

**AKADEMIA PEDAGOGIKI SPECJALNEJ**  
**im. Marii Grzegorzewskiej**

**WYDZIAŁ NAUK PEDAGOGICZNYCH**

**Kazimierz Paciorek**

**Nr albumu 9671/2/01**

**Wspólnota Anonimowych Alkoholików w powiecie garwolińskim**

**Praca magisterska**  
**napisana pod kierunkiem**  
**Dr. Krzysztofa Linowskiego**

**Warszawa 2006**

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP.....</b>	<b>4</b>
-------------------	----------

<b>ROZDZIAŁ I.....</b>	<b>8</b>
------------------------	----------

## **1. ALKOHOLIZM W LITERATURZE PRZEDMIOTU**

1.1. Kilka słów o alkoholu.....	8
1.2. Definicja alkoholizmu.....	12
1.3. Fazy alkoholizmu wg Jellinka.....	16
1.4. Zatrzymanie choroby.....	17
1.5. Mity na temat alkoholu.....	19
1.5.1. Wyniki i interpretacja ankiety na temat mitów.....	21
1.5.2. Podsumowanie mitów alkoholowych.....	34
1.6. Mity na temat alkoholizmu.....	35
1.7. Pijaństwo a alkoholizm.....	36

<b>ROZDZIAŁ II .....</b>	<b>38</b>
--------------------------	-----------

## **2. WSPÓLNOTA ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW**

2.1. Co to jest AA.....	38
2.2. AA na świecie.....	40
2.3. AA w Polsce.....	47
2.4. AA w powiecie garwolińskim.....	49
2.4.1. Garwolin.....	49
2.4.2. Łaskarzew.....	53
2.4.3. Pilawa.....	54

2.4.4. Sobolew.....	55
2.4.5. Inne.....	57
2.5. Miting – prawdy i mity.....	59

## **ROZDZIAŁ III .....66**

### **3. OPINIE ZAINTERESOWANYCH**

1. Andrzej – „Przyjaciół” Pilawa.....	67
2. Daniel – „Witajcie” Garwolin.....	68
3. Edek – „Nowa Arka” Łaskarzew.....	70
4. Janek – „Promyk Nadziei” Łaskarzew.....	72
5. Jurek – „Przyjaciół” Pilawa”.....	73
6. Rysiek – „Uśmiech” Sobolew.....	74
7. Wiesiek – „Witajcie” Garwolin.....	75
8. Ania – Al.-Anon Sobolew.....	77
9. Basia – Al.-Anon Łaskarzew.....	78
10.Ks. Sylwester.....	80

## **PODSUMOWANIE .....84**

## **BIBLIOGRAFIA .....86**

## **ZAŁĄCZNIK NR 1 .....87**

## **ZAŁĄCZNIK NR 2 .....88**

*Piliśmy, aby zyskać wolność,  
A staliśmy się niewolnikami.  
Piliśmy dla szczęścia,  
A staliśmy się nieszczęśliwi!  
Piliśmy dla przyjaźni,  
A zyskaliśmy wrogów.  
Piliśmy, aby zapomnieć,  
A to niechciane stale do nas wraca.  
Piliśmy, aby się bawić,  
A wpadliśmy w przygnębienie.  
Piliśmy, aby pozbyć się problemów,  
A pomnożyliśmy je<sup>1</sup>.*

## **Wstęp**

Mam na imię Kazik, jestem alkoholikiem. Słyszę te słowa z własnych ust przynajmniej raz w tygodniu, w piątek wieczorem na spotkaniu swej macierzystej grupy „Uśmiech” w Sobolewie. Ja i mnie podobni spotykamy się, by porozmawiać o swoich problemach, przypomnieć sobie o swojej bezsilności wobec alkoholu, o swoich porażkach w walce z nim, o tym, że alkoholikiem jest się do końca życia. Jednocześnie uświadamiamy sobie, że z tą chorobą można godnie żyć, można być wartościowym człowiekiem.

Jeżdżę w odwiedziny do różnych grup. Na spotkania przychodzą przeróżni ludzie: robotnik, gospodyni, bezdomny, nauczyciel, urzędnik, po podstawówce i po studiach, młody i stary, niepijący od kilku dni i trzeźwiejący kilkanaście lat. Znam osoby, które 17÷20 lat nie miały kropli

---

<sup>1</sup> Ks. Jan Gomółka – *Abstynencja dzieci i młodzieży nadzieją trzeźwości dorosłych* – Warszawa 2004 str. 69.

alkoholu w ustach a nie mogą obyć się bez cotygodniowych spotkań. Przychodzą ludzie, którzy przestali pić i mozolnie starają się kroczyć nową drogą, a także ci, którzy już kilka a nawet kilkanaście razy próbowali przestać, nie wychodzi im się a jednak ciągle próbują i często im się udaje. Przychodzą także ci, często na kacu, którym się wydaje, że samo przyjscie na grupę to jak machnięcie czarodziejską różdżką, od razu dana osoba przestanie pić. Zmartwieni i zdumieni są, gdy się dowiadują, ile pracy kosztuje trzeźwość. Ci też czasami wracają. Przychodzą także tacy, którzy próbują w grupie załatwić własne interesy i sprawy związane z pracą, rodziną, kuratorem, sądem, urzędem. Jeśli nie przychodzą tu dla siebie, nie zostają. Wszystkich łączy jedno, problemy związane z alkoholem i chęć zaprzestania picia.

AA nikogo nie odtrąca, nie ocenia, nie krytykuje, nie radzi. Każdy członek grupy mówi tylko o sobie, o swoich działaniach z intencją: popatrz, mnie się udało, udaje. Chcesz, spróbuj, może i Tobie się uda.

Obserwuję tych ludzi i często jestem zdumiony i zaskoczony, z jakich oparów potrafili się wydobyć, jakie problemy potrafili rozwiązać. Są wśród nich niedoszli samobójcy, bankruci finansowi i życiowi, a także ci, którym alkohol nie pozwolił być dobrym ojcem, matką, żoną, mężem, synem, córką a teraz chcą odbudować swe życie na nowo.

Oto bardzo prawdziwa opinia o trzeźwiejącym alkoholiku (Friedrich v. Bodelschwing):

*Kiedy spotkasz uratowanego alkoholika, masz przed sobą bohatera. Czyha w nim bowiem uspiiony wróg śmiertelny. On zaś trwa obciążony swą słabością i kontynuuje mozolną swą drogę poprzez ten świat, w którym panuje kult picia, wśród otoczenia, które go nie rozumie, w społeczeństwie, które sądzi, że ma prawo z żalostną nienawiścią spoglądać na niego z góry, jako na człowieka pośledniejszego gatunku, ponieważ ośmiela się on płynąć pod prąd alkoholowej rzeki. **Kiedy spotkasz takiego człowieka –***

*wiedz, że masz człowieka w bardzo dobrym gatunku<sup>2</sup>.*

Z racji swoich funkcji przebywam na różnych spotkaniach, zebraniach: strażackich, wędkarskich, partyjnych, wiejskich, mleczarskich, sesjach i komisjach Rady Gminy. Biorę udział jako organizator lub członek jury różnych konkursów. Tylko w dwóch sytuacjach spotkałem się z taką – często obcych sobie osób – bezinteresowną życzliwością, wyrozumiałością, serdecznością, pomocą. To podczas pieszej pielgrzymki w sierpniu do Częstochowy oraz właśnie na spotkaniach i imprezach związanych z grupami samopomocowymi.

Wartości, które niosą grupy samopomocowe są niewymierne, nie dadzą się wyliczyć, nie można ich podać w liczbach. Jednak są a spotkania w grupach pomagają. Świadczą o tym wypowiedzi, które przedstawiam w ostatnim rozdziale.

Opinie o grupach są różne:

- ✓ Sekta, – bo pali się świeczka, Jehowi
- ✓ Fanatycy zwalczający alkohol pod każdą postacią
- ✓ Grupa samouwiebiających się osób
- ✓ Głupcy, którym wydaje się, że coś robią
- ✓ „idź tam, to oduczą cię pić”

Prawda jest bardzo prozaiczna, każda grupa może (nie musi) pomóc osobie, która chce tej pomocy i że większość osobistych problemów można rozwiązać zmieniając siebie a nie cały świat.

Temat alkoholu i alkoholizmu jest bardzo bogaty. W swojej pracy poruszam tylko niektóre zagadnienia związane grupami samopomocowymi, głównie z AA. Starłem się zebrać dostępne informacje o wspólnocie w powiecie garwolińskim. W historii każdej grupy przewijają się i odgrywają często decydującą rolę księża. Myślę, że wpływ Kościoła na trzeźwość i leczenie alkoholizmu mógłby być

---

<sup>2</sup> Broszura ze Zlotu Trzeźwościowego w Licheniu – sierpień 2005

ciekawym tematem pracy.

Praca została napisana metodą indywidualnych przypadków. W rozdziale pierwszym chciałbym wyjaśnić, co to jest alkohol i alkoholizm wykorzystując dostępną literaturę. W rozdziale drugim opisuję Wspólnotę kładąc nacisk na powiat garwoliński wykorzystując informacje od członków AA i Al.-Anon w powiecie. Rozdział trzeci to prezentacja indywidualnych przypadków osób z poszczególnych grup.

Pragnąłbym podziękować za pomoc Wojtkowi z Garwolina, Ani z Sobolewa, Jankowi z Łaskarzewa, ks. Sylwestrowi ze Zwoli Paduchownej oraz innym niewymienionym a także dr. K. Linowskiemu za cierpliwość.

Aby zakończyć wstęp podam przysłowie francuskie, które prosto wyjaśnia, czym się różni pijak od alkoholika: „Pijak mógłby przestać pić, gdyby chciał, alkoholik chciałby przestać pić, gdyby mógł”.

## ROZDZIAŁ I

*Kiedyś alkohol wiele mi załatwiał;  
ale potem zaczął załatwiać mnie<sup>3</sup>.*

### 1. ALKOHOLIZM W LITERATURZE PRZEDMIOTU

#### 1.1. Kilka słów o alkoholu

Alkoholami nazywana jest grupa organicznych związków chemicznych, pochodnych węglowodorów, do której obok alkoholu etylowego (etanolu) należą metanol, propanol, butanol<sup>4</sup> itd.

Słowo alkohol pochodzi najprawdopodobniej od któregoś z dwóch słów arabskich: al-kuhl (antymon, delikatny, drobny proszek) lub al-ghoul (zły duch)<sup>5</sup>.

Alkohol jest wszędzie wokół nas. Większość ludzi pije go umiarkowanie i bez problemów – dla większości picie jest w dużym stopniu nieświadomym, nieprzemyślanym zachowaniem. I właśnie ten fakt przyczynie się do tworzenia klimatu sprzyjającego powstawaniu problemów alkoholowych. Narastanie negatywnych skutków związanych z używaniem, a przede wszystkim nadużywaniem alkoholu, obserwuje się w sferze zjawisk społecznych, zdrowotnych i ekonomicznych. Konsekwencje alkoholizmu i pijaństwa można zaobserwować w środowiskach zamieszkania, zakładach pracy i na ulicach. W Polsce ponad 4.5 milionów ludzi nadużywa alkoholu, z tego około 700 tys. jest uzależnionych. Znaczną większość stanowią mężczyźni.

Napoje zawierające alkohol towarzyszą nam prawie od początku naszego

---

<sup>3</sup> Zebrał i napisał dr Ron B. – *Trzeźwe myśli* – Poznań 1996 – myśl 419

<sup>4</sup> Woronowicz B. T. – *Alkoholizm jako choroba* - Warszawa

<sup>5</sup> Woronowicz B. T. – *Alkoholowe vademecum dla każdego* – Zakroczym 1993 – str. 8



istnienia. Nikt nie wie, jaki rodzaj alkoholu pojawił się pierwszy, wino, piwo czy miód. Pierwsze napoje powstały zapewne w sposób niezamierzony i przypadkowy w wyniku fermentacji winogron (wino) i ziarna jęczmiennego (piwo). Były obecne, gdy powstała nasza cywilizacja – już człowiek ery neolitycznej używał napojów alkoholowych przy okazji obrzędów rytualnych. Zdaniem antropologów alkohol towarzyszy człowiekowi praktycznie od zarania jego dziejów pełniąc początkowo funkcje fizjologiczne (np. redukcja bólu, zmęczenia), psychologiczne (np. redukcja lęku, odprężenie, odhamowanie) i społeczne (np. ułatwienie kontaktów, element obrzędów i praktyk religijnych) a z czasem również ekonomiczne i polityczne.

O winie i piwie wspominają, zarówno znalezione w Mezopotamii a pochodzące z ok. 5000 r. p.n.e. teksty pisma klinowego jak i egipskie papiirusy pochodzące z ok. 3500 r. p.n.e. Wiadomo też, że mniej więcej 2400 lat p.n.e. król Krety wprowadził podatek od produkcji wina. W kodeksie babilońskim Hammurabiego, sprzed 2000 lat p.n.e. można przeczytać, że „jeżeli kapłanka, która nie mieszka w domu niewiast poświęconych, otworzy winiarnię albo do niej wstąpi, to się ją spali”. Z innych przekazów historycznych wiadomo, że 1000 lat p.n.e. winorośl uprawiano już w południowej Grecji i Italii, a ok. IV w. n.e. trafiła ona do Europy zachodniej i środkowo-wschodniej.

W drugiej połowie XIII w. francuski profesor Arnold de Villanova pierwszy zastosował alkohol w medycynie, m.in. jako środek przeciwozaryzujący, przeciwbólowy oraz zapobiegający nudnościom i wymiotom podczas kołysania statku na morzu<sup>6</sup>

Ludowe przekazy obfitują w opowieści o napojach. Wino uważano za siłę pozytywną. Inne mity przedstawiają alkohol jako dar bogów. W pewnych cywilizacjach oddawano osobną część bóstwom wina (np. w

---

<sup>6</sup> Woronowicz. B. T. – *Alkoholowe vademecum dla każdego* – Zakroczym 1993 str. 9

Grecji Dionizos a w Rzymie Bachus), używano go w obrzędach, a picie wina przez kapłanów było częścią rytuału. Liczne opisy picia, nadużywania alkoholu oraz przestróg znajdują się w księgach Starego Testamentu. Ze źródeł egipskich, pochodzących z okresu starożytności wiemy, iż już wówczas alkohol sprawiał wiele problemów. Około 2000 lat p.n.e. erą wprowadzono zakaz picia alkoholu w armii. Powodem tego była przegrana przez Egipcjan bitwa, przed którą upili się niemal wszyscy żołnierze. Zwyczaj używania alkoholu w Europie rozpowszechnił się bardzo szybko i dotknął niemal wszystkich warstw społecznych. Rodzaje używanych alkoholi związane były głównie z regionem geograficznym. Istniały jednak nacje, które do czasu zetknięcia się z Europejczykami nie znały w ogóle napojów alkoholowych, np. Eskimosi, Indianie Północni i koczownicze plemiona australijskie.

Trudno jest jednoznacznie ustalić, kto i kiedy otrzymał po raz pierwszy czysty alkohol (destylat)<sup>7</sup>. Jest bardzo prawdopodobne, że znali go już kapłani w starożytnym Egipcie, którzy podczas religijnych obrzędów, zmoczone wodą głowy polewali alkoholem i podpalali je. Płonący alkohol otaczał głowę ognistą aureolą a widok ten skłaniał ludzi do oddawania kapłanom czci boskiej. Z przekazów pisemnych wynika, że Arystoteles znał prawdopodobnie czysty alkohol i otrzymywał go poprzez gotowanie wysokoprocentowego wina („wino palone”). Na większą skalę zaczęto w Europie uzyskiwać czysty alkohol w VIII w. n.e. początkowo z żyta a od połowy XVIII w. z ziemniaków.

Na terenach zamieszkiwanych przez Słowian polskich piwo i miód znane były na długo przed wprowadzeniem chrześcijaństwa. Natomiast masowy rozwój gorzelnictwa przypada na pierwszą połowę XIX wieku, chociaż produkcja wódki znana była u nas już w XVI i XVII wieku. Koncentrowano się głównie na produkcji gorzałki (okowity). Monopol na

---

<sup>7</sup> Woronowicz B. T. – *Alkoholowe vademecum dla każdego* – Zakroczym 1993 – str. 9

sporządzanie alkoholu we wszystkich postaciach od XVII w. przysługiwał stanowi szlacheckiemu. Z czasem, z powodu wprowadzenia obowiązku kupowania piwa czy wódki z okazji uroczystości doszło do przymuszania poddanych do picia wyznaczonych ilości alkoholu pod groźbą kary cielesnej.

Alkohole pojawiają się obok nas już w pierwszych dniach naszego życia<sup>8</sup>, — ponieważ świętowanie naszych narodzin odbywa się wśród toastów i brzęku kieliszków.

Gdy skończymy nasze życie prawdopodobnie alkohol będzie spożywany dla uczczenia naszej pamięci przez bliskie nam osoby przy okazji stypy.

A między tymi dwoma momentami będzie tysiące sytuacji, w których kufle piwa, lampki wina lub kieliszki wódki wywołują nastroje, wzruszenia, poczucie lekkości, rozluźnienie ekscytacji, uśmierzenie cierpień, rozweselenie rozczarowania, irytacje, gniew, ból, rozpacz, wstręt, lęk.

Są wśród tych sytuacji noworoczne toasty, nastrojowe randki, parapetowe przyjęcia w nowym mieszkaniu, oblewanie awansu, wspólne śpiewy przy imieninowym stole, nocne męskie rozmowy, celebrowanie poważnych uroczystości i świąt, są przyjęcia dyplomatyczne czy wodowanie nowych statków.

Ale są również domowe noce pełne grozy i płaczu dzieci, rozpacz zdradzonych i bitych żon, śmiertelne wypadki samochodowe, poranny kac i delirium pełne lęku i halucynacji, samobójstwa i wątroby nie do uratowania.

Jest więc oczywiste, że ten rodzaj płynów pełni szczególną rolę w naszym życiu i wywiera istotny wpływ na wielu ludzi. Dlatego warto poznać tajemnice działania substancji, która nadaje tym płynom moc decydującą o ich potężnym działaniu, a także uzyskać wiedzę, jak radzić

---

<sup>8</sup> Mellibruda J. – *Tajemnice ETOH* – Warszawa 1993 – str. 3

sobie z problemami pojawiającymi się, gdy ta substancja staje się zbyt ważną dla człowieka.

## 1.2. Definicja alkoholizmu

Wg encyklopedii<sup>9</sup> **„Alkoholizm, nałóg alkoholowy, zespół uzależnienia od alkoholu**, ogół dysfunkcji fizycznych, psychicznych i osobowościowych (intelektualnych, emocjonalnych), powstałych na skutek uzależnienia od alkoholu etylowego (jednego z najbardziej rozpowszechnionych uzależnień na świecie). Motywem sięgania po alkohol jest jego euforyzujące i rozluźniające działanie. Na zagrożenie alkoholizmem wskazują m.in.: czynne szukanie okazji do picia, ukrywanie go, wzrost tolerancji na alkohol, koncentracja na sprawach związanych z alkoholem.”.

W VIII wersji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów z 1965 r. alkoholizm (nałóg alkoholowy) zdefiniowano jako „stan psychicznego i fizycznego uzależnienia a w nim zwiększenie się tolerancji, zespół abstynencyjny, utrata kontroli picia tj. niemożność powstrzymywania się od picia, a w nałogu dalej posuniętym – zmniejszenie tolerancji”. Określenia „alkoholizm nałogowy” i „alkoholizm przewlekły” zastąpiono terminem „zespół uzależnienia od alkoholu” („zespół zależności alkoholowej”). Termin ten został wprowadzony przez ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia<sup>10</sup> do IX wersji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób w 1978 roku.

---

<sup>9</sup> Multimedialna Encyklopedia Powszechna – edycja 2003

<sup>10</sup> World Health Organization, WHO, jedna z organizacji wyspecjalizowanych ONZ utworzona w 1946, rozpoczęła działalność w 1948. Liczy 187 członków, siedzibę ma w Genewie. Celem WHO jest dążenie do poprawy i ochrony zdrowia wszystkich ludzi, oznacza to zwalczanie chorób zakaźnych, rozwój służby zdrowia, szkolnictwa, oświaty medycznej głównie w krajach rozwijających się, działalność informacyjno-statystyczną. WHO współpracuje ściśle z Bankiem Światowym. W jej strukturze znajduje się Światowe Zgromadzenie Zdrowia, Rada Wykonawcza i Sekretariat oraz 6 biur regionalnych. – MEP edycja 2003

Choroba alkoholowa nazywana jest inaczej chorobą (systemem) iluzji i zaprzeczeń. Bardzo prosto ilustruje to poniższy rysunek.



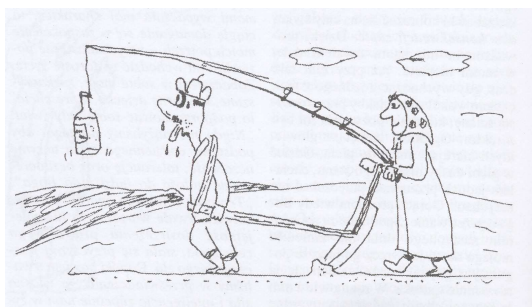
System iluzji i zaprzeczeń<sup>11</sup>

Konsekwencje uznania alkoholizmu za chorobę<sup>12</sup>:

1. Problem nie tkwi w samym alkoholu, nie tkwi w butelce, lecz pojawia się z chwilą przekroczenia pewnej niewidzialnej granicy, po której pojawia się przymus picia. Alkohol nie jest złą rzeczą, zaś alkoholizm to nieszczęśliwa przypadłość spowodowana jakąś nieokreśloną wadą w samym człowieku

<sup>11</sup> Ze zbiorów własnych – autor nieznan

<sup>12</sup> Griffith Edwards – *Alkohol tajemnicza substancja* – Warszawa 2001 – str. 118



Przymus picia<sup>13</sup>

2. Po drugie, choroba jest czymś, co należy leczyć. Anonimowych Alkoholików postrzega się jako organizację, która w wielu wypadkach sama jest w stanie zapewnić całą potrzebną pomoc, jakkolwiek koncepcja choroby uprawnia także do podjęcia leczenia medycznego, W 1956 roku Amerykańskie Stowarzyszenie Medyczne (American Medical Association) oficjalnie ogłosiło alkoholizm chorobą. Wraz z nastaniem tej nowo odkrytej choroby rozmnożyły się kliniki, a w wielu krajach rządy rozszerzyły usługi lecznicze dla alkoholików, których nie stać było na prywatne leczenie, ponadto były także pozytywne następstwa dla sektora ubezpieczeń i opieki społecznej. W Wielkiej Brytanii Krajowa Służba Zdrowia (National Health Service) wzięła na siebie odpowiedzialność za leczenie alkoholizmu i w 1962 roku zaczęła zakładać regionalne ośrodki leczenia alkoholizmu. Przyjęcie koncepcji choroby przez środowisko medyczne było katalizatorem rozwoju tych trendów w Wielkiej Brytanii.

3. Trzecią konsekwencją było to, że alkoholicy stali się porządnymi ludźmi. Koncepcja choroby uzdrawiała alkoholików, zmieniając ich w wartościowych ludzi, którzy potrafili otwarcie mówić o swojej chorobie i z dumą o swoim wyzdrowieniu, zaś ich powrót do społeczeństwa witano radością. Jeśli chodzi aspekt ludzki,

---

<sup>13</sup> Ze zbiorów własnych – autor nieznan

formuła choroby oznaczała, że wiele znanych osób w Stanach Zjednoczonych, a obecnie i w Polsce z chęcią występowało i występuje publicznie, deklarując się jako alkoholicy, którzy uporali się ze swym problemem i teraz „zdrowieli”. Klinika im. Betty Ford swą nazwę wzięła od nazwiska dawnej Pierwszej Damy, która była leczona w tym ośrodku z choroby alkoholizmu.

4. Czwartym i ostatnim znaczącym następstwem, jest fakt, że pojęcie choroby alkoholizmu oferowało jasne przesłanie, że w przypadku alkoholika indywidualnym programem działania powinno być porzucenie picia na stałe. To samo przesłanie w dużym stopniu ukształtowało metody leczenia proponowane przez pomagających profesjonalistów. Program oferowany w Klinice im. Betty Ford koncentruje się na wprowadzeniu abstynencji na całe życie, zaś mowa o powrocie do picia towarzyskiego została oceniona przez pracujących tam doradców jako działanie głęboko wywrotowe. Paradoksalnie, formuła choroby próbowała pozbyć się skazy prohibicji, proponując jednocześnie wcale niemałej grupie członków społeczeństwa, których uznano za alkoholików, zachowywaną dobrowolnie, lecz absolutną prohibicję. „Alkoholik na zawsze pozostanie alkoholikiem” to oś koncepcji chorobowej, credo alkoholizmu jako choroby.

Należałoby dodać, że koncepcja choroby alkoholowej jest głównym dogmatem Anonimowych Alkoholików i programu leczenia *Dwunastu kroków*. Gdyby eksperci obwieścili nagle, że alkoholizm nie jest chorobą, wprowadziłoby to w konsternację wiele osób, które uważają tę formułę za pomocną, a pijących mogłoby pozbawić zasiłków z tytułu ubezpieczenia i potrzebnego leczenia.

### 1.3. Fazy alkoholizmu wg Jellinka<sup>14</sup>

Jellinek<sup>15</sup> wyróżnia w przebiegu alkoholizmu 4 fazy:

**I. Wstępną** zwaną inaczej towarzyską to picie alkoholu w celu uzyskania ulgi oraz wzrost tolerancji na alkohol.

**II. Ostrzegawczą.** Granicę między fazą pierwszą (wstępną) a drugą (ostrzegawczą), wyznacza pojawienie się luk pamięciowych. Picie alkoholu zaczyna stawać się niebezpieczne wówczas, kiedy człowiek zauważy, że alkohol „załatwia mu” jakieś problemy, np. uspokaja i odpręża, pozwala zasnąć, ośmiela itp. Następnym sygnałem to objaw tzw. „mocnej głowy” umożliwiający wypicie większej niż kiedyś ilości alkoholu bez wyraźnych objawów upicia. Jest to efekt podwyższonej tolerancji na alkohol, czyli przystosowania się organizmu do radzenia sobie z coraz to większymi ilościami alkoholu. W początkowym okresie, mogą też pojawiać się, po spożyciu większych ilości alkoholu, tzw. palimpsesty alkoholowe (luki pamięciowe, „przerwy w życiorysie”<sup>16</sup>, „urwane filmy”), będące skutkiem wpływu alkoholu na funkcje mózgu. „Początkujący alkoholik” pije z chciwością i coraz częściej po kryjomu a jednocześnie coraz częściej pojawia się u niego poczucie winy.

**III. Krytyczną.** Faza krytyczna rozpoczyna się wraz z wystąpieniem podstawowego dla alkoholizmu objawu, jakim jest upośledzenie kontroli nad piciem. Osobom znajdującym się w tej fazie coraz więcej czasu zajmuje wyszukiwanie i wymyślanie usprawiedliwień dla picia a jednocześnie coraz częściej pojawiają się stany agresji przeplatane ze stanami wyrzutów sumienia. Spotykamy w niej liczne

---

<sup>14</sup> Najwybitniejsze dzieło Jellinka *The Disease Concept of Alcoholism* (Chorobowa koncepcja alkoholizmu) ukazało się w 1960 roku. Jego życiorys jest w książce *Alkohol tajemnicza substancja* Griffitha Edwarda, str. 114

<sup>15</sup> Król-Fijewska M. – *Tam i stamtąd* – Warszawa 1993 str. 6

<sup>16</sup> Vernon E. Jonson – *Od jutra nie piję* – Warszawa 1992 str. 64



próby kontrolowania picia poprzez wyznaczanie sobie okresów całkowitej wstrzeźliwości od alkoholu bądź poprzez zmianę rodzaju napojów alkoholowych. Coraz częściej dochodzi do użalania się nad sobą a w ślad za tym podejmowane są niekiedy próby samobójcze. Zaburzeniu ulegają stosunki z otoczeniem (ograniczenie kontaktów z przyjaciółmi, kłopoty w pracy (łącznie z jej utratą). Pojawiają się coraz większe problemy zdrowotne spowodowane przewlekłym zatruciem organizmu. Poranne picie alkoholu („klin”, „zaprawka”), staje się regułą.

**IV.Przewlekła.** Wraz z wystąpieniem wielodniowych „ciągów” rozpoczyna się faza przewlekła kończąca się, w przypadku niepodjęcia leczenia, utratą rodziny, pracy, poważnymi problemami zdrowotnymi (fizycznymi i psychicznymi) a niejednokrotnie śmiercią.

Należy jednak wiedzieć, że zatrzymanie procesu chorobowego jest możliwe na każdym etapie i w każdej fazie. Kontrolowane picie jest możliwe tylko w pierwszym etapie, nie ma powrotu do kontrolowanego picia z fazy II, III i IV.

### **1.4. Zatrzymanie choroby**

Uzależnienie od alkoholu, czyli alkoholizm jest chronicznie postępującą i potencjalnie śmiertelną chorobą. Może jednak być powstrzymana<sup>17</sup>, jeżeli osoba uzależniona podejmie systematyczną terapię w placówce odwykowej. Oznacza to, że alkoholizm jest chorobą, której nie da się wyleczyć, ale można ją zatrzymać. Zatrzymanie alkoholizmu oznacza życie w trzeźwości bez powrotu do kontrolowanego picia.

Droga do trzeźwego życia zawiera 4 fazy<sup>18</sup>:

---

<sup>17</sup> Gorski T. T., Miller M. – *Jak wytrwać w trzeźwości* – Warszawa 1995

<sup>18</sup> *Fazy rozwoju uzależnienia od alkoholu i fazy terapii* – opracował Paweł K. Akowski – broszura AA.

## 1. Podjęcie abstynencji

- ✓ tworzenie planu zmiany swoich zachowań i próby konsekwentne realizowania go krok po kroku
- ✓ uznanie swojej bezsilności wobec alkoholu, poddanie się i dopuszczenie wizji życia trzeźwego
- ✓ korzystanie z „podróbek farmakologicznych” – anticol, esperal
- ✓ wypracowywanie motywacji do zachowywania abstynencji
- ✓ otwarcie się na informacje o chorobie alkoholowej i sposobach wychodzenia z nałogu
- ✓ budowanie świadomości problemu uzależnienia się od alkoholu
- ✓ leczenie farmakologiczne zaburzeń psychicznych i somatycznych
- ✓ detoksykacja, przerwanie ciągu. Odtruwanie organizmu

## 2. Utrzymanie abstynencji (rozpoznanie uzależnienia)

- ✓ umacnianie się w dążeniu do trzeźwości przez korzystanie z ambulatoryjnych form wsparcia itp. porady indywidualne, maratony i obozy psychoterapeutyczne
- ✓ praca nad rozwojem osobistym w grupach samopomocowych. Itp. „Anonimowi Alkoholicy”, Klub Abstynenta, kościelne ruchy trzeźwościowe itp.
- ✓ dbanie o higienę psychiczną – umiejętne, konstruktywne rozładowanie napięć psychicznych w sytuacji stresowej
- ✓ troska o swoje zdrowie i kondycję fizyczną
- ✓ nawiązywanie kontaktu z rodziną i zachęcanie najbliższych do psychoterapii małżeńskiej lub rodzinnej
- ✓ korzystanie z indywidualnych i grupowych form pomocy psychologicznej w celu zrozumienia siebie i rozwiązywania swoich problemów

## 3. Wprowadzenie konstruktywnych zmian w swoim życiu (zmiana

koncepcji życia)

- ✓ twórcze wykorzystanie czasu wolnego
  - ✓ uczenie się bycia na trzeźwo w różnych sytuacjach towarzyskich
  - ✓ dbanie o integrację rodziny i tworzenie ciepłego klimatu dla wychowania potomstwa
  - ✓ rekonstrukcja więzi rodzinnych i troska o odbudowę uczuć i zaufania
  - ✓ zmiana zainteresowań związanych z pićem na inne
  - ✓ angażowanie się w pomaganie innym, potrzebującym pomocy
4. Rozwój osobisty – samorealizacja
- ✓ pełna akceptacja trzeźwości jak i stanu ciała, umysłu i ducha
  - ✓ zmiana stylu życia

### **Mity na temat alkoholu<sup>19</sup>**

Na temat alkoholu krąży szereg obiegowych opinii – prawdziwych i fałszywych. Alkohol oszukuje. Oszukują też ludzie – ci, którzy sami zostali oszukani oraz ci, którzy na oszukiwaniu robią jakieś interesy (handlują alkoholem, uwodzą lub manipulują innymi przy pomocy alkoholu. Poniżej podaję 6 popularnych mitów alkoholowych, które funkcjonują w społeczeństwie.

1. **Ci, którzy mają mocną głowę mogą pić spokojniej.** Ktoś twierdzi, że skutecznym zabezpieczeniem przed nadużywaniem alkoholu jest posiadanie tzw. mocnej głowy – zdolności do wypijania jednorazowo dużych ilości alkoholu.
2. **Piwo i wino to nie jest prawdziwy alkohol.** Ktoś twierdzi, że piwo, wino i szampan nie powinny być właściwie zaliczane do alkoholi, ponieważ ich picie nie stwarza poważnych zagrożeń i

---

<sup>19</sup> Mellibruda J.– *Tajemnice ETOH* – Warszawa 1993 – str. 21

może być szeroko propagowane. Niektórzy twierdzą np., że propagowanie piwa to najlepsza forma walki z alkoholizmem!

3. **Kierowca może się trochę napić.** Ktoś twierdzi, że nie należy przesadzać z postulatem absolutnej trzeźwości kierowców. Można się przecież zabezpieczyć przed upiciem, dbając o obfite jedzenie oraz przyspieszać wytrzeźwienie przez wypicie mocnej kawy, spacer na świeżym powietrzu, zimny prysznic.
4. **Problemy mają tylko prymitywni ludzie ze złych środowisk.** Ktoś twierdzi, że poważnych kłopotów z alkoholem nie mają na ogół ludzie wykształceni i dobrze wychowani, potrafią utrzymywać picie w bezpiecznych granicach.
5. **Siła woli jest najważniejsza.** Ktoś twierdzi, że w celu poradzenia sobie z nadmiernym i szkodliwym pić najważniejsze jest korzystanie z silnej woli.
6. **Alkohol może być dobrym lekarstwem na dolegliwości.** Ktoś twierdzi, że wódeczka z miodem jest dobra na przeziębienie, koniaczek wyleczy twoje sfatygowane serduszko, pieprzóweczka pomoże, gdy boli cię brzuch, a grzane piwo pomoże rozluźnić się w pierwszych miesiącach ciąży.

Zainteresowało mnie, jak obecnie są odbierane obiegowe opinie o alkoholu wśród młodzieży. Sporządziłem ankietę, której wzór dołączam do pracy. W ankiecie były tylko odpowiedzi tak lub nie. Odpowiadający sami dopisywali nie wiem. Dlatego w tabelach uwzględniłem te odpowiedzi. Badanie przeprowadziłem w 4 szkołach: III klasa gimnazjum w Gończycach (moja wieś), III klasa LO w Sobolewie (wieś – moja gmina), III klasa gimnazjum w Pilczynie (wieś – sąsiednia gmina Łaskarzew), IV klasa technikum w Żelechowie (miasto 5 tys. – sąsiednia gmina).

### 1.5.1. Wyniki i interpretacja ankiety na temat mitów

W ankiecie wzięło udział 91 osób – młodzież w wieku 15-16 i 18-19 lat (38 dziewcząt i 51 chłopców). Jest to za mała grupa by wyniki były miarodajne, ale wystarczy, by poznać pewne tendencje wśród współczesnej młodzieży.

Na początek dwa pytania sprawdzające, czy młodzież zna problem alkoholowy:

3). Czy wiem, co to jest choroba alkoholowa?

15). Czy wiem o szkodliwym działaniu alkoholu?

Wyniki podaje tabela.

G – Gończyce P – Pilczyn S – Sobolew Ż - Żelechów

Szkoła	Pytanie	Dziewczęta				Chłopcy				Razem			
		Tak		Nie		Tak		Nie		Tak		Nie	
		Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%
G	3	12	100	0	0	12	100	0	0	24	100	0	0
	15	12	100	0	0	12	100	0	0	24	100	0	0
P	3	10	100	0	0	17	100	0	0	27	100	0	0
	15	10	100	0	0	15	88	2	12	25	93	2	7
S	3	11	100	0	0	11	100	0	0	22	100	0	0
	15	11	100	0	0	11	100	0	0	22	100	0	0
Ż	3	5	100	0	0	12	92	1	8	17	94	1	6
	15	5	100	0	0	13	100	0	0	18	100	0	0
Razem	3	38	100	0	0	52	98	1	2	90	99	1	1
	15	38	100	0	0	51	96	2	4	89	98	2	2
	Razem		100		0		97		3		98		2

Z tabeli widać wyraźnie, że badana młodzież zna omawiany problem

Omówię teraz poszczególne mity. Najpierw podam, co o każdym micie

sądzą autorytety.

**Mit nr 1. „Ci, którzy mają mocną głowę mogą pić spokojniej”**

Alkohol jest **trucizną**. Najprostszy dowód: praktycznie każdy, gdy pierwszy raz wypije więcej wódki lub wina, zwraca je. Po prostu organizm broni się przed toksycznym produktem. Musimy przyzwycząić go do trucizny.

Posiadanie mocnej głowy zwiększa ryzyko uzależnienia, ponieważ sprzyja wypijaniu większych ilości alkoholu uszkadzających organizm i psychikę. Po prostu jednorazowo wprowadzamy więcej trucizny do organizmu. To jedno ze szczególnie groźnych fałszywych przekonań. Ci, którzy mogą dużo wypić bez wymiotów i przewracania się, są szczególnie narażeni i powinni bardzo uważać, gdy piją.

A oto pytanie do młodzieży i wyniki:

9). Czy, jeśli ktoś ma „mocną głowę” może pić bezpiecznie?

Szkoła	Dziewczęta						Chłopcy						Razem					
	Tak		Nie		Nie wiem		Tak		Nie		Nie wiem		Tak		Nie		Nie wiem	
	g.	%	g.	%	g.	%	g.	%	g.	%	g.	%	g.	%	g.	%	g.	%
<b>G</b>	0	0	10	83	2	17	2	17	9	75	1	8	1	8	19	79	3	13
<b>P</b>	1	10	9	90	0	0	4	24	13	76	0	0	5	19	22	81	0	0
<b>S</b>	0	0	11	100	0	0	2	18	9	82	0	0	2	9	20	91	0	0
<b>Ż</b>	1	10	4	90	0	0	3	23	10	77	0	0	4	22	14	78	0	0
<b>R</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>34</b>	<b>90</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>21</b>	<b>41</b>	<b>77</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>75</b>	<b>82</b>	<b>3</b>	<b>5</b>

1/5 chłopców uważa, że „mocna głowa” pozwala bezpiecznie pić. Tylko 5% dziewcząt tak uważa. Zdecydowanie za duży odsetek płci męskiej.

## Mit nr 2. Piwo i wino to nie jest prawdziwy alkohol.

Uzależnia związek chemiczny o wzorze  $C_2H_5OH$ , czyli alkohol etylowy. W piwie i winie jest on taki sam jak w wódce. W różnych krajach ponad połowa osób uzależnionych piła przede wszystkim piwo. Upijanie się przy pomocy piwa i wina trwa dłużej, ale jest bardziej zwodnicze i łatwiej wciąga nowych konsumentów – młodzież i kobiety. Częste używanie piwa, jako napoju chłodzącego jest pułapką, a w przypadku picia dla orzeźwienia przez osoby zmęczone w czasie pracy fizycznej jest szczególnie niebezpieczne. Piwo nie usuwa zmęczenia i nie rozluźnia mięśni, jedynie działa znieczulająco na samopoczucie.

Zabawmy się w matematyka. W jednym litrze 40% wódki jest 400g czystego alkoholu, czyli pół litra wódki to 200g czystego alkoholu. Litrowe piwo Okocim Mocne około 8% to 80g, czyli 1 butelka piwa Okocim Mocne to 40g czystego alkoholu. Weźmy słabsze, bardzo popularne piwo: 1 butelka „Królewskie”, 5, 2%, to 27g czystego składnika. Czyli:

- ✓ 5 butelek Okocimia Mocnego to 1 butelka wódki!
- ✓ 8 but. Królewskiego to ponad 1 butelka wódki!

Przy okazji; alkohol ścina białko (dla niedowiarków: wrzucić do szklanki białko z jaja kurzego, zalej alkoholem i zobacz efekty), dlatego prawie nikt nie wypija czystego spirytusu. Im słabszy napój alkoholowy, tym łagodniej się go pije. Dlatego młodzież preferuje piwo, a kobiety wino.

O powszechności mitu świadczy dialog, często spotykany, który sam nieraz słyszałem:

Policjant: - Pan pił alkohol!

Pijany: - Coś pan, panie Władzo, wypłem tylko kilka piw.

Pytania z ankiety i wyniki:

- 4). Czy piwo to prawdziwy alkohol?
- 5). Czy wino to prawdziwy alkohol?

6). Czy piwo i wino może kogoś uzależnić?

Gimnazjum Pilczyn – klasa III

Nr pyt.	Dziewczęta – 10						Chłopcy – 17						Razem – 27		
	Tak		Nie		Nie wiem		Tak		Nie		Nie wiem		Tak	Nie	Nie wiem
	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	%	%	%
4	8	80	2	20	0	0	14	82	3	18	0	0	81	19	0
5	8	80	2	20	0	0	14	82	3	18	0	0	81	19	0
6	10	100	0	0	0	0	17	100	0	0	0	0	100	0	0

Technikum Żelechów – klasa IV

Nr pyt.	Dziewczęta – 5						CHŁOPCY – 13						RAZEM – 18		
	Tak		Nie		Nie wiem		Tak		Nie		Nie wiem		Tak	Nie	Nie wiem
	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	%	%	%
4	5	100	0	0	0	0	12	92	1	8	0	0	94	6	0
5	5	100	0	0	0	0	12	92	1	8	0	0	94	6	0
6	5	100	0	0	0	0	12	92	1	8	0	0	94	6	0

Liceum Sobolew – klasa III

Nr pyt.	Dziewczęta – 11						Chłopcy – 11						Razem – 22		
	Tak		Nie		Nie wiem		Tak		Nie		Nie wiem		Tak	Nie	Nie wiem
	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	%	%	%
4	9	82	2	18	0	0	7	64	4	36	0	0	73	27	0
5	10	91	1	9	0	0	8	73	3	27	0	0	82	18	0
6	10	91	0	0	1	9	9	82	2	18	0	0	86	9	9



Gimnazjum Gończyce – klasa III

Nr pyt.	Dziewczęta – 12						Chłopcy – 12						Razem – 24		
	Tak		Nie		Nie wiem		Tak		Nie		Nie wiem		Tak	Nie	Nie wiem
	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	%	%	%
4	12	100	0	0	0	0	11	92	1	8	0	0	96	4	0
5	12	100	0	0	0	0	12	100	0	0	0	0	100	0	0
6	12	100	0	0	0	0	12	100	0	0	0	0	100	0	0

**Razem**

Nr pyt.	Dziewczęta – 38			Chłopcy – 53			Razem - 91		
	Tak	Nie	Nie wiem	Tak	Nie	Nie wiem	Tak	Nie	Nie wiem
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
4	89	11	0	83	17	0	86	14	0
5	92	8	0	87	13	0	89	11	0
6	97	0	3	94	6	0	96	3	1

Tylko niewiele ponad 10% młodzieży uważa, że piwo i wino to nieprawdziwy alkohol, ale praktycznie wszyscy uważają, że piwo i wino uzależnia. Być może źle sformułowane pytanie nr 4 i 5.

**Mit nr 3. „Kierowca może się trochę napić”.**

Naprawdę nie trzeba się upijać, by tworzyć zagrożenie na drogach. Alkohol stwarza dwa rodzaje zagrożenia.

1. Wypicie nawet niewielkiej ilości alkoholu osłabia zdolność do oceny szybkości pojazdu i sytuacji na drodze. Po kieliszku droga hamowania wydłuży się o kilka metrów, decydujących o życiu i kalectwie swoim, a często innych, niewinnych.
2. Po przysłowiowej setce większość kierowców to od razu

mistrzowie. Nie podskoczy im Zasada czy Hołowczyc. Co tam żółte światła, mam dobry samochód (maluch), zdążę. I nieszczęście gotowe.

Nawet niewielka ilość alkoholu zmniejsza szybkość reagowania oraz upośledza zdolność do oceny szybkości pojazdu i sytuacji na drodze. Kawa nie przyspiesza trzeźwienia, tylko daje złudne i chwilowe uczucie świeżości – lepiej zasnąć przed jazdą niż zaufać temu poczuciu. To samo inne domowe sposoby szybkiego trzeźwienia. Alkohol w organizmie rozkłada tylko i wyłącznie wątroba. Jest to szybkość stała<sup>20</sup>. Wynosi u mężczyzn 10÷12g na godz., a u kobiet 8÷10g na godz. i nic nie jest w stanie tego zmienić.

Przeprowadźmy kilka obliczeń. Np. Okocim Mocne, pół litra, 40g czystego alkoholu „trzyma 4 godziny”, pół litra, 200g czystego alkoholu, około doby (druga doba to zwolnienie reakcji z powodu kaca). Ciało mężczyzny ma 70% płynów a kobiety 60%. Wypijając 50g 40% alkoholu wprowadzamy do organizmu 20g czystego alkoholu. Po godzinie:

- ✓ mężczyzna –  $70\text{kg} \cdot 70\% = 49\text{kg}$ .  $10\text{g}/49\text{kg} = \text{nieco ponad } 0,2$  promila (może wykazać),
- ✓ Kobieta –  $60\text{kg} \cdot 60\% = 36\text{kg}$ .  $12\text{g}/36\text{kg} = 0,33$  promila.

Pytania i wyniki:

7). Czy kierowca 1 godz. przed jazdą może wypić setkę:

Pięćdziesiątkę:

8). Czy przez wypicie mocnej kawy, spacer na świeżym powietrzu, zimny prysznic można przyspieszać wytrzeźwienie?

---

<sup>20</sup> *Alkohol i kierowca – PARPA str. 6*

Liceum Sobolew – klasa III

Nr pyt.	Dziewczęta – 11						Chłopcy – 11						Razem – 22		
	Tak		Nie		Nie wiem		Tak		Nie		Nie wiem		Tak	Nie	Nie wiem
	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	%	%	%
7	0	0	11	100	0	0	1	9	10	91	0	0	5	95	0
	0	0	11	100	0	0	3	27	8	73	0	0	14	86	0
8	10	91	1	9	0	0	9	82	2	18	0	0	86	14	0

Technikum Żelechów – klasa V

Nr pyt.	Dziewczęta – 5						Chłopcy – 13						Razem – 18		
	Tak		Nie		Nie wiem		Tak		Nie		Nie wiem		Tak	Nie	Nie wiem
	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	%	%	%
7	0	0	3	60	2	40	1	8	12	92	0	0	6	83	11
	0	0	3	60	2	40	3	23	10	77	0	0	17	72	11
8	2	40	3	60	0	0	7	54	6	46	0	0	50	50	0

Gimnazjum Pilczyn – klasa III

Nr pyt.	Dziewczęta – 10						Chłopcy – 17						Razem – 27		
	Tak		Nie		Nie wiem		Tak		Nie		Nie wiem		Tak	Nie	Nie wiem
	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	%	%	%
7	0	0	10	100	0	0	5	29	12	71	0	0	19	81	0
	0	0	10	100	0	0	6	35	11	65	0	0	22	78	0
8	8	80	2	20	0	0	11	65	6	35	0	0	70	30	0

Gimnazjum Gończyce – klasa III

Nr pyt.	Dziewczęta – 12						Chłopcy – 12						Razem – 24		
	Tak		Nie		Nie wiem		Tak		Nie		Nie wiem		Tak	Nie	Nie wiem
	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	%	%	%
7	0	0	12	100	0	0	1	8	11	92	0	0	4	96	0
	0	0	12	100	0	0	1	8	11	92	0	0	4	96	0
8	7	58	4	33	1	9	10	83	2	17	0	0	71	25	4

**Razem**

Nr pyt.	Dziewczęta – 38			Chłopcy – 53			Razem – 91		
	Tak	Nie	Nie wiem	Tak	Nie	Nie wiem	Tak	Nie	Nie wiem
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
7	0	95	5	15	85	0	9	89	2
	0	95	5	25	75	0	14	84	2
8	71	26	3	70	30	0	70	29	1

15% chłopców uważa, że godzinę przed jazdą można wypić setkę, a 25%, że pięćdziesiątkę. Dodając, że 70% uważa, że można przyspieszyć trzeźwienie, uważam ten wynik za bardzo niebezpieczny.

**Mit nr 4. „Problemy mają tylko prymitywni ludzie ze złych środowisk”**

Każdy z nas, ludzi, ma indywidualną odporność na alkohol. Istnieje niewidzialna granica, do której my rządymy alkoholem. Po przekroczeniu tej granicy alkohol zaczyna rządzić nami, naszą psychiką i zachowaniem. Dobre wychowanie i wykształcenie nie zabezpiecza od uzależnienia się od alkoholu. Rodzice i wychowawcy na ogół nie przygotowują wychowanków

do bezpiecznego kontaktu z alkoholem. Uzależnienie jest chorobą dostępną dla każdego, kto używa alkoholu. Dlatego alkoholikiem jest dyrektor, który nie podejmie decyzji, jeżeli nie wypije kieliszka koniaku; jest nauczyciel, który nie sprawdzi wypracowań, jeżeli nie wzmocni się lampką wina; adwokat, który przed rozprawą wypija kieliszek dla lepszej gadki; słowem każdy, który, by podjąć jakiegokolwiek działanie, potrzebuje sztucznego, chemicznego bodźca w postaci alkoholu.

Możesz jednak ustrzec się przed uzależnieniem, jeżeli zrozumiesz tajemnice alkoholu, będziesz rozważnie postępować oraz dostrzegać wczesne sygnały ostrzegawcze o zagrożeniu.

I uwaga! Tym szybciej się uzależniamy, im wcześniej rozpoczynamy ryzykowne eksperymenty z alkoholem! Np. mężczyzna 30-letni, który sięgnął po alkohol, uzależnia się po 10÷15 latach intensywnego picia. Mężczyzna 20-letni już tylko 2÷6 lat. U kobiet, ten okres, ze względu na inną budowę anatomiczną, ten okres znacznie się skraca. Na terapii odwykowej poznałem siedemnastolatka, który miał doszczętnie rozwaloną wątrobę oraz kłopoty z żołądkiem i nerkami. Sięgnął po alkohol w wieku 12 lat, a intensywnie zaczął pić w wieku 15 lat.

Pod kryminalną podlega kobieta, która w czasie ciąży nadużywa alkoholu. W skrajnych wypadkach dziecko po urodzeniu ma kaca!

Znaczną uwagę poświęca się alkoholowemu zespołowi płodowemu<sup>21</sup> (FAS). Jest to zespół objawów występujących u płodu a potem u noworodka, a którego objawy utrzymują się w dzieciństwie i życiu dorosłym, spowodowanym działaniem teratogennym alkoholu.

Pytania i wyniki:

10). Czy problemy z alkoholem mają tylko prymitywni ludzie ze złych środowisk?

11). Czy dobre wykształcenie i wychowanie zabezpiecza przed

---

<sup>21</sup> Habrat B. – *Organizm w niebezpieczeństwie* – Warszawa 1994 str. 11 i 12

uzależnieniem od alkoholu?

Szkoly	Pytania	Dziewczęta						Chłopcy						Razem					
		Tak		Nie		Nie wiem		Tak		Nie		Nie wiem		Tak		Nie		Nie wiem	
		Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%
G	10	0	0	9	75	3	25	0	0	12	100	0	0	0	0	21	88	3	22
	11	1	8	10	84	1	8	4	33	8	67	0	0	5	21	18	75	1	4
P	10	0	0	10	100	0	0	2	12	15	88	0	0	2	7	25	93	0	0
	11	0	0	10	100	0	0	5	29	11	65	1	6	5	19	21	78	1	3
S	10	0	0	11	100	0	0	1	9	10	91	0	0	1	5	21	95	0	0
	11	1	9	10	91	0	0	3	27	8	73	0	0	4	18	18	82	0	0
Ż	10	0	0	5	100	0	0	0	0	13	100	0	0	0	0	18	100	0	0
	11	1	20	4	80	0	0	2	15	11	85	0	0	3	17	15	83	0	0
R	10	0	0	35	92	3	8	3	6	50	94	0	0	3	3	85	94	3	3
	11	3	8	34	89	1	3	14	26	38	72	1	2	17	19	72	79	2	2

Tylko 3% badanych (chłopcy) uważa, że alkoholizm dotyczy tylko ludzi z prymitywnych środowisk. Cieszy fakt, że tak mało uprzedzeń. Znacznie gorzej, że 26% chłopców uważa, iż dobre wychowanie i wykształcenie zabezpiecza od problemów alkoholowych.

#### Mit nr 5. „Siła woli jest najważniejsza”

Intensywne picie alkoholu w pierwszej kolejności uszkadza tzw. silną wolę, dlatego liczenie na nią, gdy pojawiły się już kłopoty jest zawodne i naiwne. Zawsze powtarzam na mitingach, że silną wolę to ja dawno przepiłem. Zamiast tego, jeżeli ktoś ma zamiar pić mniej, powinien:

- ✓ uzyskać wiedzę o alkoholu i problemach alkoholowych
- ✓ nauczyć się dokładnie liczyć ilość konsumowanego alkoholu
- ✓ trafnie rozpoznawać okoliczności własnego picia
- ✓ zaplanować konkretne działania ograniczające ilość alkoholu z określeniem czasu i miejsca zamierzonych kroków

- ✓ znaleźć towarzysza zmiany – osobę, z którą można porozmawiać o sukcesach i trudnościach w zmienianiu własnego sposobu picia
- ✓ zacząć dzisiaj realizować swój plan zmniejszania ilości alkoholu w swoim życiu.

Pytanie i wyniki:

14). Czy do poradzenia sobie z nadmiernym i szkodliwym pićciem najważniejsze jest korzystanie z silnej woli?

Szkoła	Dziewczęta						Chłopcy						Razem					
	Tak		Nie		Nie wiem		Tak		Nie		Nie wiem		Tak		Nie		Nie wiem	
	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%
<b>G</b>	10	83	0	0	2	17	7	58	5	42	0	0	17	71	5	21	2	8
<b>P</b>	6	60	4	40	0	0	15	88	2	12	0	0	21	78	6	22	0	0
<b>S</b>	10	91	1	9	0	0	11	100	0	0	0	0	21	95	1	5	0	0
<b>Ż</b>	2	40	3	60	0	0	11	85	2	15	0	0	13	72	5	28	0	0
<b>R</b>	28	74	8	21	2	5	44	83	9	17	0	0	72	79	17	19	2	2

Jak widać z tabeli jest to najbardziej rozpowszechniony mit (79% za). Choroba alkoholowa jest nazwana inaczej chorobą iluzji i zaprzeczeń. Uzależnionemu bardzo trudno przyznać się do własnej słabości i przymusu picia. Do tego często najbliżsi i znajomi uważają, że ktoś pije, bo jest złośliwy, bo ma taki zły charakter itp.

Myślę, że jedną z przyczyn jest niedocenianie siły alkoholu i powszechne przekonanie „gdyby chciał, to by nie pił”.

#### Mit nr 6. „Alkohol może być dobrym lekarstwem na dolegliwości”

Opowieści ludowe o leczniczych właściwościach napojów alkoholowych pochodzą z zamierzchłych czasów. Alkohol działa znieczulająco, dlatego ulegamy złudzeniu, że usunął dolegliwości. Jednak nie usuwa przyczyn złego samopoczucia, a jego uśmierzające działanie

opóźnia właściwą interwencję medyczną. Jest, więc zwodniczym i niebezpiecznym lekarstwem. Apteki pełne są dobrych leków na różne choroby, nie eksperymentuj z alkoholem. Jeżeli chcesz się napić dla przyjemności, nazywaj tę potrzebę po imieniu, bez poszukiwania fałszywego usprawiedliwienia.

Pytania i wyniki:

12). Czy alkohol może być dobrym lekarstwem na dolegliwości?

13). Jeśli tak, to czy na:

- przeziębienie (np. wódka z miodem)
- słabe serce (koniaczek)
- boli brzuch (pieprzówka)
- rozluźnienie w pierwszych miesiącach ciąży (grzane piwo)
- inne, jakie?

Tabela do pytania nr 12

Szkoła	Dziewczęta						Chłopcy						Razem					
	Tak		Nie		Nie wiem		Tak		Nie		Nie wiem		Tak		Nie		Nie wiem	
	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%	Gł.	%
<b>G</b>	3	25	8	67	1	8	4	33	8	67	0	0	7	29	16	67	1	4
<b>P</b>	1	10	9	90	0	0	10	59	7	41	0	0	11	41	16	59	0	0
<b>S</b>	2	18	9	92	0	0	4	36	7	64	0	0	6	27	16	73	0	0
<b>Ż</b>	1	20	4	80	0	0	5	38	8	62	0	0	6	33	12	67	0	0
<b>R</b>	7	18	30	79	1	3	23	43	30	57	0	0	30	33	60	66	1	1

18% dziewcząt i 43% chłopców uważa, że tak. To dużo. Większość współczesnych badaczy uważa, że alkohol jest szkodliwy przy każdej chorobie a jedyny plus to ten, że niektóre środki rozpuszczają się tylko w alkoholu.



Jak kontrowersyjny to temat wystarczy porównać tabelę do pytania 12 i pytania 13.

Tabela do pytania nr 13

Choroba	Gończyce 24		Pilczyn 27		Sobolew 22		Żelechów 18		Razem 91	
	Tak	%	Tak	%	Tak	%	Tak	%	Tak	%
Przeziębienie Np. wódka z miodem	8	33	11	41	7	32	7	39	33	36
Słabe serce Koniaczek	5	21	2	7	5	23	4	22	16	18
Boli brzuch Pieprzówka	4	17	7	30	5	23	5	28	21	23
Rozluźnienie w pierwszych miesiącach ciąży – grzane piwo	4	17	3	11	5	23	2	11	14	15
inne	0	0	2	7	3	14	3	17	8	9

Część badanych na pytanie 12 odpowiedziała – nie a jednocześnie podała alkohol jako środek na jakąś dolegliwość. Np. tylko 33% uczniów z Żelechowa podało alkohol jako dobre lekarstwo, a jednocześnie 39% podało jako środek na przeziębienie, to samo w innych szkołach.

Na koniec pytanie nr 16. Co najbardziej uzależnia? Tabela na następnej stronie

Badani na pierwszym miejscu postawili wódkę. Tymczasem znawcy tematu uważają, że piwo a w drugiej kolejności wino (patrz komentarz do mitu nr 2). Do tego pytania kilka słów wyjaśnień: niektórzy skreślali kilka pozycji uważając, że dane napoje jednakowo uzależniają. Chyba nie najszcześliwiej sformułowane pytanie.

Tabela do pytania nr 16

	Dziewczęta – 38		Chłopcy – 53		Razem – 91	
	głosy	%	głosy	%	głosy	%
<b>Piwo</b>	23	61	27	51	50	55
<b>Wino</b>	13	34	21	40	34	37
<b>Wódka</b>	27	71	42	79	69	76
<b>Inne</b>	7	18	8	15	15	16

### 1.5.2. Podsumowanie mitów alkoholowych

Mity alkoholowe mają swój własny żywot niezwiązany z faktami. Często słyszałem obiegowe opinie: „pił – nie pije – będzie pił”, „co to za chłop, co nie pije” i inne. Szkoda, że nie ma badań podanych 6 mitów wśród osób np. powyżej 40 lat. Myślę, że procentowy wynik byłby znacznie wyższy. Lecz to są rozważania typu: „co by było, gdyby”.

Powróćmy do badań. Wyniki praktycznie eliminują mit nr 4, a właściwie też mit nr 2. Został potwierdzony mit nr 5. W pozostałych chłopcy dwukrotnie częściej potwierdzają mity niż dziewczęta.

Jeszcze raz powrócę do mitu nr 3. 25% chłopców uważa (0% dziewczęta), że można wypić 50g wódki; 15% chłopców uważa (0% dziewczęta), że można wypić setkę. Biorąc pod uwagę, że to przyszli i obecni kierowcy (bardziej brawurowi i mniej ostrożni niż kobiety), to bardzo niepokojący wynik. Myślę, że potrzebna jest jakaś zorganizowana akcja np. w mediach wyjaśniająca jak nawet niewielkie dawki alkoholu osłabiają refleks kierowcy i pogłębiają jego zgubną pewność siebie (po wypiciu umiejętności kierowcy rosną w jego wyobraźni).

Nie można powiedzieć, czy wiara w mity wzrosła, czy zmalała, czy jest większa wśród młodzieży, czy starszych, ponieważ brak badań porównawczych.

## **1.6. Mity na temat alkoholizmu**

**Mit: Alkoholicy piją codziennie.**

Fakt: Istotnie, niektórzy alkoholicy nadużywają alkoholu codziennie. Bardziej typowym sposobem picia w zaawansowanym stadium choroby alkoholowej jest jednak picie nieumiarkowane przerywane dłuższymi lub krótszymi okresami całkowitej abstynencji. Skrajnym przypadkiem jest dypsomania, czyli opilstwo okresowe.

**Mit: Alkoholik upija się za każdym razem, gdy pije.**

Fakt: Alkoholikiem jest osoba, która utraciła zdolność trafnego przewidywania czy i kiedy utraci kontrolę nad ilością wypijanego alkoholu. A zatem awanturnicze, lub inne społecznie nieakceptowane zachowania, jakie mogą wystąpić podczas picia stanowią rezultat utraty kontroli nad alkoholem. Nie są to zachowania świadomie zamierzone przez tę osobę, co zresztą często powoduje u tej osoby konflikt wartości. Negatywne zachowania są efektem działania alkoholu, od którego alkoholik nie może się powstrzymać z chwilą wypicia pierwszego kieliszka. Niezdolność do zachowania kontroli nad ilością wypitego alkoholu, nie zaś samo upicie się, stanowi zatem kryterium pozwalające odróżnić osobę z problemem alkoholowym od osoby pijącej towarzysko.

**Mit: Większość alkoholików to ludzie z marginesu.**

Fakt: Wręcz przeciwnie, tylko 3-5% wszystkich alkoholików kończy w przysłowiowym rynsztoku. Przeważająca większość, czyli 95-97%, mieści się w przekroju całego społeczeństwa, ludźmi uzależnionymi od alkoholu bywają przeważnie normalnie zatrudnieni, posiadający rodziny, produktywni i powszechnie szanowani obywatele.

**Mit: Porządne kobiety nie zostają alkoholiczkami.**

Fakt: W wyniku przeobrażeń kulturowych i społecznych, jakie zachodzą w ostatnich latach, można dziś śmiało powiedzieć, że alkoholizm stał się

chorobą w pełni „demokratyczną” i że choruje na nią również wiele kobiet. Opinia jakoby alkoholizm groził tylko „upadłym aniołom” sprawia, że piętno tej choroby staje się jeszcze bardziej dotkliwe, toteż kobietom uzależnionym znacznie trudniej zwrócić się o pomoc.

**Mit: Alkoholikom brak silnej woli: mogliby przestać pić, gdyby naprawdę chcieli.**

Fakt: Alkoholizm jest choroba charakteryzująca się utratą kontroli nad piciem. Problem nie polega na braku silnej woli, lecz na uzależnieniu od alkoholu. Alkoholik nie chce pić tak jak pije, chce pić „jak wszyscy”. Gdyby to była kwestia wyboru, alkoholik wybrałby taki sposób picia, aby nie mieć problemu.

## **1.7. Pijaństwo a alkoholizm<sup>22</sup>**

Różnicę między pijakiem a alkoholikiem najtrafniej określa stare francuskie powiedzenie: „pijak mógłby przestać pić, gdyby chciał – alkoholik chciałby przestać pić, gdyby mógł”.

Pijaństwo jest bowiem złym nawykiem, złym obyczajem, natomiast alkoholizm (uzależnienie od alkoholu), jest chorobą, dla niejednej osoby – śmiertelną.

Wśród alkoholików spotkać można wiele osób, które nie lubią smaku alkoholu, głęboko przeżywają skutki swoich zachowań po alkoholu, wstydzą się i nienawidzą samych siebie, dlatego, że pomimo obietnic i „postanowień” powracają do picia. Pomimo tych przykrych przeżyć piją nadal, ponieważ nie potrafią zapanować nad swoją chorobą a są zbyt „dumni”, aby zwrócić się po pomoc.

Z pijaństwem sprawa przedstawia się zupełnie inaczej, chociaż niejednokrotnie w pijackich biesiadach uczestniczą alkoholicy. Pijak jest w stanie kontrolować swoje kontakty z alkoholem, przerwać picie w

---

<sup>22</sup> Woronowicz B.T. – *Alkoholowe vademecum dla każdego* – Zakroczym 1993 str. 142

dowolnym momencie czy bez większych problemów odmówić. Często jednak nie robi tego, upija się, wywołuje awantury.

Tak jak karanie za pijackie ekscesy może mieć jakiś sens, tak karanie alkoholika, bez umożliwienia mu nauki radzenia sobie z alkoholem i sobą samym, nie może dać żadnego efektu. Jednocześnie należy pamiętać o tym, że alkoholik na ogół podejmuje decyzję o zwróceniu się o pomoc dopiero wówczas, kiedy konsekwencje jego picia stają się „nie do wytrzymania”. Nie należy więc chronić go przed konsekwencjami picia, bo odwleka to moment rozpoczęcia zdrowienia.

Alkohol pełni ważną rolę w naszym życiu, lecz dorosły człowiek powinien nauczyć się rozważnie korzystać z tego rodzaju płynów, oraz uświadomić sobie jak poważne zagrożenie stanowi ta substancja używana nadmiernie, oraz szkody, jakie wywołuje poprzez długi okres używania.

Człowiek, który pije, nie może mieć żadnej pewności, że alkohol spożywany przez niego nawet w niewielkich ilościach oraz w sposób wyraźnie odbiegający od tego, co nazywamy nadużywaniem, pićm ryzykownym czy szkodliwym, nie dojdzie do uzależnienia, ponieważ zależy to od indywidualnych predyspozycji każdego organizmu. Jednak każdy człowiek, który zaczyna pić nie zdaje sobie sprawy, że skutki takiego postępowania okażą się tragiczne: najpierw utraci pracę, później rodzinę i przyjaciół a następnie zdrowie fizyczne i psychiczne. Oprócz szkód indywidualnych powoduje również szkody innych: staje się udręką dla współmałżonka oraz złym wzorcem wychowawczym dla swoich dzieci.

Szacuje się<sup>23</sup>, że w Polsce 5 milionów pije nadmiernie, w tym około 1 mln stanowią alkoholicy. To dane z przed 13 laty, ale proporcje chyba się nie zmieniły.

---

<sup>23</sup> Król-Fijewska M. – *Tam i stamtąd* – Warszawa 1993

## ROZDZIAŁ II

*Alkohol to silnie działający rozpuszczalnik:  
Rozpuszcza miłość, pieniądze, karierę, zdrowie<sup>24</sup>.*

## 2. WSPÓLNOTA ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW

### 2.1. Co to jest AA

Uczestnicy AA - zarówno mężczyźni, jak i kobiety - są ludźmi, którzy przekonali się i przyznali, że nie panują nad alkoholem. Dowiedzieli się, że muszą żyć bez niego, jeżeli chcą uniknąć katastrofy w życiu swoim i swoich bliskich. Są częścią nieformalnej międzynarodowej wspólnoty, działającej obecnie w ponad 160<sup>25</sup> krajach, na którą składają się tysiące grup w lokalnych społecznościach. Mają tylko jeden zasadniczy cel: utrzymać własną trzeźwość i pomagać tym, którzy zwracają się do nich o pomoc w osiągnięciu trzeźwości. Nie są reformatorami; nie są związani z żadną grupą interesu, nie propagują ani nie zwalczamy żadnych racji, nie są przypisani do żadnego wyznania religijnego. Nie zamierzają zaprowadzić abstynencji na całym świecie. Nie werbują nowych członków, ale nowicjusze są w tej wspólnotie zawsze mile widziani. Nie narzucają innym swoich doświadczeń związanych z piciem, ale chętnie się nimi dzielą, gdy ktoś o to poprosi.

Wśród uczestników AA znajdują się ludzie w bardzo różnym wieku, o różnym statusie społecznym, ekonomicznym i kulturowym. Niektórzy z nich pili przez wiele długich lat, zanim zrozumieli, że nie radzą sobie z alkoholem. Inni mieli na tyle szczęścia, by już w początkach swojej

---

<sup>24</sup> Zebrał i napisał dr Ron B. – *Trzeźwe myśli* – Poznań 1996 – myśl 441

<sup>25</sup> 2005 rok

pijackiej kariery zorientować się, że alkohol wymknął im się spod kontroli.

Różnorodne były także skutki ich picia. Wielu z nich zamieniło się w ludzkie wraki, zanim poprosili o pomoc w AA. Niektórzy stracili rodzinę, majątek i godność. Staczali się do rynsztoka w różnych miejscach. Część z nich w kółko lądowała w szpitalu lub powracała za mury więzienia. Dopuszczali się poważnych wykroczeń - przeciw społeczeństwu, przeciw swoim rodzinom i pracodawcom, a nawet przeciw samym sobie.

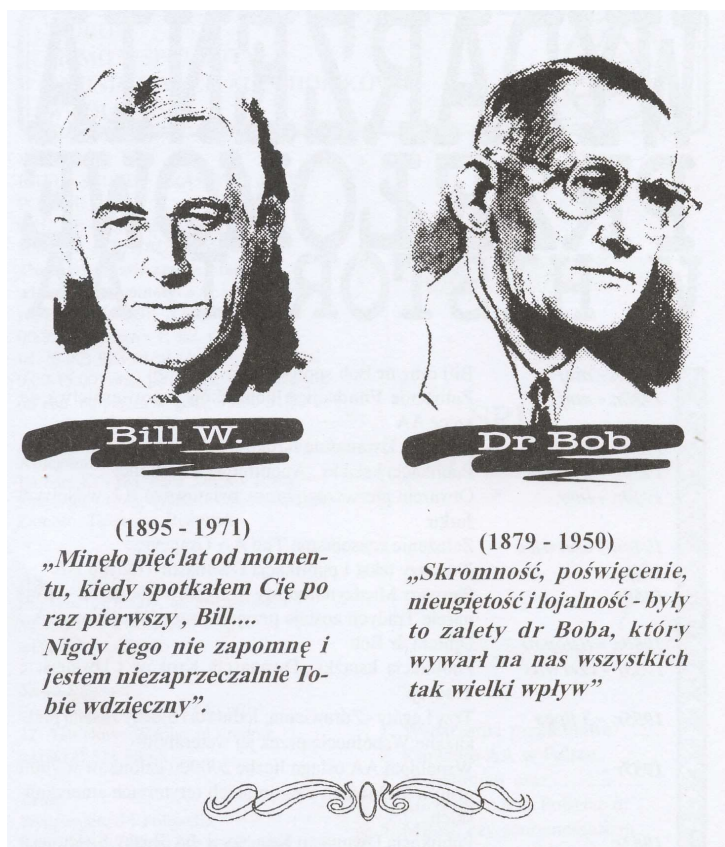
Ale są wśród nich i tacy, którzy nigdy nie trafili do szpitala czy więzienia ani nie stracili przez picie swojej pracy lub rodziny. W pewnym momencie jednakże dotarli wreszcie do punktu, w którym uświadomili sobie, że alkohol przeszkadza im normalnie żyć. Kiedy zaś odkryli, że nie umieją żyć bez niego, oni również poszukali pomocy w AA. W szeregach AA są przedstawiciele wszystkich najważniejszych wyznań, a wielu duchownych popierało i wspiera rozwój wspólnoty. Ale są także pośród ich ateści i agnostycy. Przypisanie do jakiejś konkretnej, uznanej religii nie jest bowiem warunkiem uczestnictwa.

Jednoczy ich łączący ich wszystkich problem – alkohol. Wspólnie się spotykając, rozmawiając i pomagając innym alkoholikom są w stanie zachować trzeźwość i uwolnić się od przymusu picia, który kiedyś był dominującą siłą w ich życiu. Nie uważają siebie za jedyńców, którzy znają sposób na rozwiązanie problemu alkoholowego. Wiedzą jednak, że program AA działa w odniesieniu do nich i na własne oczy widzieli, jak pomógł on niemal wszystkim bez wyjątku nowicjuszom, którzy uczciwie i szczerze pragnęli zaprzestać picia.

Dzięki AA dowiedzieli się sporo o sobie i o alkoholizmie. Wiedzę tę przez cały czas odświeżają, gdyż wydaje się ona kluczem do ich trzeźwości. A dla nich trzeźwość zawsze musi być najważniejsza.

## 2.2. AA na świecie

Jedenastego maja 1933 roku była niedziela. O godzinie 11<sup>15</sup> rano w Akron, w stanie Ohio, William Griffith Wilson, makler giełdowy, udawał się z wizytą do domu dra Roberta Hollbrooka Smitha, członka Grupy Oksfordzkiej<sup>26</sup>. W pracy będąc się posługiwał skrótami „Bill W.”<sup>27</sup> i „dr Bob.” na oznaczenie tych dwóch osób. Właśnie pod tymi określeniami zyskali sławę jako założyciele Anonimowych Alkoholików (AA).



Po wyniszczającym okresie picia, w maju 1933 roku Bill W. miał za sobą kilka tygodni trzeźwości, co udało mu się osiągnąć dzięki zaangażowaniu się w działalność Grupy Oksfordzkiej. Był to ruch chrześcijański, który w latach trzydziestych rozrósł się znacznie w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i Afryce Południowej. Tego dnia Bill W. czuł, że wciąż grozi mu nawrót do nałogu. Jechał do Ohio ze swego domu w

<sup>26</sup> Griffith Edwards – *Alkohol tajemnicza substancja* – str. 120

<sup>27</sup> Osiatyński W. – *Grzech czy choroba* – Warszawa 1997 str. 17



Nowym Jorku opanowany myślą, że dla niego jedynym sposobem zachowania trzeźwości jest kontakt z innym alkoholikiem i przekazanie mu przesłania Grupy Oksfordzkiej. Doktor Bob był natomiast chirurgiem nadużywającym alkoholu od 30 lat, do 1933 roku miał już za sobą, co najmniej dwanaście nieudanych prób hospitalizacji. Stanowił znakomity cel dla nowo odkrytego misjonarskiego zapału Billa W. Tego ranka dr Bob po raz kolejny dostał drgawek z powodu odstawienia alkoholu, ponieważ próbował wytrzeźwieć ze względu na obowiązki chirurgiczne w nadchodzącym tygodniu.

Dwaj mężczyźni nie znali się wcześniej, spotkanie zaaranżowano za pośrednictwem lokalnej sieci Grupy Oksfordzkiej. Doktor Bob liczył, że w ciągu piętnastu minut pozbedzie się intruza. W rzeczywistości ranek niepostrzeżenie przeszedł w późne popołudnie, a dwaj mężczyźni na sześć godzin pograżyli się w rozmowie. Doktor Bob miał później powiedzieć o swoim popołudniowym spotkaniu z Billem W.:

„Był pierwszą istotą ludzką, która wiedziała, o czym mówi, mówiąc na temat alkoholizmu”. W tradycji Anonimowych Alkoholików ówczesne spotkanie dwóch pijaków w Akron - jednego, jeszcze słabego w swej decyzji utrzymywania trzeźwości i drugiego, dygoczącego z powodu odstawienia alkoholu - uważa się za pierwszy mityng AA.

I tak mniej lub bardziej przypadkowe spotkanie dwóch utalentowanych, choć tak różnych mężczyzn, sławnych później postaci uważamy za powstanie AA.

Obaj próbowali różnych „kuracji” i kilkakrotnie przebywali w szpitalach. Wydawało się rzeczą pewną, także dla nich samych, że nie ma już ratunku. Przypadkiem poznając się stwierdzili zadziwiający fakt:, gdy jeden z nich usiłuje pomagać drugiemu, efektem jest trzeźwość. Powiadomili o tym fakcie trzeciego alkoholika, prawnika, przykutego do łóżka szpitalnego; on też postanowił spróbować. Wszyscy trzej, żyjąc swoim życiem, próbowali

pomagać innym alkoholikom. Nawet, jeśli ludzie, którym ofiarowali pomoc, nie chcieli jej przyjąć, pomagający czuli, że im samym wysiłek ten się opłaca, ponieważ w każdym przypadku ten, kto chciał pomagać, zachowywał trzeźwość, nawet, jeśli jego „pacjent” pił dalej. Zaczęli współpracować z miejscowym szpitalem, przekonując leczonych tam alkoholików do utrzymywania trzeźwości i udzielania sobie w tym pomocy. Kontynuując to zajęcie dla własnego dobra, nieznaną z nazwisk, garstka niepijących alkoholików uświadomiła sobie nagle w 1937 roku, że dwudziestu z nich zachowuje trzeźwość! Trudno dziwić się temu, że sądzili, iż stał się cud.

W ten sposób w Akron zawiązała się pierwsza na świecie grupa Anonimowych Alkoholików. W trzy lata później wspólnotę Anonimowych Alkoholików tworzyło już 60 osób zrzeszonych w trzech grupach na terenie Akron, Cleveland i Nowego Jorku. Zachowywali oni trzeźwość bez korzystania ze świadczeń zinstytucjonalizowanych placówek leczenia, rehabilitacji i resocjalizacji alkoholików

Ustalili oni, że powinni spisać swoje przeżycia, aby ich doświadczenia można było szerzej popularyzować. Ale, jak zresztą możecie sobie wyobrazić, mieli wielkie trudności z ustaleniem, co się właściwie stało. Gdy wreszcie w roku 1939 doszli do takiej wersji wydarzeń, że wszyscy mogli się podpisać pod publikacją, zostały one zawarte w książce "Anonimowi Alkoholicy". Tak powstał ruch Anonimowych Alkoholików. Rozwijał się on szybko. Jednak ten fantastyczny rozwój niósł ze sobą bardzo dolegliwe bóle wzrostu. Dowiedziono, co prawda, że alkoholicy mogą zdrowieć, ale żadną miarą nie było pewne, czy tak wielka liczba, nadal nieobliczalnych ludzi będzie potrafiła harmonijnie współżyć i współpracować z dobrymi rezultatami. Wszędzie wyłaniały się problemy członkostwa, pieniędzy, stosunków międzyludzkich, oddziaływania na zewnątrz, kierowania grupami i klubami, a także dziesiątki innych

kłopotów.

W 1939 r. inicjatorzy ruchu doprowadzili do opublikowania opracowania pt. „Anonimowi Alkoholicy” zwanego Wielką Księgą AA. Zamieszczono w nim 43 „piciorysy”, tj. autentyczne życiorysy — historie picia i trzeźwienia uczestników ruchu, a ponadto, tzw. Dwanaście Kroków, zamiennie określanych w języku polskim Dwunastoma Stopniami, składających się na program ideowy wspólnoty. Publikacja ta, sumująca pierwsze czteroletnie doświadczenia wspólnoty Anonimowych Alkoholików, walenie przyczyniła się do rozpropagowania ruchu na terenie Stanów Zjednoczonych Ameryki. Do chwili obecnej stanowi też niekwestionowaną podstawę ideologiczną wspólnoty Anonimowych Alkoholików.

### **Dwanaście kroków<sup>28</sup>**

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.

---

<sup>28</sup> *Informator AA* – a także praktycznie w każdej pozycji związanej z AA

9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów
11. Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas, oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

Uwzględniając potrzebę ujednoczenia zasad funkcjonowania wspólnoty w Cleveland w 1945 r. sformułowano tzw. Dwanaście Tradycji Anonimowych Alkoholików. Stanowią one o organizacji wewnętrznej wspólnoty, sposobach jej działania, utrzymywaniu kontaktów z innymi organizacjami trzeźwościami, instytucjami państwowymi i międzynarodowymi. Do dziś spełniają one rolę statutu organizacyjnego wspólnoty.

### **Dwanaście tradycji<sup>29</sup>**

1. Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze, wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Alkoholików.
2. Jedynym i najwyższym autorytetem w naszej wspólnotcie jest miłujący Bóg, jakkolwiek może się On wyrażać w sumieniu każdej grupy. Nasi przewodnicy są tylko zaufanymi sługami, oni nami nie rządzą.

---

<sup>29</sup> *Anonimowi Alkoholicy* – Warszawa 1996 str. 182÷186

3. Jedynym warunkiem przynależności do AA jest pragnienie zaprzestania picia.
4. Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub AA jako całości.
5. Każda grupa ma jeden główny cel, nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi.
6. Grupa AA nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy AA żadnym pokrewnym ośrodkom ani jakimkolwiek przedsięwzięciom, ażeby problemy finansowe majątkowe lub sprawy ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu.
7. Każda grupa AA powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.
8. Działalność we wspólnocie AA powinna na zawsze pozostać honorowa, dopuszcza się jednak zatrudnianie niezbędnych pracowników w służbach AA.
9. Anonimowi Alkoholicy nie powinni nigdy stać się organizacją; dopuszcza się jednak tworzenie służb i komisji bezpośrednio odpowiedzialnych wobec tych, którym służą.
10. Anonimowi Alkoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich wspólnoty, ażeby imię AA nie zostało nigdy uwikłane w publiczne polemiki.
11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu, musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia i filmu.
12. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami.

W 1950 r. w Cleveland odbyło się pierwsze międzynarodowe spotkanie Anonimowych Alkoholików. Szacowano na nim liczebność wspólnoty na około 150 tys. osób skonsolidowanych w mniejszych lub większych grupach działających na terenie ponad 40 państw poza Stanami Zjednoczonymi Ameryki i Kanadą.

Grupy AA istnieją nieomal wszędzie — przy lecznicach, więzieniach, uczelniach, szkołach, kościołach, zakonach, zakładach pracy itp. Dopowiedzmy, że określenie „istnieją przy” trzeba odczytywać dosłownie, ponieważ wspólnota z nikim się organizacyjnie nie wiąże i od nikogo nie uzależnia. Poszukuje jedynie miejsca, gdzie jej członkowie mogą się spotykać i wspomagać w utrzymywaniu trzeźwości.

Podstawowe znaczenie w upowszechnianiu ruchu AA miało i nadal ma oddziaływanie przykładu samych członków wspólnoty w utrzymywaniu trzeźwości i pomaganiu w tym innym osobom.

Bezpośrednio przed II wojną światową media zwróciły uwagę opinii publicznej na dwa szczególne fenomeny dopiero co powstałego ruchu Anonimowych Alkoholików<sup>30</sup>. Chodziło mianowicie o wysoką efektywność tej wspólnoty w szerzeniu wśród swoich członków trzeźwości oraz bardzo niskie koszty osiągania znaczących rezultatów pracy, więc ekonomicznie myślący Amerykanie i Kanadyjczycy zaczęli się interesować wspólnotą, tym bardziej, że zyskiwała ona coraz większe poparcie religijnych i świeckich organizacji trzeźwościowych oraz ludzi dobrej woli, którym zależało na ograniczeniu zjawiska pijaństwa i alkoholizmu.

Dużego wsparcia ruchowi Anonimowych Alkoholików udzielali nieomal od samego początku profesjonaliści — głównie lekarze, psychoterapeuci i pracownicy społeczni zajmujący się alkoholikami. Mieli oni bowiem świadomość wielu niedostatków zinstytucjonalizowanej opieki nad uzależnionymi pacjentami i pogłębiający się kryzys urzędowych progra-

---

<sup>30</sup> Gordon M., Kolarczyk T. – *Wspólnota Anonimowych Alkoholików* – Warszawa 1993 str. 12

mów leczenia, rehabilitowania i resocjalizowania alkoholików. Przede wszystkim dostrzegali ich niewydolność w zapewnieniu świadczeń leczniczo-rehabilitacyjnych wszystkim alkoholikom. Zdawali sobie także sprawę z „pustki społecznej”, polegającej na braku środowiskowego oparcia dla nadal potrzebujących opieki pacjentów kończących udział w programach leczniczych i rehabilitacyjnych.

### **2.3. AA w Polsce.**

W Polsce, podobnie zresztą jak i w innych państwach dawnego bloku socjalistycznego, ruch Anonimowych Alkoholików rozwijał się do niedawna z trudnościami, głównie z powodów ideologicznych i administracyjnych.

Anonimowych Alkoholików niesłusznie traktowano przez długi czas jako stowarzyszenie parareligijne, obce kulturowo i zagrażające politycznie. Nieufność budził już sam fakt, iż jest to wspólnota alkoholików, nawet, jeśli zachowują trzeźwość. Także sama nazwa Anonimowi nie pasowała do ustroju, gdzie każda organizacja musiała być policzona i zanotowana. Przesadnie też dbano u nas o utrzymanie monopolu urzędowo zarejestrowanych organizacji trzeźwościowych<sup>31</sup>.

Wiadomość o Ruchu Anonimowych Alkoholików (AA) dotarła do Polski jeszcze w latach czterdziestych. Jeden z twórców powojennego leczenia odwykowego w Polsce - dr H. Zajączkowski, w wydany w 1950 roku podręczniku dla lekarzy pt. „Leczenie alkoholizmu przewlekłego”, pisał m.in. „Fakt istnienia grup stworzonych z byłych alkoholików w najrozmaitszych postaciach organizacyjnych stowarzyszeń abstynenckich jak np. Alcoholics Anonymous jest najlepszym przykładem i

---

<sup>31</sup> Maria Gordon, Tadeusz Kolarczyk – *Wspólnota Anonimowych Alkoholików* – Warszawa 1993 str. 13

dowodem, że alkoholicy są najzupełniej zdolni do stworzenia takiej grupy na wysokim poziomie”.

W grudniu 1957 r. w czasopiśmie „Zdrowie i Trzeźwość” ukazał się artykuł pt. „AA – nieznana w Polsce forma walki z alkoholizmem”. Autor artykułu, socjolog dr Z. T. Wierzbicki, dzielił się w nim swoimi refleksjami z podróży do Stanów Zjednoczonych i Anglii oraz cytował przywiezione materiały. M.in. napisał: „W ciągu 20 lat metoda ta dała w wielu krajach doskonałe wyniki. Tysiące alkoholików wyleczyło się zupełnie, bez nawrotu choroby. Dlatego popierana jest usilnie zarówno przez sfery lekarskie na Zachodzie jak i duchowieństwo, instytucje i organizacje społeczne, a nawet czynniki oficjalne”. W tym samym numerze zwrócono uwagę na znaczenie 24 godzin w procesie zdrowienia oraz opublikowana została po raz pierwszy Modlitwa o Pogodę Ducha jako „Krótkie rozmyślanie alkoholików anonimowych”.

Znaczniejszemu rozwojowi ruchu Anonimowych Alkoholików długo nie sprzyjały ani ustawowa wyłączność Społecznego Komitetu Przeciwalkoholowego w zakresie działalności trzeźwościowej, ani też administracyjne ograniczenia w urzędowej rejestracji innych podmiotów zajmujących się alkoholikami.

W 1974 roku usamodzielniała się w Poznaniu grupa ELEUSIS (spotkania alkoholików zaczęły odbywać się bez udziału psychologa) i od tego momentu można mówić o powstaniu pierwszej polskiej grupy AA. W 1980 r. pierwsza polska grupa Al-Anon ARIADNA (Poznań) została zarejestrowana w Nowym Jorku. W październiku 1982 r. odbyła się Ogólnopolska Konferencja Klubów Abstynenckich, którą zorganizował Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. W organizowaniu Konferencji wzięli bardzo aktywny udział uczestnicy grupy AA ODRÓDZENIE, z których część była jednocześnie członkami Klubu Abstynenta działającego przy Oddziale Odwykowym. Na Konferencję



zaproszono przedstawicieli istniejących w Polsce 11(16) grup Anonimowych Alkoholików. Powołana została 6 osobowa Tymczasowa Krajowa Służba Anonimowych Alkoholików. W czerwcu 1984 r. otwarto w Warszawie Punkt Kontaktowy AA wraz z telefonem zaufania AA. W październiku tego samego roku odbył się I Ogólnopolski Zjazd AA w Poznaniu, pod hasłem „O jedność i rozwój ruchu AA w Polsce”; uczestniczyło w nim ok. 200 osób, w tym przedstawiciele 34 (38) grup AA. Wybrano Krajową Służbę AA oraz Radę Powierniczą. W listopadzie 1984 r. miało miejsce powołanie i pierwsze spotkanie Warszawskiej Intergrupy AA.

W tym roku (2006) jest w Polsce<sup>32</sup> około 2000 grup zrzeszonych w 60 intergrupach i 13 regionach.

Wspólnota AA znajduje obecnie w naszym kraju pełne uznanie i poparcie ze strony władz, organizacji trzeźwościowych, Kościoła katolickiego i związków wyznaniowych oraz profesjonalistów zajmujących się leczeniem i pomocą alkoholikom. Ruch AA jest popierany przez resort zdrowia i opieki społecznej. Sprzyja mu większość personelu fachowego placówek leczniczo-rehabilitacyjnych dla osób uzależnionych od alkoholu

## **2.4. AA w powiecie garwolińskim**

### **2.4.1. Garwolin**

W 1989 roku przyszedł do Garwolina ks. Zbigniew Grabowski<sup>33</sup>. Wrócił on z misji w Afryce i został wikarym w Parafii Rzymskokatolickiej Matki Boskiej Częstochowskiej w Garwolinie. Udało mu się skupić wokół siebie grupę ludzi, którym nieobojętne były problemy związane z używaniem i nadużywaniem alkoholu oraz jego rola i wpływ na życie rodzinne,

---

<sup>32</sup> Wg Służby Krajowej AA

<sup>33</sup> Obecnie proboszcz w Stoczku Węgrowskim

zawodowe i społeczne. Po naradach postanowiono utworzyć pierwsze w powiecie (wtedy w rejonie) grupy AA i AlAnon.

Pierwsi aowcy to: Andrzej, Czesiek, Zbyszek (pierwszy rzecznik grupy), Wojtek. Andrzej nie chodzi na mitingi, ma wpadki. Pozostali nie piją do dzisiaj. Ksiądz Zbyszek został opiekunem grupy.

Gdy uczestnicy spotkań postanowili obchodzić rocznicę powstania grup, rozpoczęło się poszukiwanie lokalu. Jeden z aowców pracował u dyr. Ptaha w Liceum Ekonomicznym, który zgodził się udostępnić szkołę w okresie ferii zimowych i do dzisiaj rocznica powstania grupy obchodzona jest w styczniu.

Początkowo największym problemem był lokal na cotygodniowe spotkania. Oto miejsca pierwszych spotkań:

- ✓ plebania
- ✓ dom Nauczyciela (przy ekonomiku)
- ✓ koszary – harcówka (dawna stajnia dowódcy jednostki)
- ✓ PZGS (obecnie Atut)
- ✓ Budynek po GPB

W 1998 zaistniała możliwość wynajmu lokalu przy PZU. Aby można było załatwić wszystkie formalności członkowie AA i AlAnon założyli Klub Abstynenta ZORZA, który zyskał osobowość prawną, a lokal wynajmowany jest do dzisiaj.

Jesienią 1991 roku odszedł do Wirowa na proboszcza ksiądz Zbyszek a opiekunem grup został ks. Jerzy Janowski.

Ciekawa jest geneza nazwy grupy. Ks. Zbyszek zaproponował nazwę grupy w języku tubylców z Afryki, wśród których przebywał. Ta nazwa to „mulumele”. Członkowie mieli odgadnąć, co to znaczy. Po pół roku ksiądz wyjawiał, że „mulumele” to po polsku „witajcie” i ta nazwa została do dzisiaj.

W 1992 roku na wiosnę powstała grupa AlAteen, która przestała istnieć w

1998 roku a jej rolę przejęło Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom, które działa do dzisiaj.

Na początku lat 90-siątych w spotkaniach AA uczestniczyło około 15 osób. Z pierwszych dwóch lat działalności grupy do dzisiaj jest blisko 15 trzeźwiejących alkoholików. Pozostali albo umarli, albo odeszli i piją. Przez te wszystkie lata przez grupę przewinęło się około 150 osób, z czego trzeźwieje około 50 osób.

2004 roku grupa AA podzieliła się dwie części pod wspólną tradycyjną nazwą WITAJCIE. Tradycjoniści nadal spotykają się przy PZU we wtorki o godz. 18<sup>00</sup> – 10÷20 osób, a pozostali – 10÷20 osób – w środy o godz. 18<sup>00</sup> w lokalu przy Ośrodku Zdrowia. Są tacy, którzy chodzą i tu i tu.

AlAnonki spotykają się w poniedziałek o godz. 18<sup>00</sup>.

W 1991 roku Ojcowie Kapucyni Mniejsi z Zakroczymia postanowili wybudować nowy dom dla uczestników przyjeżdżających na zajęcia w Ośrodku Apostolstwa Trzeźwości. Grupa WITAJCIE w dni wolne od pracy jeździła do Zakroczymia i bezinteresownie pracowała na budowie. Grupa STER z Poznania raz w miesiącu w Zakroczmiu prowadziła Dni Skupienia. Za zasługi Garwolina odstąpiła im pięć terminów. W związku z coraz większym zainteresowaniem grup oraz uciążliwością (odległość) Garwolin swoje cztery terminy udostępnił innym grupom (Bydgoszcz, Toruń, Warszawa) – podobnie postąpiła grupa STER – i do dzisiaj tradycyjnie prowadzi Dni Skupienia i spotkanie opłatkowe w grudniu. Pierwsze spotkania w Zakroczmiu prowadził Zbyszek – rzecznik grupy (w 1994 roku wyjechał do Kozienc), a jego obowiązki przejął Wojtek, który prowadzi je do dzisiaj. Na te spotkania może wyjechać każdy, kogo interesują problemy alkoholowe.

Grupa jeździła do Wirowa i bezinteresownie pomagała przy odbudowie starej cerkwi jako domu parafialnego.

Grupa urządza wspólne ogniska, rodzinne spotkania przy kiełbasce,

rodzinne wycieczki.

Od 1990 roku grupa wyjeżdża na coroczne spotkania grup samopomocowych do Częstochowy (do 1996 roku dwa razy – marzec, ruch trzeźwościowy, – maj, grupy samopomocowe). Dzisiaj spotkania grup odbywają się tradycyjnie w pierwszą sobotę czerwca.

Tradycyjnie też w ostatnią sobotę lipca wspólnota wyjeżdża do Lichenia. W dniach 30 – 31 lipca 2005 roku odbyły się tu XIII Ogólnopolskie Spotkania Środowisk Trzeźwościowych.

14 stycznia 2006 roku w Garwolinie, w Zespole Szkół nr 5 odbyły się obchody 16 rocznicy powstania grupy AA „Witajcie” oraz grupy AlAnon „Monika”. Na spotkanie przyjechało grubo ponad 300 osób.

Byli przedstawiciele grup z:

- ✓ Dębina,
- ✓ Góry Kalwarii,
- ✓ Kałuszyna,
- ✓ Kielc,
- ✓ Konina,
- ✓ Kozienic,
- ✓ Krzeska,
- ✓ Leśnej Podlaskiej,
- ✓ Maciejowic,
- ✓ Łaskarzewa,
- ✓ Łomaz,
- ✓ Łukowa,
- ✓ Mińska Mazowieckiego,
- ✓ Nasielska,
- ✓ Okrzei,
- ✓ Osiecka,
- ✓ Ostrowca Świętokrzyskiego,

- ✓ Otwocka,
- ✓ Pilawy,
- ✓ Puław,
- ✓ Siedlec,
- ✓ Sobolewa,
- ✓ Sokołowa Podlaskiego,
- ✓ Stoczka Łukowskiego,
- ✓ Sulejówka,
- ✓ Trąbek,
- ✓ Warszawy,
- ✓ Węgrowa.

Ci ludzie przejechali wiele kilometrów, za swoje pieniądze, by porozmawiać o swoich problemach, podzielić się radościami i smutkami, spotkać przyjaciół, porozmawiać a także na trzeźwo się zabawić, zatańczyć, albo tylko pobyc w towarzystwie trzeźwych, kulturalnych ludzi

#### **2.4.2. Łaskarzew**

W 1985 roku po odbyciu pieszej pielgrzymki do Częstochowy zaczęły się odbywać spotkania popielgrzymkowe. W ręce proboszcza ks. Sylwestra wpadł plakat z zaproszeniem na rekolekcje trzeźwościowe do Zakroczymia. Na kolejnym spotkaniu padła propozycja wyjazdu. Chętnych nie było, więc ksiądz zaproponował wyjazd po nazwisku trzem osobom. Wyjechali Leszek, Leszek i Edward. Jak wrócili, podzielili się refleksjami.

Ksiądz Sylwester<sup>34</sup> był abstynentem od pięciu lat (tylko bez wiadomości) a oni byli pełni entuzjazmu. W 1986 roku do Zakroczymia pojechali wspólnie z księdzem Sylwek i Stasio. Jak chłopaki połknęli bakcyła, to spotkania popielgrzymkowe przeistoczyły się w comiesięczne spotkania

---

<sup>34</sup> Obecnie proboszcz w Zwoli Paduchowej powiat Garwolin

Apostolstwa Trzeźwości. W 1987 roku został ufundowany Sztandar Ruchu Trzeźwości im. Św. Maksymiliana parafii Łaskarzew z emblematami Św. Jana Chrzciciela i Św. Maksymiliana poświęcony na odpust Św. Onufrego. W 1988 roku odszedł ksiądz Sylwester a pałeczkę przejął ksiądz Józef<sup>35</sup>. Był on 2 lata. W 1990 roku przyszedł ksiądz Sylwester<sup>36</sup> (inny), który nadał bieg sprawie AA, ponieważ comiesięczne spotkania traciły sens, bo nie przybywali nowi ludzie.

W 1991 roku powstała grupa AA „Nowa Arka”. Wśród założycieli byli Mirek, Andrzej i Wiesiek. Żaden nie chodzi, zapili. Na początku było około 10 osób. Łącznie przewinęło się około 100 osób.

W 1996 roku Stasiek i Wiesiek odłączyli się i założyli grupę „Odrodzenie”. Działała ona 5 lat, dopóki założyciele nie zapili. Pozostali wrócili do grupy. Na początku 2003 roku nastąpił rozłam z powodu różnic na sposoby trzeźwienia i powstała grupa „Promyk Nadziei”

W 1993 roku powstała grupa Al.-Anon „Nadzieja”, na którą przychodzi około 10÷12 osób a przewinęło się 60 osób. Założycielkami były Basia i Marysia.

Bardzo owocna jest współpraca obu grup z Gminną Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz z Komendą Policji.

Grupy organizują uroczyste rocznice, na których obecne są władze miasta, ogniska i wypady rodzinne, wspólne wyjazdy do Zakroczymia. Od początku istnienia grupy organizowane są wyjazdy do Częstochowy a od 1994 roku do Lichenia.

### **2.4.3. Pilawa**

Pierwsi alkoholicy z Pilawy jeździli na spotkania do Garwolina. W 1998 roku Andrzej i Marek postanowili założyć własną grupę. Na pierwszym

---

<sup>35</sup> Obecnie proboszcz w Wereszczynie powiat Włodawa

<sup>36</sup> Obecnie proboszcz w Gąsiorach powiat Łuków

spotkaniu przyjęto nazwę Przyjaciel. Jednocześnie powstała grupa Al.-Anon Przyjaciółki. Na spotkania AA przychodzi regularnie 15 osób, a przewinęło się około 100 osób. Grupa zarejestrowała się w intergrupie Warszawa-Wschód.

Regularnie spotyka się około 10 osób współzależnych. W Pilawie działa jedyna w okolicy grupa DDA<sup>37</sup> (Dorośle Dzieci Alkoholików), na które przyjeżdżają osoby z bardzo daleka. Spotykają się także członkowie AlAteen.

Bardzo dobrze układa się grupie Przyjaciel współpraca z Gminną Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Od początku swego istnienia grupa organizuje wyjazdy na spotkania grup samopomocowych w Częstochowie i Licheniu. Organizuje także wspólne ogniska z okazji imienin i rocznic swoich członków.

#### **2.4.4. Sobolew**

Grupami samopomocowymi pierwsza zainteresowała się kierowniczka miejscowego GOPS-u pani Ania. Skontaktowała się z proboszczem z Gończyc (gmina Sobolew), który zawiózł ją do Sokołowa Podlaskiego, na miting otwarty grup AA i Al.-Anon, aby zobaczyła jak to działa. Postanowiła założyć takie grupy w Sobolewie.

W 1998 roku Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, której p. Ania jest członkiem, zorganizowała terapię dla 15 kobiet, które miały problemy w swoim środowisku. Zajęcia prowadziła terapeutka z Garwolina p. Maryla Jaworska.

W 1999 roku p. Ania skontaktowała się z Sylwkiem, który uczęszczał na spotkania w Dęblinie w sąsiednim powiecie. Razem założyli punkt konsultacyjny, czynny raz w tygodniu, gdzie każdy mógł przyjść, poradzić

---

<sup>37</sup> Woititz J.G. – *Dorośle Dzieci Alkoholików* – Warszawa 1992

się, wyzalić, porozmawiać, poczytać, ewentualnie pożyczyć czy dostać literaturę związaną z alkoholizmem. Pracownicy socjalni podczas wywiadów środowiskowych, jeśli zauważyli problemy związane z alkoholem, proponowali przyjście do punktu konsultacyjnego na rozmowę i ewentualną poradę.

W 2000 roku w marcu postanowiono założyć grupę AA. Założycielami byli Sylwek, Marian, Janka i Piotrek. W kwietniu dołączył Kazik autor pracy. Na początku Marian miał dwie wpadki, obecnie nie pije. Nie piją też pozostali. Jednocześnie Ania założyła grupę wsparcia dla współuzależnionych, czyli Al.-Anon.

2 lata później grupa AA przybrała nazwę „Uśmiech” i została członkiem intergrupy Podlasie. Grupa jest mała. Działa w gminie, której stolica nie jest nawet miastem, gdzie wszyscy się znają. Regularnie, raz w tygodniu, spotyka się 4÷8 osób, a przewinęło się około 60 osób.

Wzorowa jest współpraca z Gminną Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Dwa lata przed założeniem grup zorganizowano pierwszy wyjazd do Częstochowy i Lichenia na spotkania grup samopomocowych i od tej pory systematycznie co roku po 50 osób jeździ na te spotkania. Wśród uczestników są alkoholicy, współuzależnieni oraz inni, których interesują problemy związane z alkoholem.

Grupa organizuje uroczyste rocznice trzeźwienia członków z wręczeniem dyplomów uznania, imieniny z wręczeniem drobnych upominków. Miesiąc po powstaniu grupy zostałem przyjęty do AA i od tej pory systematycznie uczęszczam na spotkania. W 2005 roku po raz pierwszy obchodziliśmy rocznicę powstania (piątą) naszej wspólnoty i postanowiliśmy organizować obchody co rok. Na pierwszym spotkaniu było ponad 60 osób: alkoholicy, koalkoholicy, członkowie GKRPA, sympatycy, przyjaciele z innych grup, większość z rodzinami. Były wypowiedzi, muzyka, tańce, poczęstunek.



Niektórzy po raz pierwszy zobaczyli, że alkohol nie jest potrzebny i konieczny do dobrej do dobrej zabawy. Utkwiła mi wypowiedź chłopaka, który ze łzami w oczach i zdumieniem stwierdził, że pierwszy raz przynajmniej od dziesięciu lat tańczył z żoną trzeźwy.

W tym roku na obchodach 6 rocznicy było 140 osób z 16 grup.

#### 2.4.6. Inne

**Wilga.** W roku 1996 ks. Marek założył grupę AA. Rzecznikiem został Roman (nie pije do dzisiaj). Chodziło około 5 osób. Spotykali się 4 lata.

**Borowie.** Spotykają się we wtorki dwie grupy terapeutyczne z zawodowym terapeutą, od 10<sup>00</sup> do 12<sup>00</sup> współuzależnieni, a od 12<sup>00</sup> do 14<sup>00</sup> uzależnieni. Spotkania finansuje Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

**Maciejowice.** 12 lat temu zaczęła trzeźwieć Janka. Ania co roku w grudniu organizuje jej rocznicę, na którą przyjeżdża ponad 70 osób. Po zachętach ze strony gości obie panie próbują co niedzielę organizować mitingi otwarte. Na spotkania przychodzi 2÷6 osób. W bólach powstaje grupa. Chyba główną przyczyną trudności jest brak zainteresowania Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i władz gminy. Lokal udostępnia proboszcz, który jest pierwszy rok, nie zna problemów alkoholowych i niewiele może pomóc.

**Trąbki** (gmina Pilawa). Jesienią 2005 roku zaczęły być organizowane mitingi otwarte na plebani. W nowym roku postanowiono się rozdzielić. Grupa Al.-Anon działa do dzisiaj a w AA został tylko Jurek, który przyjeżdża do Garwolina.

**Żelechów** (stare miasteczko). Próbowano stworzyć grupę, nie wyszło.

W pozostałych gminach (Górzno, Miastków Stary, Parysów, Trojanów) nie ma wspólnoty AA.

## 2.5. Miting – prawdy i mity

Na początku zapalamy świeczkę. Symbolizuje ona nadzieję, nowe życie, nową drogę, światełko w mroku alkoholizmu. Wśród aowców popularny jest mit, że podczas pierwszego spotkania dwóch założycieli, podczas długiej, nocnej rozmowy zgasło światło, zapalono świeczkę i na pamiątkę do dzisiaj palimy świecę. Piękna historia, ale pierwsze spotkanie rozpoczęło się o 11<sup>15</sup> przed południem, jak napisałem wyżej.

Niezorientowani, a często złośliwi, widząc palącą się na spotkaniu świeczkę uważają grupę za sektę, za Jehowych itp.

Potem odmawiamy modlitwę o pogodę ducha, wersja polska:

Boże,  
użycz mi  
pogody ducha,  
abym godził się z tym,  
czego nie mogę zmienić,  
odwagi,  
abym zmieniał to,  
co mogę zmienić,  
i mądrości,  
abym odróżniał jedno od drugiego.

Dla zainteresowanych podaję wersję angielską:

God grant me the  
Serenity  
to accept the things I cannot change  
Courage to  
change the things I can  
and Wisdom to  
know the difference

Oryginalna modlitwa o Pogodę Ducha została napisana na kawałku papieru przez Reinholda Niebuhra<sup>38</sup>, była odmawiana na zakończenie nabożeństwa kościelnego w niedzielę. Później na prośbę przyjaciela dał mu ją. Mówi się, że wersja stosowana na mitingach Anonimowych Alkoholików została znaleziona w gazecie w dziale z nekrologami. Bez względu na to jak alkoholicy podchodzili do tej specyficznej wersji zaczęli ją stosować na mitingach. Modlitwa o Pogodę Ducha pomogła wielu zdrowiejącym ludziom, którzy usiłują zaakceptować swoją chorobę, pomaga w robieniu rachunku sumienia, w staraniach w zadośćuczynieniu innym ludziom, zaakceptowaniu Woli Bożej w ich życiu tylko w ciągu jednego dnia<sup>39</sup>.

W Częstochowie znalazłem podobny tekst<sup>40</sup>. Autor – Friedrich Christoph Oetinger (nie znalazłem tego nazwiska w encyklopediach). Oto ta wersja:

Panie, daj mi siłę,  
abym zmieniał to,  
co zmienić mogę.  
Daj mi cierpliwość,  
abym znosił to, czego zmienić nie mogę  
i daj mi mądrość,  
abym mógł odróżniać jedno od drugiego.

Bardzo ciekawa jest historia dezyderaty, którą czytamy na zakończenie spotkania. Oto tekst, wersja AA:

### **Desiderata<sup>41</sup>**

Kroczone spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu – pamiętaj, jaki spokój może być w ciszy. Tak dalece, jak to możliwe, nie wyrzekaj się siebie, bądź w

---

<sup>38</sup> 1892÷1971, amerykański teolog i filozof kultury, ksiądz ewangelicki

<sup>39</sup> Przedruk z "MITYNG" - biuletynu AA wydawanego przez Region Warszawa Numer 17 kwiecień / maj 1996 – ściągnięte z Internetu.

<sup>40</sup> *Nie poddawaj się* – seria „Perełki” nr 118 – Częstochowa 2004

<sup>41</sup> Wersja czytana na mitingach

dobrych stosunkach z innymi ludźmi. Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchaj też tego, co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swą opowieść. Jeśli porównujesz się z innymi możesz stać się próżny lub zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi i gorsi od ciebie. Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami jak i planami. Wykonuj z sercem swą pracę, jakakolwiek by była skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach losu. Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach – świat bowiem pełen jest oszustwa. Lecz niech ci to nie przesłania prawdziwej cnoty, wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie pełne jest heroizmu. Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć: nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona wieczna jak trawa. Przyjmij pogodnie to, co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości. Rozwijaj siłę ducha, by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla ciebie. Lecz nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności. Obok zdrowej dyscypliny bądź łagodny dla siebie. Jesteś dzieckiem wszechświata, nie mniej niż gwiazdy i drzewa masz prawo być tutaj i czy to jest dla ciebie jasne czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki, jaki być powinien. Tak więc bądź w spokoju z Bogiem, cokolwiek myślisz o jego istnieniu i czymkolwiek się zajmujesz i jakiegokolwiek są twe pragnienia: w zgiełku ulicznym, zamęcie życia zachowaj spokój ze swą duszą. Z całym swym zakłamaniami, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle ten świat jest jeszcze piękny. Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.

Tekst znaleziony w starym kościele

w Baltimore

datowany w roku 1692.

Podpis jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych mitów wśród aowców, czytany na większości spotkań.

Poniżej przedstawiam jeden z odcinków działu „OBCY JEZYK

POLSKI”, który co tydzień ukazuje się w **Angorze**<sup>42</sup>. Maciej Malinowski wyjaśnia historię tekstu, najpopularniejsze tłumaczenie oraz kłopoty ze słowem dezyderata.

Oto tekst słynnej Dezyderaty (Dezyderatów?) autorstwa Maksa Ehrmanna z 1927 r.

Przechodź spokojnie przez hałas i pośpiech i pamiętaj, jaki spokój można znaleźć w ciszy. O ile to możliwe, bez wyrzekania się siebie, bądź na dobrej stopie ze wszystkimi. Wypowiadaj swą prawdę jasno i spokojnie i wysłuchaj innych, nawet tępych i nieświadomych, oni też mają swoją opowieść. Unikaj głośnych i napastliwych, są udręką ducha. Porównując się z innymi, możesz stać się próżny i zgorzkniały, zawsze bowiem znajdziesz lepszych i gorszych od siebie.

Niech twoje osiągnięcia, zarówno jak i plany, będą dla ciebie źródłem radości. Wykonuj z sercem swą pracę, jakakolwiek byłaby skromna, ją jedynie posiadasz w zmiennych kolejach losu.

Bądź ostrożny w interesach, na świecie bowiem pełno oszustwa, niech ci to jednak nie zasłoni prawdziwej cnoty. Wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie jest pełne heroizmu. Bądź sobą, zwłaszcza nie udawaj uczucia, ani też nie podchodź cynicznie do miłości, albowiem wobec oschłości i rozczarowań ona jest wieczna jak trawa.

Przyjmij spokojnie, co ci lata doradzają, z wdziękiem wyrzekając się spraw młodości. Rozwijaj siłę ducha, aby mogła cię osłonić w nagłym nieszczęściu. Nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności. Obok zdrowej dyscypliny bądź dla siebie łagodny. Jesteś dzieckiem wszechświata nie mniej niż drzewa i gwiazdy. Masz prawo być tutaj, i czy to jest dla ciebie jasne czy nie, wszechświat jest bez wątplenia na dobrej drodze. Tak więc żyj w zgodzie z Bogiem, czymkolwiek się trudnisz i jakiegokolwiek są twoje pragnienia. W zgiełku i

---

<sup>42</sup> Nie znam daty, prawdopodobnie wiosna 2005 roku

pomieszaniu życia zachowaj spokój ze swą duszą. Przy całej złudności i znoju, i rozwianych marzeniach jest to piękny świat. Bądź radosny. Dąż do szczęścia.

Okazuje się, że słynny tekst „Dezyderata” wykonywany w „Piwnicy pod Baranami” wcale nie jest anonimowy. W dodatku tytuł kryje w sobie... pułapkę gramatyczną!

Przez lata całe artyści 7 krakowskiej „Piwnicy pod Baranami” zachwycali (i zachwycają nadal) publiczność piękną pieśnią Dezyderata. Poruszająca do głębi, nie tylko ze względu na słowa i muzykę, ale i wykonanie, prawie natychmiast stała się hymnem kabaretu.

Nimb tajemniczości, jaki otacza to kultowe miejsce w Krakowie i samych wykonawców, sprawił jednak, że tylko najbardziej wtajemniczeni wiedzieli, iż ten wyjątkowy tekst trafił do Piwnicy.. przypadkiem. Otóż raz pewnego Piotr Skrzynecki i Zygmunt Konieczny (wespół z kolegami) zostali zaproszeni na występ z okazji odbywającego się »v Krakowie kongresu psychiatrycznego, Po koncercie, wychodząc z kliniki, spostrzegli kartkę z poematem, wiszącą na drzwiach. Zauroczeni pierwszymi strofami, zabrali ze sobą Dezyderaty prosto do Piwnicy, po czym dopisali do niej nuty (dzieło Piotra Walewskiego). Poemat, krążący dotąd w ręcznych odpisach (w znakomitym tłumaczeniu Andrzeja Jakubowicza), nabrał od teraz dodatkowej wyrazistości.

Długo utrzymywano, że ten niepowtarzalny utwór, będący zbiorem norm moralnych, dający wskazówki, jak żyć, nie ma autora słów i został „znaleziony w starym kościele św. Pawła w Baltimore w roku 1692”. Musiało dopiero upłynąć 25 lat, żeby przysł mit o anonimowości Dezyderaty. Dokonał tego Marian Sworzeń, mikołowski prawnik i prozaik, który napisał książkę pt. Dezyderata. Dzieje utworu, który stał się legendą (wydaną niedawno przez oficynę „Media Rodzina”). Otóż podczas pobytu na stypendium naukowym w Baltimore odkrył on przez przypadek, że

poemat noszący w oryginale nazwę Desiderata nie tylko nie jest anonimowy, ale przede wszystkim powstał... przeszło dwa stulecia później, bo w 1927 r. Napisał go bowiem niemiecki emigrant Max Ehrmann mieszkający w stanie Indiana, autor jeszcze jednego wspaniałego dzieła (stworzonego 25 lat wcześniej) - Modlitwy.

Z książki (a wcześniej z wywiadu, jakiego w 2001 r. Marian Sworzeń udzielił znanej katowickiej dziennikarce, korespondentce „Nowego Dziennika” w Nowym Jorku Ewie Dereń), dowiadujemy się ponadto, jak to się stało, że o Dezyderacie zaczęto mówić jako o tekście z kościoła św. Pawła w Baltimore. W 1956 r. proboszczem został tam Frederic Kates, który na powielaczu odbijał teksty modlitw i pieśni mających pomagać parafianom w medytacjach wielkopostnych. Broszurki były drukowane na papierze firmowym opatrzonym datą 1692 r. (wtedy powstała parafia św. Pawła, ale nie był to jeszcze kościół, tylko kaplica w innym miejscu; sam kościół św. Pawła zbudowano dopiero w 1856 r.). Do jednej takiej broszurki ksiądz Kates włączył piękny tekst – przesłanie Maksa Ehrmanna. Być może właśnie wtedy ktoś zauroczony Dezyderatą przepisał sobie słowa i opatrzył je datą z firmówki 1692 r., którą z czasem wzięto za datę powstania poematu. A jeśli jeszcze zaznaczył (zgodnie z prawdą) „znalezione w kościele św. Pawła w Baltimore” - stworzył legendę.

Czas wreszcie zdradzić, o jaką to pułapkę gramatyczną chodzi w wypadku Dezyderaty... Nieoczekiwanie autor i wydawca posługują się w książce formą pluralną (te) Dezyderata, używając określeń i zwrotów: popularność Dezyderatów; Czy Dezyderata mogą wyleczyć z depresji?; Przed wyjazdem niewiele wiedziałem o Dezyderatach itp. Tłumaczą, że spośród kilku wersji tytułu: Desiderata, Dezyderaty, Desiderate, Dezyderata, a także Modlitwa Baltimorska, Rady w niepewności, Zasady z Baltimore, wybrali (te) Dezyderata łączące w sobie i łacinę, i staropolszczyznę. Rzeczywiście, łacińskie słowo desiderata to l.mn. od

desideratum 'rzecz pożądana'; 'pragnienie'; 'zalecenie' (mówiło się dawniej apartamenta, fundamenta). Być może chodziło też o to, że w języku polskim od dawna funkcjonuje (ten) dezyderat (inaczej 'życzenie, wniosek, rada, żądanie, sugestia, postulat') przyjmujący w l.mn. formę (te) dezyderaty.

Upowszechnienie singularnej, żeńskiej formy (ta) Dezyderata w wypadku tekstu Maksa Ehrmanna (dziś już wiemy, że autor się odnalazł) zawdzięczamy Piwniczanom z Piotrem Skrzyneckim na czele, którym albo w ogóle nie przyszło do głowy, że Desiderata to wyraz w l. mn., albo... celowo, na własny użytek, utworzyli sobie postać żeńską l. poj., żeby Dezyderata „tekst” nie była tym samym, co wyraz pospolity dezyderat „wniosek, postulat”.

A polszczyzna zna przypadki tzw. depluralizacji zapożyczeń. Biblia to w rzeczywistości forma... l. mn. od greckiego wyrazu biblion „księga”, czyli biblia winna znaczyć „księgi”, a nie: „księga”. Tak samo mamy rzeczowniki (ta) errata, (ta) corrigenda - obydwa znaczą „sprostowanie omyłek w książce”, a tymczasem są to formy pluralne (te) errata, (te) corrigenda, pochodzące od (to) erratum, (to) corrigendum „błąd”.

W tej sytuacji nie zamieniamy raczej, (choć zrobili to i autor, i wydawca) (te) Dezyderaty na (te) Dezyderaty. Niech znajdzie się w słownikach jako osobne hasło Dezyderata, -ty, -cie, -tą „poemat, pieśń”.

Przez długie lata znaliśmy Dezyderatę kończącą się słowami Bądź uważny. Dąż do szczęścia, bo tak Andrzej Jakubowicz przetłumaczył angielskie be careful („uważny, ostrożny”). Ale dzięki Marianowi Sworzeniowi, autorowi wydanej właśnie książki „Dezyderata. Dzieje utworu, który stał się legendą”, dowiadujemy się, że Max Ehrmann użył zwrotów Be cheerful. Try to be happy, czyli Bądź radosny. Dąż do szczęścia. Prawdopodobnie ktoś zamienił kiedyś nieopatrznie słówko cheerful na careful, ponieważ tekst podawano z rąk do rąk, dyktowano go sobie przez



telefon, przepisywano. Tymczasem, jeśli w zakończeniu pojawia się ostrożność, a nie radość, wpływa to zasadniczo na przesłanie całej Dezyderaty. Zapamiętajmy więc od teraz dwie ostatnie krótkie prośby Ehrmanna skierowane do każdego z nas:

Bądź radosny (a nie: uważny!). Dąż do szczęścia.

Jest to ważne, bo bądź uważny, a bądź radosny to dwie różne postawy życiowe. Tekst czytany na mitingach ma trochę inny jak podałem u góry.

W skrócie historia tekstu:

Desiderata została napisana przez Maxa Ehrmanna (1872+1945) w 1927 roku. Ostatnio, prawa autorskie otrzymał Robert L. Bell w 1976 roku. Tłumaczenia dokonał Andrzej Jakubowicz w książce Kazimierza Jankowskiego „Hippisi w poszukiwaniu ziemi obiecanej”, wyd. Książka i Wiedza, 1972.

## ROZDZIAŁ III

*Gdyby inni uczynili nam to wszystko,  
co – jako alkoholicy – sami sobie wyrządzamy,  
tobyśmy ich pozabijali<sup>43</sup>*

### 3. OPINIE ZAINTERESOWANYCH

Zdecydowałem poświęcić jeden rozdział wypowiedziom trzeźwiejących alkoholików<sup>44</sup>. Oni sami najlepiej wiedzą, czy grupy AA są potrzebne. Zamieszczam także wypowiedzi trzech innych osób. Są to:

- ✓ Ania, dzięki niej powstała Wspólnota w Sobolewie
- ✓ Basia, założycielka Al.-Anon w Łaskarzewie, ona wypowiada się bardzo ciepło
- ✓ Ks. Sylwester – proboszcz parafii Zwola Paduchowna, prekursor ruchu trzeźwościowego w Łaskarzewie. Warto porównać wypowiedź Janka z Łaskarzewa, najdłużej trzeźwiejącego w Łaskarzewie (18 lat), Basi – żony Janka z wypowiedzią księdza.

Napisanie kilku słów proponowałem wielu osobom. Właściwie nikt nie odmówił, ale alkoholikom ciężko się pisze o sobie i w ogóle ciężko się pisze. Dotarłem do księdza Grabowskiego, założyciela AA w powiecie. Niestety brak czasu nie pozwolił Mu napisać paru słów.

Długo namyślałem się, w jakiej formie zostawić wypowiedzi. W końcu zdecydowałem się poprawić błędy ortograficzne a resztę wypowiedzi zostawić dosłownie.

---

<sup>43</sup> Zebrał i napisał dr Ron B. – *Trzeźwe myśli* – Poznań 1996 – myśl 94

<sup>44</sup> Ciekawe wypowiedzi zawarte są w książce *Jestem alkoholiczkiem* – Poznań 1986

### 3.1. Andrzej – „Przyjaciel” Pilawa

Na imię mam Andrzej i jestem alkoholikiem. Mam 59 lat i wykształcenie podstawowe. Wychowałem się w rodzinie wielodzietnej. Od 7-ego roku życia wychowywałem się wyłącznie pod opieką mamy (tata zmarł mając 33 lata), która po śmierci ojca zmuszona była podjąć pracę w fabryce. Ja jako młody chłopiec wykorzystałem uśpioną czujność i w bardzo młodym wieku, przy dobraniu odpowiedniego towarzystwa zacząłem zaglądać do kieliszka, początkowo było mi bardzo dobrze, czułem się bardzo ważnym bardziej dorosłym, alkohol dodawał mi animuszu i tak w bardzo młodym wieku uzależniłem się, piłem dużo i długo 30 lat. Po jakimś czasie komfort mojego picia kończył się, kiedy doznawałem więcej bólu i cierpienia przyjemności coraz mniej. Alkohol przeszkadzał nie tylko mnie ale i mojej rodzinie którą założyłem, toteż moja żona zaczęła uczęszczać do AlAnon i tam dowiedziała się jak może mi pomóc, lecz to nie było takie proste ponieważ ja tej pomocy nie chciałem przyjąć, przez 30 lat picia ja po prostu pokochałem alkohol i kumpli od kieliszka, trzeba było tylu doświadczeń od Boga i osiągnięcia całkowitego dna, ażeby poznać że to nie właściwe tory po których jadę.

Dziś jestem alkoholikiem trzeźwiejącym bez żadnej podpórki<sup>45</sup> nie piję 14 lat. A dowiedziałem się o AA będąc na leczeniu odwykowym w Łukowie tam poznałem ludzi uzależnionych i nie chcących już pić jak ja, tam też dostałem fachową pomoc którą pokazał mi personel oddziału odwykowego.

Na grupę AA uczęszczam gdzie odbywają się mitingi nie mniej niż raz w tygodniu jeżdżę też na wsparcie innych grup oraz na mitingi rocznicowe, organizujemy też wyjazdy na mitingi które odbywają się raz w roku w Częstochowie i Licheniu jeżdżę też na spotkania grup które odbywają się w Zakroczmie (rekolekcje trzeźwościowe). W moim życiu grupy AA i

---

<sup>45</sup> Bez wszycia esperalu i łykania anticolu

AlAnon spełniają dużą rolę, na tych spotkaniach dostaję wsparcie duchowe uczę się asertywności i uodparniam na zagrożenia które czyhają na co dzień, mam też w grupie AA prawdziwych przyjaciół którzy są zawsze gotowi w jakichkolwiek zagrożeniach mi pomóc, wspierać, pocieszyć, wysłuchać, na mitingach mogę pracować zgodnie z programem który jest bardzo i pozwala mi nie tylko nie pić ale po prostu dobrze żyć. Na początku mego trzeźwienia jeździłem na mitingi (9 lat) oddalone od mego miejsca zamieszkania o 12 km ponieważ nie mogłem sobie pozwolić żeby nie pracować nad sobą, było mi to bardzo potrzebne im jest nadal to też postanowiliśmy założyć Grupę AA i AlAnon we własnej miejscowości gdzie trwa do teraz na którą uczęszczam i jestem bardzo szczęśliwym alkoholikiem.

### **3.2. Daniel – „Witajcie” Garwolin**

Mam na imię Daniel. Wiek 26 lat.

Obecnie posiadam wykształcenie podstawowe, podjąłem dalszą edukację w szkole o systemie zaocznym w kierunku ekonomicznym.

Pierwszy kontakt z alkoholem miałem w wieku 17 lat, z czasem takie początkowe, sporadyczne picie zaczęło się nasilać i coraz bardziej dominowało moje życie. Piłem 7 lat w konsekwencji czego, od lat 5 jestem uzależniony od alkoholu. Podczas gdy całkowicie zniewolony obsesją picia rujnowałem własne zdrowie i życie pojawiły się także narkotyki, od których jestem uzależniony 2 lata.

Na dzień dzisiejszy jestem w abstynencji 16 miesięcy, można powiedzieć trzeźwieję, choć nie do końca gdyż moje myślenie, sposób postępowania czy emocje często pokazują mi jak wiele mam do zrobienia by w pełni trzeźwieć.

Droga, na której w moim życiu już pojawiła się wspólnota AA, była bardzo kręta, ponieważ przez rok opierałem się, aby uwierzyć w tą siłę

większą ode mnie, która sprawia, że dziś nie piję.

Pod naciskiem rodziny, oraz groźbą kilkuletniego pozbawienia wolności, początkowo próbowałem „poradzić sobie”, z alkoholem tak zwaną wszywką. Gdy to nie zdało egzaminu trafiłem do ośrodka odwykowego, po czym tam nastąpił przełom w moim życiu gdyż zapragnąłem nie pić i uwierzyłem, iż AA z całą pewnością będzie mi w tym pomocne.

Staram się uczęszczać na dwie grupy AA, jestem obecny na spotkaniach dwa, trzy razy w tygodniu.

Dziś Wspólnota AA jest dla mnie najważniejsza. Zawdzięczam jej życie, bo dla mnie nie pić to żyć. Tragedia, którą przeżywałem nadużywając alkoholu kilkakrotnie popchnęła mnie do próby samobójczej, samookaleczeń oraz krzywdzenia innych. Od kiedy chodzę na grupę nie piję, staję się innym człowiekiem, godnym istnienia. Dziś moje życie jest uzależnione od AA, jest to, miejsce gdzie czuję się bezpiecznie, gdzie łapie oddech odrywając się od problemów dnia codziennego, izolując się choć na chwilę od otoczenia gdzie jest i będzie alkohol. AA to ludzie, którzy mnie rozumieją, wspierają duchowo, ludzie, od których czerpię siły by trwać i nie zbaczać z drogi ku trzeźwości. Chodząc na grupę zdobywam doświadczenia innych po to bym ja nie upadł. Dzielę się także własnym doświadczeniem, przez co czuję się potrzebny. Wśród ludzi mających ten sam problem alkoholowy czuję się jakby łączyła nas silna więź emocjonalna, gdyż wielokrotnie doświadczyłem, jaki wpływ na moją osobę miała postawa drugiego członka wspólnoty.

W mojej abstynencji kilkakrotnie doświadczyłem jak bardzo ważne znaczenie w moim życiu ma uczęszczanie na grupę AA, gdy na pierwszy miejscu zacząłem stawiać inne wartości, takie jak pogoń za pieniędzmi, pracą, próbą osiągnięcia najlepszych wyników w szkole za wszelką cenę, co się wiązało z brakiem czasu bym mógł chodzić na grupę AA. Także były momenty, w których opuszczałem mitingi ze zwykłego lenistwa czy

też w mojej głowie pojawiała się myśl, że AA nie jest mi potrzebne. Jednak bardzo szybko przychodził czas, w którym zaczęło zmieniać się moje nastawienie, stawałem się rozdrażniony, prowokowałem kłótnie z bliskimi, często zachowywałem się wręcz agresywnie, odczuwałem ciągłe napięcie i w żaden sposób nie mogłem sam wybrnąć z takiego stanu. W takich sytuacjach przychodziła myśl o alkoholu. Wówczas docierało do mnie, że AA jest dla mnie jedynym lekarstwem na chorobę zwaną alkoholizmem i tylko regularne uczęszczanie na grupę pozwala mi na normalne funkcjonowanie i radzenie sobie w dniu codziennym bez alkoholu.

Wspólnota AA poza mitingami jest także wkomponowana w moje życie codzienne, ponieważ od kiedy nie piję, odsunąłem się od moich dawnych kompanów od kieliszka. Staram się na ile jest to możliwe izolować się od dawnego środowiska, w którym spędzałem czas. Tu także AA spełnia swoją rolę gdyż utrzymuję kontakt z osobami ze wspólnoty, którzy zawsze znajdują dla mnie czas, na których mogę liczyć i są do mnie przyjaźnie nastawieni. Dzięki temu nie czuję się osamotniony, a grono moich nowych znajomych stale się powiększa.

Organizowane są różne wyjazdy, ogniska, rocznicę, gdzie mogę bez alkoholu miło spędzić czas. Jestem wdzięczny, że trafiłem do wspólnoty AA, gdyż dzięki temu mogę czerpać siłę by radzić sobie z problemami, siłę, która pozwala mi żyć godnie.

Spotkania odbywają się cztery razy w tygodniu, w odległości około 2,5 kilometra od osiedla, na którym mieszkam.

### **3.3. Edek – „Nowa Arka” Łaskarzew**

„Mam na imię Edek, jestem alkoholikiem. Piłem przez 35 lat. Nie pomagały prośby, groźby, wszycie esperalu ani porady specjalistów. Zanim wstąpiłem do Wspólnoty AA moje życie było pasmem klęsk, nieszczęść i upokorzeń. Zrobiłem wszystkie błędy, jakie człowiek może popełnić w

życiu. Zawsze obierałem niewłaściwą drogę. Jak ja nisko musiałem upaść, by wreszcie zapragnąć podnieść się z dna. Jak silnym trzeba być, by tego dokonać. Ja doświadczyłem na własnej skórze skrajnego upodlenia i cudu odradzania.

W 2000 roku podjąłem decyzję o pójściu na terapię do Łukowa, była to moja najważniejsza decyzja mojego życia. Gdy 5 lat temu przyszedłem do Wspólnoty AA, samotny i zrezygnowany z życia. Gorzała zabrała mi wszystko i sięgała po moje życie. Dzięki Bogu wyrwałem się śmierci i zatrzymałem rozwój choroby alkoholowej. W AA nauczyłem się nowego życia. 7 Wspólnota pomogła mi zmienić się w nowego, lepszego człowieka, sprawiła że pokochałem siebie i drugiego człowieka, zobaczyłem, że trzeźwe życie jest piękne. Moja Wspólnota AA to cudowny i wspaniały ruch, ale pamiętam, że nie opiera się na żadnym przymusie. Wspólnota AA wskazała mi sposób na wyzbycie się niepotrzebnych kompleksów i zahamowań, a tym samym pomogła mi przyjąć odpowiedzialność za moje życie. Jestem wdzięczny za to, że poznałem program, dzięki któremu mogę zachować trzeźwość. Jestem wdzięczny za to, że Wspólnota wskazała mi drogę do Wiary w Siłę Wyższą, ponieważ Wiara całkowicie odmieniła moje życie.

Co otrzymałem od Wspólnoty na mojej nowej drodze życia?

Jestem trzeźwy, nauczyłem się być szczerzy i uczciwy, uwierzyłem w Siłę Wyższą i żyję jednym dniem, że mogę uczęszczać na mitingi, dana mi jest możliwość pomagania innym alkoholikom. Wspólnota jest moim przewodnikiem i drogowskazem. Wspólnota dała mi program w postaci 12 kroków i 12 tradycji. Dzięki programowi uzyskuję siłę, doświadczenie i nadzieję, którą powinienem dzielić się z innymi. Ruch AA dał mi nadzieję na szczęśliwe życie. Swoją trzeźwość zawdzięczam Bogu, programowi AA i sobie. Gdy piłem, byłem daleko od Boga, Wiary i Kościoła, ale Wiara była moją koniecznością, gdy dowiedziałem się, że Wspólnota jest ludzka, ale w

swoim założeniu Boska, wtedy uwierzyłem w Boga. Ja wierzę, że z dna i upadku podniosłem się dzięki łasce Bożej. Muszę także wierzyć, że Bóg nadal pragnie mojego dobra i pomoże mi wytrwać w wysiłku, który podjąłem. Wiem, że nie ma trzeźwości bez duchowości, muszę pamiętać, że Bóg dał mi życie i ocalił je.

Dziękuję Bogu i Wspólnocie AA za trzeźwość, wolność, godność i człowieczeństwo. Dziękuję pokornie Bogu za wszystkie dobrodziejstwa, jakie zesłał mi na mojej drodze trzeźwości. Ja wiem, że moje miejsce jest we Wspólnocie AA, która daje mi prawdziwe poczucie bezpieczeństwa i przynależności.”

Edek Alkoholik

### **3.4. Janek – „Promyk Nadziei” Łaskarzew**

Mam na imię Janek i jestem alkoholikiem. Pochodzę z rodziny dobrze wychowanej mieszkającej na wsi. Będąc młodym chłopcem spotykałem się w gronie pijących kolegów kiedy to i ja zaczynałem sobie pozwalać na alkohol pijąc go przed rodzicami. Kiedy wróciłem z wojska to moje popijanie stawało się coraz częstsze. Postanowiłem po jakimś czasie założyć rodzinę i przejść na wspólne życie z żoną. Ja jako gospodarz domu co powinienem dawać wzór a przyszło na świat dwoje dzieci nie raczyłem o tym pomyśleć że trzeba coś w życiu zmienić. Wręcz przeciwnie zapomniałem o żonie i dzieciach to moje picie się powiększało. Trwało to 25-ęc lat. Kiedy to na mojej drodze znalazł się drugi człowiek o imieniu Krystyn i prosił mnie aby pójść z nim do Księdza. Ja w początkowej rozmowie chciałem aby mnie zostawił na trzy dni to sobie przemyśle. Jednak stało się inaczej że on mnie przekonał że można rzucić picie i żyć na nowo. Był wspaniały ksiądz o imieniu Sylwester, który potrafił mi dużo powiedzieć czym jest alkohol i co może być ze mną. Przestałem pić dosłownie w środę popielcową te pierwsze chwile moje z rozstaniem się



były bardzo trudne o mozolne. Nie mogłem sobie wytłumaczyć jednego jak ja będę żył bez alkoholu. Ba – zdawało mi się że odpocznę sobie rok i po roku to ja będę umiał wódkę pić. I kiedy zacząłem uczęszczać na mitingi to mi otworzyło drogę na świat. Ten program który nazywamy 24 godziny jest znakomity. On jest można powiedzieć ułożony względem mojego życia i co najważniejsze uczy mnie abym nie myślał dniami tylko godzinami. W moim życiu dużo się zmieniło od czasu kiedy rzuciłem picie. W domu mi się układa dobrze staram się wynagrodzić żonie za swoje krzywdy które wyrządziłem i dzieciom które nie miały kontaktu z ojcem bo o co prosiły zawsze były odpychane. Chcę nadmienić że od dnia rzucenia alkoholu nie mam w ustach nawet bezalkoholowe trunki. Dużo jeżdżę i chodzę na mitingi to jest mój fundament trzeźwienia. Bardzo słucham co koledzy mówią bo ja wszystkiego nie zjadłem a chcę wiedzieć i to jest fajne. Że nie myślę tak jak kiedyś i tylko planowałem a plany się krzyżowały i nic nie wyszło. Teraz myślę nieco inaczej idę programem 24-ech godzin i co mi dana godzina przyniesie. Najlepiej mi się trzeźwieje i nie wywiera na mnie takiej presji i złych chwil. Chociaż muszę powiedzieć że życie jest trudne i muszę być uważny abym nie złapał za pierwszy. Poznają dużo kolegów którzy chcą trzeźwieć można powiedzieć że to są moje bracia można wszystko na trzeźwo załatwić. Janek alkoholik lat 61. Trzeźwieję 18-cie lat bez zapicia.

### **3.5. Jurek – „Przyjaciół” Pilawa**

Jurek alkoholik, mam 57 lat, ukończyłem Zasadniczą Szkołę Zawodową w trzeciej klasie szkoły zawodowej nastąpiła moja inicjacja z alkoholem, wypilem wino „patykiem pisane”. Wymiotowałem, źle się czułem, myślałem nie wezmę więcej tego świństwa do ust. Niestety od okazji do okazji towarzyszył mi alkohol, aż do pierwszej zaszywki w roku 19778, 1981 r., 1982 r., i tak około 12 razy. W roku 1996 terapia zamknięta w

Starominie koło Białogardu. Na terapii dowiedziałem się o AA. Po wyjściu z terapii pojechałem kilka razy na grupę do Otwocka poczułem się mocny przestałem jeździć, nie piłem ale i nie trzeźwiałem po sześciu latach piłem dwa lata, próba samobójcza, 2004.06.10. powrót do AA, a właściwie poważne potraktowanie grupy od września 2004 r, cztery razy opuściłem spotkania w macierzystej „przyjaciół” w Pilawie. W AA czuję się lepiej jak w rodzinie, AA pomaga mi w mojej drodze do trzeźwości, czuję się tam bardzo dobrze, od grudnia 2005 roku pełnię funkcję rzecznika grupy. Na spotkania mam trzy kilometry AA daje mi siłę do trzeźwości.

### **3.6. Rysiek – „Uśmiech” Sobolew**

Rysiek alkoholik, lat 56, wykształcenie średnie techniczne, 3 lata trzeźwości.

Przed trzema laty pierwszy raz poszedłem na miting AA podczas terapii w Otwocku. Nie wiedziałem nic na temat tych spotkań. Byłem tam tylko dlatego – bo musiałem.

Pobyty na terapii i na mitingach początkowo był tylko po to, by „dać satysfakcję rodzinie”. Nie planowałem nic zmieniać w życiu po „6-cio tygodniowych wczasach”.

A jednak wszystko się zmieniło. Mój piciorys był podobny do innych kuracjuszy. Natomiast życie zmieniło się radykalnie. Z terapii wyniosłem między innymi (cytat) „my dajemy ci tylko narzędzia”. Po przyjeździe do domu wiedziałem, że zostały mi tylko mitingi AA oraz psychoterapeuta. Po kilku spotkaniach zrezygnowałem z terapeuty. Wymówką była praca. Pozostały mitingi AA. Początkowo naładowany chęcią trzeźwienia wystarczyły mi spotkania raz w tygodniu w piątek w Sobolewie. Cały czas byłem w „miesiącu miodowym”. Myślałem, że mi to wystarczy. Trzeźwienie moje zaczęło owocować. Przybywało ale i przybywało obaw. Życie moje zaczęło się zmieniać. Postanowiłem zostawać po pracy w

Warszawie i brać udział w mitingach. Spotkania w większych grupach, z innymi ludźmi zaczęły zmieniać poglądy na temat mojej trzeźwości. Po dziewięciu miesiącach nie picia dopiero zrozumiałem co to znaczy trzeźwieć. Zrozumiałem co to jest życie we wspólnocie AA. Jeszcze nie tak dawno myślałem, że nadal jestem w „miesiącu miodowym”.

Dziś widzę oprócz korzyści prawdziwe życie problemami i obowiązkami. Wziąłem na siebie dużo obowiązków, myślałem, że nadrobię zaległości. Wiem, że trochę przesadziłem. Nie mogę się wycofać przynajmniej do końca bieżącego roku (spłata pożyczki). Coraz bardziej rozumiem, że bez wspólnoty – drugiej rodziny – trzeźwienie nie byłoby tak owocne. Sam bez pomocy znajomych alkoholików nie wytrwałbym w trzeźwości. To prawda, że na mitingach po raz pierwszy otworzyłem się wewnątrznie. Tu wszyscy mnie wysłuchali, nikt nie wyśmiał, nic nie wyszło poza wspólnotę. Problemy, które poruszałem były zrozumiane. Sam zacząłem słuchać innych wypowiedzi i nauczyłem się z nich korzystać. Przyznaję się, że ja Rysiek alkoholik na początkowych mitingach oraz podczas luźnych rozmów miałem łzy w oczach. Często chciałem coś powiedzieć, ale wstrzymywałem się, bałem się że zacznę płakać. Im dłużej jestem we wspólnocie AA, tym bardziej szukam okazji by częściej gdzieś pojechać na miting. Podam jako przykład: miałem do wyboru obiad z okazji urodzin matki albo miting w Pilawie. Pomimo gniewu wybrałem miting.

Chodzenie na mitingi oraz innymi kolegami ze wspólnoty to ciągle przypominanie kim jestem i jak mam postępować. Nikt nawet najbliższa rodzina nie potrafi mnie zrozumieć jak inny trzeźwiejący alkoholik.

### **3.7. Wiesiek – „Witajcie” Garwolin**

Marzec 2006

Na imię mam Wiesiek, jestem alkoholikiem. Mam 49 lat, posiadam

wykształcenie zawodowe. Z alkoholem mam do czynienia od najmłodszych lat, ponieważ u mnie w domu tata pił od pokąd mój umysł zaczął pojmować, co to znaczy że ktoś jest pijany. To były ciężkie lata, w których dorastając i ja dałem się skusić i popróbowałem, jak on smakuje. Niestety podczas dalszego mego życia ciągle mi towarzyszył alkohol, czy to w pracy, czy w domu, oczywiście z różnymi skutkami. Było i parę lat bez alkoholu, ale przebywanie w towarzystwach tam gdzie było picie niestety się nie skończyło i oczywiście po dobrych czasach były znów powroty do nadużywania alkoholu. Skutki nie raz były wręcz tragiczne. Przez okres 35-ciu lat piłem alkohol, tak mną zawładnął, że w ostatnich moich latach już prawie nie mogłem się bez niego obejść, niestety doszło do tragedii tj. rozpadu mojej rodziny, ponieważ nie mogłem sobie dać rady sam, co kiedyś nie dopuszczałem do myśli, że ja sobie sam z tym nie poradzę. Doszło do tego, że dostałem wyrok sądowy, albo poddam się leczeniu, albo pójdę siedzieć na półtora roku (w zawieszeniu na 3 lata). Przestraszyłem się trochę i postanowiłem się odwołać od wyroku, napisałem do sądu zażalenie i postanowiłem podjąć próbę nie picia no i leczenia. Niestety była moja żona nie chciała mi wybaczyć i przyjął z powrotem jako swego męża tylko że alkoholika, trudno po kilku próbach moich i pani terapeutki odrzuciła mnie jak również dwie córki. Postanowiłem się rozwieść. Jestem już po rozwodzie 3 lata. Trzeźwieję siódmy rok, no niestety z dwoma wpadkami, jedna po pół roku, druga po czterech latach. Ciężko, przechodzę tą swą trzeźwość, ponieważ jestem człowiekiem trochę impulsywnym, nerwowym, nie godzę się z wieloma sprawami czy rzeczami, które mnie otaczają, nie mogę wyzbyć się niektórych moich innych wad czy przyzwyczajzeń. Podczas mego picia miałem i mam koleżankę, która chodziła i chodzi do AlAnonu i to ona właśnie próbowała mnie nakłonić i tłumaczyła mi o co tu chodzi i co to jest. Lecz myślałem że sobie sam poradzę, niestety. Zacząłem uczęszczać

na grupę, dowiedziałem się, że jest to choroba niewyleczalna, początkowo częściej, teraz raz lub dwa razy w tygodniu oczywiście biorę udział w rocznicach. Na dzień dzisiejszy wiem że AA to mój najdroższy w świecie klub (bo ile musiałem forsy wydać żeby się do niego dostać) i nie zamierzam go opuścić do końca moich dni, oczywiście z pomocą Bożą i drugą osobą która mi zaufała. Grupę mam w tym mieście w którym mieszkam już 30 lat i mam nadzieję że chodząc i pamiętając że jestem alkoholikiem będę starał się trzeźwieć z korzyścią dla siebie i może dla innych.

Wiesiek

### **3.8. Ania – Al.-Anon Sobolew**

Nazywam się Anna Gładysz. Jestem kierownikiem GOPS-u oraz jestem instruktorem terapii uzależnień. Od 10 lat pomagam rodzinom i ludziom uzależnionym. Kiedy zaczynałam, było bardzo trudno cokolwiek zmienić na wsi, to graniczy z cudem. Pracując w Ośrodku Pomocy Społecznej stykałam się na co dzień z nieszczęściem ludzi, rodzin, gdzie występował alkohol oraz bezradność współuzależnionych, że nic nie można zmienić w swoim życiu i trzeba godzić się z tym.

Ja też miałam problem alkoholowy w domu, mąż nadużywał alkoholu. Zaczęłam czytać, szukać jak mogę pomóc sobie i innym. Spotkałam na swojej drodze księdza, który pokazał mi grupy samopomocowe AA i AlAnon. Zaczęłam się doksztalcać, zostałam instruktorem terapii uzależnień. chciałam założyć klub AA w Sobolewie. Dawny znajomy mojego męża nie pił od 3 lat, chodził na grupę AA w sąsiednim mieście. Razem postanowiliśmy założyć grupę AA. Przez 4 miesiące przychodziliśmy na spotkania sami, ale cały czas miałam nadzieję, że będzie jeszcze ktoś przychodził. Mnie osobiście było trudno, bo ludzie się śmieli, że to i tak nie wyjdzie, nazywali mnie AA, ale to wszystko

przetrwałam, robiłam swoje. Zaczęli przychodzić ludzie i prosić o pomoc.

Założyłam także punkt konsultacyjny, gdzie każdy mógł przyjść po poradę, po pomoc.

Grupa zaczęła się rozrastać, spotkania zaczęły odbywać się regularnie. Ja prowadzę grupę wsparcia dla współuzależnionych. Teraz nikt nie śmieje się ze mnie, że pomagam, przychodzą prosić o pomoc bez wstydu; wszyscy wiedzą, że od „alkoholu” na gminie jest Ania.

Jestem zastępcą przewodniczącego Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Nasza komisja dużo robi dla środowiska przy tak małym budżecie, bo około 40000 zł. Organizujemy dwutygodniowe wspólne wyjazdy (góry) w wakacje dla 60 dzieci z rodzin o trudnej sytuacji finansowej i patologicznych. Organizujemy 3-dniowe wyjazdy dla dzieci z klas gimnazjalnych na zajęcia socjoterapeutyczne do Nałęczowa, rocznie objętych jest w ten sposób około 200 dzieci. Organizujemy także wyjazd Klubu Abstynenta „Uśmiech” na Ogólnopolski Zjazd Grup Abstynenckich do Częstochowy i Lichenia. Organizujemy także konkursy dla szkół i dzieci o tematyce alkoholowej.

Jestem zadowolona, że mogłam coś zrobić, zmienić mentalność ludzi w takiej małej miejscinie, gdzie wszyscy wiedzą co u kogo się dzieje. Teraz nikt nie śmieje się z nas, szanują naszą pracę, uważają, że jesteśmy potrzebni. Najważniejsze, że daliśmy nadzieję ludziom, że może być lepiej, że można zmienić swoje życie.

### **3.9. Basia – Al.-Anon Łaskarzew**

Mam na imię Basia jestem żoną alkoholika, pochodzę z rodziny której problem alkoholizmu nie miał w ogóle miejsca. Wychodząc za mąż już wiedziałam że mój narzeczony lubi sobie popijać ale ja zakochana wierzyłam że ze wszystkim sobie poradzę. Niestety gdy się pobraliśmy mąż coraz częściej zaglądał do kieliszka. Pił całymi ciągami było to picie

przez 25 lat. Ja nie miałam wtedy żadnej grupy więc walczyłam z mężem i jego problemem ale to nic nie pomagało stałam się bardzo nerwowa nabyłam się wiele chorób a on jak pił tak pił nie zwracając na mnie uwagi jak i na dzieci. Nie pomagały żadne prośby ani błagania, wtedy swoją złość wyrzucałam na dzieci nie umiałam z nikim rozmawiać byłam pełna złości i nienawiści za chorobę która w moim małżeństwie powstała obwinałam swojego męża. Gdy byłam na drodze do stracenia wtedy poznałam Księdza któremu swój problem przedstawiłam usłyszałam, że „przyjdź na ruch Św. Maksymiliana Kolbe i od dziś zajmij się sobą”. Poszłam na to spotkanie które prowadził ten Ksiądz którego spotkałam z stamtąd wychodziłam rozczarowana ponieważ ja oczekiwałam na receptę jak wyleczyć swojego męża z problemu alkoholowego a tego nie dostałam. Po paru spotkaniach Ksiądz zaproponował mi założenie grupy Al.-Anon w swojej miejscowości ale o takich grupach mało wiedziałam więc zaczęłam od wyjazdów na mitingi i na którymś ze spotkań powiedziano mi wyrzuć ten ciężar ze swoich pleców a zajmij się sobą. To było bardzo trudne. I tak założyłam grupę Al.-Anon zaczęłam szukać osoby które mają taki lub podobny problem jak ja, zaczęłam od pracy nad sobą tj. przyznałam że jestem bezsilna i nie jestem w stanie kierować życiem innych. Zaczęłam przyznawać się do swoich wad i nad nimi pracować. W Al.-Anon stosuję 12 stopni i 12 tradycji, które mi pomagają jak być szczęśliwym. Do mojego rozwoju duchowego jest mi bardzo ważna modlitwa o „Pogodę ducha” abym zgadzała się z tym czego nie mogę zmienić abym zmieniała, co zmienić jestem w stanie i mądrość abym umiała odróżnić jedne sprawy od drugich. W Al.-Anon nauczyłam się, aby nie wracać do tego co było wczoraj co będzie jutro żyć dniem dzisiejszym. Nauczyłam się jak być konsekwentną i tu stosuję regułę czy mówisz co myślisz czy myślisz co mówisz. Nie daję już sobą manipulować mówię o tym co mi przeszkadza. Pokochałam siebie i teraz Kocham innych. Zaakceptowałam chorobę męża

teraz naprawdę jestem bardzo szczęśliwa. Pracuję bardzo dużo nad sobą zmieniam siebie moja rodzina jest szczęśliwa i ja z nimi. Ale tego wszystkiego nauczyłam się w Al.-Anon i mogę powiedzieć szczerze że nie wyobrażam sobie życia bez grupy kocham swoje koleżanki i kolegów którzy są dla mnie siłą na każdym mityngu tam mnie zawsze wysłuchają do końca przytulą wesprą siłą i za to im dziękuję. Nie chcę tego stracić co zyskałam.

Basia szczęśliwa żona alkoholika

### **3.10. Ks. Sylwester Gałach**

Proboszcz Parafii Rzymskokatolickiej  
p.w. Św. Anny w Zwoli Poduchownej  
08-420 Miastków Kościelny

#### Skąd zainteresowanie na polu trzeźwościowym?

W latach 1978-84 studiowałem w Wyższym Seminarium Duchownym w Siedlcach, Na II roku, w jednej z konferencji ojciec duchowny ks. Józef Skorodiuk powiedział, że „w obecnych czasach, wielkiego zagrożenia spowodowanego nadużywaniem alkoholu, kapłan powinien być abstynentem. Wówczas swoja ofiarą i świadectwem może być pomocą dla ludzi mających problem z nadużywaniem alkoholu". Pod wpływem tych słów, przed założeniem sutanny, 01 marca 1980r. złożyłem deklarację o abstynencji od alkoholu do końca życia. Koledzy zachęcali, by razem z nimi pojechać do Zakroczmia na rekolekcje apostołstwa trzeźwości. Wtedy jeszcze nie widziałem takiej potrzeby. Uważałem, że wystarczy tylko być abstynentem. Jednak na pierwszej parafii w Motwicy nie rozumiałem, co to znaczy być abstynentem.

W lipcu 1985r. rozpocząłem pracę duszpasterską w parafii Łaskarzew. W sierpniu tego roku uczestniczyłem w pieszej pielgrzymce na Jasną Górę. Konsekwencją były comiesięczne spotkania popielgrzymkowe. Jesienią



tego roku wpadł mi w ręce plakat informujący o rekolekcjach Apostolstwa Trzeźwości w Zakroczmiu. Wówczas to na kolejnym spotkaniu grupy pielgrzymkowej zaproponowałem udział w tych rekolekcjach, by ubogacić nowymi treściami nasze spotkania. Poprosiłem, aby pojechali: Edward T., Leszek Ż. i Leszek P. Po powrocie, pełni entuzjazmu, podzielili się swoimi refleksjami z rekolekcji. Widziałem ile one im dały, a ja prawie nic nie wiedziałem o problemie alkoholowym. Wtedy zrodziła się myśl, by wiosną 1986r. pojechać razem z nimi do Zakroczmia. Zachęciłem także młodzież pozaszkolną uczestniczącą w katechezach niedzielnych. Zgłosili się dwaj: Stanisław O. i Sylwester P.

Na rekolekcjach duże wrażenie zrobiła na mnie osoba o. Benignusa Sosnowskiego, a także dr Krzeszowski, który powiedział „abstynent to nie tylko nie pije, ale nie kupuje, nie częstuje i nie przechowuje alkoholu w domu, ani żadnych rzeczy z nim związanych”. Po powrocie pozbyłem się kryształowych kieliszków, które otrzymałem w prezencie na pierwszej parafii. Uczestnicy rekolekcji spotykali się raz w miesiącu. W programie było rozważanie Słowa Bożego oraz dzielenie się apostolstwem trzeźwości w swoim środowisku. W tym czasie jeden z uczestników spotkania zaproponował, by przy kościele zorganizować boisko sportowe. Służy ono do dzisiaj miejscowej młodzieży i nie tylko, wypełniając im pożytecznie wolny czas.

Podczas wizyty duszpasterskiej w 1987r. zwróciła się do mnie z prośbą Barbara K., żona alkoholika, by zainteresować się jej mężem Janem. Obiecałem pomoc, ale nic nie zrobiłem przez cały rok. Następnego roku podczas wizyty, zaraz po modlitwie i błogosławieństwie, spotkałem się z ostrymi słowami ze strony Barbary. Ona to nie mając żadnej pomocy od pół roku wyrzuciła męża z domu. Przeprosiłem i jeszcze raz obiecałem modlitwę za Janka alkoholika. Pod wpływem tego wydarzenia i zniechęconych brakiem apostołskich sukcesów abstynentów, odprawiłem

Mszę św. w intencji trzeźwości w parafii. W Środę Popielcową 17 lutego 1988r. wieczorem, Janka K. przyprowadził do mnie kolega Krystyn N., prosząc o udzielenie mu pomocy. Po rozmowie w kancelarii zaprosiłem ich na spotkanie z abstynentami w sobotę. Na te dni Krystyn wziął Janka do siebie. W sobotę odbyło się w sali katechetycznej zapowiedziane spotkanie. Abstynenci, Stanisław O. i Leszek P., dali świadectwo, że dzisiaj można żyć pięknie bez alkoholu. Wówczas Janek pokazał swoją deklarację, podpisaną na jeden rok. Poprosiłem, by wpisał się do parafialnej księgi trzeźwości. Zwróciłem się także do Krystyna, by i on, chcąc pomagać koledze, także wpisał się do tej księgi. Krystyn pojechał do pracy, a my we czterech pojechaliśmy do domu Janka. Tam zastaliśmy Basie, która nie uwierzyła jeszcze w przemianę Janka i nie przyjęła go do domu. Wówczas to Leszek P. wyszedł z propozycją, że poprosi rodziców, by zgodzili się przyjąć Janka do domu na pewien czas. Zachęciłem też Janka, by pojednał się z Panem Bogiem w Sakramencie Pokuty. Tak też uczynił następnego dnia w kościele parafialnym. Działo się to w Tygodniu Modlitw o Trzeźwość, organizowanym przez Kościół na początku Wielkiego Postu.

W najbliższych dniach dwóch mężczyzn zgłosiło się na rekolekcje do Zakroczmia. Poprosiłem, by zechcieli wziąć ze sobą Janka. Po powrocie Janek z wielkim entuzjazmem opowiedział o swoich przeżyciach z rekolekcji.

W międzyczasie poprosiłem Edwarda T. i Leszka Z., by porozmawiali Basią. Przekonali ją, że powinna uwierzyć w nawrócenie męża i z serca mu przebaczyć.

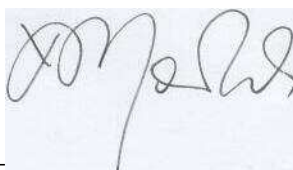
Po dwóch tygodniach, w piątek po Drodze Krzyżowej, pojechałem z Jankiem do jego domu. Po wejściu Janek zwrócił się do żony z prośbą o przebaczenie. Ona wyciągnęła ramiona i przytuliła go do siebie z serca przebacząc. Poszliśmy też do rodziców Basi, którzy także z serca wszystko przebaczyli Jankowi. Nawrócenie Janka i trzeźwe jego odtąd

życie było największym świadectwem dla innych, a jednocześnie zachętą „że skoro on mógł, to dlaczego nie ja”. Każdego tygodnia przychodził ktoś prosząc o pomoc w dziedzinie trzeźwości.

W czerwcu 1988 r. w czasie uroczystości odpustowych ku czci św. Onufrego, JE Ks. Bp. Jan Mazur, ówczesny przewodniczący Episkopatu Polski d.s. Trzeźwości, poświęcił parafialny sztandar, który był zewnętrznym znakiem działalności apostolstwa trzeźwości w parafii Łaskarzew.

Dalszą pracą z grupą trzeźwociową przez dwa lata zajął się ks. Józef Kuzawiński, a następnie po kolejnych dwóch latach, ks. Sylwester Borkowski, który doprowadził do utworzenia grup AA i AlAnon.

W sierpniu 1988 r. zostałem przeniesiony do parafii Ryki. Tutaj od początku w każdą третią niedzielę miesiąca odprawiałem Mszę św. w intencji trzeźwości w parafii. Długo nie trzeba było czekać na owoce. Na zakończenie wizyty duszpasterskiej, w parafii poprosił o pomoc Lucjan K. Skontaktowałem go z abstynentami w Łaskarzewie, którzy przez dwa tygodnie osobistym świadectwem zaszczepili w niego fundamenty pod dalsze trzeźwe życie. W Rykach, a następnie jako proboszcz w parafii p.w. Św. Maksymiliana w Bazanowie, pracę nad trzeźwością parafian uważałem i obecnie uważam jako jedną z najważniejszych.



Z wyrazami szacunku –

Zwoła Poduchowna, dn. 29 stycznia 2006r.

## PODSUMOWANIE

Alkoholizm jest chorobą nieuleczalną. Nie można jej farmakologicznie wyleczyć. Można tylko powstrzymać jej rozwój. Spotkania w grupach AA to najbardziej skuteczna i efektywna metoda jej zatrzymania. Sukces programu AA wynika z faktu, że niepijący i zdrowiejący alkoholik ma wyjątkową umiejętność dotarcia do świadomości osoby wciąż pijącej. Trzeźwiejący alkoholik przedstawiając historię swojego picia i opisując możliwość trzeźwego życia, jaką znalazł w AA, zachęca do przyłączenia się do Wspólnoty.

Alkohol i alkoholizm to temat-rzeka. Po tysiącach lat nauki nadal nie mamy prostych i jednoznacznych opinii na temat jego działania oraz sposobów rozwiązania problemów z nim związanych.

W swojej pracy poruszyłem tylko niektóre zagadnienia. Oto niektóre ważne tematy, których nie poruszyłem w swojej pracy:

- ✓ Sprzedaż alkoholu osobom nieletnim i picie alkoholu przez młodzież<sup>46</sup>
- ✓ Nietrzeźwość na drogach
- ✓ Dzieci z rodzin alkoholowych
- ✓ Przemoc w rodzinie<sup>47</sup> związana z alkoholem
- ✓ Przestępczość pod wpływem alkoholu.

Odniosę się w skrócie do powyższych faktów. Mamy chyba najlepszą w Europie ustawę o przeciwdziałaniu alkoholizmowi, dużo gorzej z jej wykonaniem. Przykład – 90% ludzi potępia zachowanie sprzedawcy, który łamie zakaz i sprzedaje alkohol osobie nieletniej. Jednocześnie (nagminnie w mojej wsi) rodzic posyła dziecko po piwo i ma pretensje do sprzedawcy, jeżeli nie chce sprzedać butelki piwa i paczki papierosów. Praktycznie nie

---

<sup>46</sup> Pacewicz A. – *Jak pomóc dziecku nie pić* – Warszawa 1994

<sup>47</sup> Lipowska-Teutsch A. – *Rodzina a przemoc* – Warszawa

zdarza się, żeby starszy odmówił, gdy nieletni prosi o pomoc w kupnie alkoholu.

W roku 2004<sup>48</sup> policja zatrzymała ponad 150 tys. nietrzeźwych kierowców. To poza przekroczeniem szybkości główna przyczyna wypadków.

W 2004 roku spośród 91 tys.<sup>49</sup> sprawców przemocy, 70 tys. w chwili popełnienia czynu była pod wpływem alkoholu.

Co czwarty pacjent leczenia odwykowego, (2000 r.) przyznaje się do stosowania przemocy wobec dzieci.

Grup samopomocowych w Polsce ciągle przybywa, co świadczy o zapotrzebowaniu na ten rodzaj terapii.

Powstają w powiecie, co prawda z trudem, grupy w Borowiu, Maciejowicach i Trąbkach. Na spotkania rocznicowe przyjeżdżają ludzie często z bardzo daleka. Jak podałem wyżej, na rocznicy grupy w Garwolinie było ponad 300 osób, a Łaskarzewie tyle samo.

W mojej macierzystej grupie na wspólne spotkania z okazji imienin, rocznic, opłatkowych i innych przychodzi od 20 do 50 osób, często całe rodziny.

Bardzo ważny jest społeczny oddźwięk działalności wspólnoty. Ja w swojej miejscowości popsułem komfort picia wielu alkoholikom (oni uważają, że nie nimi są). Pokazałem, że niemożliwe jest możliwe. Ktoś kiedyś powiedział, „łatwo jest nie pić, trudniej jest żyć nie pijąc”. Wspólnota oferuje i pokazuje nowe drogi, nowy, lepszy sposób na życie. Członkowie wspólnoty AA, Al.-Anon i innych są jednymi z lepszych ludzi w dzisiejszym zmaterializowanym świecie.

---

<sup>48</sup> *Wspieramy Trzeźwość* – materiały z konferencji zorganizowanej przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej dla członków Gminnych Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – Warszawa 25.10.2005 r. str. 37

<sup>49</sup> Jw. str. 39

## BIBLIOGRAFIA

1. *Abstynencja dzieci i młodzieży nadzieją trzeźwości dorosłych* – Ks. Jan Gomółka – Warszawa 2004
2. *Alkohol i kierowca* – broszura PARPA
3. *Alkohol tajemnicza substancja* – Griffith Edwards – Warszawa 2001
4. *Alkoholizm jako choroba* – Woronowicz B. T. – Warszawa PARPA
5. *Alkoholowe vademecum dla każdego* – Woronowicz B. T. – Zakroczym 1993
6. *Anonimowi Alkoholicy* – Warszawa 1996
7. *Dorośle Dzieci Alkoholików* – Woititz J. G. – Warszawa 1992
8. *Grzech czy choroba* – Osiatyński W. – Warszawa 1997
9. *Informator AA* – 2004
10. *Jak pomóc dziecku nie pić* – Pacewicz A. – Warszawa 1994
11. *Jestem alkoholikiem* – wybrał i opracował Józef Jan alkoholik – Poznań 1986
12. *Multimedialna Encyklopedia Powszechna* – edycja 2003
13. *Nie poddawaj się* – seria „Perełki” nr 118 – Częstochowa 2004
14. *Od jutra nie piję* – Vernon E. Jonson – Warszawa 1992
15. *Organizm w niebezpieczeństwie* – Habrat B. – Warszawa 1994
16. *Rodzina a przemoc* – Lipowska-Teutsch A. – Warszawa PARPA
17. *Tam i stamtąd* – Król-Fijewska M. – Warszawa 1993
18. *Trzeźwe myśli* – Zebrał i napisał dr Ron B. – Poznań 1996
19. *Tajemnice ETOH* – Mellibruda J. – Warszawa 1993
20. *Wspieramy Trzeźwość* – materiały z konferencji zorganizowanej przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej dla członków Gminnych Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – Warszawa 25.10.2005 r.
21. *Wspólnota Anonimowych Alkoholików* – Gordon M., Kolarczyk T. – Warszawa 1993

## ANKIETA

2. wiek ..... klasa .....
3. płeć: żeńska ..... męska .....
4. czy wiem, co to jest choroba alkoholowa: tak ..... nie .....
5. czy piwo to prawdziwy alkohol: tak ..... nie .....
6. czy wino to prawdziwy alkohol: tak ..... nie .....
7. czy piwo i wino może kogoś uzależnić: tak ..... nie .....
8. czy kierowca 1 godz. przed jazdą może wypić setkę: tak ..... nie .....  
pięćdziesiątkę: tak ..... nie .....
9. czy przez wypicie mocnej kawy, spacer na świeżym powietrzu, zimny prysznic można przyspieszać wytrzeźwienie: tak ..... nie .....
10. czy, jeśli ktoś ma „mocną głowę”, może bezpiecznie pić: tak ..... nie .....
11. czy problemy z alkoholem mają tylko prymitywni ludzie ze złych środowisk: tak ..... nie .....
12. czy dobre wykształcenie i wychowanie zabezpiecza przed uzależnieniem od alkoholu: tak ..... nie .....
13. czy alkohol może być dobrym lekarstwem na dolegliwości: tak .....  
nie .....
14. jeśli tak, to czy na:
  - przeziębienie (np. wódka z miodem) tak ..... nie .....
  - słabe serce (koniaczek) tak ..... nie .....
  - boli brzuch (pieprzówka) tak ..... nie .....
  - grzane piwo (rozluźnienie w pierwszych miesiącach ciąży) tak .....  
nie .....
  - inne (jakie?).....
15. czy do poradzenia sobie z nadmiernym i szkodliwym piciem najważniejsze jest korzystanie z silnej woli: tak ..... nie .....
16. czy wiem o szkodliwym działaniu alkoholu: tak ..... nie .....
17. co najłatwiej uzależnia: piwo ..... wino ..... wódka ..... inne .....

( do użytku wewnętrznego)

## MITINGI W POWIECIE

### Garwolin

AA

- ✓ niedziela - 18<sup>00</sup> – **Witajcie** przy PZU
- ✓ wtorek – 18<sup>00</sup> – **Witajcie** przy PZU
- ✓ środa – 18<sup>00</sup> – **Witajcie** przy Ośrodku Zdrowia

Al.-Anon

- ✓ poniedziałek – 18<sup>00</sup> – PZU

### Łaskarzew

AA

- ✓ niedziela – 19<sup>00</sup> – **Nowa Arka**
- ✓ poniedziałek – 19<sup>00</sup> – **Promyk Nadziei**
- ✓ wtorek – 19<sup>00</sup> – **Nowa Arka**

Al.-Anon

- ✓ czwartek – 19<sup>00</sup> – **Nadzieja**

### Pilawa

AA – niedziela 18<sup>00</sup>

Al.-Anon – czwartek 18<sup>00</sup>

Alateen – sobota 16<sup>00</sup>

DDA – środa 18<sup>00</sup>

### Sobolew

AA – piątek 19<sup>00</sup>

Al.-Anon wtorek – 16<sup>30</sup>