

# Od-Do

*Kwiecień 2011*

*Wydanie XVI*

*Kwartalnik ludzi będących w pół drogi  
Redagowany przez mieszkańców OdB nr1 w Poznaniu*





Redakcja dołączając się do życzeń, pragnie podziękować wszystkim, którzy przyczynili się do wydania kolejnego kwartalnika Od-Do. Jest to już szesnaste wydanie tego czasopisma i zapewne Drodzy Czytelnicy w tym wydaniu każdy znajdzie coś ciekawego dla siebie. Życzę miłej lektury.

Red. *MH*



Jako zauważone i docenione dniem 8 Marca Kobiety : ) , pragniemy gorąco podziękować Wszystkim Panom za okazaną życzliwość, za piękne życzenia, słowa pełne niesamowitego ciepła : )  
Ten Dzień uzmysłowił nam, że praca socjalna może przenosić się ponad teczką i biurkiem i realizować w serdecznym spotykaniu się ludzi : )

Raz jeszcze dziękujemy!

Anna i Zuzanna



*Specjalne życzenia dla pracowników OPS w Swarzędzu*

*Zdrowia i spokojnych  
Świąt Wielkanocnych*

*od red Mieczysława Hemmerlinga*

*w podziękowaniu za pomoc i życzliwość*

# Spółeczność



Cykl cotygodniowych spotkań na których omawiane są sprawy związane z życiem w Ośrodku, życiem mieszkańców. Duży nacisk kładziony jest na ulepszanie funkcjonowania Ośrodka. Podstawową sprawą to utrzymanie czystości zarówno terenu jak i dbałość o higienę osobistą, są to sprawy bieżące, które już należą do rutynowych a mimo to dla wielu mieszkańców muszą być przypominane. By spotkania ze społecznością nie były tylko przypominaniem o obowiązkach często urozmaicane są spotkaniami z zaproszonymi gośćmi. Jednym z nich jest pan Maciej Ignaszewski, entuzjasta życia, który przygotował i przedstawił film przyrodniczy dodając do tego obszerny i ciekawy komentarz (9wykład)



# *Indywidualizm a idea spółdzielczości, czyli przeszkody w działalności spółdzielni*

PIOTR FRĄCZAK

Czy polski indywidualizm przeszkadza w działaniu spółdzielczym? A może problem tkwi zupełnie gdzie indziej? - zastanawia się w felietonie dla serwisu [ekonomiaspoleczna.pl](http://ekonomiaspoleczna.pl) Piotr Frączak.

Spotykam się czasem ze stwierdzeniem, że w rozwoju polskiej spółdzielczości przeszkadza nasz nadmierny indywidualizm. W pewnym sensie to prawda. Działalność zbiorowa wymaga bowiem umiejętności współpracy, liczenia się z głosem innych. Jednak głównym przeciwnikiem spółdzielczości jest bierność i standardowe działania, a więc brak prawdziwej indywidualności. Warto zatem zastanowić się, gdzie tkwią rzeczywiste przeszkody dla spółdzielczości. W pierwszym odruchu wymienia się prawo, finanse i edukację jako obszary, w których są największe bariery. Na takie właśnie grupy robocze podzielił się Zespół ds. rozwiązań systemowych w zakresie ekonomii społecznej, który jednak już od dłuższego czasu zupełnie nie funkcjonuje. I znów: to prawda, jednak – moim zdaniem – za tą pozorną zgodą kryje się wielkie nieporozumienie.

## **Prawo!**

Niewątpliwie prawo może pomóc lub przeszkodzić w działalności spółdzielni. Dlatego wszyscy tak chętnie deklarują konieczność zmiany prawa, oczywiście na lepsze (nikt nie chciał zmieniać na gorsze, ale efekty nie zawsze nas zadowolają). I tu tkwi podstawowy błąd. Prawo ma się do idei spółdzielczości jak pięść do nosa. Nasza historia XIX wieku pokazuje, że spółdzielczość może się rozwijać doskonale w różnych porządkach prawnych (spółdzielnie działały w zaborze pruskim jako spółki, w austriackim jako stowarzyszenia, a w rosyjskim często jako nielegalne inicjatywy). To nie prawo decyduje o tym, czy coś jest spółdzielnią czy nie, ale formy działania. Jeżeli ktoś zakłada spółdzielnię, bo „pasuje mu” ta forma prawna (por. <http://www.ekonomiaspoleczna.pl/wiadomosc/619280.html>) to jeszcze nie znaczy, że jest spółdzielcą. Nie wystarczy zarejestrować swojej działalności jako spółdzielni.

---Trzeba jeszcze BYĆ spółdzielcą. A to znaczy: wspólnie wypracować pomysł, wspólnie złożyć się na kapitał, wspólnie zarządzać firmą i wspólnie decydować o przeznaczeniu zysku. Jeżeli jakaś spółdzielnia socjalna jest realizacją czyjejs indywidualnej wizji, której autor przekonał kilku potrzebujących, a teraz nimi kieruje (i to niezależnie, od tego, że płaci godziwie), to nie jest to żadna spółdzielnia. Jeżeli ktoś przyjął statut, bo tak nakazuje prawo, a nie dlatego, że chce samemu ustalać zasady współpracy z innymi członkami spółdzielni, to nie jest spółdzielcą, tylko formalistą. Tak więc prawo może być przeszkodą w tworzeniu spółdzielni, ale w mniejszym stopniu dlatego, że nie jest sprzyjające formie spółdzielni, ale dlatego, że jego litera (narzucone rozwiązania) zastępuje spółdzielcom to, co w spółdzielni najważniejsze – samorządność, czyli myślenie o tym, jak oni chcą działać.

## **Finanse!**

O tak, brak finansów to jeden z podstawowych problemów ekonomii społecznej. Ale też podstawowy problem w biznesie, w działalności filantropijnej i w zwykłym życiu. To generalny problem i gdyby z tego powodu, że trudno o pieniądze, wszyscy zrezygnowali z działalności gospodarczej lub nie podejmowali wysiłków w innych obszarach, nie byłoby najlepiej. A jednak podejmują. Bo nie jest prawdą, że pieniędzy nie ma. Są. Tylko nie są „łatwe”.

– Nie mamy pieniędzy na start – mówią wszyscy jednym głosem. Może niech poczują o tym, jak zakładano pierwsze spółdzielnie, kiedy rzeczywiście brakowało pieniędzy. Każda pożyczka była w zasadzie czystą lichwą, a zarobki starczały czasem ledwo na przeżycie. A jednak pierwsi spółdzielcy ze swoich głodowych przychodów „składali się” na kapitał założycielski (o wsparciu z zewnątrz nikt jeszcze nawet marzyć nie mógł). Dziś nikt nie chce pożyczać spółdzielniom.

Tak, ale czy też nikt nie chce pożyczać spółdzielcom? Aby dostać wsparcie na rozpoczęcie działalności trzeba mieć zabezpieczenie majątkowe lub gotówkowe, które jest potrzebne również do otrzymania większych pożyczek na rynku. Jednak przyzwyczajenie do różnego rodzaju dotacji powoduje, że nie chce nam się szukać zwrotnego źródła finansowania. A przecież jeśli mamy dobry pomysł i wzajemne zaufanie, zawsze możemy znaleźć pieniądze na start. To oczywiście ryzykowne, ale – jak mówi definicja przedsiębiorstwa społecznego – bez ryzyka w ogóle nie ma co mówić o ekonomii społecznej. Co więcej, wiele działań ekonomicznych (szczególnie w ekonomii społecznej) można rozpoczynać przy niewielkich środkach. Więc nie problem z pieniędzmi, ale mentalnością.

### **Edukacja!**

Dochodzimy do ulubionego przeze mnie momentu wszystkich dyskusji. Kiedy już udowodnimy sobie, jak bardzo jest źle, wtedy wszyscy jedynego ratunku upatrują w edukacji. „Kształcić postawy obywatelskie trzeba od małego”, „szkoła powinna uczyć współpracy”, itd, itp. Moje argumenty, że największy ruch spółdzielczy stworzyło pokolenie, które w zaborczej szkole nie mogło się nauczyć współdziałania (chyba, że w działalności nielegalnej – przeciw szkole), nie robią na nikim wrażenia. „Bo edukacja jest ważna!”. Jasne, że jest ważna. Ale w działalności społecznej dużo bardziej niż szkolna edukacja liczy się dobry przykład. Pokażmy, że można! Ale nie na przykładzie czyjejś „wygranej na loterii” – a tak większość osób traktuje opowieści o tym, że w Bałtowie udało się stworzyć Park Jurajski a w Inowrocławiu system pomagający w dostępie do służby zdrowia. To oczywiście budujące przykłady, ale wielu nie wierzy, że taki sukces jest to w zasięgu ich możliwości. Skuteczny przykład to taki, który mówi, że gdybyś tylko chciał, to z przyjaciółmi mógłbyś zrobić coś podobnego. Dlatego, jak mi się wydaje, Warszawska Kooperatywa Spożywcza szybko znalazła naśladowcę w Łodzi. . Prawdą jest to, co mówią młodzi spółdzielcy z Emmy: „W szkołach nie uczy się nas pracy zespołowej, jako społeczeństwo nie umiemy tego robić”.

Ale przecież im się udało, bo jak sami potwierdzają: „Lubimy dyskutować i mamy doświadczenie w podobnych inicjatywach” (patrz: Spółdzielczość nas jara!). Co jest więc główną barierą działalności w przedsiębiorstwach społecznych? Nie jest to brak unormowań prawnych, środków na start czy wykształcenia. Raczej brak pomysłów, inwencji, nieszablonowego podejścia do rozwiązywanych problemów. Czy to problem z indywidualnością? Odpowiedź zależy od tego, jak rozumiemy indywidualność. Jeśli jedynie jako nastawienie na indywidualny sukces, brak chęci pracy w zespole, wiarę w siebie i niewiarę w innych, to oczywiście indywidualizm jest przeszkodą. Jeśli zaś rozumiemy indywidualność także jako otwartość, chęć wniesienia swojego (indywidualnego) wkładu we wspólne dobro, twórcze i oryginalne podejście, to tego w polskiej ekonomii społecznej nam brakuje. Przede wszystkim tego.

*Piotr Frączak, ekonomiaspoleczna.pl*



## Gdzie żyjesz?



*Mój stosunek do życia wcale nie jest roszczeniowy, a jedynie chce wskazać jak nie wiele zależy ode mnie. Kiedy XXI wiek zaczął się dla mnie fatalnie, myślałem, że to szybko się zmieni i robiłem wszystko aby nie być zepchnięty na margines społeczny, stało się jednak inaczej. W Roku 2000 zmarła moja matka, jej ostatnimi słowami do mnie były „Weź zrób coś z tym picciem” no i wzięłem sobie to do serca i zrobiłem. Przez wiele lat jeździłem 10 –tką na Debiec i nie widziałem tablicy z napisem „Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych”, tego dnia dostrzegłem, wysiadłem i poszedłem, nikt mnie nie zmuszał ale słowa matki utkwiły mi gdzieś w sercu. Tam dowiedziałem się, że mogę udać się do jednej z wielu Poradni Leczenia Uzależnień i poddać się diagnozie. Wybrałem tą na Czwartaków i odbyłem 6-cio miesięczną terapię i zacząłem chodzić na mitingi AA. Jednak w październiku tegoż roku właściciel kamienicy wystąpił z wnioskiem o eksmisję z lokalu, w którym mieszkałem od 1978 roku bez tytułu prawnego. W lutym 2001r. otrzymałem wyrok w imieniu Rzeczypospolitej:*

*1 eksmisję z zajmowanego lokalu*

*2 prawo do lokalu socjalnego*

*3 prawo zamieszkania w spornym lokalu do chwili wskazania przez Gminę lokalu socj.*

*Wyrok ten jest prawomocny, zarejestrowany w ZSL jednak Urzędnicy mają go za nic, wyrok swoje – Urzędnik swoje, do dnia dzisiejszego nie otrzymałem tegoż lokalu.*

*Wskazać chcę jak jestem bezsilny wobec Urzędów i nie przestrzegania przez nich Litery Prawa.*

*Bo jakby tego było mało, na wniosek właściciela kamienicy do Wydziału Spraw Obywatelskich zostałem decyzją Administracyjną wymeldowany z tegoż lokalu, jednak decyzja ta trafiła do mnie gdy była już prawomocna a więc pozbawiony byłem możliwości odwołania się do Naczelnego Sądu Administracyjnego. Straciłem też pracę z powodu likwidacji Przedsiębiorstwa i stałem się bezdomny. Na jesień 2001r. po raz zadałem sobie pytanie – „Gdzie ja żyję”. Urzędy prawo mają za nic, ja jako obywatel poprzez płacenie podatków zmuszony jestem do ich utrzymania? W 2002 r. zamieszkałem w Ośrodku dla Bezdomnych, ale przyszedłem tu trzeźwy z chęcią zmiany tej sytuacji, aktywnie szukałem pracy i ją znalazłem tym samym stałem się na okres 8-miu lat nie zależny, mogłem wynajmując mieszkanie i częściowo spełniać swoje marzenia. Żyłem z ołówkiem w rękę bo co roku chciałem wyjechać choć na tydzień, na zasłużony wypoczynek, ale najbardziej chciałem pojechać do TAIZE i Izraela, oba te marzenia spełniły się i dane mi było tam pojechać, a pobyt w Ziemi Świętej zwieńczyć 7-mio dniową labą w Hajfie. Żyłem jak wielu Polaków, nieprzerwanie pracowałem, jednak w roku 2010 w listopadzie straciłem pracę ale przez 3 miesiące mogłem jeszcze wynajmować lokum bo miałem pewne oszczędności. W lutym br. Zwróciłem się o pomoc do MOPRu o zasiłek celowy na opłacenie wynajmowanego mieszkania, jednak takiego zasiłku decyzją urzędnika nie otrzymałem. Zostałem tym samym pozbawiony możliwości samodzielnej egzystencji i zepchnięty na margines społeczny. Nie wiem jaki jest koszt miesięczny pobytu w Ośrodku dla Bezrobotnych ale kwota 1500 zł. W moim przypadku rozwiązałyby mój problem, gdyż z dniem 27 kwietnia nabywam prawo do zasiłku dla Bezrobotnych i to w najwyższym wymiarze, gdyż ponad 30 lat przepracowałem dla Rzeczypospolitej. Mam jednak nadzieję, że z tego prawa nie skorzystam, gdyż aktywnie szukam pracy. Nie korzystam już z Klubu Pracy przy PUPie ponieważ tam usłyszałem to co nie napawa optymizmem 53 letniego bezrobotnego „Bezrobotni po 50-tce są dyskryminowani na rynku pracy”, to słowa Urzędnika.*

*Powstaje pytanie – co PUP robi aby pracodawcy przestrzegali Konstytucji itp.? „Gdzie ja żyję?” interesuję się Polityką, biorę czynny udział w każdym wyborach, chodzę na spotkania przedwyborcze choć mam sprecyzowane poglądy, a w wyborach samorządowych na Prezydenta Miasta oddałem nie ważny głos bo nie miałem na kogo głosować. Wiem, że każdego historia jest inna, ja jestem singlem i nie mogę zadbać o siebie bo przecież żyję w Rzeczypospolitej Polskiej!! Pewnie, gdybym był kosmopolitą byłbym gdzieś na drugim końcu świata. Ale ja tu się urodziłem, dorastałem, pracowałem więc gdzie mam żyć? W Państwie pełnym absurdów, bezdomności i znieczulicy, ponoć chrześcijańskim. A więc znacie już odpowiedź! Pozdrawiam czytelników.*

*Adam*

## **WYZBYWAM SIĘ OCZEKIWAŃ**

*Mam na imię Andrzej i jestem alkoholikiem. Witam stałych czytelników naszego miesięcznika, życząc wszystkim nieustającej pogody ducha. Do spisania mych przemyśleń odnośnie oczekiwań, których jest coraz mniej, skłoniła mnie właśnie świadomość wyzbywania się tego, co jest mało możliwym do osiągnięcia, ale nie koniecznym w ogóle niemożliwym. Biorąc jednak pod uwagę faktyczny stan mych potrzeb i związanych z tym perspektyw, nie jestem już dzisiaj tak zachłannym, jak choćby na początku mej drogi wiodącej do trzeźwości. Wtedy to, poprzez chore, ze wszech miar myślenie, pewnym wręcz byłem, iż samo zaprzestanie picia spowoduje zmiany w moim złym życiu i to zmiany na wskroś przebudowujące moją tamtych czasową sytuację. Tak zdrowotną i bytową, jak też me samotne, pozbawione ciepła i bliskości życie. Spodziewałem się ogólnej poprawy mej sytuacji życiowej, do której niskiego poziomu przyczyniłem się osobiście, preferując życie lekkie i hulaszczę, nie przynoszące ani mnie, ani nikomu innemu żadnych korzyści. W jaki sposób się to odbyło, pisałem już wcześniej, lecz wspomnę tylko, iż moje wygórowane ego stało się przyczyną mego upadku na każdej jednej płaszczyźnie. Wiodąc mało „higieniczny” tryb życia, upadłem tak nisko, że niżej już chyba nie było można. Dopiero moje zaangażowanie i ogromna robota włożona i wkładana dalej, w proces mego powrotu do normatywów, oraz widoczne efekty tej pracy, pozwalają mi mieć nadzieję i wiarę w inną niż dotychczas egzystencję. Pierwszym i jakże ważnym przykładem mego wyzbywania się złych oczekiwań, niechaj jest przemiana mego sposobu myślenia odnośnie mej sytuacji bytowej. Miejsce, w którym przychodzi mi żyć i trzeźwieć, jest miejscem nieco innym od tego, które chciałem, aby było mi danym do bytowania.*

*Jak już kiedyś wspomniałem, mieszkam i żyję w Ośrodku dla Bezdomnych. Sama świadomość tego, że jestem „bezdachowcem” spowodowała we mnie ogromną ochotę na wzrost, tak duchowy, jak i w ogóle egzystencjonalny. Będący mym udziałem, rozwój duchowy, przynosi nadspodziewane efekty w odbiorze mej, co tu dużo mówić, trudnej sytuacji życiowej, do której sam siebie doprowadziłem. W jaki sposób się to odbyło, pisałem już wcześniej, lecz wspomnę tylko, iż moje wygórowane ego stało się przyczyną mego upadku na każdej jednej płaszczyźnie. Wiodąc mało „higieniczny” tryb życia, upadłem tak nisko, że niżej już chyba nie było można. Dopiero moje zaangażowanie i ogromna robota włożona i wkładana dalej, w proces mego powrotu do normatywów, oraz widoczne efekty tej pracy, pozwalają mi mieć nadzieję i wiarę w inną niż dotychczas egzystencję. Nie są to już wygórowane marzenia i oczekiwania, jak to miało miejsce kiedyś. Bo czyż wygórowanymi można nazwać marzenia o własnym kącie, w którym czułbym się naprawdę człowiekiem biorącym pełną odpowiedzialność za swoje poczynania względem życia w ogóle. Myślę, iż takie podejście kogoś, kto pragnie żyć i trzeźwieć ze świadomością prawdziwej wolności, o którą tutaj jednak jest trudno, nie jest czymś, co wykraczałoby poza realne i konstruktywne pragnienie życia. Tak dla siebie, jak i dla innych. W ostatnim czasie pojawiły się pewne możliwości, lecz na dzień dzisiejszy nie chcę o nich wspominać, aby nie zapeszyć. Wszystko to jednak, co robię ze swoim życiem, podporządkowane jest jednemu, jedyemu celowi, którym jest moje pragnienie odmiany warunków bytowych. Owszem, od kiedy zmieniłem swoje myślenie o miejscu mego zamieszkania, jest mi dużo łatwiej tutaj żyć, lecz wzrastając na niwie trzeźwienia, pragnę w końcu „złapać byka za rogi”, stanąć na własnych nogach i żyć pełną pierśią.*

Następną sprawą, wedle, której moje oczekiwania uległy całkowitemu przeinaczeniu, jest kwestia osobistej samotności. Z pewnością, mając u boku kobietę, z którą mógłbym dzielić i troski i radości, moje życie byłoby pełniejszym, lecz skutkiem poprzedniego trybu życia, niewątpliwie jest żadne doświadczenie w tej, jakże ważnej sferze życia. Mając, dawno kiedyś, swoją szansę na zmianę kawalerskiego stanu, zaprzepaściłem ją w sposób, co tu dużo mówić, nieprzystający mężczyźnie. Na tamten czas ważniejszym dla mnie było picie i wszystko, co wiąże się z uprawianiem tego procederu. Dziś po prostu mam to, na co solennie zapracowałem i tylko do siebie mogę zanosić jakiegokolwiek pretensje. Choć z wnoszeniem pretensji także się już uporałem, przyjmując, i może nie do końca, lecz starając się zaakceptować taki, a nie inny stan rzeczy. Tu muszę się przyznać, że w początkowym okresie mego uczęszczania na mityngi, rozglądałem się za potencjalną kandydatką na moją partnerkę życiową, lecz dziś nabrałem przekonania, że jeżeli w ogóle zasługuję na takowy związek, to nie będę robił nic na siłę, a jeżeli będzie miało się wydarzyć coś, co zmieni ten stan rzeczy, to postaram się po prostu sprostać temu „przedsięwzięciu”. Postawa taka, według mnie oczywiście, także przemawia za wyzbywaniem się chorych oczekiwań, a świadczy o mojej, coraz to większej świadomości samego siebie. A o cóż innego, jak nie o to, chodzi w trzeźwieniu. Zapewniam, łatwo z tym nie jest, ale nikt nie mówił, że tak właśnie będzie.

W jednym z naszych tekstów mówi się o nadejściu chwil wspaniałych i radosnych, które niejako mają być i są nagrodą za nowy, trzeźwy sposób życia. Właśnie z tym tekstem związane były moje oczekiwania. W mej głowie roiło się od wymyślonych scenariuszy i projekcji. Rzeczywistość jednak zweryfikowała całokształt moich oczekiwań względem ogólnej poprawy mej sytuacji bytowej. Nauczyłem się przyjmować wszystko takim, jakie naprawdę jest, a nie, jakim chciałbym, aby było. Sama świadomość przewartościowania wielu rzeczy, z którymi żyłem do pewnego czasu, jest właśnie jedną z owych, obiecanych nagród. Zresztą długo żyłem w przekonaniu, że już nic mi się od życia nie należy, skoro nie potrafiłem doceniać tego, co miałem i z czym dane było mi żyć. Tak podchodząc do otaczającej mnie rzeczywistości, nie wiele mógłbym zyskać na nowej, wspaniałej drodze.

Tej, która z czasem okazała się najśluszniejszym wyborem, jakiego udało mi się w całym życiu dokonać. Wyborem rozwoju duchowego, w oparciu o wspaniały Program 12 Kroków i doświadczenia innych, trzeźwiejących ludzi. Rozwoju, w którym pragnę uczestniczyć całym sobą. Takie właśnie uczestnictwo umożliwia mi Wspólnota, bez której nie widzę dla siebie żadnej przyszłości. To właśnie tam, we Wspólnocie, poznałem możliwości rozwoju, tak duchowego, jak i umożliwiającego mi powrót do życia w ogóle. Siła Wyższa, o której wpływie na moje życie także tam się dowiedziałem, stała się dla mnie wyznacznikiem tego, co mogę, a czego nie. Choć, jak już pisałem, to Bóg jGp, jest dla mnie ową Siłą, moje obecne podejście do Niego jest całkowicie odmiennym od tego, które moim udziałem było dużo wcześniej. Jakim ono jest teraz, określiłem już w trakcie pisania jednej z poprzednich prac, ale gwoli przypomnienia nadmienię tylko, że dziś już nie uważam Boga za kogoś lub coś, czego musiałbym się bać? Przyjmując przesłanie Programu, zaakceptowałem wszystko, co pomaga mi zdrowieć i trzeźwieć, a że moja Siła Wyższa naprawdę wpływa na moje obecne życie i to w sposób prawie namacalny, to jakże mógłbym postępować inaczej? Mówiąc o namacalnym sposobie oddziaływania, na myśli mam niewytłumaczalną dla mnie sprawę mego zauroczenia wręcz, miejscem takim, jak klasztor o. Filipinów na Świętej Górze opodal Gostynia. Tam właśnie mój zapijaczony do czasu umysł, także też serce, no i oczywiście moja dusza, o której zapomniałem, że ją mam, mogły na nowo przebudzić mnie do bardziej realistycznego podejścia do życia. Bez chorych pragnień, żądań i wymagań. Owszem, coś jednak należy mi się od życia, lecz tylko to, co szczerze i uczciwie wypracuję sobie sam, nic więcej.

Świadomość zweryfikowania moich potrzeb jest niczym innym, jak tylko efektem mej pracy nad odmianą wszystkiego, z czym kiedyś żyłem. Opatulność uczciwego i pokornego życia jest dla mnie tak satysfakcjonująca, że nie widzę niczego lepszego, czy też w inny sposób umożliwiającego mi wzrost duchowy. A czy nie o to chodzi w całym procesie zdrowienia?

*Z życzeniami nieustającej pogody ducha*

*Andrzej PBW*



## „Moje życie się zmieniło – wyszedłem z bezdomności”

Nie warto palić mostów za sobą – zaczynając tym oto stwierdzeniem pragnę podzielić się z Wami moją radością wypływającą z trzy letniej świadomej abstynencji, trzeźwości. Właśnie trzy lata temu skończyłem i to definitywnie z moim tzw. życiem rozrywkowym. Trwało ono bardzo długo, około 35-ciu lat i nie pragnę tu opisywać wszystkich szczegółów z tego okresu, ponieważ wielu z Was zna podobne sytuacje z własnego życia lecz chcę nadmienić jaki ja byłem nie odpowiedzialny za swoje życie. Bywało, że będąc pod wpływem upojenia alkoholowego nie bacząc na kilku stopniowy mróz, ja urządziłem sobie nocleg pod schodami. Wielu z Was mnie zna, z niektórymi nawet piłem, niektórzy z nich już nie żyją. Ja jeszcze żyję chociaż często byłem u kresu tej drogi. Pamiętam jak kilkakrotnie znalazłem się w szpitalu, przywieziony z różnych miejsc np. z lasu, a nie wiem jak tam dotarłem bo byłem tak pijany, że nie pamiętam. Wiele pobytów w najdroższym hotelu w Poznaniu (Izba Wytrzeźwień) co mi też życie ratowało, również pobyt na „Młynie” itd. itd..... Ale jak już wspominałem trzy lata temu skończyłem z piciem. Co o tym zdecydowało? – tak do końca nie wiem, obecnie tłumaczę sobie, że pojawiło się „coś” lub „ktoś” tzn. że dostałem dar od Siły Wyższej niż moja własna – od Boga (uważam się za osobę wierzącą). Myślę też, że pojawił się wstyd, poczucie winy, bo wielu ludzi mi pomagało bezinteresownie, ale też na koniec byli już zmęczeni, zaczęli wątpić we mnie. Zapewne też pojawił się strach, strach przed śmiercią, przecież kilkakrotnie się o nią ocierałem.

Co mi pomaga, żebym nie wracał do tego „rozrywkowego” życia? – Zaakceptowałem się na grupach A-owskich i czuję, że i one mnie zaakceptowały. Tak jak kiedyś nie cierpiałem grup AA i szukałem dziury w całym (może dlatego, że czułem się zmuszany bym na nie chodził), tak obecnie chodzę na nie na MAKSA – tym bardziej, że chcę, bo w ten sposób zabijam „doła”, który mnie czasem nachodzi, przecież nie jestem pozbawiony tzw. „chcicy”, ale już wiem, że ta choroba tak działa, tak z nią jest i ja chcąc dalej kroczyć drogą trzeźwości, muszę o to zadbać.

Ponad trzy lata temu byłem na terapii w Charcicach i jeden z terapeutów mi powiedział, bym spisał sobie na jednej stronie kartki A-4 wszystko to, co straciłem przez picie alkoholu (pisałem ją kilka razy, bo ciągle coś sobie przypominałem, aż w końcu zapisałem całą), a na drugiej wszystko to co odzyskuję od czasu gdy przestałem pić. I teraz wymienię kilka szczegółów, spraw co odzyskałem:

- po 18-tu latach odezwała się do mnie córka (obecnie pomaga mi w umeblowaniu i upiększaniu mieszkania)
- umorzono mi ponad 22 tys. zł. alimentów
- umorzono mi ponad połowę kosztów za Izbę – a resztę płacę w ratach
- odzyskałem i ciągle odzyskuję stracone lub mocno nadwerężone zaufanie bliskich mi osób
- bardzo ważne (chyba najważniejsze) w bardzo krótkim czasie dostałem docelowe mieszkanie z LOKALÓWKI – z bezterminowym stałym zameldowaniem.

Krótko to podsumuję: żal byłoby mi to wszystko stracić. Nie zapominam o kolegach z OdB, nie wypieram się przeszłości, nie pale mostów za sobą, ale naprawdę chcę uszanować i szanuję to co mam, cieszę się bardzo z tego, że mam odnowiony kontakt z najbliższymi bo to się w życiu liczy i nie chciałbym powrotu do Ośrodka.

Jeśli ktoś chciałby się dowiedzieć o mnie więcej to przez cały kwiecień prowadzę największą grupę AA w Poznaniu „WIECZERNIK” – tam prawie wszyscy otwierają się do bólu – **a to POMAGA.**

Marian AA – były mieszkaniec OdB nr1 w Poznaniu

## *Spiesz do krzyża*

- 1, Spiesz do krzyża, gdyś w niedoli, gdy cię dręczy ból  
z wszystkich cierpień cię wyzwoli Pan i Król.*
- 2, Złóż pod krzyżem swe brzemiona, ciężar złóż swych win  
tam cię przyjmie w swe ramiona Boży Syn.*
- 3, U stóp krzyża przebaczenie, źródło żywych łask  
tam twą duszę opromieni szczęścia blask.*
- 4, krzyż dla ciebie drogowskazem, światłem w ciemna noc  
on ofiary jest wyrazem, w nim twa moc*
- 5, Życie wieczne, pojednanie daje zbawczy krzyż  
przezeń Ty nas wiedziesz Panie ciągle wzwyż.*

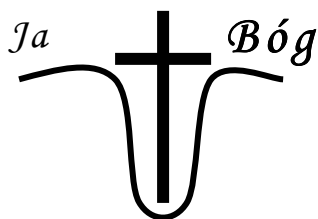
Tekst: John Mason Neale

Przytoczyłem tą starą chrześcijańską pieśń, gdyż przypomina mi ona, dokąd zmierzam. Jestem absolwentem chrześcijańskiego kursu „ALFA”, którego to materiały przygotował kościół anglikański. Z zainteresowaniem słuchałem wykładów Pastora tegoż kościoła o Bogu Żywym, który mieszka wśród swego ludu. Bóg powiedział przez Izajasza „Wszystko na niebie i ziemi ma swój czas”. Był czas adwentu, karnawału, dziś przyszedł czas, kiedy to chrześcijanie całego świata wspominać będą to, co stało się wiele lat temu – Mękę i śmierć Jezusa Chrystusa. Jedni przygotowują się przez 40 dniowy post inni od Wielkiego czwartku do niedzieli zmartwychwstania. Jestem chrześcijaninem świadomie wierzącym członkiem kościoła ewangelicko – metodystycznego, uczestniczę w wielu wydarzeniach w ciągu roku, np. Ekumeniczne Święto Biblii, tydzień modlitw o jedność chrześcijan. Chętnie modlę się z tymi, którzy znają słowo Boże, uważam, że kościół jest jeden. Właśnie – Słowo Boże często, gdy rozmawiam z osobami „wierzącymi” i zapraszam ich do czytania i rozważania w każdy piątek o godzinie 18<sup>00</sup> w naszym domu parafialnym przy ulicy Winogrady 76, otrzymuję odpowiedzi, że nie mają czasu itp..... Twierdzą, że człowiek powinien nawracać się i poznawać Boga codziennie a nie tylko wtedy, gdy dotyka go choroba,

utrata pracy lub inne doświadczenia życiowe. Jedni nazywają mnie oszołomem inni wariatem, lubię te określenia, gdyż przypominają mi, dokąd zmierzam i że za darmo z łaski tylko przez wiarę mogę być zbawiony. Trudno mi nie raz pogodzić się z wolą Bożą, choroba mej siostry, bezdomność, utrata pracy, ale wiem, że Bóg przez te doświadczenia chce mnie sprawdzić i na pewno te problemy pomoże mi rozwiązać, jednak nigdy według mojego scenariusza.

„Drogi twoje to nie drogi moje  
Myśli twoje to nie myśli moje”

Z powagą i zadumą zastanawiam się nad okresem Wielkiego tygodnia i ubolewam, że wielu ludzi nie chce słuchać Boga, znów będą go krzyżować w Misterium w Kalwarii Zebrzydowskiej, lub na Cytadeli a przecież on tylko raz został ukrzyżowany i zszedł do otchłani a trzeciego dnia zmartwychwstał. Kiedy dominikanin z nowicjatu zapytał mnie, dlaczego w naszej świątyni nie mamy na krzyżu wizerunku Jezusa ukrzyżowanego, powiedziałem, że wierzymy, że on zszedł z krzyża i żyje pośród nas i że ten jedyny symbol przypominać ma mi, że przez krzyż jest mi darowana wina i wszelki grzech, a krzyż ma być pomostem do Boga.



Czytając ten tekst, namawiam na chwilę refleksji i zadumy, obojętnie czy są katolikami, luteranami, zielonoświątkowcami, baptystami, po prostu chrześcijanami.

Przecież tylko z wiary jesteśmy zbawieni!

Przytaczam mą ulubioną pieśń, którą często nuce, gdy potrzebuję pomocy Bożej, a wiedziecie, że codziennie o coś Go proszę.

Życzę wszystkim Czytelnikom wielu Łask i Błogosławieństw Bożych.

### *Adam*

*Gdzie jest mój Bóg?*

*Mój Bóg – to nie martwa figura,  
bez Ducha w mroku świątyni kryjąca  
biel twarzy.*

*To nie posąg co modlitw ludzi obojętnie słucha  
z wysokości bogatych ołtarzy.*

*Mój Bóg nie schodzi z nieba na rozkaz  
kapłana, w chwili podniesienia na moment  
nie długi.*

*Wszak zawsze sługa słucha swego Pana  
a nigdy żaden Pan sługi.*

*Nie w budynku, w ciemnicy przez człowieka  
zamknięty, lecz w bezmiarze ogromnych  
przestworzy, obrał sobie mieszkanie,  
mocny święty.*

*Stwórca świata całego, Ojciec Święty.*

*Tabernakulum puste, na próżno lud  
się korzy i w cierpieniu do Niego ucieka.*

*Nikt nie wspomni na słowa, że ten Jezus  
Syn Boży, mieszka w sercu człowieka.*

A. Sipurzyński

## POMIMO WSZYSTKO WZRASTAM

Mam na imię Andrzej i jestem alkoholikiem. Od razu, na samym początku pragnę dodać, że – jak mówi tytuł – mam świadomość faktu mego wzrostu na niwie trzeźwienia, czyli powrotu do „normalności”. Choć w moim przypadku wygląda ona trochę inaczej od tej ogólnie pojmowanej. Jestem osobą bez stałego miejsca, które byłoby moim miejscem zamieszkania. Krótko mówiąc, jestem bezdomnym, lecz wszystko wskazuje, że trzeźwiejącym człowiekiem, który nadal jednak poszukuje swego miejsca na tym świecie. Jeśli zaś chodzi o poszukiwania, to już częściowo znalazłem to, czego trzeźwiejącemu człowiekowi tak naprawdę potrzeba. „Zjawisko”, o którym myślę, to nic innego, jak wewnętrzny spokój i ogólne wyciszenie całego mnie. A pamiętam, że nie zawsze takim byłem, to przecież ze wszech miar chore ambicje i takie również mniemanie o sobie samym doprowadziły mnie na skraj życiowej przepaści. Bezdomność, zniszczone zdrowie tak fizyczne, jak również – choć tylko częściowo – moja psychika także została sponiewierana, że o innych aspektach nie wspomnę., to tylko garstka konsekwencji, z tych stanowiących o mnie tuż po zaprzestaniu picia. Zresztą braki w wykształceniu, które także do nich należą, mało pomagały mi w początkowym okresie abstinencji. Tylko i wyłącznie abstinencji, gdyż o trzeźwieniu nie mogłem nawet pomarzyć. Ale „co ma wisieć, nie utonie!” i tak zaczęła się moja przygoda z tym, co dzisiaj uważam za mój najszluszniejszy wybór, jakiego dokonałem, w dotychczasowym życiu.

To właśnie na podstawie dzisiejszej świadomości, ze wszech miar odmienionej świadomości, ośmielam się twierdzić, że po prostu wrostam. Może to i trąci pychę, choć wcale nie taki jest mój zamiar, wiem jednak, iż owa właśnie świadomość pozwala mi twierdzić w taki sposób. Dowodząc tegoż faktu podeprę się przesłankami, które same przemawiają o takim, a nie innym stanie rzeczy.

Na pierwszym miejscu stawiam najważniejszy oczywiście aspekt zdrowienia, którym dla mnie jest szeroko pojęty rozwój duchowy.

Mówiąc o szerokim pojmowaniu tegoż zagadnienia, na myśli mam przewartościowanie wszystkiego tego, z czym do pewnego czasu niby tylko żyłem. Mianem nibyżycia określam wszystko to, z czym obcowałem do czasu przejrzenia na „zamglone” oczy. Czym były przesłonięte, to rzecz oczywista. Alkohol.

Choć dzisiaj wiem, że nie tylko on przyczynił się do faktu mego upadku i upodlenia się do granic możliwości. Ogrom zła i krzywd, których całe krocie wyrządzałem, tak sobie, jak też i innym, bliskim mi ludziom, spowodowany był żadnym, praktycznie, przygotowaniem do dorosłego życia. Po przeanalizowaniu całego okresu mego upadania, doszedłem do wniosku, iż główną przyczyną mego niedostosowania do dorosłości okazało się moje lenistwo i brak jakiegokolwiek odpowiedzialności za własne postępowanie. Przykłady takiegoż zachowania przedstawiłem już wcześniej, w pracach dotyczących mego stosunku do naszego Programu, jak też moich sposobów wdrażania go w moje życie. Wdrażania, które przynosi dziś oczywiste efekty..

Następną rzeczą, o której pragnę wspomnieć jest zmiana mego podejścia do innych, otaczających mnie ludzi. Przede wszystkim tutaj, w miejscu mego zamieszkania, czyli Ośrodka dla Bezdomnych. Po ukończeniu terapii w ZLU Charcice, powróciłem tutaj tak rozochocony do dalszej pracy nad sobą, że przesłoniło mi to wszystkie inne sprawy dotyczące współegzystencji z innymi mieszkańcami tegoż przybytku. Wtedy to właśnie pierwsze skrzypce w całości mego postępowania grała pycha połączona z butą a zapomniałem całkowicie o pokorze, tak potrzebnej zdrowiejącemu człowiekowi. Postawa taka miała swe przełożenie na kontakty z innymi ludźmi, jakże wielce nieprzystające trzeźwiejącemu człowiekowi. . Nie chcę wnikać w szczegóły, lecz wiem, że czyniłem zło. Obecnie zaś staram się działać w oparciu o wynikające z przesłania Programu 12 Kroków szeroko pojęte dobro, uwzględniając przy tym potrzeby, tak moje własne, jak też znaczące tyle samo potrzeby innych ludzi. . Ośmielę się nawet stwierdzić, iż dobro drugiego człowieka jest dla mnie ważniejszym niżli moje.

Do takiego twierdzenia zaś skłaniają mnie widoczne zmiany, jakie zaszły we mnie w efekcie stosowania w moim życiu sugestii Programu, bez których nie zdołałbym uczynić niczego, co pozwalałoby mi mieć choć cień nadziei odnośnie wyzdrowienia, jak też wartościowego powrotu do społeczeństwa.

Tenże właśnie powrót stał się jednym z głównych motywów moich poczynań odnośnie trzeźwienia. Właśnie taka motywacja przyczyniła się do zapoczątkowania przeze mnie starań o przydział mieszkania. W końcu muszę uczynić ten krok i wziąć większą jeszcze odpowiedzialność za swoje życie. Niebyła to oczywiście łatwa decyzja, lecz obecna świadomość pozwala mi optymistycznie patrzeć w przyszłość i mieć nadzieję na poprawę, o choćby drobinę, swego statusu społecznego. Jak mianowicie postrzegane są osoby bezdomne przez „normalną” część społeczeństwa, to przecież wiadomo. Choć wielu z nas całkowicie zasługuje na taką opinię, to ja robię wszystko, aby nie klasyfikowano i oceniano mnie w jakikolwiek sposób. Jedyną uprawomocnioną osobą do oceniania siebie samego, jestem ja. Oczywiście najważniejszym czynnikiem w tej kwestii pozostaje moja Siła Wyższa i to właśnie Ona decyduje o moim losie, jak też w głównej mierze kieruje nim. Ja zaś pozostaję, chcąc by tak było już wciąż, jedynie narzędziem w Jej rękach. Narzędziem do krzewienia trzeźwego i zdrowego trybu życia.

Z tym zdrowy trybem życia mam jednak pewne trudności, a mianowicie nie mogę poradzić sobie ze sprawą bardzo przeszkadzającą mi w codziennym życiu. Są to papierosy i wszystko, z nimi związane. Już sam fakt, iż nie mogę wyzbyć się obsesji nikotynowej świadczy o mej słabości w tym względzie. Istnieje jednak coś, co cieszy mnie odrobinę, a jest to sama świadomość tego, że papierosy zaczynają mi najnormalniej przeszkadzać w choćby jako takim funkcjonowaniu. Względy zdrowotne odgrywają tu rolę pierwszorzędą, a przy niepełnosprawności, która, przez „mało umiejętności” [ ha, ha ] obchodzenie się z alkoholem, stała się moim udziałem, byłoby wskazane rzucenie tego paskudnego nałogu. Dzisiaj coraz bliższy jestem podjęcia decyzji o zaprzestaniu palenia, jednak coś jeszcze powstrzymuje mnie od powzięcia bardziej zdecydowanych kroków. Oczywiście względy finansowe też odgrywają niebagatelną rolę, a biorąc pod uwagę bardzo niski poziom moich dochodów, aż dziwię się samemu sobie, że działam w tak niezdecydowany sposób. Lecz przyjdzie czas i na to.

Nadmieniłem o kiepskim stanie zdrowia. Tak też przedstawia się moja kondycja zdrowotna, ale dałem już sobie spokój z uzalaniem się nad samym sobą, a staram się funkcjonować jak inni, pełnosprawni ludzie. Myślę, że efekty przedstawiają się w dość okazały sposób, czego dowodzić może fakt mej pracy [społecznej] w magazynie gospodarczo – odzieżowym na terenie mego miejsca zamieszkania, czyli Ośrodka dla Bezdomnych.

Zresztą owo miejsce mej pracy, od jakiegoś już czasu, traktuję jako swego rodzaju samotnię, co wychodzi mi tylko na dobre. To właśnie tutaj, w spokoju, mogę popracować nad samym sobą. Muszę przyznać, iż samo składanie ciuchów jest dla mnie czynnością bardzo zbawienną. Po prostu uspokajam się przy tym do niewyobrażalnego wręcz stopnia. A czegoż potrzeba mi bardziej, jak spokoju i wyciszenia. Stan, o którym mówię, pomocnym jest bardzo w ufnym spoglądaniu w przyszłość i utwierdza mnie bardziej jeszcze w przekonaniu o słuszności obranej drogi. Drogi wiodącej do lepszego, godziwego życia.

Poruszyć pragnę jedną jeszcze, bardzo ważną dla mnie kwestię. Związana jest ona z moją samotnością, a ta z kolei, do pewnego czasu doskwierała mi ogromnie. Na myśli mam brak towarzyszki życiowej, z którą mógłbym dzielić wspólne troski i radości. Tu jednak, po kilku próbach – nieudanych zresztą – doszedłem do wniosku, że ja po prostu nie zasługuję na jakąkolwiek towarzyszkę życiową. A nie gra tu żadnej roli poczucie własnej wartości, lecz tylko i wyłącznie świadomość własnej sytuacji, która wygląda jak wygląda. Choć z trudem, ale podjąłem decyzję o nie zaprzętanii sobie więcej głowy tym, co jest mało realnym do spełnienia. Przyzwyczaiałem się już, choć z początku było strasznie, do myśli o „solowym” byciu. Może to i wbrew naturze, ale na dzisiejszy dzień tak właśnie przedstawia się moje podejście do spraw związanych z jakimkolwiek związkiem. Po prostu nie chcę być nikomu ciężarem i przeszkodą, a tak prawdę powiedziawszy, mnie też nikt nie będzie w niczym przeszkadzał. Wiem, iż taką deklaracją zamykam pewien obszar mego życia, lecz nic na to nie poradzę i tak właśnie będzie. Mniemam, że decyzja ta jest także wynikiem coraz to większej świadomości samego siebie i bardziej jeszcze utwierdza mnie w słuszności mego postępowania.

Podsumowując, pragnę stwierdzić, tak, to jest odpowiednie słowo, że dzięki odpowiedzialnemu i uczciwemu zastosowaniu w swym życiu sugestii i propozycji naszego Programu wiem, że wzrastam na duchowej niwie drogi do trzeźwości, co przekłada się na inne aspekty życia w ogóle. Sumiennosc, odpowiedzialność, rzetelnosc, miła mi pogoda ducha, jak też poczucie przynależności, to niezaprzeczalne dowody mego rozwoju, za które winien jestem ogromną wdzięczność, co niniejszym czynię: Dziękuję Bogu jGp, całej Wspólnocie AA, ludziom spoza naszego kręgu – przyczyniającym się do mego wzrostu -, a na koniec pragnę podziękować samemu sobie za wytrwałosc i ogromną wciąż ochotę do dalszej, tak efektywnej pracy nad sobą.

Z życzeniami pogody ducha

Andrzej PBW



*Autor „Drogi Krzyżowej”  
Leszek Furmanek*



*W kwietniu odbyła się uroczystość  
poświęcenia „Drogi Krzyżowej”  
w kaplicy OdB,*

*Jest to praca malarska, która  
została wykonana przez mieszkańca  
tut. Ośrodka.*

*Poświęcenia dokonał ks. Józef.*

## ***Tam na wzgórzu***

*Tam na wzgórzu stał stary, szorstki krzyż  
Strasznych cierpień i hańby znak  
Obejmuję krzyż, gdzie mój skonał Pan  
Gdy ratował ginący świat*

*Refren.*

*O jak kocham ten szorstki krzyż  
Na nim Pan moc piekielną zmógł  
Wszystko składam u jego stóp  
By się we mnie uwielbił Bóg*

*Ten haniebny krzyż, którym gardzi świat  
Cud na duszy mej głosi wieść, że baranek  
Zszedł z wyżyn chwały swej  
Na Golgotę me grzechy nieść*

*Refren: O jak kocham.....*

*W szorstkim krzyżu tym, który lśni od krwi  
Widzę Bożej miłości cud  
Bo na krzyżu tym pośród cierpień zmarł  
Jezus za mnie i ludzki ród*

*Refren: O jak kocham.....*

Tekst; G. Bennard

Tłumaczenie: Karol Hławiczka





Nie strudzony p. Rysiu nie zważając na pogodę, jak co dzień wyrusza po gazety



*Praca wymaga skupienia*

## **Rekolekcje dla „Poszukujących w milczeniu” – Święta Góra 2011r.**

Mam na imię Andrzej i jestem alkoholikiem. Pogodnie witam czytelników „Od-Do”, pozdrawiając wszystkich, tak stałych, jak i nowych, z nadzieją, że to, co pragnę przekazać za pośrednictwem tegoż periodyku, pomoże, tak drugiemu człowiekowi, jak i mnie samemu w dążeniu do upragnionego celu – do trzeźwości. Myślę sobie, że ten sposób dzielenia się własnym, choć małym doświadczeniem, jest moim wyrazem wdzięczności za wszystko to, co otrzymuję od wspaniałych ludzi, jakimi bez wątpienia są trzeźwiejący alkoholicy.

Dzięki łaskawości wielu przyjaciół z AA i nie tylko, czwarty już raz danym mi zostało wziąć udział w Rekolekcjach „Dla poszukujących w milczeniu, które odbyły się, jak zwykle w uroczym klasztorze o. Filpinów na Św. Górze opodal Gostynia.. To wszystko, co wpływa na mój wspaniały wręcz nastrój, przywozłem tutaj właśnie stamtąd. Wyciszenie, tak niezbędne dla pracy nad samym sobą, pomaga mi w bardzo konstruktywny sposób w radzeniu sobie z szarą codziennością osoby bezdomnej. Dzięki mej żywej obecności, jak też obecności innych ludzi w tym „przedsięwzięciu”, jakim są owe rekolekcje, zyskuję sporo nowych doświadczeń tak bardzo pomocnych mi w powrocie do normatywów. A że trzeba mi ich ogromnie wiele, tym chętniej korzystam z takiej formy pomocy.

Tegorocznym rekolekcjom przyświecały bardzo wymowne w sobie samej tematy, a były to potrzebne mi jak najbardziej, zresztą nie tylko mnie: WIARA, NADZIEJA i MIŁOŚĆ. Tematy tak kiedyś mi odległe, którymi w ogóle nie zamierzałem zawracać sobie głowy. Było mi to wszystko po prostu niepotrzebnym do uprawiania zła. Inaczej bowiem nazwać nie potrafię tego wszystkiego, co wtenczas było moim udziałem. Obecnie zaś wiem, iż wartości owe pomocnymi są mi w drodze do trzeźwości jak nic innego. Jakże mógłbym trzeźwieć nie wierząc, nie mając nadziei i nie miłując wszystkich, pomocnych mi ludzi, zdarzeń? Jakże mógłbym wzrastać bez powierzenie samego siebie, oraz całego procesu powrotu do „normalności” mej Sile Wyższej? Bez tych trzech wartości, jak też bez całego szeregu innych, byłoby to w ogóle niemożliwym. Tak przynajmniej przedstawiał to ojciec Marek. Kapucyn z Duszpasterstwa Trzeźwości w Zakroczymiu. Skądinon „wychowanek” ojca Benignusa, postaci bardzo znanej w naszym kręgu. Po mimo nawet faktu, iż ja tak daleko stoję od jakiegokolwiek wyznania i nawet tego, że o. Marek posługiwał się nomenklaturą chrześcijańską, jestem po prostu zauroczony wszystkim tym, co próbował nam przekazać, jak też sposobem, w jaki to czynił. Jak już wspominałem, stojąc daleko od kwestii wyznaniowych, tematyka tegorocznych rekolekcji jest mi bardzo, ale to bardzo bliską w tym, co ze sobą robię.



. Wiara, o której w tak inny dla mnie sposób mówił o. Marek, jest dla mnie wartością samą w sobie. Bez wiary w powodzenie trudów podejmowanych w celu konstruktywnego powrotu do ogólnie przyjętych normatywów, jak choćby szacunek i zrozumienie dla drugiego człowieka, jak też dla samego siebie, czyż mógłbym w ogóle myśleć o wypełnianiu przesłania, jakie płynie ze wszystkich źródeł aowskich? Nie wierząc w pomocność mej Siły Wyższej, którą dla mnie jest Stwórca całego wszechświata, wiem, że nie miałbym żadnych szans w powrocie do zdrowia. Z utratą zdrowia fizycznego pogodziłem się już, odnośnie jednak duchowego i psychicznego robię wszystko, aby stanęło na choćby odrobinę wyższym szczeblu. A cóż, jak nie wiara może mi w tym pomóc? Wiara i nadzieja odnośnie mych starań w tym względzie. Nadzieja na lepsze, godniejsze życie, życie nie tyle pozbawione wszelkich trosk co wypełnione miłością, zrozumieniem i szacunkiem dla drugiego człowieka, jak też dla siebie samego. Bez szacunku dla siebie niemożliwym byłoby szanowanie tych wszystkich, z którymi chcę współistnieć. Ideałem byłoby, gdybym w taki sposób podchodził do wszystkich ludzi, lecz w moim otoczeniu żyje, lub tylko udaje życie, zbyt wielu ludzi pozbawionych życiowego celu. Taki sposób myślenia długo był też moim udziałem, lecz po przewartościowaniu, i to znacznym, nikczemnego wręcz „stylu” niby tylko życia, robię wszystko, co możliwe, by było ono wypełnione wszystkim, co właściwe i pozwalające mi mieć nadzieję na jeszcze większą naprawę samego siebie. Właśnie wiara w to wszystko, jak też nadzieja na nie zboczenie z najwłaściwszej z dróg mego rozwoju i to podparte miłością do ludzi i siebie samego może przynieść oczekiwany przeze mnie efekt. Oczekiwań jako takich powinienem się wyzbyć, lecz wszystko to, co już osiągnąłem, pozwala mi wierzyć i mieć nadzieję na lepsze. Cóż to stałoby się z wysiłkiem i trudem, włożonymi w naprawę samego siebie, gdybym w to nie wierzył?

Niechaj każdy odpowie sobie sam.

Na zakończenie pragnę życzyć wszystkim czytelnikom właśnie **Wiary, Nadziei i Miłości**.

Z życzeniami Pogody Ducha

Andrzej PBW

PS.

Do powyższego tekstu dołączyć pragnę wierszowane przemyślenia dotyczące tych tematów.

*Wiara – Nadzieja – Miłość*

## **Wiara**

*Bez wiary, co i góry przenosi,  
w to, że wytrzeźwieć i żyć dam radę,  
jakże mógłbym wzrastać i się godzić,  
a z pokorą podjąć miał naprawę.  
Tak wiele mam jeszcze do zrobienia,  
choć odpowiadam już za swe czyny,  
nie wierząc w sens nowego istnienia,  
próżnym byłby wysiłek olbrzymi.  
Bez strachu wchodzę w codzienność nową,  
bez lęków, obaw, projekcji dziwnych,  
z jasną, jak nigdy, otwartą głową,  
sięgam obszarów świetlistych, żywnych.  
Siła Wyższa moim drogowskazem,  
z Nią to nabieram dziś przeświadczenia,  
gdy wspólnie zmierzając będziemy, razem,  
krok po kroku, siebie będę zmieniał.  
Wiem też, że wierzyć w to nie przestanę,  
tak pewien nigdy nie byłem jeszcze,  
to, co mam, umacnia moją wiarę,  
chwalić to pragnę każdym swym gestem.  
Innej nie widzę dla siebie drogi,  
na przebudowę jestestwa mego,  
choć to robię ze swoim Bogiem,  
wierzę, że nie mam wyjścia innego.*

## Nadzieja

**Z wiarą także nadziei przybywa,  
na godniejsze, wartościowsze życie,  
proszę Pana, by wciąż była żywa,  
bym żył inaczej niż pospolicie.**

*Szarym i smutnym byt byłby bez niej,  
pozbawionym wzrostu możliwości,  
a wzrastać pragnę więcej niżli mniej,  
wszak to prowadzi mnie do trzeźwości.  
Czynię to, by przyszłość inną była,  
nie wracałbym już do procederu  
który, gdy we mnie jeszcze nie żyła,  
ściągał mnie w dół, bliski byłem zera.  
Teraz, gdy szerzej otworzyłem oczy,  
z mym Panem idąc ręka w rękę,  
z nadzieją, iż nigdy już nie zbroczę,  
oddalam się od chorej udreki.  
Mało możliwym to bez nadziei,  
bym w świetle jasnym stanął przed światem,  
Ci, co demonowi już czmychnęli,  
pomoga, a każdy z nich mym bratem.  
Rażno, świadomie kroczymy wspólnie,  
wspierając sobą jeden drugiego,  
pokornie, z miłością, mało dumnie,  
dążymy do celu świetlistego.*

## Miłość

**To, czego brakowało mi wielce,  
znalazłem wśród, jak ja, chorych ludzi,  
złączeni w budującej udreće,  
pragniemy ten chory zapach studzić.  
Miłość, pomocność, współodczuwanie,  
łączą nas dzisiaj w drodze do celu,  
tak ważnym jest dla mnie to zadanie,  
dla mnie i dla przyjaciół tak wielu.  
Lecz jakże mógłbym ludzi miłować,  
o sobie, gdybym w tym nie pamiętał,  
jakże mógłbym siebie też szanować,  
gdybym za wszystko się nie odwdzięczał.  
Na tym to przecież polegać winno,  
bym to, co moje, innym oddawał,  
jażń też moja, by stała niewinną,  
ludziom dobro dawać bym się starał.  
Od nich, z miłością mam tego wiele,  
świadomie wiem, czego potrzebuję,  
im więcej jej mam, chętniej się dzielę,  
miłości wysiew mało kosztuje.  
Wszystko to robię w celu tym jednym,  
a łączy się to z wielką wdzięcznością,  
bym stał się dla ludzi też potrzebnym,  
w imię Wiary, Nadziei, Miłości.**

Andrzej PBW

# Moje życie

Rozmowa z Krzysztofem byłym mieszkańcem OdB, a obecnie mieszkającym z rodziną.

**Red.** *Ja długo byłeś mieszkańcem Ośrodka i jaki był powód by tu trafić?*

**Krzysztof** – W Ośrodku mieszkałem dwa lata, a powodem mojego tu trafenienia było moje picie alkoholu. W domu nie tolerowali mojego picia, miałem kłopoty, a dach nad głową to rzecz ważna. Tu powstrzymałem się, regulamin tego zabraniał, a takim przełomem była rozmowa z terapeutą Jackiem Molskim, dużo jemu zawdzięczam, umiał do mnie podejść i wyjaśnić wiele spraw. Tak naprawdę to chyba i strach nie pozwalał mi sięgać po alkohol. Starłem się utrzymać abstynencję i z jeszcze jednego powodu, miałem możliwość zamieszkania w pokoju terapeutycznym, a moim marzeniem było usamodzielnic się.

**Red.** *Po jakim czasie otrzymałeś możliwość zamieszkania na pokoju terapeutycznym przy Kanałowej?*

**Krzysztof** - Po dwóch latach, podpisałem kontrakt z którego wynikało, że warunkiem jest podjęcie terapii i uczęszczanie na grupy AA. Terapię podjąłem ale nie ukończyłem jak i wiele innych, a co do grup AA, to z początku chodziłem często, później coraz mniej. Czułem się przymuszany i nie za bardzo przekonany. Po dwóch latach mieszkania na tym pokoju, opuściłem i wynająłem kwaterę. Miałem pracę i mogłem opłacać, poczułem się wolnym. Jakiś czas chodziłem na mitingi i zauważyłem, że one mi dają więcej niż terapia (do której byłem przymuszany), odnowiłem kontakty z rodziną. Jednak zaniechałem uczęszczania na grupy AA, co doprowadziło mnie do powrotu do picia.

**Red.** *A co rodzina? Przecież miałeś z nimi kontakt.*

**Krzysztof** – Kontakt miałem, odwiedzał mnie siostrzeniec. Nawet po utracie pracy i pokoju zdecydowałem się wrócić do rodziny, był jeden warunek nie mogłem pić alkoholu, oni tego nie tolerowali, no i koniecznie podjęcie pracy i utrzymanie jej. Zamieszkałem z rodziną, podjąłem pracę i utrzymywałem abstynencję. Trwało to jeden rok. W 2009 roku poczułem potrzebę opuszczenia domu, pragnąłem powrotu do picia, to było silniejsze ode mnie. Wszystko waliło się na łeb, szemrane towarzystwo, koczowanie w różnych miejscach, często spanie na klatkach schodowych, kłopoty z prawem, spadałem coraz niżej. Już nie mogłem sobie dać rady i na szczęście moje z początkiem 2010 roku spotkałem dwóch kolegów z AA. Przeprowadzili ze mną rozmowę i zaproponowali mi powrót na grupy a-owskie. Po przemyśleniu podjąłem decyzję powrotu chodzenia na mitingi i podjęcia terapii. Była to moja pierwsza świadoma decyzja leczenia się, nie widziałem innego wyjścia. Podjęta terapię ukończyłem, była to jedyna ,którą nie przerwałem i wytrwałem do końca, jestem z tego zadowolony ponieważ, uświadomiłem sobie o swojej chorobie, poznałem jak ona działa i otrzymałem instrukcję jak sobie z nią radzić, jak rozpoznawać nawroty by się ustrzec przed sięgnięciem po alkohol. Obecnie chodzę dużo na mitingi, nie piję już prawie rok i na nowo powróciłem do rodziny. Jestem człowiekiem szczęśliwym, że mogę żyć bez picia alkoholu, który mi tak rujnował zdrowie, podjąłem pracę i staram się ją utrzymać a to dlatego, że zmieniło się moje podejście do życia, moje spojrzenie na siebie dzięki Programowi AA. Teraz wiem, że żyję, czuję się szczęśliwym i spełnionym człowiekiem. Chodząc na mitingi mogę się dzielić z innymi, mogę coś z siebie dać innym, tym, którzy odczuwają tak jak ja zrobienia porządku ze swoim życiem. Dotychczasowe moje życie było bardzo kruche.

Dziękuję

– Redakcja „Od – Do”

# Czy wystarczy odstawić alkohol, by poradzić sobie z uzależnieniem??



Zdecydowanie nie! Ale odstawienie alkoholu jest warunkiem koniecznym, by zapobiec nieuchronnej degradacji zdrowotnej, zawodowej, rodzinnej i społecznej, a niestety często i śmierci. Dopiero po zaprzestaniu picia możliwe jest jakiegokolwiek działanie zmierzające do trwałego ozdrowienia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Trzeba pamiętać, że zespół uzależnienia alkoholowego, zwany skrótowo alkoholizmem, jest chorobą ciała, umysłu i duszy, a samo niekontrolowane, nałogowe, wyniszczające picie alkoholu jest tylko widocznym objawem głębokich dysfunkcji. Tylko leczenie tych dysfunkcji – często długotrwałe, wymagające wieloletniej pracy terapeutycznej, najlepiej pod kierunkiem doświadczonych profesjonalistów – oraz systematyczny udział w spotkaniach Anonimowych Alkoholików, dają realne szanse całkowitego powrotu do zdrowia.

Wyjaśnię, co rozumiem pod określeniem: powrót do zdrowia. Otóż wiem, że u ludzi uzależnionych powrót do kontrolowanego spożywania alkoholu, nawet w najmniejszych ilościach, jest niemożliwy. I to nawet po długich latach trwania w całkowitej abstynencji.

Przytaczam często, jako przykład na prawdziwość tej tezy, przykre doświadczenie mojego przyjaciela, nazwijmy go Wacusiem, który po 20 latach abstynencji wypił „tylko jedno piwo”! Stopniowo, wcale nie od razu, tak się „rozkręcił” z piciem, że pił nałogowo, destrukcyjnie, blisko cztery lata!!! Dopiero oddział detoksykacji, terapia i powrót na grupy AA, uratowały Wacusia.....

Proszę mi wierzyć: **NIE MA POWROTU DO KONTROLOWANEGO PICIA ALKOHOLU!**

Tak jak nie można odkisnąć raz ukiszonych ogórków... Uważam, że ci, którzy poszukują przykładów i dowodów na to, że są alkoholicy, którzy wrócili do kontrolowanego picia, są nie do końca pogodzeni z własną bezsilnością wobec alkoholu, nie wiedzą, że można szczęśliwie, twórczo i radośnie przeżyć resztę życia w trzeźwości, że po prostu tęsknią za alkoholem. I w takim przypadku na pewno nie można mówić o powrocie do zdrowia! Ozdrowienie z alkoholizmu, moim zdaniem to:

- nauczenie się niepicia alkoholu w żadnych okolicznościach
- poprawne funkcjonowanie w życiu zawodowym, rodzinnym i społecznym
- dbanie o własny rozwój fizyczny, psychiczny i duchowy
- czerpanie radości z trzeźwego stylu życia

**TO NAZYWAM POWROTEM DO ZDROWIA!**

Niemожność picia alkoholu w żadnej mierze nie czyni mnie człowiekiem chorym. Samo zaprzestanie picia, za którym nie idą żadne zmiany w funkcjonowaniu, żadna praca terapeutyczna nad własną osobowością; gdy nie ma świadomości uzależnienia, wiesz o nim, przyznania się do słabości wobec alkoholu i ciągłej, systematycznej pracy nad trzeźwością, jest najczęściej tylko kolejną przerwą w picu. Wiemy, że każdy alkoholik przestawał pić i to niezliczone ilości razy – problem w tym, że zawsze wracał do picia.

W terapii uzależnień, tak samo jak w programie 12 KROKÓW AA, chodzi o to, by alkoholik nauczył się tak żyć, tak funkcjonować w rodzinie i społeczeństwie, tak radzić sobie z emocjami, zarządzać stresom i konfliktom interpersonalnym, by *ALKOHOL NIE BYŁ JUŻ MU DO NICZEGO POTRZEBNY!*

A jest to możliwe!!! Świadczą o tym tysiące alkoholików w Polsce i miliony na świecie, którzy poradzi sobie z tą śmiertelną, podstępą chorobą, jaką jest alkoholizm.

Najskuteczniejszym sposobem, jaki, póki co ludzie wymyślili na tę przypadłość, jest połączenie profesjonalnej terapii leczenia uzależnień z praktykowaniem programu 12 Kroków we Wspólnocie AA.

Na zakończenie przytoczę słowa wybitnego polskiego znawcy alkoholizmu, dr Woronowicza: „Alkoholik, który tylko przestał pić, a nie leczy się – zbliża się do kolejnego kieliszka. Natomiast u alkoholika trzeźwiejącego, leczącego się – każdy przeżyty w trzeźwości dzień, oddala go od ostatniego kieliszka...”

Odpowiadając jednym zdaniem na pytanie zawarte w tytule artykułu należy stwierdzić:

**ALKOHOLIK BEZWZGLĘDNIE MUSI PRZESTAĆ PIĆ, ALE TO NIE WYSTARCZA, MUSI PODJĄĆ LECZENIE!**

Piotr Domański, terapeuta uzależnień

## *ANONIMOWI ALKOHOLICY*

### *– GENEZA I ZNACZENIE*

*Najczęściej bywa tak, że to lekarze, farmakolodzy, chemicy, biolodzy – czyli, krótko mówiąc, naukowcy – wynajdują lekarstwa na choroby, wobec których dotychczas była bezsilna. Zupełnie inaczej to wygląda w przypadku alkoholizmu. Mimo, że przypadłość ta towarzyszyła ludzkości od zarania dziejów, nie rozumiano jej, często nie tolerowano, wytykano palcami; częściej jednak izolowano, krytykowano, odrzucano, obarczano winą za niezrozumiały pociąg do alkoholu, skazywano na ostracyzm społeczny, wyrzucano z pracy, nie dawano szansy, przekreślano...*

**Nie mam zamiaru bronić tych zachowań alkoholików, które takie postawy generują, tylko wykazać, że od czasu powstania AA zmienił się diametralnie stosunek do alkoholizmu.**

**Po raz pierwszy w dziejach świata spojrzano na alkoholika jak na człowieka chorego, którego trzeba leczyć, któremu trzeba pomóc, a nie jak na wyrzutka, winowajcę, przestępcę, którego należy tylko karać, odrzucać i potępiać.**

Wspólnota Anonimowych Alkoholików jest odpowiedzią na bezsilność i bezradność nauki wobec problemów związanych z uzależnieniem od alkoholu.

Fenomenem niespotykanym w dziejach medycyny jest, by to sami chorzy, pacjenci znaleźli rozwiązanie swojego problemu. Nie tylko postawili diagnozę nazywając alkoholizm „alergią fizyczną połączoną z obsesją umysłową”, ale stworzyli metodę zdrowienia opartą na wdrażaniu w życie Programu 12 Kroków. Program ten ma służyć całkowitej przebudowie osobowości pacjenta, dostrzeżenia deficytów, ich eliminacji, ustaleniu nowej hierarchii wartości, naprawieniu relacji z ludźmi, a w szczególności z tymi najbardziej skrzywdzonymi przez alkoholika w pijanej przeszłości.

Program 12 Kroków kładzie duży nacisk na aspekt duchowy człowieka. Niewtajemniczonym często kojarzy się z religią, sektą, z koniecznością stosowania praktyk religijnych, z wiarą w osobowe bóstwo, w dogmaty kościelne. Ale, na szczęście, to tylko pozory! Wystarczy, by alkoholik zrozumiał, że sam, o własnych siłach sobie nie poradzi, że potrzebuje pomocy czegoś lub kogoś większego, mocniejszego od siebie samego. Jako że Wspólnota AA, jak i program zdrowienia przez nią proponowany powstały w USA, a więc w kulturze o rodowodzie zdecydowanie chrześcijańskim, nic dziwnego, że dla większości alkoholików tą siłą większą jest Bóg. Bill Wilson, autor tego programu, niekwestionowany lider AA w pierwszych dziesięcioleciach jej istnienia, ukuł genialny termin: „siła większa, Bóg. iakkolwiek go poimujesz”.

Piszę genialny, bo termin ten otwiera drzwi do AA, do Programu, do Trzeźwości każdego alkoholikowi bez względu na wyznawaną wiarę, lub jej brak, przynależności do jakiegokolwiek Kościoła, lub religijną obojętność.

„Jedynym warunkiem przynależności do AA jest pragnienie zaprzestania picia” – to zdanie Trzeciej Tradycji AA, także autorstwa Billa, zwalnia od obowiązku przynależności do jakiegokolwiek religii, umożliwia korzystanie z Programu każdemu, kto chce przestać pić.

Model Minnesota, najbardziej rozpowszechniony – i chyba najskuteczniejszy – program terapii uzależnień praktykowany w cywilizowanym świecie, zakłada ścisłą współpracę z AA, a pracę nad 12 krokami traktuje jako zasadnicze narzędzie służące przemianie osobowości alkoholika. I to nie tylko na czas trwania profesjonalnej terapii, ale na zawsze... Nie zapominajmy, że trwanie w abstynencji, umacnianie i pogłębianie procesu zdrowienia wymaga ciągłej, trwałej i systematycznej pracy nad sobą, a udział w mitingach AA świetnie temu celowi służy. Dowodzą tego miliony alkoholików na całym świecie, którzy ocaleli z tej potencjalnie śmiertelnej i nieuleczalnej choroby, jaka jest alkoholizm. Niestety regułą też jest, że ci alkoholicy, którzy na AA nie chodzą, wracają do picia. Sprawdzają się słowa Billa W. napisane u zarania Wspólnoty i umieszczone w Wielkiej Księdze AA: „niejeden z nas próbował znaleźć drogę łatwiejszą, bardziej mięką, zawsze jednak okazało się, że takiej drogi znaleźć nie potrafimy...” Póki co, AA jest najskuteczniejszą, najłatwiej dostępną, najtańszą metodą radzenia sobie z alkoholizmem.

*Piotr AA*

## Krok 1

### **„PRYZNALIŚMY, ŻE JESTESMY BEZSILNI WOBEC ALKOHOLU, ŻE PRZESTALIŚMY KIEROWAĆ WŁASNYM ŻYCIEM”**

Jest to jedyny z Dwunastu Kroków programu zdrowienia z alkoholizmu, który mówi o alkoholu!

Na dwanaście wskazówek, podpowiedzi, sugestii, zaleceń, które mają prowadzić osobę uzależnioną ku zdrowieniu, zaledwie jeden punkt traktuje o alkoholu. Fakt ten ukazuje nam niezbitnie zaskakującą prawdę o chorobie uzależnienia, a mianowicie: **to nie alkohol jest problemem alkoholika, tylko jego dysfunkcyjna osobowość!** I to leczeniu tej osobowości ma służyć pozostałe jedenaście kroków. Ale zanim zaczniemy leczyć osobowość alkoholika musi on bezwzględnie odstawić alkohol, przestać pić. A to nie takie proste... Wiedzą o tym niezliczone rzesze ludzi dotkniętych tą straszną chorobą i osoby z ich najbliższego otoczenia. Niewielu znam alkoholików, świadomych swego uzależnienia, którzy nie chcieliby przestać pić. Problem w tym, że niby chcą, a nie mogą. W tym tkwi, moim zdaniem, istota tego defektu psychicznego, jakim jest uzależnienie od alkoholu.

Jedyną szansą dla alkoholika jest to, że konsekwencje picia zaprowadzą go do takiego momentu, że będzie musiał podjąć decyzję: albo dalsze picie i dalsze, pogłębiające się problemy w różnych sferach życia, albo podjęcie leczenia. Celowo napisałem **PODJĘCIE LECZENIA**, a nie, jakby można oczekiwać, **ZAPRZESTANIE PICIA**, żeby podkreślić, że alkoholik sam, o własnych siłach pić nie przestanie. Może on, co najwyżej zafundować sobie kolejną przerwę w picciu, a przerwa, jak to przerwa, ma to do siebie, że się kończy... i alkoholik wraca niechybnie do alkoholu. **TRZEBA PODJĄĆ LECZENIE!** Jednak, by dojrzeć do takiej decyzji przeciętny alkoholik „potrzebuje” dwudziestu lat picia, staczania się, nawarstwiania się problemów, cierpienia fizycznych i psychicznych, niekiedy utraty zdrowia, konfliktów rodzinnych, zawodowych, moralnych i społecznych. Używa się często określenia, że musi alkoholik osiągnąć swoje dno.

Zgadzam się z tym, jednak pod warunkiem, że dnem niekoniecznie musi być przysłowiowy rynsztok, bezdomność, denaturat, śmietnik, szpital psychiatryczny, delirium tremens, padaczka alkoholowa, czy inne, temu podobne „przyjemności”....Mają szczęście ci alkoholicy, którym wystarczyło dno pod postacią: zagrożenia rozpadem rodziny, utraty pracy, drobniejszych konfliktów z prawem (np. zabranie prawa jazdy z wiadomych powodów....), ostrzeżenie lekarza o stanie zdrowia, poczucia winy, wstydu wobec najbliższych i siebie samego.

Bardzo trafnie ujął to założyciel Wspólnoty AA i autor Programu Dwunastu Kroków, Bill Wilson pisząc: „Tylko pod pręgierzem alkoholu, zmuszony konsekwencjami swojego picia, alkoholik przyznaje się do bezsilności wobec alkoholu, do niekierowania własnym życiem”. I staje się gotowym do podjęcia leczenia. Niestety prawda jest taka, że bardzo niewielu uzależnionych dożyje tego momentu.... Większość będzie walczyć do końca, do bardzo tragicznego końca, próbując udowodnić całemu światu, że: „wódka jest dla ludzi, piję za swoje, nikomu nic do tego, nie piję codziennie, nie biję żony, mam jeszcze pracę, zarabiam, nie upijam się do nieprzytomności” i głosząc setki temu podobnych, „bardzo mądrych argumentów”..... Niestety prawda jest też taka, że jeśli nie zaznałeś w swojej pijackiej karierze tych najgorszych doznań, cierpienia i upodlenia, to masz je niechybnie przed sobą. Chyba, że choroba alkoholowa skasuje cię wcześniej.... Albo podejmiesz leczenie, przestaniesz definitywnie pić alkohol, na terapii nauczysz się żyć bez niego i wkroczysz na drogę zdrowienia, radosnego trzeźwienia, którą to drogą kroczą miliony alkoholików na całym świecie. **WYBÓR NALEŻY DO CIEBIE!**

Krok Pierwszy to postawienie sobie diagnozy: tak, jestem alkoholikiem. Pytanie: Czy postawienie przez lekarza diagnozy i przyjęcie jej do wiadomości przez pacjenta wyleczy tego ostatniego?

Z całą pewnością nie!

Wyobraźmy sobie następującą sytuację: skarży się człowiek na bóle brzucha, boli go, cierpi, ale do lekarza nie idzie. Łudzi się, że samo przejdzie. Nie przechodzi, jest coraz gorzej. Przyparty do muru (bólem) poddaje się niezbędnym badaniom, w wyniku, których lekarz stawia diagnozę: ma pan wrzody na żołądku. Pacjent przyjmuje diagnozę do wiadomości.

Ale czy to koniec leczenia?

Nie, teraz właściwe leczenie dopiero się zaczyna! Odpowiednie lekarstwa, dieta, czasem operacja.... czyli następne kroki! Identycznie sprawa wygląda w chorobie alkoholowej. Po diagnozie (Krok 1) należy przejść do kolejnych kroków i nad nimi ciągle pracować.

Wielu pacjentów popełnia błąd polegający na tym, że po „zrobieniu” kroku pierwszego nie kontynuują leczenia, nie idą dalej, nie zajmują się kolejnymi krokami, ufają, że skoro już wiedzą, że są alkoholikami, że zrozumieli to i zaakceptowali, wytrwają w abstynencji o własnych siłach.

**NIE WIEDZĄ, NIESZCZĘŚNICZY, ZE NIE MAJĄ ŻADNYCH SZANS!**

Prędzej, czy później wracają do picia, a każde kolejne zapicie pogrąża ich w chorobie, w rozpacz, w bezradności... Jest coraz trudniej zerwać z pić, więc trzeba to zrobić teraz, natychmiast – nie czekać, nie zwlekać, nie odkładać, bo każde następne picie może okazać się tym fatalnym, tym ostatnim... Podsumowując te rozważania o Pierwszym Kroku chcę stwierdzić z całą stanowczością, bazując na 25-letnim doświadczeniu, na kontaktach z tysiącami alkoholików, że

**KROK PIERWSZY JEST FUNDAMENTEM ZDROWIENIA, JEST WARUNKIEM KONIECZNYM, ALE NIE WYSTARCZAJĄCYM, by uzyskać trzeźwość, w tej trzeźwości trwać i wieść satysfakcjonujące, radosne, spełnione i odpowiedzialne życie.**

Jest też w filozofii tego kroku niesamowity paradoks, a mianowicie: przyznanie się do słabości, do totalnej porażki, niekiedy do ruiny dotychczasowego życia – daje siłę! Siłę duchową, o jakiej pijącemu alkoholikowi nawet się nie śniło. Siłę do pokonywania trudności, jakie życie niesie, bez alkoholu. Oprócz tej życiodajnej siły, trzeźwiejący alkoholik doświadczy również, co to wiara, nadzieja i miłość – i będzie nimi promieniował na innych, cierpiących jeszcze alkoholików oraz na otoczenie, w którym przyszło mu żyć.

Piotr Domański, terapeuta uzależnień.





## *Paradoks Naszych życiowych przypadków.*

Może, nie opisałbym tego smutnego przypadku, który mnie się zdarzył pierwszy raz w życiu, ale jak to mówią „zawsze jest ten pierwszy raz”. Odwiedziłem w Szpitalu Chorób Płucnych mego serdecznego o dziesięć lat starszego kolegę Genia, którego poznałem trzy lata temu w Ośrodku dla Bezdomnych w Szczepankowie, a który obecnie nie żyje. Nie wiele wiem o jego przeszłości i drodze do bezdomności, jednak jedno mogę o nim powiedzieć (jest to moja osobista refleksja), że zawsze do mnie odnosił się w sposób kulturalny. Podczas gdy pracowałem w Ośrodku jako funkcyjny przy wydawaniu pościeli, to nigdy nie zdarzyło się, bym miał z nim jakieś sprzeczki jak to nieraz bywało z innymi, nie wybrzydzał i spokojnie przyjmował wydawaną pościel, chociaż też zdarzyło się, że jest za krótka lub zabrakło czasem guzika, to wystarczyło spokojnie wymienić i nie było problemu. Geniu był spokojny i bardzo wyrozumiały, takiego go spamiętałem. Bardzo go szanowałem i szacunek mam nadal za jego pogodę ducha mimo tej ciężkiej choroby zawsze był spokojny i pogodnie nastawiony do życia, do samego siebie i innych. Zaledwie sześć dni po śmierci kol. Genia, zmarł mój drugi kolega Andrzej B. Był moim przyjacielem z pielgrzymki. Andrzej zdążył jeszcze przed śmiercią zamieszkać z rodziną. Po trzydziestu latach rozłąki na nowo zszedł się z żoną, tak więc zdążył opuścić Ośrodek i ostatni okres swojego życia spędzić u boku małżonki. Zmarł we własnym łóżku. Paradoksem jest to, że niektórzy naprawdę wracają do najbliższych i nie muszą do końca życia być pensjonariuszem Ośrodka .....

Obydwoje moi przyjaciele mieli po 64 lata gdy zmarli i na domiar byli z tej samej dzielnicy, z jednego firtla – Jeżyce.

Maciej Jerzy Rodewald



*Wszystkim  
mieszkańcom  
Ośrodka potrzebującym  
pomocy w napisaniu  
życiorysu, listu  
motywacyjnego, lub  
założeniu poczty  
elektronicznej służę  
pomocą.*

**Karolina Nowicka**



W dniu 08.04.2011 na świetlicy OdB odbyło się spotkanie z aktorem Lechem Dyblikiem.  
Zaprezentował w swoim repertuarze ballady opiewające życie Odessy.  
Aktor zapowiedział, że chętnie przyjedzie na następne zaproszenie by spotkać się z mieszkańcami Ośrodka.  
Atmosfera była bardzo miła i jak zapewniał p. Lech był ze spotkania zadowolony.

Red.



# OŚRODEK DLA BEZDOMNYCH NR 1



61-314 POZNAŃ, UL. MICHAŁOWO 68

TEL./FAX 61 87-98-212 663-91-49

BEZPŁATNA INFOLINIA 195 15

E-MAIL: OOSRODEK@WP.PL

WWW.OSRODEK.REPUBLIKA.PL