

Jedno ze spotkań grupy medytacyjnej ojca Josepha Pereiry SJ.

MEDYTACJA DAJE TRZEŹWOŚĆ

tekst:
**PAULINA PAJĄK,
MAGDA BRZEZIŃSKA**

P„Panie, daj mi siłę, abym pogodził się z tym, czego zmienić nie mogę; odwagę, abym zmienił to, co zmienić mogę i mądrość, abym umiał odróżnić jedno od drugiego”, te słowa modlitwy Anonimowych Alkoholików rozbrzmiewają w tysiącach ośrodków dla uzależnionych, rozpoczynają spotkania grup terapeutycznych i grup wsparcia na całym świecie. Najpopularniejszym programem realizowanym w grupach samopomocowych jest Program 12

Medytacja jest podstawowym elementem nowatorskiego programu leczenia osób uzależnionych, który dotarł właśnie do Polski. W jaki sposób pomaga ona zachować abstynencję i zmienić życie?

Kroków (Stopni), czyli zbiór zaleceń dla osób uzależnionych, opracowanych przez Anonimowych Alkoholików, a zaadaptowanych później również przez wspólnoty uzależnionych od innych substancji. Pierwszym krokiem jest uznanie bezsilności wobec alkoholu i braku kontroli nad swoim życiem. Kolejne prowadzić mają do odzyskania owej kontroli poprzez wyznaczenie błędów, gotowość zadośćuczynienia skrzywdzonym osobom i uzdrowienie relacji z innymi ludźmi i z samym sobą, zaś ostatnim stopniem w tym procesie trzeźwienia jest przebudzenie

duchowe i pomoc innym uzależnionym. Uczestnicy grup samopomocowych przyznają, że bardzo ważnym poziomem jest dla nich 11 Krok programu: „*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*”.

Medytacja nie zastępuje programu, lecz jest jego częścią, doświadczeniem kolejnego kroku trzeźwienia. Systematyczna praktyka pomaga doświadczyć kontaktu z samym sobą, rozwijać umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami, zwiększa samoświadomość i samoakceptację. Dla osób uzależnionych, spętanych silnym poczuciem wstydu, jest bardzo ważnym wsparciem, ponieważ – jak pisał propagator medytacji chrześcijańskiej John Main OSB – pomaga nauczyć się „*jak być prawdziwym, jak być wiernym swojej własnej osobie*”, a tym samym pomaga uwolnić się od nałogu i utrzymać abstynencję.

Medytacja chrześcijańska jest też podstawowym elementem programu leczenia zapoczątkowanego w Indiach, w kilkudziesięciu ośrodkach dla uzależnionych i chorych na HIV/AIDS. Ośrodki te prowadzi Fundacja Kripa (*kripa* znaczy łaska), założona 25 lat temu przez ojca Josepha Pereirę SJ. Twórca Kripy ukończył studia psychologiczne, filozoficzne i teologiczne w Indiach oraz studia terapeutyczne w USA. Jest konsultantem Archidiecezji Bombaju ds. resocjalizacji osób uzależnionych. W 36 placówkach Kripy, funkcjonujących obecnie w dziewięciu stanach Indii, realizuje model terapii, na który składa się medytacja chrześcijańska i elementy jogi Iyengara. Jak mówi sam o. Pereira, ten model jest mieszanką Wschodu (za-

czepnięta z duchowej tradycji Indii wizja ciała człowieka jako świątyni, mieszkania bóstwa) i Zachodu (program 12 Kroków). Mieszkańcy Kripy codziennie medytują i mają zajęcia z jogi, spotykają się w grupach i słuchają wykładów specjalistów od uzależnień.

Pierwszy kieliszek

Dzięki temu programowi przebudzenia doświadczył 55-letni Bosco D'Souza, który trafił do Kripy w 1991 roku. Urodził się jako trzeci z ośmiorga rodzeństwa, wychowywał na przedmieściach Bombaju. Dopóki jego ojciec pracował w rafinerii naftowej, rodzina radziła sobie finansowo. Sytuacja pogorszyła się, gdy ojciec poważnie zachorował. W artykule „Duchowy odwyk” („A Spirited Recovery”), który ukazał się w maju 2002 roku w piśmie „Health&Nutrition”, Bosco wspomina palące uczucie wstydu z powodu ubóstwa. Choć w szkole radził sobie dobrze i miał spore osiągnięcia, to jednak wstyd ciągle mu towarzyszył i potęgował jego nieśmiałość.

Po raz pierwszy spróbował alkoholu na rodzinnym przyjęciu. Był wtedy w szóstej klasie. Smakowało mu. Upił się po szkolnych eg-

Medytacja nie zastępuje programu, lecz jest jego częścią, doświadczeniem kolejnego kroku trzeźwienia. Medytacja zwiększa samoświadomość i samoakceptację.

zaminach końcowych wraz z dwoma kolegami – wypili po butelce na głowę, zagryzając kanapkami. Czuli euforię. Bosco wrócił do domu w nocy, kompletnie pijany. Ojciec sprawił mu lanie, ale nie zabronił pić alkoholu, zapewne z obawy – jak przypuszcza Bosco – że zakazany owoc będzie smakował zbuntowanemu nastolatkowi jeszcze bardziej. Powiedział synowi jedynie, że jeśli chce pić, to w domu, niech nie hańbi nazwiska, leżąc pijany w rowie.

Charaktery



Ile kobiet cierpi na dolegliwości intymne?

Podsumowanie wyników badań Millward Brown Healthcare dla Tantum Rosa.

Jak wynika z badań ponad 41% badanych pań w ciągu roku odczuwało dolegliwości miejsc intymnych. Jak kobiety radzą sobie z „tymi sprawami”? Jak dbają o okolice intymne świeżo upieczone mamy i skąd czerpią informacje na ten temat?

Co nas boli?

41% badanych Pań potwierdziło, że w ciągu ostatnich 12 miesięcy odczuwało różnego rodzaju dolegliwości miejsc intymnych. Co czwarta badana kobieta wskazywała na dużą częstotliwość tego typu problemów – przynajmniej raz na pół roku lub nawet częściej. Badania nie wskazują na jedną dominującą przypadłość, na którą cierpią respondentki. Najczęściej kobiety wymieniały pieczenie i swędzenie lub ból miejsc intymnych, upławy, infekcje, dolegliwości związane z porodem.

Co używamy?

Kobiety pytane o sposoby radzenia sobie z dolegliwościami miejsc intymnych jako najczęstszą metodę (45% badanych) wskazały używanie preparatów farmaceutycznych do miejscowego stosowania. Pozostałe panie stosowały leki doustne lub wyciągi z ziół do przemywania.

Po porodzie...

Badane kobiety, które w ciągu ostatnich 12 miesięcy rodziły, wiedzę na temat sposobów radzenia sobie z dolegliwościami intymnymi czerpały najczęściej od lekarza ginekologa oraz położnej. Istotnym źródłem informacji są także inne kobiety (koleżanki, mamy i siostry). 23% kobiet stosowało wyciągi z ziół do przemywania, a 19% pań używało preparatów farmaceutycznych. Aż 38% świeżo upieczonych mam nie używało żadnych preparatów, ponieważ ich dolegliwości nie były nasilone.

Bosco nie miał pieniędzy na studia, przerwał również naukę w nieodpłatnej uczelni. By pomóc finansowo rodzinie, poszedł do pracy – najpierw był kelnerem, a potem barmanem w restauracji. Sytuacja finansowa rodziny poprawiła się, ale Bosco zaczął pić. Tłumaczył sobie, że jako barman musi przecież spróbować każdego rodzaju alkoholu i każdego skomponowanego drinka. – Bar przyciągał jak magnes ludzi bogatych i wpływowych – istną śmietankę towarzyską. Blichtr, prestiż i ekscytacja uderzały do głowy równie szybko, jak drinki, które przyrządzałem. Jeśli te zalety mojej pracy stały się lukrem na torcie, to nieograniczony dostęp do alkoholu był wisienką na nim – wspomina D'Souza.

Bywalcy restauracji uwielbiali jego drinki, a on z każdym dniem pił coraz więcej. Miał mocną głowę, więc przez długi czas nikt nie dostrzegł, że popularny barman jest pijany. Bosco pił nie tylko w pracy, ale również w domu – wieczorami wyciszał się piwem, pił, gdy nie miał nic do roboty. – To nie nędzka wciągnęła mnie w alkoholizm, lecz nuda – przyznaje.

Bez kontroli

Gdy Bosco miał 27 lat, zmarł jego ojciec. Poczul wtedy, że traci kontrolę nad sobą. Zmiany w jego zachowaniu dostrzegła też narzeczona, Charmaine, która zwracała mu uwagę, że za dużo pije. Bosco akurat awansował na głównego barmana. Codziennie wypijał – zliczając wszystkie wypite w pracy drinki – półtorej butelki. Lekarz, któremu zwierzył się ze swoich obaw, zbagatelizował je, kwitując: *Przecież wszyscy barmani piją, alkohol jest wpisany w ten zawód.*

Bosco nie przestał pić nawet wtedy, gdy zmienił pracę. Przez następ-



Medytacja a nałogi

Joseph Pereira SJ będzie gościem czerwcowego seminarium pt. „Medytacja i uzależnienia”.

Impreza organizowana jest przez Świątową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) w Polsce. Na warsztatach w Górnośląskim Centrum Kultury w Katowicach (pl. Sejmu Śląskiego 2), które odbędą się 7 czerwca, o. Pereira poprowadzi sesję medytacyjną.

Na seminarium można będzie również wysłuchać konferencji:

- Bogdana Białka, redaktora naczelnego „Charakterów” i koordynatora Szkoły Medytacyjnej WCCM w Polsce i Europie Wschodniej; tytuł: „Po pierwsze słuchaj”;
- Katarzyny Serafinowskiej-Gabryel, terapeutki, która opowie o roli ćwiczeń relaksacyjno-koncentrujących i medytacji w utrzymaniu abstynencji;
- Urszuli Wojciechowskiej-Budzikur, psycholożki, która podzieli się doświadczeniem związanym z nauczaniem medytacji chrześcijańskiej w więzieniach.

Patronat nad konferencją i warsztatami objęły „Charaktery”.

.....
ne kilka lat był specjalistą ds. public relations w firmie budowlanej. – Zabawiałem gości, co oznaczało dbanie o to, by alkohol lał się strumieniami. Oczywiście zaprasza-

no mnie, abym się przyłączył. Gdy impreza się kończyła, piłem dalej, samotnie. Byłem mocno i prawdziwie uzależniony od alkoholu i euforii, jaką we mnie wzbudzał – opowiada Bosco.

Nawet na ślub kuzyna pojechał pijany. W drodze miał wypadek i gdy znalazł się w szpitalu, był przekonany, że jest w sali weselnej, a lekarze to zaproszeni goście. Po ślubie z Charmaine było jeszcze gorzej. Bosco coraz więcej czasu spędzał w pracy, więc rodzina nie zauważała jego narastającego problemu z alkoholem. Pił codziennie, tłumacząc sobie, że to jedyny sposób na ukojenie smutku. Stał się agresywny, ale – poza żoną – wszyscy bliscy przymykali na to oko, ponieważ przez pewien czas Bosco utrzymywał całą rodzinę. Wkrótce pojawiły się problemy w pracy, samotność, depresja. Nieudana inwestycja spowodowała, że D'Souza stracił grunt pod nogami, a ukojenia znowu szukał w kieliszku. Wydawało się, że nic nie jest mu już w stanie pomóc. Miał wtedy 33 lata. Dzięki żonie i młodszej siostrze trafił do ośrodka Fundacji Kripa, mieszczącego się na przedmieściu Andheri.

Nowe życie

Na początku Kripa nie zrobiła na nim dobrego wrażenia. Bramy były zamykane na noc, więc Bosco czuł się tutaj jak w więzieniu. Nie smakowało mu jedzenie – od poniedziałku do piątku w ośrodku podawano wyłącznie wegetariańskie posiłki, ze względu na to, że przebywali tu ludzie o różnych religijnych korzeniach. Mężczyzna nie mógł spać i trudno mu było odnaleźć się wśród alkoholików, którzy przez uzależnienie stracili wszystko. Myślał, że jest lepszy od nich, ale terapeuta uświadomił mu, że różni się od wieloletnich alkoholi-

ków tylko tym, że... jeszcze niczego nie stracił.

Po tygodniu spędzonym na detoksykacji, z każdym dniem czuł się lepiej. – Powiedziano mi, że wszedłem w fazę wychodzenia z nałogu. Alkoholizm nazywa się chorobą, ponieważ wpływa na mózg, powodując chemiczne uzależnienie. Ku mojemu zdziwieniu odkryłem, że to wszystko – moje grubiaństwo, agresywność, picie w ukryciu – było objawami tej choroby. Każdy alkoholik przechodzi podobny proces zaprzeczania chorobie. Kiedy zacząłem zagłębiać się w siebie i odnajdywać symptomy, coraz słabiej jej zaprzeczałem – wspomina Bosco D'Souza.

Po tym etapie przyjęto go do fazy rehabilitacji. Codziennie wraz z innymi podopiecznymi wstawał o wpół do szóstej rano, a kładł się o dziesiątej wieczorem. Regular-

nie praktykował jogę i medytację, chodził na spotkania AA i pracował na rzecz ośrodka. Jego droga do trzeźwienia trwała dwa lata, a po zakończeniu leczenia o. Pereira powierzył mu kierowanie jednym z ośrodków Fundacji Kripa.

D'Souza przyznaje, że wiele zawdzięcza żonie, która przez cały ten czas bardzo go wspierała. Sama uczęszczała również na sesje terapeutyczne dla rodzin uzależnionych.

Bosco i jego rodzina rozpoczęli nowe życie, jednak głód alkoholu dawał o sobie znać. Najsilniej w dniu narodzin syna. Bosco zadzwonił wtedy po pomoc do swojego „emocjonalnego sponsora” – to osoba, która w programie zdrowienia osiągnęła już pewien postęp, więc pomaga w chwilach szczególnego zwątpienia czy kryzysu, i do terapeuty, który przyjechał natych-

miast. Był z nim tak długo, aż głód zniknął.

Dziś Bosco D'Souza przyznaje, że może stanąć za barem, bowiem zapach alkoholu już na niego nie działa, ale pamięta, by nie czuć się zbyt pewnym siebie. Wie, że niczego nie może być pewien, a każdy dzień to walka od nowa: – Trzeźwy alkoholik nigdy nie może sobie powiedzieć, że to już koniec – „Pokonałem nałóg. Nigdy już nie dotknę alkoholu”. Każdy dzień to pole bitwy. Musi walczyć nie tylko z alkoholowym głodem, ale też dbać o to, by nie uzależnić się od pracy, narkotyków, hazardu, seksu, jedzenia, nikotyny czy religii. Muszę uważać, by z niczym nie przesadzić. □□

PAULINA PAJĄK, MAGDA BRZEZIŃSKA
są dziennikarkami
i redaktorkami magazynu „Charaktery”.

Charaktery

reklama

Zapraszamy na szkolenie
**INTENSYWNA KRÓTKOTERMINOWA
PSYCHOTERAPIA DYNAMICZNA (ISTDP)
„CORE TRAINING”**

Początek: październik lub listopad 2013

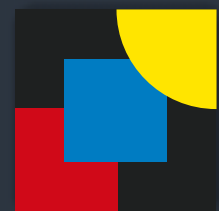
Szkolenie ma **charakter zaawansowany**, daje uprawnienia do samodzielnego prowadzenia psychoterapii w nurcie ISTDP. Kierujemy je do **psychoterapeutów, psychologów i psychiatrów**, którzy ukończyli wstępne szkolenie z zakresu psychoterapii i mają doświadczenie w pracy psychoterapeutycznej.

Szkolenie prowadzą **najwybitniejsi światowi przedstawiciele** tego nurtu: Allan Abbass, Jon Frederickson, Josette ten Have-de Labije, Kees Cornellissen, Patricia Coughlin della Selva.

Warunkiem przyjęcia jest wcześniejsze zapoznanie się z podejściem ISTDP.

Osoby, które nie mają jeszcze takiego doświadczenia, mogą wziąć udział w prezentacji prowadzonej przez prof. Roberta Neborsky'ego **10 maja 2013** i/lub w warsztacie prowadzonym przez Josette ten Have-de Labije w terminie **28–30 maja 2013**.

„Core training” trwa około trzech lat, składa się z 36 dni szkoleniowych. Zajęcia mają formę kilkudniowych zjazdów.



LABORATORIUM
Psychoedukacji*
lps.pl

Psychoterapia
Rozwój
Zmiana
działamy od 1978

Bliższe informacje:
Laboratorium Psychoedukacji
ul. Katowicka 18
tel.: 22 617-61-6
616-13-72, 501 20-14-90,
lps@lps.pl