej sesji się pocięłam, albo że nie chciałam w trakcie rozmowy wykonywać jej poleceń. Ale wytłumaczyła mi, że darmowa sesja przysługuje mi dlatego, że to ona ostatnio „nawaliła". I że to działa w obie strony - kiedy ja bym „nawaliła", za sesję i tak musiałabym zapłacić. Była stanowcza, więc nie nalegałam, że pieniądze jej się należą. Przystaję na jej warunki. „W tej kwestii – stwierdziła – nie ma pani wyboru".

Spotkanie bardzo mi się dziś dłużyło i było ciężkie. Przyprowadził mnie mój chłopak, zobaczyliśmy ją przed wejściem, paliła papierosa. Przywitała nas uśmiechem, po czym kazała mi iść i rozgościć się w jej gabinecie. Rozmowę zaczęłyśmy od mojego poszukiwania stałości, stabilizacji, od niechęci do zmian. Nie lubię niczego zmieniać, dlatego nawet w jej gabinecie siadam na tym samym miejscu. Opowiadałam jak chciałabym się znaleźć w próżni, nie odbierać żadnych bodźców, nie czuć bólu, nie istnieć. Poza próżnią nigdzie nie jestem bezpieczna, nie byłam taka nawet w łonie matki, która próbowała się zabić, gdy była ze mną w ciąży. Dziadek nas wtedy uratował. Opowiadałam o moich objawach psychotycznych w czasie niedzielnej mszy, o tym że słyszałam głos dziadka, że znów byłam w przeszłości. To był najtrudniejszy moment sesji. Terapeutka chciała, bym powtórzyła za nią słowa: „kochany dziadku, kochana babciu, zgadzam się". Nie potrafiłam. Nie potrafię się do nich zwracać bezpośrednio. Ona powtarzała te słowa za mnie, według niej bardzo proste słowa, dodawała jeszcze inne zdania, jakby sama tak bezpośrednio zwracała się do moich dziadków. Nalegała, bym wypowiadała to co ona. Nie mogłam. Nie zgadzam się! Nie mogę się zgodzić! „Nawet gdyby te słowa panią uleczyły?" Nie uleczą. Nie wrócą im życia. Nie zgodzę się na ich odejście. Wcale nie dali mi wszystkiego, co mogli. Wciąż ich potrzebuję, mimo że ona temu zaprzecza i widzi

fot. Mar Boy-Schmidt

jeden z moich głównych problemów właśnie w braku zgody na to, żeby mnie opuścili. Wyrwałam się z jej słów, zareagowałam złością, musiałam coś zrobić, bo jej głos mnie osaczał, a nie chciałam się rozkleić. Wzburzona powiedziałam głośniej, podniesionym tonem, że się nie zgodzę na ich odejście, bo mnie zdradzili. Terapeutka najwyraźniej chciała mnie trochę uspokoić, więc poprosiła bym sobie wyobraziła bezpieczne miejsce, ale i tak nie mogłam się temu całkowicie poddać, bo obraz dziadka wdzierał się nawet w moje spokojne miejsce. Jej słowa działały na mnie hipnotycznie i w ten sposób trochę mi pomogła, ale ból nie minął. Opowiadałam o lesie, o naszych (moich i dziadka) łąkach, o domu, o tym, że wszystko ma być teraz po jego śmierci sprzedane. Płakałam, ale terapeutka przyjmowała to spokojnie, praktycznie nie reagowała, widziałam tylko jej „współodczuwanie" - wzruszenie w oczach, perełki nadchodzących łez... Wcześniej mówiłyśmy o tym jak „dostraja" się do mnie i jak ja przejmuję pewne jej cechy, tak np. chciałabym przejąć od niej spokój. Imponuje mi nim. Ona natomiast uznała mój świat za fascynujący, ale temu zaprzeczyłam. Chciałabym, żeby był mniej fascynujący, a za to normalny.

Dobrym momentem terapii było wspominanie moich szczęśliwych chwil z dziadkiem, tamtej radości - przez moment miałam w sobie entuzjazm dziecka. Jednak nie na długo. Rozmawiałyśmy o moim ojcu, o tym że nigdy nie próbowałam go odnaleźć, że nie wiem jaki jest, nie znam go, nie wiem jak wygląda. Terapeutka wyglądała na zdziwioną moim postępowaniem, ale kiedy powiedziałam, że widziałam go na zdjęciu, odrzekła: „Dobrze, że przynajmniej tyle". A ja nie rozumiem, jaką to robi różnicę. Skoro go nie znam, to dobrą stroną faktu jest to, że nie będę po nim przeżywać żałoby, bo już teraz jest dla mnie jak „martwy". Tylko alimenty przypominają mi o jego istnieniu.

W końcu rozmowa zeszła na temat mojej autoagresji. Że tnę się i nie wiem, dlaczego to robię. Jej zdaniem jest to niepokojące. Zasugerowała, żebym w czasie wzburzenia zamieniła ruch cięcia żyletką na malowanie linii. Taki odruch zastępczy. Mówiła też, bym czasami do niej dzwoniła, ale na to chyba zbyt trudno mi będzie się zdobyć. Bo niby dlaczego miałabym zajmować jej czas, zawracać głowę, kiedy akurat odpoczywa w domu. Próbowała mnie przekonać, że czasem wcale nie muszę zajmować jej czasu, bo może akurat siedzieć w domu i się nudzić, czekając tylko aż ktoś zadzwoni, porozmawia. Sama nie wiem, jakoś boję się, że nie utrafię w dobry moment. Że będzie zmęczona, albo rozdrażniona, kiedy akurat zadzwonię. Przecież nie mogę zakłócać jej spokoju. Powiedziała, bym nie traktowała jej jak dziecko i uszanowała jej decyzję, która jest taka, że ona - osoba dorosła, autonomiczna - pozwala mi, swojej pacjentce, na dzwonienie. Cóż, była przekonująca z tym argumentem, ale pewnie i tak nie zadzwonię. No chyba, że będę bardzo niespokojna i samotna.

fot. Mar Boy-Schmidt

Z jej gabinetu wyszłam tak zadowolona, rozgadana i rozbawiona że nawet chłopak, który już na mnie czekał pod drzwiami, uległ złudnemu wrażeniu, że sesja była lekka i przyjemna. Zadziwiająco łatwo można innych zmylić, ukryć swój ból pod beztroskim uśmiechem.

▪ Wy(u)cieczki w góry

Michał

fot. Dariusz Dembiński

Jak powiedział Edmund Hillary: „Góry upajają. Człowiek uzależniony od nich jest nie do wyleczenia. Można pokonać alkoholizm, narkomanię, słabość do leków. Fascynacji górami nie można." Tyle tytułem wstępu.

Osobiście wyjazdów w góry nie traktuję tylko jako formy aktywności fizycznej, relaksu czy odpoczynku. Dla mnie to forma ucieczki od problemów codzienności, rozterek życiowych, obaw… Właściwie to tylko ucieczka od tej codziennej formy postrzegania problemów. Na szlaku wzrok nacieszony pięknymi widokami, mózg dotleniony, ciało pozytywnie zmęczone i myśli też nieco bardziej uspokojone. Wtedy mogę z większym dystansem emocjonalnym rozprawiać się z zakłócaczami spokoju. Może nie bez powodu wracam często w te same rejony, dokładnie w Pieniny. Tam w wieku niespełna siedmiu lat spędziłem swoje najwspanialsze wakacje. To były wakacje przed rozpoczęciem nauki w szkole podstawowej. Wtedy jeszcze niedojrzały, myślałem innymi kategoriami, chłonąłem Świat taki, jakim go widziałem, wśród tylko najbliższych osób, byłem szczerze szczęśliwy i otaczał mnie wcześniej wspomniany spokój. Spokój ducha. Tak zapamiętałem tamten okres i łudzę się za każdym razem, gdy tam jadę, że choć namiastkę tamtych, dla mnie dobrych czasów doznam. Być może w małym procencie się to udaje, gdy przemierzam te same, dobrze znane szlaki, gdy widzę te same w oddali Tatry, te same drzewa, strumyki, gdy stoję na tej samej hali, gdzie w tym samym miejscu pasą się owce a u jej podnóża jest to samo jezioro, gdy spotykam ludzi tam poznanych. Bez wątpienia wspomnienia wtedy powracają. Po każdej „wy(u)cieczce" coś się zmienia w moim życiu – między innymi tam podjąłem decyzję o rozstaniu z narzeczoną, tam stwierdziłem że muszę zmienić pracę na taką, która jest bliższa moim zainteresowaniom, to tam postanowiłem wziąć psa ze schroniska, to w końcu tam kiedyś doszedłem do wniosku, że muszę pójść do specjalisty ze swoimi problemami, zacząć naprawiać szwankujące zdrowie psychiczne, żeby było śmieszniej, to tam wymyśliłem sobie, że to jest to moje miejsce na Ziemi, w którym czuję się człowiekiem a nie tylko pionkiem w grze.

Od urodzenia mieszkam na Śląsku, marzę o wybudowaniu domu w górach, założeniu tam rodziny i dożyciu spokojnej starości w zdrowiu… Gdyby jednak to marzenie się spełniło, to gdzie wówczas uciekłbym? Z drugiej strony cały czas nie można uciekać. Trzeba działać tu i teraz, bo drugiej szansy już nie będzie. Ten nałóg, nawet gdyby był uleczalny, to bym się go nie pozbył. Poprawia on zarówno zdrowie psychiczne jak i fizyczne. Wymaga trochę przygotowania, determinacji, mobilizacji i niestety też pieniędzy – w końcu nałóg to nałóg ;-)

Wszyscy szukają drugiej połówki, a mnie mama urodziła w całości

Ewelina Kuśka

Współuzależnienie od drugiej osoby jest jak pobyt w celi więziennej z oknem, przez które widzisz normalny świat, nie potrafisz się jednak z tej celi uwolnić. Niemoc, to uczucie najczęściej towarzyszy ci, zakochanej, która chciałaby zmienić za wszelką cenę swojego partnera. Toksyczna miłość powoduje, że nie jesteś w stanie racjonalnie spojrzeć na swój związek, za wszelką cenę starasz się go ratować, pomimo tego, że niszczysz przy tym swoje życie. Towarzyszy ci coraz więcej lęku, stresu, pomimo starań nadal odczuwasz poczucie pustki i samotności. Nie ma znaczenia od czego uzależniony jest partner, czy to jest alkohol, narkotyki, internet, seks, czy hazard, jesteś osobą dźwigającą w sobie przekonanie, że musisz ratować swój związek i swojego partnera, że masz taką moc, która go zmieni. Czasami nawet słyszysz to od innych: „zobaczysz on się przy tobie ustatkuje, ogarnie, ludzie się zmieniają". Te słowa jeszcze bardziej powodują uwikłanie w toksyczny związek i zwiększają twoją mobilizację do działania. Następuje emocjonalne wypalenie, jeśli partner jest szczęśliwy i ma dobry humor to ty również odczuwasz radość, jeśli wręcz przeciwnie - złość lub nienawiść, to podobnie jest z tobą. Jednak czasami zdarza ci się pokazać emocje partnerowi wprost lub co gorsza wyładować je na innych bliskich ci osobach.

Często zdarza się, że dzieci wychowujące się w takiej rodzinie są właśnie przypadkowo ofiarą tych negatywnych emocji, które gromadzą się w rodzicach. Ty jednak myślisz, że jeśli będziesz się bardziej starać, coraz więcej poświęcać dla swojego partnera to osiągniesz to czego pragniesz, wszystko się zmieni, będziesz szczęśliwa; jesteś wiele w stanie za to poświęcić. Niestety w większości przypadków partner tego nie docenia, wręcz nawet nie zauważa, tym bardziej nie motywuje go to do zmiany. Osoba uzależniona jest zniewolona przez substancję lub rzecz której potrzebuje, w tym czasie nic się nie liczy, uczucia są przytłumione lub zanikają, osoba ta nie jest w stanie oddać ci tego co otrzymuje.

Na początku związku z osobą uzależnioną nikt nie chce mówić o problemie, zaprzeczanie staje się naturalnym sposobem na to, aby uchronić swoją rodzinę. Osoba uzależniona zaprzecza swoim problemom z racji swojej choroby, natomiast ty zaprzeczasz po to, aby się nie wstydzić, po to aby inni nie plotkowali, ale także nie chcesz żyć w świadomości, że wysiłek, który włożyłaś w tworzenie rodziny, był bezproduktywny. Zaprzeczasz więc uzależnieniu, czasami wciągasz w to również dzieci, dla ich dobra - „tylko nic nie mówcie w szkole, ani swoim kolegom". Zaprzeczanie obejmuje całą rodzinę, nikt nie chce wierzyć w to, że ta rodzina się zmienia, że upada, że może stać się patologiczna. Często w tym czasie żyjesz tym co było, przypominasz sobie lepsze chwile w waszym związku, jak to było, kiedy najważniejsza w życiu dla twojego partnera była rodzina, a nie „to" od czego jest uzależniony. To powoduje coraz silniejsze twoje uwikłanie w chęć ratowania rodziny za wszelką cenę. Z czasem jednak coraz trudniej jest ukrywać problem, ponieważ rodzinne problemy się nasilają. Osoba uzależniona jest coraz bardziej nieobliczalna, coraz więcej osób dostrzega problemy, które są w tej rodzinie. W tym miejscu przejmujesz pełną mobilizację do działania. Nadzieja umrze u ciebie ostatnia - nie udało się w ten sposób, szukasz więc innego, myślisz, że jesteś w stanie powstrzymać niefortunny przebieg zdarzeń i zaczynasz partnera kontrolować, aby mieć złudne poczucie, że panujesz nad sytuacją, że jesteś w stanie wszystkiemu zapobiec. Potrzeba kontrolowania jest na tyle u ciebie silna, że nie jesteś w stanie z niej zrezygnować pomimo tego, że już przekonałaś się, że nie możesz powstrzymać bliskiej osoby od różnych niszczących zachowań. Często, kiedy próbujesz powstrzymać się przed skontrolowaniem go odczuwasz lęk, który daje wrażenie, że zaraz się „rozlecisz lub umrzesz", jeśli nie sprawdzisz partnera. Jest to tak nieprzyjemne uczucie, że często pomimo wcześniejszego postanowienia, że przestaniesz kontrolować i tak nie jesteś w stanie dotrzymać danej sobie obietnicy. Często po skontrolowaniu partnera czujesz się jeszcze gorzej, masz wyrzuty sumienia, bądź dowiedziałaś się rzeczy, które cię zraniły. Czasami jednak czujesz ulgę, gdy okazuje się że na przykład partner jest dzisiaj akurat trzeźwy i nic nie pił, co powoduje, że tym bardziej jest ci trud-

fot. Marcel Hol

no zrezygnować z kontroli, pomimo tego że za chwilę bliska osoba znowu zawiedzie i znów będzie bolało. Oprócz kontroli często także starasz się być bardziej opiekuńcza w stosunku do partnera, być może zaczynasz gotować mu wykwintne obiady, stroić się dla niego, spełniać jego zachcianki, stajesz się gospodynią domową, której nikt nie mógłby nic zarzucić. Czasami też z nim pijesz, bierzesz narkotyki lub grasz, serfujesz po internecie, po to aby mieć ponownie złudne poczucie kontroli nad jego zachowaniem, próbujesz powstrzymać go także w ten sposób przed wyjściem z domu. Bierzesz także na siebie odpowiedzialność za całe życie rodzinne, wykonujesz wszelkie czynności, które osoba uzależniona zaniedbała, lub też przymuszasz do tego innych członków rodziny - bo przecież rodzina powinna trzymać się razem. Usprawiedliwiasz go w pracy, tłumaczysz przed rodziną, znajomymi. Żyjesz przekonaniem, że w końcu coś się zmieni, wszystko samo się naprawi. Wszystko to co robisz nie przynosi jednak oczekiwanego rezultatu, więc zaczynasz mieć problemy wynikające z życia w nadmiernym stresie. Problemy żołądkowe, bóle głowy, nudności, ale także te natury psychicznej, możesz zachorować na nerwicę z powodu stałego uczucia silnego lęku bądź ataków paniki, a także na depresję. Nawet jeśli nie zachorujesz na żadną chorobę, życie w ciągłym stresie i lęku doprowadza cię do wyniszczania samej siebie i swojego organizmu. Dlatego tu często pojawia się „nadzieja", którą to daje osoba uzależniona swojej rodzinie, aby ta nie odsunęła się od niej. Rodzina otrzymuje liczne deklaracje zaprzestania używania substancji, lub używania danych przedmiotów, słyszy liczne obietnice poprawy obecnej sytuacji. Znów żyjesz nadzieją, że wszystko się zmieni, że będzie inaczej, że tym razem dotrzyma danego słowa. Na chwilę w rodzinie panuje spokój, wszyscy się cieszą z miłej atmosfery, spędzają ze sobą czas. Żyjesz przekonaniem, że dokonałaś to dzięki swojej determinacji i miłości do swojego partnera. Jednak dość szybko odebrana jest ta nadzieja przez osobę uzależnioną, znów zawodzi, nie dotrzymuje słowa. Znowu u ciebie pojawia się pustka i poczucie bezradności, winę za to przeważnie bierzesz na siebie, szukasz powodu dlaczego tym razem się nie powiodło. Osoba uzależniona często podtrzymuje twoje przekonanie, że to musi być twoja wina, bo samemu trudno się jest przyznać do porażki; często osoby uzależnione wierzą w to, że to nie ich wina tylko rodziny. Po wielu porażkach zaczynasz izolować się od swoich przyjaciół, znajomych, zaniedbujesz swoje potrzeby, jeszcze bardziej skupiasz się na swoim partnerze. Wstyd, upokorzenie, smutek, nie pozwalają ci dzielić się z innymi tymi przykrymi doświadczeniami, co powoduje pogorszenie twojego samopoczucia. Obwiniasz się za uzależnienie partnera, szukasz w sobie wad, które to mogły spowodować obecną sytuację. Bardzo często ci towarzyszy niskie poczucie własnej wartości, niestety nie podnosi go partner, wręcz przeciwnie w większości przyczynia się do złego myślenia o sobie. W końcu poddajesz się, odczuwasz bezsilność, która zaczyna cię paraliżować, nie chcesz się już starać, nie zależy ci na związku i na ratowaniu go, chcesz tylko mieć spokój, nie masz sił już na walkę, jesteś wykończona. Próbujesz chronić siebie i swoją rodzinę, lecz już nie osobę uzależnioną. W tym etapie następuje jakaś zmiana, czasami uczysz się jak żyć zupełnie obok swojego partnera, nie ma już nic, możesz odczuwać nawet jeszcze miłość do niego, jednak jesteś za słaba fizycznie i psychicznie, aby próbować go zmieniać. Osoba współuzależniona najpierw zazwyczaj zrywa psychicznie, dopiero później odchodzi fizycznie. Uzależniony wtedy myśli: „nareszcie się uspokoiła". Często jest to jedyny ratunek dla siebie, aby w końcu odejść fizycznie bądź psychicznie.

fot. Katarzyna Bosowska

Toksyczna miłość niesie za sobą dużo różnych skrajnych emocji, od miłości do nienawiści. To jak jazda samochodem, który od kilkunastu lat nie miał przeglądu - albo się coś stanie, albo się uda dojechać bezpiecznie. Nieprzewidywalność, życie w strachu, to może pociągać z pozoru osoby które się poznają, natomiast z czasem powoduje to wycieńczenie. Kochać tak mocno, że aż boli, poświęcić dla partnera wszystko, a z czasem się okazuje, że jednak da się bez niego żyć. Te osoby, które przekonują się, że mogą być samowystarczalne i pełnowartościowe nawet kiedy nie ma bliskiej osoby przy ich boku, mogą stać się szczęśliwsze. Szczęśliwe mogą być także osoby, które nie zostawiają partnera, ale zaczynają dbać o siebie i swoje potrzeby pomimo problemów i na przekór wszystkiemu.

Najważniejsze jest by zobaczyć to, że we mnie jest wszystko czego potrzebuję i ja mam narzędzia, dzięki którym mogę odbudować swoje szczęście, to daje także poczucie wolności, to klucz do celi, w której sami się zamykamy, kiedy wikłamy się w toksyczny związek.

Ewelina Kuśka

Autorka jest pedagogiem, specjalistą psychoterapii uzależnień.

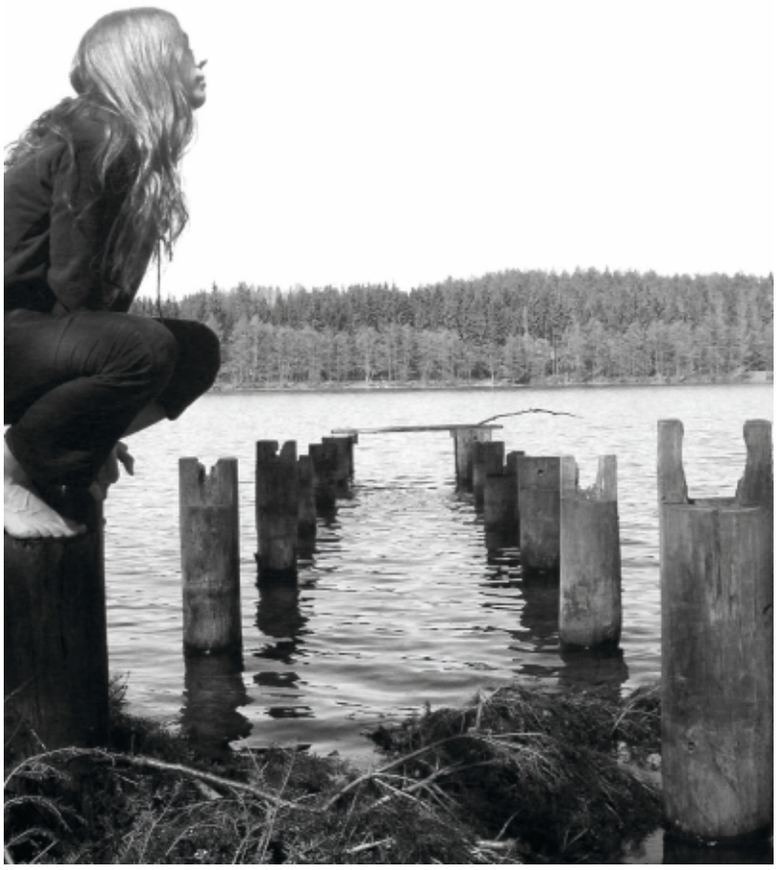
▪ Akceptacja

Marysia

Przecieram oczy ze zdziwienia, nie dowierzam… Wzrok kieruję na postać niewyraźną, prawie przeźroczystą i szarą.
- Któż to? Kto to? Dziewczynka czy może kobieta? Siedzi skulona w kącie. Rękoma obejmuje swe wątłe ciało.
- Dlaczego malutka jesteś sama? Dlaczego sama się utulasz? Co się stało? - pytam cichutko, gdyż udziela mi się atmosfera strachu, drżenie rąk i przenikający chłód, który mrozi moje pytanie. Nastawiam uszu, wsłuchuję się, lecz odpowiada mi cisza. Wyciągam niepewnie rękę, by dotknąć jej ramienia chudszego od moich dwóch palców. Chcę zapytać czy mnie słyszy. Moja dłoń zastyga w powietrzu. Czuję paraliż każdej komórki ciała, tylko serce uderza jak dzwoń z szalonym tempie. To absurd, ale ona jest tak wątła, że boję się jej dotknąć, boję uszkodzić, boję złamać, boję… Skąd ten lęk, przecież przed chwilą wszystko było w porządku. Może to nie są moje emocje…
Czuję potrzebę zrobienia czegoś, czegokolwiek, by przerwać to co się dzieje, a raczej nie dzieje. Rozpaczliwie rozglądam się wkoło lecz nie ma niczego, co mogłoby mi pomóc. Nie ma nikogo, kto mógłby udzielić mi wsparcia. Przecież nie mogę jej tu zostawić samej, nie mogę odejść, jakby nic się nie zdarzyło, jakbym jej nie spotkała.
W końcu nastaje ten moment. Jej wzrok przecina stagnację jak gilotyna. Nasze oczy się spotykają. Patrzymy na siebie przez krótką chwilę. Wystarczająco bym zrozumiała. Wiem już wszystko. Tak, wiem. Niestety wiem. Być może to jest zuchwałe wyobrażenie, lecz nie raz widziałam ten wyraz oczu. Szanse są znikome, że mogłam się pomylić. Chciałabym, by było inaczej.
Oj, biedulko, moja mała. Myślę sobie, prawdą jest, iż nasza akceptacja powinna wypływać z wnętrza człowieka. Prawdą jest, że gdy my nie zaakceptujemy siebie inni również nas nie zaakceptują. Tylko jak to uczynić. W jaki sposób powiedzieć tej wychudzonej kobiecie, że jest piękna i wartościowa?
Ona nic nie mówi, patrzy na mnie wielkimi oczyma. Czuję się bezsilna. Wiem, że cokolwiek zrobię to i tak jej nie pomogę, jeśli ona sama nie zechce sobie pomóc. Mogę

dużo, ale tylko wtedy gdy ona będzie chciała. W jaki sposób dotrzeć do kogoś, kto traktuje swoją chorobę jak przyjaciela, jedynego, prawdziwego. Zaburzenie jest częścią jej życia, wypełnia pustkę istnienia i nadaje mu sens. Jakże wytłumaczyć, że pożegnanie z kimś bliskim może dać spokój i wyzwolenie. Jakże powiedzieć, że bez choroby będzie istnieć i jeśli zechce to może uczynić swoje życie szczęśliwym. Jakich słów użyć, by nie zostać źle zrozumianym, jak oprawca, który chce coś wyrwać, brutalnie odebrać. Nie dziwi fakt, że trudno przyjąć wiadomość, że ukochana osoba jest zarazem agresorem, niszczycielem i złem… Ale kurczowe trzymanie się tej znajomości jest równią pochyłą znajdująca się tuż nad przepaścią. Wiele nie potrzeba, by zniknąć w jej czeluściach.

Podchodzę bliżej do postaci skulonej w kącie, też się boję, czuję jak całe ciało jej krzyczy. Obejmuję ją niezgrabnie. Nie zważam na protesty. Tulę do swego serca, kołyszę jak małe dziecko, które płacze i trudno je uspokoić. Szepcę - Nie bój się, nie chcę odbierać ci części, która cię chroniła, która tak wiele ci dała. Był czas, że jej potrzebowałaś. Rozumiem to. Powinnaś jej podziękować. Przytulić i przyznać, że czasem z nią było ci dobrze. Jednak może pora, by wypełnić pustkę czymś innym, czymś co pozwoli ci rosnąć, tym co umożliwi ci żyć pełnią życia. Jakkolwiek będziesz mnie przekonywać, nie uwierzę że jest ci dobrze. Teraz nie żyjesz. Wegetujesz. Cierpisz. Może czas, by pozwolić jej odejść… Będę przy tobie, ale wstań. Pora wyruszyć w podróż życia, szczyt góry jest do zdobycia, jest w twoim zasięgu. Wierzę w ciebie. Wierzę… Krzyczę czy szepcę, sama już nie wiem, lecz echo niesie moje ostanie słowa… Te najważniejsze na tę chwilę - Wierzę w ciebie…wierzę…
Czuję, że cała drży. Czuję jak bardzo potrzebuje tej bliskości. Wiem, że będzie musiała przejść bardzo trudną drogę, która nie będzie usłana różami. Wiem, że czasem będzie czuć się sama, niezrozumiana. Wiem, że niejednokrotnie upadnie, ale wiem że może wspiąć się na szczyt i poczuć wiatr we włosach.
Patrzę na nią, mam wrażenie że nie jest już taka szara jak na początku mi się wydawało…Może to



tylko złudzenie, moje życzenie. Mimo tego to nasza wygrana, moja i jej. Moja, bo przemogłam własny strach, przyznałam się że też mogę czasem czuć bezsilność. Jej wygrana jest większa, gdyż pozwoliła mi się zbliżyć. To dopiero pierwszy krok, ale jakże ważny w jej zdrowieniu.

Może to bajka, a może nie. Może dziewczyna, a może chłopak. Może anoreksja, a może ortoreksja. Może bulimia, a może diabulimia. Pięknie brzmi, dźwięcznie, tanecznie. Lecz to ułuda, przykrywająca ból, cierpienie i niezrozumienie. Na zaburzenia odżywiania zapada coraz więcej dziewczyn, kobiet, ale także mężczyzn. Wyjście z choroby, to ciężka walka, którą muszą stoczyć przede wszystkim chorzy, ale także osoby znajdujące się obok: rodzice, partnerzy, przyjaciele. Zaburzenia odżywiania mają wieloczynnikową etiopatogenezę. Czynniki biologiczne, indywidualne, rodzinne, a także społeczno-kulturowe wzajemnie się przenikają. Nie można powiedzieć, iż to wyłącznie kultura i kult szczupłego ciała powoduje chorobę. Tak jak nie można powiedzieć, że to trudności w rodzinie generacyjnej przyczyniają się do tworzenia podłoża, które będzie podatne na zaburzenie. W momencie pojawienia się czynnika spustowego, którym może być każdy stresor dochodzi do wyzwolenia choroby. Im szybciej zostanie podjęte leczenie przez osoby chore, tym są większe szanse na wyzdrowienie, a także na uniknięcie lub zminimalizowanie szeregu konsekwencji zdrowotnych, które są skutkiem długotrwałego wyniszczania organizmu.

Można próbować przyglądać się każdemu czynnikowi z osobna, ten sam objaw, czyli np. niejedzenie można interpretować na wielu płaszczyznach. Próbując zrozumieć należy spoglądać na każdy symptom indywidualnie. To najlepsza droga. Jednakże jest pewien punkt, który łączy wszystkich chorych, miejsce, w którym spotka się skrzywdzonego człowieka, który z jakichś powodów sobie nie radzi, nie akceptuje, nie kocha, a może nawet siebie nie lubi. Gdy spojrzy się głębiej dostrzeże się małe skrzywdzone dziecko, które bardzo pragnie uwagi, miłości, a poprzez objawy widoczne na zewnątrz próbuje uporządkować swój świat wewnętrzny. Jedyną drogą do wyzdrowienia jest pokochanie siebie, zaakceptowanie takim jakim się jest z zaletami i wadami. Nikt nie jest doskonały, nie ma perfekcyjnych ludzi. Właśnie to jest piękne, bo niejednokrotnie te małe nierówności dodają człowiekowi uroku, wyjątkowości i nietuzinkowości…

PS. Dziewczyno, stań przed lustrem, otwórz szeroko oczy. Spójrz. Widzisz?… Jesteś piękna. Zewnętrznie, ale i wewnętrznie. Rozumiesz? Nie bój się otworzyć, zacznij w końcu przyglądać się sobie z ciekawością. Wiem i tak mi nie wierzysz… A nawet jeśli, to za chwilę zdewaluujesz moje słowa. Wiem, że gdyby dziś cały świat powiedział, że cię akceptuje taką jaka jesteś, nic to nie da, jeśli sama nie pokochasz siebie. Spójrz na siebie jak na małe dziecko. Spójrz z czułością i przytul z największą miłością. Bo kochać to również pozwolić na niedoskonałość. Zacznij od siebie, pozwól by twoje komórki wypełniły się witalnością. Żyj.

▪ Jestem, jaka jestem. Jestem, jaka chcę być

Justyna Płachetka

Na ten dzień Ania czekała już od dawna. Pogrążona w zadumie i bezcelowej nostalgii. Powoli wyciągnęła zeszyt formatu A4 w kratkę, zakupiony wczoraj w osiedlowym sklepiku. Przez chwilę popatrzyła na grubą okładkę, na której znajdował się słoń z podniesiona trąba w górę w otoczeniu afrykańskiego krajobrazu sawanny.

- Uda się. Na pewno się uda, tym razem. – pomyślała, uśmiechając się do siebie. – Przecież w końcu słonie z podniesiona w górę trąbą przynoszą szczęście.

Otworzyła zeszyt i swoim starym, wiecznym piórem zapisała na szczycie pierwszej strony: „Jestem najlepsza".

Uważnie przyjrzała się swoim starannie nakreślonym literom, po czym znowu zbliżyła stalówkę do białej kartki papieru: „Jestem najlepsza" - brzmiało kolejne wykaligrafowane zdanie.

Dziewczyna pewniejsza siebie zapisała jeszcze pięć razy te dwa zestawione ze sobą wyrazy, które zdawały się krzyczeć do niej z brulionu A4. Spojrzała raz jeszcze na zapisaną do połowy kartkę i teraz już całkowicie śmiało jej twarz ozdobił szeroki uśmiech. Zatrzasnęła zeszyt, schowała go pośpiesznie do torebki i szybkim krokiem udała się w kierunku drzwi wyjściowych swojego mieszkania. Przekraczając próg, wiedziała, że ty razem dostanie tą pracę.

Zapewne nie wiesz jeszcze, Drogi Czytelniku, że Ania już od dwóch lat stara się o pracę. Ma ukończone studia wyższe z oceną bardzo dobrą. Biegle posługuje się dwoma językami. Jednak od dłuższego czasu, żaden pracodawca nie przyjął jej na dłużej niż na okres próbny.

Nasza bohaterka jest bardzo nieśmiała. Bardzo trudno nawiązuje nowe relacje i nie czuje się najlepiej w obcym towarzystwie. Jednocześnie przejmuje się, gdy ktoś zwraca jej uwagę i nie docenia jej starań. Natomiast praca pod presja czasu przyprawia ją o łzy. I właśnie dlatego, jak dotąd, nie udało jej się nigdzie „zahaczyć na dłużej".

Gdybyśmy zapytali Anię, jak jest jej największa wada, zapewne odpowiedziałaby: „brak pewności siebie". Jednakże to nie niska pewność siebie jest dla kobiety największym utrapieniem. Jest nim przekonanie, o którym nie wie nawet sama Ania.

fot. Yarik Mishin

Ona po prostu wierzy, że nie jest pewna siebie. Każde swoje niepowodzenie, nieudane spotkanie, brak przyjaciół, czy nawet własne samopoczucie, przypisuje brakowi pewności siebie. Jednak dziewczyna, codziennie i bardzo konsekwentnie robi wszystko, aby nie być pewną siebie.

Każdego dnia rano, patrzy w lustro, myśląc, że nie jest wystarczająco ładna, wystarczająco szczupła, wystarczająco dobra… Oglądając ulubiony serial porównuje się do głównej bohaterki, myśląc, że nie jest tak zgrabna, tak miła, tak inteligentna… Gdy spotyka się z siostrą, myśli, że nie jest tak jak ona towarzyska, urocza, serdeczna i życzliwa. Wmawia sobie sama, jaka nie jest. To znaczy, że również determinuje w sobie to, jaka jest! A nie jest to pozytywna i pewna siebie wizja.

Psychologowie nazywają takie zachowanie samospełniającą się przepowiednią. Zjawisko to polega na tym, że gdy oczekujemy pewnego efektu w naszym zachowaniu, samo oczekiwanie może wpłynąć na nasze zachowanie, w taki sposób, który spowoduje spełnienie się naszych oczekiwań. Jest to proces nieświadomy, któremu najczęściej ulegamy mimowolnie.

Przykładem samospełniającego się proroctwa może być myśl, plotka, postawa lub zachowanie. Ania realizuje swą samorealizującą się przepowiednię, ponieważ myśli i mówi o sobie w sposób niekorzystny, zakładając, że jej wysiłki nie przyniosą pożądanego skutku. Czuje się przez to zrezygnowana i nie ma siły na konstruktywne działanie. W efekcie nie podejmuje nowych prób i mniej się stara. To z kolei powoduje, że jej założenia się sprawdzają, bo trudno jej poradzić sobie z przeciwnościami losu. Jej myśli i przekonania się wypełniają.

Dzisiaj jednak Ania zatrzymała pętlę swojej samospełniającej się historii. Zapisując w zeszycie zdanie, w które pragnie uwierzyć, rozpoczęła mozolny proces zmiany swojego nastawienia. Będzie trwał on długo. Jednak za jakiś czas, nasza bohaterka spojrzy na swoje odbicie i powie do siebie zdanie, które będzie świetnie ją określało – „Jestem najlepsza".

▪ Anioł stróż

Nicola

Każdy w życiu ma jakiś problem, jeden większy drugi mniejszy, w zależności od danej sytuacji w której każdy się znajduje. Czy to alkoholik, czy narkoman, żyjąc z taką osobą powinniśmy panować nad daną sytuacją, co nie zawsze się udaje. Oprawca używa rąk, słów, przedmiotów, poszkodowany musi w jakiś sposób się bronić, nie każdy potrafi się przeciwstawić przemocy. Wiele osób żyje w takim otępieniu nie radząc sobie z tą sytuacją i zazwyczaj są potulni i pokorni swoim oprawcom. Również są osoby które się przeciwstawiają i walczą o swoją godność, często udając się po pomoc do lekarzy lub przyjaciół i starają się walczyć z osobą, która chce zwalczyć swój nałóg. Poszkodowanymi często są dzieci, ciężko jest im się odnaleźć w takiej dwuznacznej sytuacji. Byłam świadkiem sytuacji, gdzie matka z córką była w Sopocie daleko od domu. Matka była w stanie upojenia alkoholowego, córka była niepełnoletnia. Wieczorem dziewczyna wybrała się na dyskotekę, matka przyszła również ze swoją przyjaciółką, obydwie były pod wpływem alkoholu. Dziewczyna w środku nocy upokorzona uciekła z dyskoteki, wkoło klubu gromadziło się dużo obcokrajowców, przeważnie byli to mężczyźni. Do hotelu było kawałek drogi, dziewczyna przerażona nie wiedząc co może ją spotkać, po pomoc dzwoniła w środku w nocy do babci, ale dzieliło ich przeszło 500 km więc babcia nie mogła wiele zdziałać tylko rozmawiając mogła wnuczce dodać otuchy. Cały czas z nią rozmawiała aby doszła szczęśliwie do hotelu. Gdy dziewczyna przeżywała okropny strach, matka z koleżanką obściskiwały się z nieznajomymi facetami i dobrze się bawiły nie martwiąc się o własne dziecko. W tej całej sytuacji ratunkiem dla mnie była moja babcia, która do dziś jest moim aniołem stróżem.

fot. Scott Liddell

▪ Samoakceptacja

Paweł

Autentyczność jest zbiorem decyzji, które podejmujemy każdego dnia. To decyzja, aby się pokazać i być prawdziwym. Decyzja, aby być szczerym. Decyzja, aby pozwolić innym ujrzeć nasze prawdziwe ja.
Brene Brown

Dzisiejsze zagadnienie to temat rzeka, ale tak tylko się wydaje, jest kilka prostych zasad by żyć z Sobą w zgodzie i nie toczyć wewnętrznej walki, która albo Nas zabije albo „powiezie" tam gdzie chcemy. Nie znam odbiorców tego tekstu ale spróbuje się odnieść do Samoakceptacji z poziomu JA na przykładzie Swojego życia, bez jakiegoś „storytelling" bo po co komu wiedzieć co kto z kim i po co robił... Każdy z Nas ma w Swoim życiu masę checkpointów, do których często wraca, odnosi się. Pamiętam ten dzień, młodość, 3-4 klasa podstawówki, na przerwie jakiś kochany dzieciak mamusi wyjeżdża mi z tekstem: „Paweł jesteś nikim, co byś nie robił dziecko z bidula to dziecko z bidula..." Tak, wtedy kochani rodzice z kolorowych domków budowali pewność Siebie Swoich pociech, z pełną świadomością mówili im takie rzeczy... Całe życie legło w gruzach, w kilka sekund poczucie mojej wartości spadło do zera. Z chłopaka, który był dobrym zawodnikiem w klubie sportowym, przygotowującym się do dwóch olimpiad mój tok rozumowania zmienił się w druga stronę! Jak mają rację, to moje miejsce jest tylko tam, po ciemnej stronie życia. Moja podświadomość jak gąbka zaczęła akceptować tylko to co złe. W domu miliony pytań bez odpowiedzi, frustracja narastała, z miesiąca na miesiąc było coraz gorzej. Dialog wewnętrzny który prowadziłem na Swój sposób budował coraz większą patologię i dezorganizację w Moim życiu. Nie pomogły terapie, wizyty u psychologów, nic nic nic. Postawiłem przed Sobą mur, który nie był do przeskoczenia! Latami wzrastałem z tym poczuciem braku samoakceptacji, dlaczego Ja, dlaczego ktoś mnie „postrzelił w nogę" w tak młodym wieku. Rana zadana w młodości nie potrafiła się zagoić, co bym nie robił, jak mocno bym nie walczył, żółć wylewająca się zarażała całego mnie. Kiedyś żyłem tym, to było całym Mną, nieprzespane noce, wylewany pot nocami, lęki, strach, ból nie do opisania. Tak mocna blokada mentalna która zapisała się w mej głowie tak głęboko, że co bym nie robił zawsze na koniec w mgnieniu oka pikowałem mocno w dół, tak mocno, że potem życie na ulicy, brak jedzenia, ubrania, grzanie wszystkiego co jest na świecie, picie, stało się normalnością... Epizod: szkoła, praca, ulica, dno, leciał systematycznie co 2 lata. Nie do zatrzymania destrukcyjny schemat w głowie. Po dziesiątkach

fot. Robin Goossens

prób życia jak człowiek, mówię Sobie: „zachleję się na śmierć", nie dałem rady . Pamiętam ten dzień jak z filmu „Pod Mocnym Aniołem". wyłem na izbie. Wtedy pierwszy raz zaakceptowałem to, że jakie te życie nie było, chcę o nie jeszcze zawalczyć! O lepsze jutro nie dla ludzi, nie na pokaz! DLA SIEBIE, bo stać mnie na to by godnie żyć. Gdzieś reszta rozsądku, jakaś siła wyższa powiedziała: „wstań, walcz ale już nigdy nie oglądaj się za Siebie". Nikt nie jest idealny i nikt nigdy nie będzie. Ale bycie Sobą jest bezcenne, zaakceptowanie wszystkiego co Nas otacza i co jest w Nas daje taką moc wewnętrzna, że człowiek budzi się każdego dnia i mówi sam Sobie „żyję, uff" i idzie dalej. Piszę to nie po to, by wylać żal, smutek, ale by oddzielić się od pewnych przekonań i iść dalej z podniesioną głową, cieszyć się ze Swoich małych zwycięstw, które w końcu doprowadza mnie do celu, do marzeń. Życie jest piękne, pełne porażek, decyzji, wątpliwości, ale tylko działanie pozwoli nam zobaczyć tak naprawdę Kim jesteśmy. Nasze upadki budują charakter, czasami złe działania właśnie pokażą nam co dobre w Nas, skonfrontują z rzeczywistością, czy podążamy w dobrym kierunku. Czasami nasze Ego próbuje zawalczyć i pokazać nam: „jesteś daleko daleko za innymi"... i co z tego? Przecież to nie ich życie! Więc kochaj Siebie, a będzie Ci dane. Samoakceptacja nie jest dana nam od tak, trzeba Ją zbudować. Masz możliwość dostępu do terapii, psychologów, książek, internetu, to dlaczego walczysz i buntujesz się, że to głupie, inni się będą śmiać i wytykać palcami. Dlatego, że dalej nie akceptujesz do końca Siebie, bo boisz się, wstyd Ci? Nie dziwie się. Czasem też tak mam, ale coraz szybciej przeradza się to w działanie i wyszukanie instrumentu, który mi pomoże być szczęśliwym, zostawić te chore myśli gdzieś w czterech ścianach, zapomnieć i iść dalej! Ale może to droga do tego, by w końcu zobaczyć światło i rozliczyć się z przeszłością. Nie wiem, może to głupie, ale po tylu nastu latach w domu się śmiejemy z tego co nawyrabialiśmy z bratem... fakt kosztowało to wszystkich masę zdrowia, ale nic z tym nie zrobimy teraz, Zaakceptowaliśmy to wszyscy w rodzinie i chcemy resztę życia cieszyć się z chwil, które nam pozostały. Może tak miało być, taka Karma w życiu, nic nie dzieje się bez przyczyny. Na koniec nic nowego nie wymyśle, skopiuję bloga, którego czytam. Na koniec kilka rad jak zadbać o własną akceptację:

fot. Jan Flaska

Poznaj swoje potrzeby – o wiele łatwiej będzie Ci pokochać siebie, jeśli się lepiej poznasz.

Poznaj swoje ograniczenia – niestety nie każdy może mieć 60cm w talii chociażby ze względu na budowę anatomiczną.

Pozwól sobie na błędy, pomyłki, porażki – nie ma ludzi idealnych, nie zawsze wszystko się udaje. Błąd zdarza się każdemu.

Nie poddawaj się za szybko – jeśli popełniasz błędy wiadomo chociaż, że próbujesz.

Nie krytykuj siebie, staraj się dostrzec też dobre cechy – będzie Ci o wiele łatwiej.

Popracuj nad poczuciem humoru – śmianie się z siebie jest naprawdę śmieszne.

Nie martw się – większość wad widzisz i tak tylko Ty. Zawsze wydaje nam się, że wszyscy dookoła widzą nasze niedoskonałości – nie prawda! Nie zobaczą ich póki im o nich nie powiemy.

Bądź otwarty na nowe doświadczenia, ale także na innych ludzi. Każdy jest inny, ma inne wady i zalety – dzięki temu świat jest naprawdę kolorowy, a nie czarno biały.

Nie wymagaj od siebie (i od innych!) za dużo, bo co za dużo – to nie zdrowo. Stawiaj cel idealnie dobrany do Twoich możliwości.

Unikaj porównań. Nie musisz mieć włosów jak sąsiadka, nie musisz być czuła jak kuzynka, nie musisz mieć IQ jak członkowie Mensy – i tak jesteś wartościowym człowiekiem.

Każdego dnia stań przed lustrem i powiedz – pokocham siebie. Aż pewnego dnia, tak właśnie się stanie!

I muzyczka:
https://www.youtube.com/watch? v=4pu-lKgm-dg

https://www.youtube.com/watch? v=zb6nn_H6i60

https://www.youtube.com/watch? v=gcXcvijDgtc

▪ Wszystko w naszych rękach

Paulina

Zewsząd czujemy nacisk na bycie idealnym. W social mediach, gazetach widzimy pełno zdjęć z pozoru idealnych sylwetek, życia itd. Możemy odczuć presje bycia perfekcyjnym. Jednak nie o to w tym wszystkim chodzi. No dobra, w takim razie o co? Już tłumaczę. Każdy z nas powinien wyznaczyć sobie cel i swój ideał. Swój, indywidualny. W dążeniu do niego nie powinniśmy patrzeć na nikogo.

Powinniśmy skupić się na sobie. Nie warto porównywać się do innych, gdyż każdy jest wyjątkowy i każdy obiera inną drogę. Stąd też nie warto się przejmować osobami, które krytykują (mam na myśli tutaj niekonstruktywną krytykę). Te osoby najzwyklej w świecie nic nie robią w swoim życiu. Ludzie sukcesu, którzy są szczęśliwi i dążą do celu nie mają czasu na patrzenie na innych i ocenianie. Skupmy się na sobie. Jeśli wyznaczyłeś sobie cel, że ukończysz szkołę z wyróżnieniem (może jak na okres wakacyjny to nie do końca dobry przykład) to dąż do tego. Gdy inni mówią, że nie uczą się na sprawdzian, bo uważają, że oceny nie są ważne, to ty nie przejmuj się nimi. Wyznaczyłeś sobie cel, to go osiągaj. Jedyną przeszkodą jesteś ty sam. Mówi się, że aby osiągnąć sukces należy zakochać się w ciężkiej pracy. To prawda. Nic nie przychodzi łatwo. Porównajmy nasz cel do góry. To co chcemy osiągnąć to szczyt. Jednak, aby wdrapać się na ten szczyt należy najpierw przejść długą, trudną drogę. Im szczyt wyższy tym ta droga jest trudniejsza. Jednak dla widoków warto, prawda? Nie warto mówić sobie, że nie da się rady. Nie warto zazdrościć innym i myśleć „też bym tak chciał". Chcesz podróżować? To podróżuj. Chcesz nauczyć się nowego języka, to się ucz. Nikt nie stoi Ci na przeszkodzie. Jeśli czegoś naprawdę pragniesz to to osiągniesz. Starajmy się przeżyć nasze życie najlepiej jak możemy. Nie odkładajmy niczego na później, działajmy teraz. Życie jest piękne. Na Ziemi jest tyle pięknych miejsc, a ty tylko oglądasz zdjęcia na internecie i jesteś biernym obserwatorem. Dlaczego? Pieniądze to nie wymówka. Ostatnim czasy zrobiło się głośno o panu, który podróżował przez prawie rok po świecie. Na całą wyprawę wydał 800 zł. Da się? Da się. On wyznaczył sobie cel i go osiągnął. Nic nie jest niemożliwe. A życie jest zbyt krótkie, aby bać się bycia ocenianym i porażek. To drugie spotyka prawie każdego. Mnie osobiście nic bardziej nie motywuje jak upadek. Wtedy wstaje z podwójną siłą.

fot. Kelsey Johnson

Teraz pomyśl przez chwile. Czy jest coś co zawsze chciałeś zrobić, o czym marzyłeś, ale stwierdziłeś że nie dasz rady? Zapewne tak. I teraz drugie pytanie: kto oprócz Ciebie stoi na przeszkodzie, aby to osiągnąć? Nikt. Droga może trwać długi czas. 2 lata, może 10. Jednak prędzej czy później Twój wysiłek owocuje. Zapewniam. Nie chcę się bawić w wielce wykształconego psychologa, gdyż nim nie jestem. Jednak ostatni rok w moim życiu nauczył mnie, że nic nie jest niemożliwe. Warto sięgać po marzenia. Pamiętajcie, nasze życie jest w naszych rękach. Nie szukajmy wymówek. Nie przejmujmy się innymi. Przeżyjmy życie tak, jak chcemy.

Imiona zakochanych rzeźbione w drzewie, nie są urocze. Myślę, że to straszne jak wiele osób przynosi ze sobą nóż na randki.

55-letnia kobieta, matka trzech programistów, szuka kogoś normalnego, kto nauczy ją korzystać z Internetu.

Kwartalnik FENIX PSYCHOTERAPIA zaprasza do współpracy!

Masz ochotę podzielić się z czytelnikami swoim doświadczeniem, refleksjami, życiową mądrością?

Twoje przeżycia mogą pomóc innym?

Napisz artykuł i zostań współautorem!

Artykuły prosimy przesyłać na adres:
fenixterapia@op.pl

Nie wiesz jak poradzić sobie z uzależnieniem?

Szukasz wsparcia?

Nie wiesz czy Twoje picie jest bezpieczne?

Potrzebujesz pomocy, a nie wiesz gdzie jej szukać?

WODZISŁAWSKI TELEFON ZAUFANIA

733 933 343

Jesteśmy tu dla Ciebie
Zadzwoń!
Dyżury codziennie w godzinach
8.00 - 20.00

www.wodzislawskitelefonzaufania.pl

FENIX
PSYCHOTERAPIA

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