

Nasze zmagania z alkoholem

Sto pięćdziesiąt lat temu, w 1856 roku, odszedł z tego świata Ojciec Theobald Mathew, który poświęcił całe swoje życie rozwiązywaniu problemów jakiegoś nadmierne spożycie alkoholu. Założony przez niego „Ruch Abstynencki” sprawił, że w tamtym czasie Irlandczycy masowo zaprzestawali nadużywanie alkoholu. O. James Cullen, założyciel Pionierskiego Stowarzyszenia Calkowitej Abstynencji (the Pioneer Total Abstinence Association) w 1898 roku, uznał za świętego O. Mathew, nazywając go „obrzymaniem u swego ramienia”. Oni oboje z kolei wywarli wpływ na Wielbnego Mattea Talbota, który dzisiaj jest źródłem zachęty i nadziei dla wszystkich uzależnionych od alkoholu.

Irlandia XXI-go wieku jest krajem o zmiennych kolejach losu. W relatywnie krótkim czasie staliśmy się jednym z najzamożniejszych narodów w Europie. Tempo wzrostu gospodarczego przerosło wszelkie nasze oczekiwania. Młodzi ludzie mają pracę i nie muszą już, tak jak poprzednie pokolenia, doświadczać ciężaru emigracji. Finanse państwowe gwałtownie się powiększyły, co pozwala rozdzielać bogactwo ku większemu pożytkowi społeczeństwu. Bez wątpienia nasze wzbogacenie przynosi wiele korzyści. Materialnie większość z nas powodzi się jak nigdy dotąd. Mamy prawo być dumni z sukcesu jaki odniosła współczesna Irlandia. Jednakże, pojawiły

się nowe napięcia spowodowane faktem, że bardzo często oboje rodziców w rodzinie pracuje poza domem i spędza dużo czasu na dojazdach do pracy, a presja w mieście pracy jest coraz większa. Coraz trudniej jest nam zachować wiele cennych wartości z czasów, gdy życie toczyło się wolniej.

Nasze zmagania z alkoholem wciąż są aktualne. Wciąż mamy wśród nas Pionierów i innych, którzy, z różnych powodów, pozostają calkowitymi abstynentami. Są też tacy, którzy piją z umiarem, i którzy nie mają trudności z zachowaniem wstrzemięźliwości. Są też inni – prawdopodobnie znaczna część nas – z ambivalentnym stosunkiem do alkoholu, z trudnym utrzymujący kontrolę



Święty Jan mówi nam w Ewangelii, że Jezus uczynił swój pierwszy cud w Kanie, zmieniając kilka garnków wody w wino – i to w najłepsze wino – oszczędzając gospodarzom wesele ramięńców wstydu i sprawiając radość weselnikom. Niestety, alkohol może również niszczyć i zabijać życie. Wciąż spożywamy alkohol, aby uczyć specjalne okazje i coraz częściej gości on w naszych domach i na naszych stołach. W okresie ostatnich dziesięciu lat, calkowite spożycie alkoholu przez Irlandczyków wzrosło o 40 procent, podczas gdy w pozostałych krajach w Europie spożycie to maleje. Ze statystyk Gardy, na podstawie losowych kontroli alkomatowych wśród kierowców, wynika, że tysiące kierowców wciąż podejmuje niedopuszczalne ryzyko prowadzenia pojazdu pod wpływem alkoholu, zaś terapeutuci uzależnień mogą zaświadczyc o niebezpieczeństwie w rodzinach, w których uzależnienie zadomowiło się na dobre.

Dwie strony alkoholu

Nad konsumpcją, niechętnie mówiący „nie” okazji do napięcia się, a jednocześnie czujący się nieswojo z powodu swoich przyzwyczajęń związanych z pićciem alkoholu lub częstości jego spożycia. W końcu mamy też ludzi, ze stosunkiem do alkoholu opartym na zasadzie „kocham i nienawidzę”, którzy bardzo potrzebują umiaru, i którym rzadko udaje się nie przekroczyć jego granicy. Dla nich użycie alkoholu to ustatwka wielkiej nadziei i jeszcze większego żalu i rozczarowania.

- Jesteśmy pełni uznania dla wielu dorosłych i młodzieży, którzy podjęli decyzję o powstrzymaniu się od spożywania alkoholu do wieku 18 lat lub na całe życie.
- Zachęcamy i wspieramy ludzi, którzy czują, że alkohol stał się ich problemem i szukają profesjonalnej pomocy w ośrodkach terapeutycznych, lokalnych instytucjach służby zdrowia lub w grupach wsparcia na terenie ich społeczności.
- Wyrażamy nasze uznanie dla dobrej pracy wykonywanej przez grupy wsparcia na terenie całego kraju oraz dla wielu parafii i społeczności, które zapewniają sale spotkań i wychodzą naprzeciw potrzebom takich grup.

Jaką wspaniałą spuścizną i darem mogłyby cieszyć się nasze dzieci w tym wciąż rozwijającym się kraju, gdybyśmy okazali się pokoleniem, które ma odwagę działać na rzecz właściwego stosunku do alkoholu i kultury trzeźwości, a nie propaguje kulturę nadużywania alkoholu.

Promując abstynencję lub umiar w picciu i kształtując stosunek do alkoholu sprzyjający lepszemu zdrowszemu stylowi życia, z pewnością pozostawilibyśmy przyszłym pokoleniom wspaniałe dziedzictwo.

Praktyczne Rady

- Powstrzymuj się od alkoholu w okresie Wielkiego Postu.
- W trakcie spotkań z przyjaciółmi w weekendy wybieraj napoje bezalkoholowe.
- Spożywaj mniej alkoholu niż to zazwyczaj czynisz.
- Zachęć przyjaciół do spożywania mniejszej ilości alkoholu.
- Przekaż część pieniędzy, które zazwyczaj wydajesz na alkohol na wybraną przez siebie organizację charytatywną.
- Zachęć przyjaciół do dyskusji na temat niebezpieczeństw związanych z nieumiarkowanym pićciem alkoholu.
- Rodzice mogą zainicjować rozmowę w domu na temat stosunku do alkoholu i jego użycia przez członków rodziny.
- W całym kraju możemy zachęcać ludzi do zmniejszenia spożywanego przez nich alkoholu o, powiedzmy, jedną trzecią lub połowę w okresie Wielkiego Postu.

ISBN 978-1-84730-041-6



 VERITAS
www.veritas.ie



Wyzwanie rzucone przez alkohol

Co możemy zrobić, aby sprawić, żeby picie z umiarem pozostało takowym i nie stało się nałogiem, którego nie da się kontrolować? Jakie wyjście możemy znaleźć dla tych, którzy przez alkohol stracili już kontrolę nad swoim życiem? Ta niemożność panowania nad swoim życiem jest, jak wiadomo, odczuwana nie tylko przez pijącego, ale również przez jego lub jej rodzinę, przyjaciół i czasem przez kolegów z pracy.

Okolo 1935 roku, w połowie okresu pomiędzy śmiercią Ojca Mathew i czasami współczesnymi, powstała w Ameryce organizacja AA z inicjatywy grupy osób, którym udało się wytrwać w trzeźwości po wielu latach nieustannego pijaństwa. Jeden z tych ludzi, o imieniu Bill, napisał książkę znaną pod nazwą „Wielka Księga” (The Big Book), która zawiera filozofię owych pierwszych członków. Pomimo, że ludziom

4

udaje się osiągnąć wstrzemięźliwość na różne sposoby, Anonimowi Alkoholicy pozostają najlepszą drogą do uzdrowienia dla ludzi, którzy uzależnili się od alkoholu. AA ma lekcje dla każdego z nas. Jedną z ich fundamentalnych zasad dotyczy „Siły Wyższej”. Będąc alkoholikami, pierwsi członkowie AA odkryli, że siła ich własnej woli nie wystarczała do tego, aby oprzeć się pokusie alkoholu. Wielokrotnie robili postanowienia, że będą stronić od alkoholu, i wciąż nie mogli w nich wytrwać. Dopiero, gdy poprosili o pomoc i wsparcie „Siłę Wyższą”, udało im się wejść na ścieżkę prowadzącą do uzdrowienia. Carl Jung, psychoanalityk i chrześcijanin o mocnej wierze, w liście do Billa (autora Wielkiej Księgi AA) napisał jak wiara w Siłę Wyższą pomogła alkoholikom kiedy psychoanaliza zawiodła, opisując działanie Ducha Świętego jako „Spiritus contra Spiritus”, Duch (z wielkiej litery D) pokonujący ducha alkoholu.

Alkohol konfrontuje nas z naszą własną słabością i ułomnością. Nawet Ci, którzy nie są uzależnieni potrzebują wsparcia Siły Wyższej w swej wędrówce przez życie jeśli chcą uniknąć niebezpieczeństwa nałogu. Potrzebujemy wsparcia przyjaciół, rodziny i Boga. W rzeczywistości, wokół nas są ludzie, którzy potrzebują naszej pomocy. Ludzie tacy jak my przekazują miłość i wsparcie Boga kiedy wyciągają pomocną dłoń do innych, wnosząc do tego świata Bożą miłość i troskę.

5



W wielu ośrodkach terapii uzależnień można znaleźć na ścianie tabliczkę z często powielanym napisem: „Tylko Ty możesz to zrobić, ale nie możesz zrobić tego sam”. Napis ten przypomina nam o tym, że musimy zaakceptować fakt, że nasza własna wola nie jest wszechmogąca, i że mamy „duch wprawdzie ochoczy, ale ciało słabe” (Mateusza 26.41). Przypomina nam on, że starając się korzystać z alkoholu i innych darów od Boga z umiarem, musimy prosić o wzajemne wsparcie ze strony innych ludzi i o pomoc Boga. Przypomina nam o tym, że to właśnie my możemy być tym najważniejszym ogniwem dla kogoś poszukującego pomocy w grupie AA lub ośrodka terapii uzależnień lub u psychologa. Nie koniecznie będziemy mieli czas lub siły albo wiedzę potrzebną do tego, by komuś pomóc, ale możemy wskazać miejsce, do którego można się udać po taką pomoc.

Jak stawić czoło wyzwaniu

Alkohol zatem, konfrontuje nas z dwoma życiowymi faktami. Jednym z nich jest nasza słabość; drugim to, że jako istoty ludzkie i jako członkowie Bożego kościoła, tworzymy razem jedną wspólnotę. Jesteśmy istotami społecznymi; potrzebujemy się nawzajem, i potrzebujemy, aby podtrzymywała nas i żywiła siła większa od nas samych. Co to oznacza w praktyce? Po pierwsze, musimy uznać, że „więcej nie oznacza zawsze lepiej”. Umiarkowanie dobrze służy zdrowiu, relacjom międzyludzkim, wydatkom

6

osobistym i, co najważniejsze, jest dobre dla duszy człowieka. Jest źródłem satysfakcji, dobrego samopoczucia i powodzenia życiowego. Po drugie, potrzebujemy pokory do tego, aby otrzymać pomoc innych ludzi. Nie powinniśmy się wstydzić wyrażać nasz niepokój z powodu „napitków” i dzielić się naszą wiarą w wartość wstrzemięźliwości. Możemy dzięki temu dawać i otrzymywać wsparcie od innych osób podzielających nasze przekonania. Po trzecie, możemy wspierać wysiłki Rządu w propagowaniu trzeźwości, na przykład w rozwiązywaniu problemu „prowadzenia po kielichu”. Możemy, bez pretensji do nikogo, być na zmianę, wyznaczonym kierowcą dla pozostałych ludzi, traktując to uregulowanie prawne jako formę pomocy innym członkom społeczeństwa. Po czwarte, możemy dawać dobry przykład i przyjmować go od innych. Młodzi ludzie naśladowują wiele zachowań dorosłych; młodzi ludzie mogą także zainspirować dorosłych. Na przykład, młodzi ludzie wychowani zostali w czasach obowiązywania bardziej rygorystycznego kodeksu dotyczącego prowadzenia pojazdu pod wpływem alkoholu niż pokolenie ich rodziców.



7

Państwo odgrywa istotną rolę w stawieniu czoła wyzwaniu alkoholu. Ci, którzy doświadczyli w swoim domu nadużywania alkoholu (lub innych uzależniających substancji) znają ból z tym związany. Udzielanie pomocy dotkniętym problemem alkoholowym rodzinom i natychmiastowy dostęp do leczenia i ośrodków terapii uzależnień powinno stanowić absolutny priorytet i mogłoby zostać z łatwością sfinansowane z dochodów pochodzących z przemysłu alkoholowego. Uzyskane z czasem korzyści byłyby olbrzymie, w postaci zarówno przywrócenia ludzkiej godności, jak i zysków dla gospodarki.

Nie możemy jednak zrzucić całej odpowiedzialności na organy Państwa. Legislacja z pewnością ma wpływ na zachowania ludzi, ale my wzywamy do zmiany nastawienia, które nie jest zależne od prawa, ale które może wpłynąć na naszą kulturę. Przykładowo, jeden z prostych pomysłów to, aby każdy pijący zmniejszył ilość konsumowanego alkoholu o jedną trzecią i ocenił po trzech miesiącach jaką różnicę widzi w swoim życiu.

Wyobraźmy sobie, że wszystkie media i środki masowego przekazu zaprosiłyby swoich odbiorców do podjęcia się takiego eksperymentu, a następnie dokonałyby oceny wyników i przeprowadziłyby dyskusję na temat doświadczeń ludzi, a także zaproponowałyby inne ciekawe inicjatywy. Taka debata

8

wyrwałaby nas z objęć negacji istnienia problemu i minimalizowania szkód jakie wyrządzane są przez nadużywanie różnych substancji, i umożliwiłaby nam uczciwie odnieść się do postawionego przed nami wyzwania. Wiele ludzi podejmuje decyzję o zachowaniu trzeźwości w okresie Wielkiego Postu, w duchu samozaparcia się i stania się lepszym człowiekiem. Jeśli ktoś postanawia zerwać z nałogiem alkoholowym w ramach postu i abstynencji w okresie Wielkiego Postu, wolność i pozyskane dzięki temu dodatkowe fundusze mogą być wykorzystane do udzielenia pomocy innym ludziom w potrzebie, w naszym środowisku i w krajach Trzeciego Świata. Modlitwa często motywuje nas do ofiarności, a wytrwała modlitwa, która jest ugruntowana w codziennym życiu może pomóc nam dostrzec, że poświęcenie się jest pozytywną siłą, a nie jedynie jałowym samozaparciem. Kościoły mają również swoją rolę do odegrania. Jedną z leczących się alkoholicek powiedziała, że „prawdziwa służba ma miejsce na zapleczu kościoła” – mając na myśli mityngi AA, które bardzo jej pomogły, a które odbywały się w salce obok zakrystii. Inicjatywa Biskupów Przeciwko Narkotykom i Alkoholowi (The Irish Bishops' Drugs and Alcohol Initiative (IBDAI)) w Columba Centre, Maynooth, Co. Kildare, jest pilotażowym projektem mającym na celu wspieranie parafii i Rad Parafialnych w działaniach zapobiegających występowaniu problemów z narkotykami i alkoholem w lokalnych społecznościach. IBDAI z radością powita wszelkie sugestie i propozycje dotyczące tego jak wstrzemięźliwość może być propagowana na poziomie parafii. Jesteśmy zobowiązani wobec tego i następnego pokolenia, aby znaleźć sposób cieszenia się alkoholem jako darem od Boga, unikając jego niszczącego i szkodliwego wpływu.

9