



Okres postu dla katolików to także czas, kiedy przyjęte postanowienia mogą zmienić całe dalsze życie. Dotyczy to szczególnie tych, którzy zauważają w sobie problemy związane z alkoholem. Na ten temat porozmawialiśmy z konsultantem terapii uzależnień panem Jerzym Gaponikiem. ***Alkoholizm – co to jest?***

Wielu uważa, że alkoholik pije, ponieważ brakuje mu siły woli, posiada negatywne cechy charakteru, ma dużo pieniędzy lub odwrotnie - bardzo mało, nie ma ciekawego zajęcia, ma niedobrych przyjaciół, niedobrą pracę, niedobrą żonę itd. Można jeszcze długo kontynuować listę tych „przyczyn” nadużywania alkoholu, lecz w rzeczywistości przyczyna jest jedna – choroba człowieka, a jej nazwa – uzależnienie od alkoholu. Światowa Organizacja Zdrowia uznała alkoholizm za chorobę jeszcze w 50. latach zeszłego stulecia. Alkoholizm jest to choroba chroniczna, postępująca i śmiertelna, lecz podatna na leczenie. Jednym z symptomów owej choroby jest utrata kontroli nad używaniem alkoholu, i tylko godząc się z tym, można zaczynać leczenie. Należy ciągle pamiętać, że, stając się alkoholikiem jeden raz, pozostaje się nim na zawsze, i umiejętność kontrolowania picia już nigdy nie powróci. Ponad to alkoholizmowi towarzyszą negatywne skutki przejawiające się w fizycznym, psychicznym i społecznym stanie chorych, dlatego alkoholizm jest nazywany też chorobą bio-psycho-społeczną. Specjaliści, którzy przy leczeniu uzależnienia od alkoholu opierają się na programie „12 Kroków Anonimowych Alkoholików”, uważają, że alkoholizm jest także chorobą duchową. Jeszcze długo przed ŚOZ, Anonimowi Alkoholicy sami dali definicję swojej choroby, pisząc, że alkoholizm to choroba ciała, rozumu i duszy. †

W czym tkwi przyczyna tego, że w naszym społeczeństwie istnieją duże problemy z alkoholizmem?

Już dawno udowodniono, że pochodzenie alkoholizmu i jego leczenie ściśle się wiąże z czynnikami ekonomicznymi, kulturowymi i społecznymi. W pojawieniu się alkoholizmu duże znaczenie mają tradycje, przyjęte formy organizacji wolnego czasu, polityka państwa wobec alkoholu, kompania reklamowa, wrodzona zdolność przeciwstawiania się stresowi, możliwość aktywnego i realnego udziału w życiu społecznym oraz wiele innych czynników. Jeśli człowiek nie używa alkoholu, otoczenie patrzy na niego z podejrzeniem, uważa go za chorego lub nienormalnego, nazywa „białym krukiem” i wszyscy koniecznie pytają, dlaczego on nie pije. Jeśli człowiek nie pali i nie używa narkotyków, przecież nikt go nie pyta, dlaczego on tego nie robi. W naszym pojmowaniu, wszelkie uroczystości, organizacja wolnego czasu, a nawet zwykłe spotkanie z przyjaciółmi powinny łączyć się z używaniem alkoholu. Od dziesięciu lat

znam pewnego kapłana z diecezji witebskiej zajmującego się problematyką trzeźwości. Pięć lat temu oznajmił on, że jeśli zostanie zaproszony na bezalkoholowe wesele, sprezentuje młodej parze najlepszą lodówkę. Dotychczas lodówka stoi w sklepie.

Dzisiaj są modne różne napoje bezalkoholowe: piwo, wino itd., a także da się zauważyć wysokie ceny na alkohol. Czy jest to sposób walki z alkoholizmem?

Obecnie pojawiły się i bardzo często są reklamowane piwo i wino bezalkoholowe, a także szampan dla dzieci. Należy tu być bardzo ostrożnym. Człowiekowi, który nie ma problemów z alkoholem, te napoje mogą nie stwarzać zagrożenia, lecz dla osoby uzależnionej używanie tych napojów może doprowadzić do załamania się. Ponieważ, niezależnie od tego, czy zawierają one alkohol czy nie, ja piję co? – Piwo, szampan, wino. Jestem osobą uzależnioną, od ponad 12 lat nie używam alkoholu, w tym okresie nie piłem napojów bezalkoholowych o takich nazwach. Zamiast piwa piję kwas chlebowy, zamiast wina – sok, a na Nowy rok łączę wodę mineralną z sokiem i mam świetny noworoczny napój. Znam dziesiątki powracających do zdrowia alkoholików, którzy nie używali alkoholu już od pewnego czasu, a potem spróbowali bezalkoholowe piwo lub wino, tłumacząc sobie i innym, że to nie jest niebezpieczne. Już wkrótce powrócili do zwykłego piwa, wina, innych napojów alkoholowych, co w wyniku doprowadziło do kolejnego opilstwa.

Mówiąc o wysokich cenach na alkohol, to w porównaniu do cen na alkohol w innych państwach, wcale nie są one wysokie. Nawet w porównaniu do cen na artykuły spożywcze i alkohol w naszym państwie w latach 70., 80. i 90., można się przekonać, na ile tani jest alkohol dzisiaj. Wydaje się, że walczymy z alkoholizmem, a tymczasem powiększamy jego produkcję i sprzedaż, proponując alkohol w każdym sklepie, w każdym dziale, przy każdej kasie. Światowe historyczne doświadczenie walki z alkoholizmem mówi o tym, że żadne karalne, zakazane lub ograniczone środki nie dają pozytywnych skutków.

Jak wytrzymać 40 dni postu bez alkoholu? Jaki jest Pana przepis?

W Księdza pytaniu wyraz „wytrzymać” już z góry zakłada, do kogo należy odpowiedź na to pytanie. Jeśli człowiek nie ma problemów z alkoholem, to ma on obojętny stosunek do tego, czy alkohol jest czy go nie ma. Bez żadnego dla siebie wysiłku może on nie używać alkoholu i 40 dni, i 4 miesiące, i 4 lata, i całe życie, ponieważ jest mocniejszy od niego. Lecz jeśli uzależnienie od alkoholu już powstało, to on rzeczywiście musi „wytrzymać” te 40 dni postu, to znaczy trzymać siebie, nieustannie znajdując się w spięciu. Ja również za każdym razem w okresie Wielkiego Postu dawałem sobie i swoim bliskim słowo, że nie będę używał alkoholu, czasami udawało mi się, lecz po wypiciu za świątecznym stołem jednego kieliszka, wszystko ponownie wracało. Okres Wielkiego Postu daje właśnie tę szansę, aby dokonać jakiejś zmiany w swoim życiu na lepsze. Być może, po raz pierwszy pójść na zebranie „Anonimowych Alkoholików” i poznać tych ciekawych ludzi, którzy nazywają siebie alkoholikami, a sami już od lat nie piją i żyją pełnowartościowym i szczęśliwym życiem, lub zwrócić się o pomoc do Centrum Rehabilitacji i odbyć program terapeutyczny. Proszę uwierzyć, że 40 dni powstrzymania się od alkoholu nie rozwiążą problemu alkoholizmu, dopiero całkowite przyznanie się do swego problemu, pomoc fachowców i innych powracających do zdrowia osób może pomóc powrócić do normalnego życia.

Jakie wydarzenia odbywają się w Duszpasterstwie Trzeźwości?

W każdą czwartą niedzielę miesiąca o godz. 16.00 zbieramy się w kościele Pobrygidzkim na

Mszy św., przygotowujemy konferencję na interesujący nas temat, po prostu rozmawiamy za filiżanką kawy czy herbaty. Raz na rok, na początku grudnia, organizujemy Rekolekcje Trzeźwości Diecezji Grodzieńskiej. Dwa razy na rok, wiosną i jesienią, odbywają się Ogólnobiałoruskie Rekolekcje Trzeźwości w Baranowiczach, w których biorą udział osoby nie tylko z całej Białorusi, ale także spoza jej granic. Raz na rok, w lipcu, wspólnie z diecezją witebską, organizujemy Rekolekcje Trzeźwości na Jeziorach Brasławskich.

Przychodzą do mnie ludzie, którzy mówią, że ich synowie (najczęściej) piją. Co mam robić? Jak im pomóc?

Nie da się pomóc człowiekowi przez kogoś, czyli bez własnej prośby o pomoc tego człowieka.. Dlatego należy uściślić, czy sama osoba uzależniona chce pomocy, jeśli tak, powinna ona osobiście o tę pomoc poprosić. Najczęściej o pomoc proszą matki i żony uzależnionych, którzy nie uświadamiają sobie związanych z alkoholem problemów. W takich wypadkach staram się im wyjaśnić, czym jest alkoholizm i że oni nie są winni, że ich syn czy mąż został alkoholikiem. Są one bezradne wobec jego alkoholizmu i nie są w stanie zmienić jego zachowania, lecz mogą zmienić siebie i swój stosunek do tego problemu. Powinny przestać szukać winnych w czymś alkoholizmie, przestać rozwiązywać problemy, które powstały u osoby uzależnionej w wyniku jej pijaństwa, przestać wykonywać za nią jakąkolwiek pracę, przestać za nią myśleć. Żaden alkoholik się nie przyzna, że ma problem z alkoholem, dopóki za niego będą rozwiązywać jego problemy. Korzystną informację i pomoc osoby współuzależnione mogą uzyskać w grupach „Al-Anon” (grupa samopomocy dla rodziny alkoholików i narkomanów). Taka grupa istnieje u nas w Grodnie. Zebrania odbywają się w kościele na Wiśniowcu w każde wtorki o godz. 19.00 i niedziele o godz. 15.00.

Czy słuszne jest to, że alkohol jest w stanie rozładować stres i wewnętrzne napięcie, że pomaga się rozluźnić?

Jest to jeden z mitów, z którego korzystają ludzie, aby usprawiedliwić swoje nadużywanie alkoholu. Alkohol używany w takich sytuacjach, odsuwa człowieka od problemów życiowych, lecz tylko na jakiś krótki czas. Problemy zostają nierozwiązane, często powodują nowe problemy związane z używaniem alkoholu lub skutkami alkoholizmu, i po wytrzeźwieniu człowiek wraca do nich z jeszcze większym napięciem i niepokojem. Kolejne sięgnięcie po alkohol w celu rozładowania napięcia prowadzi człowieka do tzw. „błędnego koła”, które z kolei prowadzi ku uzależnieniu od alkoholu. Nie urodziłem się alkoholikiem. Zaczynałem sięgać po alkohol tak, jak zaczyna wielu – dla odwagi, wesołości, dla towarzystwa, aby nie być „białym krukiem”, aby się rozluźnić i uspokoić, zapomnieć o niepokojach i krzywdach, rozwiązać jakieś problemy itd. Bardzo umiejętnie wykorzystywałem wszelkie powody i mity po to, aby usprawiedliwić swoje pijaństwo, przede wszystkim przed sobą samym. Najstraszniejsze w tej chorobie jest to, że na początku okłamywałem siebie, a potem innych. Pięknie ujął to Jack London w jednym ze swoich opowiadań: „Pozostaje mi tylko w alkoholu szukać ukojenia, które przeklęta flacha zawsze obiecuje, ale którego nigdy nie daje”.

Jak zmienić tendencję picia, kulturę picia?

Nie zajmuję się rozwiązaniem takich globalnych problemów, jednak myślę, że w tym momencie będą stosowne wspaniałe słowa Dostojewskiego: „Świat trzeba zmieniać, rzecz jednak w tym, że zacząć należy od siebie”. Rzeczywiście, zaczynać należy od siebie, od swojej rodziny. Być może należy przejrzeć te tradycje i obyczaje, powstałe w ostatnim czasie w

rodzinie, zmienić krąg znajomych, zmienić swój stosunek do alkoholu, więcej czasu poświęcać swoim dzieciom, nauczyć się mówić o pojawiających się w rodzinie, w pracy problemach, a także przeanalizować hierarchię swoich wartości.

Jaki jest najskuteczniejszy sposób, aby przestać pić?

Jeśli u człowieka pojawiły się problemy z alkoholem, nie pomoże mu nawet najskuteczniejszy sposób, dopóki sam nie przyzna, że ma problem i że mu nie wolno używać alkoholu. Rzucić picie nie stanowi problemu, osobiście tysiąc razy rzucałem, lecz po jakimś czasie zaczynałem ponownie. Pozostawać trzeźwym w pojedynkę bardzo ciężko, dlatego z pomocą przychodzą grupy „Anonimowych Alkoholików”. Podczas zebrań owych grup osoby uzależnione dzielą się swoimi doświadczeniem i wiedzą. Takich grup w Grodnie jest sześć, zebrania odbywają się codziennie. Informację o nich można uzyskać pod numerem telefonu: **+375 295836951**

Dziękuję za rozmowę.