

WSPÓLNA

— — — —
DROGA DO WOLNOŚCI

KS. ROBERT KRZYWICKI MIC

WSPÓLNA



DROGA DO WOLNOŚCI



Poradnik
dla alkoholików i ich bliskich

Wydawnictwo WAM

© Wydawnictwo WAM, 2017

Opracowanie: Agata Adaszyńska-Błacha
Opieka redakcyjna: Klaudia Adamus
Redakcja: Zofia Smęda
Korekta: Dariusz Godoś
Projekt okładki: Paweł Kremer - Chapter One
fot. © tatoman / Fotolia
Skład: Paweł Kremer - Chapter One

ISBN 978-83-277-0744-4

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIEGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260
www.wydawnictwowam.pl

Druk: EKODRUK • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book white 70 g wol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

ZAMIAST WSTĘPU: JESTEM ROBERT.

Dzwoni kobieta i pyta, jak może pomóc swojemu synowi. Jest samotny. Ma pięćdziesiąt jeden lat. Pije. Zachęcała. Prosiła. Straszyla. Nic nie działa. Co ma zrobić? Jakie znaleźć słowa? Zanim spróbuję odpowiedzieć na te pytania, zacznę od tego, że spotykam się z nimi bardzo często. Takie telefony to tutaj codzienność.

Nazywam się Robert Krzywicki. Od dwudziestu pięciu lat jestem księdzem, marianinem. Ukończyłem Papieski Instytut Wschodni. Planowałem poświęcić życie misjom za wschodnią granicą, ale okazało się to niemożliwe. Po dwunastu latach pracy na Białorusi 13 grudnia 2005 roku zostałem wyrzucony przez tamtejsze władze i przełożeni skierowali mnie do Lichenia. Dwa lata później, w 2008 roku, zostałem

duszpasterzem Licheńskiego Centrum Pomocy Rodzinie i Osobom Uzależnionym. To było dla mnie duże wyzwanie. Znalazłem się w całkiem nowym miejscu i miałem się zająć zupełnie nowymi dla mnie problemami. Z alkoholizmem w jakiejś mierze zetknąłem się już na Białorusi, dlatego postanowiłem wykorzystać te doświadczenia, żeby trafić do osób potrzebujących pomocy. Zawsze lubiłem rozmawiać z ludźmi, i właśnie o to w pierwszej kolejności chodziło. Ludzie szukali kontaktu z księdzem, dlatego tak ważne było, żeby przeorganizować pracę w Centrum także pod tym kątem. Zacząłem lepiej poznawać swoich współpracowników i już po kilku miesiącach czułem się tu jak u siebie. Moim powołaniem jest dziś pomoc osobom, którym alkohol zdewastował życie. Nie mam tu na myśli jedynie osób chorych. Wsparcia potrzebują także ich rodziny, które z reguły pierwsze szukają pomocy, podobnie jak kobieta, o której wspomniałem na początku.

Historia Centrum sięga lat osiemdziesiątych, kiedy to przy sanktuarium powstał punkt konsultacyjny dla osób uzależnionych i współuzależnionych. Po pielgrzymce Jana Pawła II do Polski w 1999 roku i jego zachęcie, by Licheń stał się miejscem miłosierdzia, gdzie udziela się pomocy potrzebującym, w miejsce punktu powołano do życia Centrum. Zakres naszej

działalności jest dość szeroki. Zajmujemy się problemami rodzin. Pomagamy na przykład małżeństwom, które od dłuższego czasu bezskutecznie starają się o dziecko, przekazując im wiedzę z dziedziny naprotechnologii. Szczególnie dużo uwagi poświęcamy problemowi uzależnienia i współuzależnienia. Od tego czasu, kiedy funkcjonował tu punkt konsultacyjny, oczywiście sporo się zmieniło. Społeczeństwo ma dziś większą wiedzę na temat alkoholizmu, funkcjonuje wiele ośrodków, które oferują pomoc, a także wszelkiego rodzaju przychodnie, poradnie i punkty konsultacyjne, zarówno w miastach, jak i na wsiach. Nie staramy się ich zastąpić. Po prostu wspieramy środowiska osób uzależnionych, które już funkcjonują na terenie całej Polski. Są to grupy trzeźwiejących alkoholików, anonimowych narkomanów, seksoholików, osób zadłużonych i tak dalej. Licheńskie Centrum jest przede wszystkim miejscem, gdzie można nawiązać pierwszy kontakt, gdy szuka się pomocy. Pokazujemy, gdzie jest ona świadczona w tej okolicy, skąd dana osoba pochodzi. Licheń nie jest pod tym względem odosobniony. Podobną pomoc świadczą inne sanktuaria, na przykład na Jasnej Górze.

Dlaczego ludzie szukają pomocy w takim miejscu jak Licheń i chcą rozmawiać z księdzem? W Licheńniu znajduje się Sanktuarium Matki Bożej Bolesnej.

Dla wielu osób jest Ona ostatnią deską ratunku, gdy wszystko im się sypie. I słusznie. Inna sprawa, że tę pomoc wyobrażają sobie bardzo różnie. Nieraz są rozczarowani. Problemy nie znikają cudownie z dnia na dzień. Czekają ich heroiczna walka o trzeźwość w ich domu. Heroizm wcale nie jest tu określeniem przesadnym. Poznałem wielu trzeźwiejących alkoholików i wciąż jestem pod wrażeniem podejmowanego przez nich wysiłku. To, czego dokonują w życiu, rzeczywiście graniczy z cudem. Dla mnie osobiście ich walka jest codzienną inspiracją do zmiany, rozwoju, podejmowania wysiłku. Kiedyś rozmawiałem z jednym z nich. Powiedział mi, że fajny ze mnie facet, szkoda tylko, że nie jestem alkoholikiem. To był najlepszy komplement, jaki dostałem w życiu. Trzeźwiejący alkoholicy to prawdziwi bohaterowie.

Nie zamierzam pisać o alkoholizmie jedynie jako problemie społecznym. Dla mnie jest to problem konkretnych osób, z którymi stykam się na co dzień, bo razem pracujemy przy organizowaniu pomocy w Centrum. Nie będę też wygłaszał kazań. Nikogo nie chcę karcić z ambony, bo wiem, jak łatwo o przedwczesny i niesprawiedliwy osąd. Wreszcie nie chcę pisać o czymś, na czym się nie znam. Nie jestem psychiatrą ani psychologiem. Jestem księdzem i moim zadaniem jest zatroszczyć się o każdego człowieka na tyle, na ile

mogę. Tam, gdzie brakuje mi kompetencji, wskazuję fachową pomoc.

Chcę opowiedzieć o moich bohaterach. Może Ciebie także zainspirują oni do tego, żeby zastanowić się nad tym, jaką rolę odgrywa w Twoim życiu alkohol. Służy Ci... a może od dłuższego czasu jest odwrotnie – to Ty jesteś zdany na jego łaskę. Być może czas już podjąć walkę i nie pozwolić mu na dalszą destrukcję. Mam nadzieję, że ta książka skłoni Cię do podjęcia odpowiednich kroków, nawet jeśli problem nie dotyczy Ciebie bezpośrednio, ale zмага się z nim ktoś z Twojego bliższego lub dalszego otoczenia. A może, tak jak ja, jesteś księdzem i spotykasz się z problemem alkoholizmu jako duszpasterz. Widzisz, że ktoś potrzebuje pomocy. Chcę opowiedzieć o tym, że czasem warto się odważyć i po nią sięgnąć lub ją okazać. Jestem świadkiem i jednej, i drugiej postawy. Ta książka jest próbą opowiedzenia o tym doświadczeniu.

► Ks. ROBERT KRZYWICKI MIC

ŻYCIE BEZ ZNIECZULENIA. KIEDY ALKOHOL ZACZYNA BYĆ PROBLEMEM?



KAŻDA SYTUACJA JEST INNA. UZALEŻNIENIE TAKŻE. Przychodzi niepostrzeżenie. Potrzebuję czasu, żeby zdać sobie sprawę z tego, że to także mój problem. Zwykle jego przyczyną jest to, że szukam życiowego „znieczulenia”. To dotyczy szczególnie osób bardzo wrażliwych, które borykają się z bólem, odrzuceniem, niezrozumieniem, silnie przeżywają stresy. Te emocje koncentrują na sobie, człowiek szuka więc sposobu, żeby się od nich odciąć i wreszcie poczuć ulgę. Powody

takiego samopoczucia mogą być bardzo różne. Czuję się sfrustrowany, bo nie udało mi się życie. Pomyliłem się: nie ta szkoła, nie ta żona, nie ten kraj, nie te talenty, jestem księdzem, a nie powinienem nim być... Wszystko może nas frustrować. Porównuję się z innymi, mam lęki, boję się o swoją przyszłość, zaciągnąłem kredyty, których nie umiem spłacić. Na tym etapie może mi pomóc praca nad sobą. Uczę się wdzięczności za to, co mam w życiu, i skupiam się wyłącznie na problemach, których rozwiązanie jest w moim zasięgu. Jezus w Ewangelii mówi, że każdy dzień ma swoje troski i nie warto wybiegać poza nie, ale żyć dniem dzisiejszym (por. Mt 6,34). Nie wspominałby o tym, gdyby to nie było wymagające i ważne. Ale tego można się nauczyć. Podobnie jak sposobu radzenia sobie z trudnymi emocjami. Uczę się siebie, sięgam po to, co mi pomaga. Idę pobiegać, pospacerować, czytam dobrą książkę, rozmawiam z kimś bliskim. Chodzi o to, żeby mój sposób odreagowywania trudnych emocji nie pozbawiał mnie życia i nie uniemożliwiał mi budowania więzi. Tak dzieje się, kiedy mniej lub bardziej świadomie sięgam po „znieszczenie”.

Znałem młodego człowieka, który miał problem z teściem. Ten oceniał go bardzo surowo, wysoko stawiając mu poprzeczkę. Jako świeżo upieczony mąż