

Najpierw trzeba zdać sobie sprawę z własnej bezsilności. Potem przychodzi czas na uwierzenie w „Siłę Większą”, która może przywrócić każdemu zdrowie. Nie można też zapomnieć o opiece Boga, jakkolwiek się Go pojmuje. Należy wyznaczyć Jemu i innym ludziom swoje błędy. To taki gruntowny i odważny obrachunek moralny. Konieczna jest pokora i chęć zadośćuczynienia wszystkim skrzywdzonym przez siebie osobom. Trzeba też starać się nieść postanie innym, podobnie cierpiącym.

Oto niezbędne „kroki”, które każdy, pragnący powrócić do normalnego życia, musi postawić na swojej drodze. Jest ich dwanaście, ale zanim uczyni się pierwszy, istotne jest, aby uświadomić sobie, że tkwi się w matni. Trzeba się przyznać przed samym sobą do alkoholizmu.

Minnesota blues

- Mam na imię Adam i jestem alkohikiem - mówi jeden z głównych bohaterów musicalu rockowego pt. „Minnesota blues”. Premiera spektaklu, reżyserowanego przez Jerzego Fedorowicza, została zaplanowana na 14 grudnia. Na razie na scenie krakowskiego Teatru Ludowego trwają „próby otwarte”, na które może przyjść każdy, niezależnie od tego, czy problem alkoholizmu jest mu bliski czy też nie.

- Zakładamy, że na spektakl przyjdą ludzie, którzy starają się poradzić sobie z tym problemem lub już się z nim uporali. Historia, którą opowiadamy, jest prawdziwa. To jest opowieść o życiu Krzysztofa Jaryczewskiego, lidera rockowego zespołu Oddział Zamknięty. Na jego przykładzie chcemy pokazać człowieka, który popadając w alkoholizm stracił bardzo wiele, ale miał zarazem odwagę rozpocząć walkę o swoje życie. To jest odwaga potrzebna bardzo wielu osobom. Może odnajdą ją właśnie w moim teatrze? - zastanawia się Jerzy Fedorowicz. - Przedstawiam problem osób uzależnionych od alkoholu na scenie, ale nie ma to być nudny dydaktyzm. Chcę pokazać, jakie dno może osiągnąć człowiek i jak, na skutek miłości i pomocy bliźniego, może wrócić z powrotem do życia. Zamierzam walczyć nawet o jednego człowieka. Jeśli dzięki mojej sztuce kilkanaście osób postanowi wydobyc się z alkoholizmu, będę zwycięzcą - twierdzi dyrektor Teatru Ludowego.

„Minnesota blues” to zaangażowany społecznie musical rockowy, powstały na podstawie libretta Arkadiusza Jakubika, przeplatany muzyką i tekstami piosenek Krzysztofa Jaryczewskiego. W tytule spektaklu nieprzypadkowo pojawia się nazwa jednego z amerykańskich stanów, ponieważ właśnie tam, w środowisku naukowców pojawił się program terapeutyczny do walki z uzależnieniami, określane również mianem „Minnesota”. Polega on na tym, że prócz profesjonalnych terapeutów, w leczeniu alkohików współuczestniczą też tzw. sponsorzy, czyli osoby, którym udało się wygrać z nałogiem i dobrowolnie chcą w tej walce pomóc także innym.

- „Minnesota” brata ludzi. Każdy może stać się członkiem tej elitarnego grona, ale jest jeden warunek: najpierw musi pokonać własny wstyd - mówi jeden z alkohików, który pomaga w ramach tego programu ludziom uzależnionym.

- W Polsce program „Minnesota” został zaadaptowany do rodzimych warunków i posze-

rzony o terapię „12 kroków”, czyli etapów, przez jakie każdy zdrowiejący alkoholik musi przejść. Między ludźmi w Ameryce i w Polsce istnieją jednak ogromne różnice mentalne, dlatego dokładne odwzorowanie „Minnesota” nie byłoby możliwe - twierdzi Jacek Wysowski, terapeuta z Krakowskiego Centrum Terapii Uzależnień, chwytając pomysł przybliżenia ludziom tego programu poprzez wystawienie sztuki teatralnej.

- Będę współpracował przy realizacji tego przedstawienia i z terapeutami, i z osoba-

im. Rydygiera, a kiedy się ocknąłem, przypomniałem sobie nagle, że niedaleko od mojego miejsca zamieszkania odbywają się terapie odwykowe. Chwyciłem się tej myśli jak tonący brzytwy i po wyjściu ze szpitala trafiłem do ludzi, którzy chcieli mi pomóc. Zaczęłem mieć nadzieję. Piłem przez 33 lata i przez cały ten okres towarzyszyły mi uczucia niepokoju, lęku, obawy i grozy. Kiedy zetknąłem się z grupą AA, to wszystko powoli zaczęło mijać. Zrozumiałem, że jestem chory i że nie ucieknę od problemu, który tkwi głęboko we mnie - opo-

lik, nie pijący już od 16 lat. - Wcześniej byłem wrakiem człowieka. Nie miałem ani rodziny, ani pracy. Mieszkałem w piwnicy jednego z bloków, razem ze szczurami, w potwornym brudzie. Do grupy AA trafiłem sam. Nie przechodziłem żadnej terapii. Największym odkryciem okazał się dla mnie fakt, że jest więcej takich ludzi jak ja, że nie jestem sam - opowiada Jan, dodając, że najbardziej tragiczne w uzależnieniu jest to, że człowiek pozostaje pod jego wpływem do końca życia. Staje się alergikiem, dla którego nawet je-

jest mu wcale potrzebna - przekonuje Jan, który na co dzień pracuje w Telefonie Zaufania, gdzie pomaga osobom dotkniętym problemem alkoholowym.

Boją się ujawnić

Z badań przeprowadzanych na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wynika, że w Polsce żyje obecnie około 800 tys. osób uzależnionych od alkoholu, a ok. 2,5 mln spośród nas to ludzie pijący w sposób szkodliwy. Szacuje się, że liczba niepeł-

zmienić, i mądrości, abym odróżnił jedno od drugiego” - każde spotkanie w grupie AA rozpoczyna się od „Modlitwy o pogodę ducha”. Później wszyscy siadają w kręgu i rozmawiają o swoim procesie trzeźwienia. Ktoś, kto chce się wypowiedzieć, musi podać imię i wyznać, że jest alkohikiem.

- To, że wypowiadam słowa „jestem alkohikiem”, nie znaczy, że jestem śmieciem i degeneratem, ale że uznaję się za człowieka wolnego, świadomego własnej choroby i potrafiącego się tym doświadczeniem podzielić z innymi. To jest symbol wyzwolenia, a nie unicestwienia - mówi jeden z uczestników mitingów, organizowanych przez grupę AA z Prokocimia. Takich grup jest w Krakowie ponad trzydzieści. Każdego dnia odbywa się kilka spotkań - zamkniętych, skupiających jedynie stałych bywalców, lub otwartych, pozwalających na uczestnictwo osobom z zewnątrz. Anonimowi alkoholicy, jak sami twierdzą, są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy starają się sobie nawzajem pomagać. Jedynym warunkiem uczestnictwa we wspólnocie jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA żadnych składek ani obowiązkowych opłat, za to można wnieść do wspólnego budżetu wolne datki. Grupy AA nie są związane z żadnym wyznaniem, partią polityczną lub instytucją. Ich podstawowym celem jest trwanie w trzeźwości i pomaganie innym alkoholikom ją osiągnąć.

- Na początku alkoholik, który postanawia się leczyć, mówi: „Nie mogę pić”. Później stwierdza: „Ja nie chcę pić”, a kiedy całe życie zaczyna mu się ponownie układać, oznajmia: „Ja chcę nie pić” i w ten sposób dokonuje wyboru, manifestując swoją wolność - twierdzi Marcin, jeden ze stałych uczestników spotkań AA, odbywających się w KSTU.

- Alkoholizm przypomina szulera, który zaczyna z nami grać w karty, na początku godząc się na naszą wygraną. A kiedy już w nią całkowicie zaczynamy wierzyć, powoli i sukcesywnie zaczyna nam ją odbierać. Ogrywa nas, zabiera nam coraz więcej, a my nie potrafimy przestać grać. W końcu nic już nie mamy: ani rodziny, ani zdrowia, ani pieniędzy, ale ciągle pragniemy grać. Alkohol to narkotyk, przed którym powinniśmy bronić siebie i nasze dzieci - przekonuje Jacek Wysowski.

- Czy można uchronić młodzież przed uzależnieniami? - zastanawia się ksiądz Andrzej Król, prezes Salezjańskiego Ruchu Troški o Młodzie, działającego w Krakowie w dzielnicy Dębniaki. - Zawsze powtarzam, że nie ma złej młodzieży, tylko trzeba z nią po prostu być. Można więc jej podpowiadać, jak powinna postępować, można jej w różny sposób uatrakcyjnić czas, aby odciągać ją od alkoholu i narkotyków, ale ostatecznie to i tak młodzi ludzie sami zdecydowali o swoim życiu, my za nich dokonaliśmy wyboru nie możemy - dodaje.

- Ci, którzy wygrali z alkoholem, to nie są osoby obdarzone wyjątkowo silną wolą. Wręcz przeciwnie - to ci, którzy zdali sobie sprawę z własnej bezsilności. Zwyciężyli, bo posiadli moc trzeźno, którą wiatr, kiedy zechce, przygina do ziemi, a ona i tak podnosi się, aby trwać dalej - zapewnia Jacek Wysowski.

MAGDA BRONIATOWSKA
Imiona niektórych bohaterów reportażu zostały zmienione.

Premiera musicalu rockowego „Minnesota blues” - 14 grudnia

Posiedli moc trzciny

- Chcemy pokazać człowieka, który popadając w alkoholizm stracił bardzo wiele, ale miał odwagę rozpocząć walkę o swoje życie. To jest odwaga potrzebna wielu ludziom. Może odnajdą ją właśnie w moim teatrze? - zastanawia się Jerzy Fedorowicz.



Fagot i Książd Adam - główni bohaterowie musicalu - czyli (od lewej): Jacek Wojciechowski i Piotr Piecha w czasie próby na scenie Teatru Ludowego
Fot. Andrzej Wiśniewski

mi uzależnionymi, ponieważ chciałbym, żeby moi aktorzy zagrali w jak najbardziej wiarygodny sposób - dodaje Jerzy Fedorowicz.

Zapomnieć o detoksach

- Mam na imię Ryszard i jestem alkohikiem. Opowiem ci, jak piłem, co się stało i jak trzeźwieję - mówi drobny mężczyzna w średnim wieku. Spotykam go w Krakowskim Centrum Terapii Uzależnień, mieszczącym się przy ul. Wielickiej. Jest piątkowy wieczór. Ryszard, jak co tydzień, przyszedł tu dziś na zamknięte spotkanie grupy Anonimowych Alkohików. Przychodzi tak już od ponad pięciu lat, odkąd zaprzagnął żyć.

- Byłem po dwunastu „detoksach” i święcie wierzyłem, że trzynastego już nie przeżyję. Ale udało się. Leżałem przez trzy dni na intensywnej terapii w Szpitalu

wiada Ryszard. - Teraz jestem szczęśliwym człowiekiem. Znalazłem pracę, nawiązałem nowy kontakt z moją rodziną, pokochołem poezję. Nie chcę pamiętać o desperalu i o koszmarnych chwilach, jakie mi przyszło przeżyć na oddziale detoksacji w Kobierzynie - dodaje po chwili, podkreślając, że mimo wszystko nigdy chyba nie będzie w stanie zapomnieć o swym tragicznym doświadczeniu, gdyż alkohol odebrał mu nie tylko zdrowie psychiczne, ale również... wzrok.

Kulawy bez kuli

- Alkoholizm to choroba zaprzeczeń i zakłamań. Ale można ją leczyć i zatrzymać w stu procentach. Mówi się, że jest to jedyne przypadki choroby, w której pacjent po terapii i rehabilitacji może cieszyć się lepszym stanem zdrowia niż przed zachorowaniem - przekonuje Jan, alkoholi-

den lyk toksycznej substancji jest jak zapalony lont, jak śmiertelne niebezpieczeństwo. - Z alkoholizmem jest jak z kiszieniem ogórków. Świeży ogórek można ukusić, ale kiszonego nie da się już doprowadzić do stanu pierwotnego. Tak samo dla alkohika istnieje przejście tylko w jedną stronę - zapewnia mężczyzna, dodając, że najważniejsze jest to, aby obalić stereotyp dotyczący ludzi uzależnionych. - Trzeba uzmysłwić społeczeństwu, że alkoholik to nie jest zły człowiek, tylko chory. Każdy może nim się stać. To jest niezwykle demokratyczna choroba. Z całą pewnością nie należy jej jednak rozpatrywać w kategoriach winy i kary. Alkohol jest dla osoby uzależnionej jak kula dla kulawego. Bez niego czuje się całkowicie bezradny. Takiego człowieka trzeba dopiero nauczyć żyć bez tej kuli, pokazać mu, że nie

noletnich dzieci alkohików wynosi około 2 mln. Co najmniej połowa z nich żyje w sytuacji drastycznie zagrażającej ich zdrowiu i rozwojowi.

- Dziecko wychowywane w takiej rodzinie uczy się trzech zasad: „nie odczuwaj”, „nie ufaj”, „nie mów”. Atmosfera ciągłego zagrożenia powoduje u młodego człowieka liczne napięcia i stresse, co w konsekwencji może prowadzić do utraty kontroli nad własnym życiem - twierdzą zgodnie psychologowie.

- Nigdy nie można przewidzieć, która osoba się uzależni od alkoholu, a która nie, bo alkoholizm nie jest chorobą genetyczną. Wiadomo jednak, że są osoby mające większe do niej predyspozycje. Poza tym wchodzi w grę trzy czynniki: biologiczny, osobowościowy i najważniejszy - środowiskowy. Jeżeli w danej rodzinie pije ojciec, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że syn też będzie w przyszłości pił, a córka wyjdzie za mąż za alkohika. To jest mechanizm powtarzalności, a także zasada identyfikowania się z rodzicami. Często dzieci, które dorastają i opuszczają rodziny patologiczne, nadal pozostają głęboko zakotwiczone w ich przeszłości. Dlatego w naszym centrum prowadzimy również zajęcia dla dzieci alkohików - mówi Jacek Wysowski, specjalista psychoterapii uzależnień.

- Osobno zajmujemy się także przemocą w rodzinach alkohików. Pomagamy im pracować nad własnymi emocjami, takimi jak złość, stres i lęk. Staramy się podwyższać ich niską samoocenę. Oni z tym wszystkim sobie nie radzą na co dzień, a raczej próbują sobie radzić, stosując przemoc, co oczywiście wprowadza do ich rodzin destrukcję - dodaje Jolanta Rygniak, wiceprezes Krakowskiego Stowarzyszenia Terapeutów Uzależnień.

W KSTU leczy się obecnie 5 tys. pacjentów. Połowa z nich to osoby uzależnione, pozostała część to członkowie ich rodzin.

- Leczenie w naszej przychodni jest bezpłatne, a mimo to osoby uzależnione niezbyt chętnie się do nas zgłaszają. Boją się ujawnić. W Krakowie działa kilkanaście placówek, zajmujących się terapią odwykową, ale skala problemu wydaje się tak ogromna, że jest to zaledwie kropla w morzu potrzeb - twierdzi wiceprezes KSTU.

Siła trzciny

„Boże, użyż mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmienił to, co mogę