

PRZYWRACANIE TWARZY PRZEZ SPORT

Człowiek wychodzi ze stanu natury i przyobleka się w szatę kultury. Dzięki temu jest w nim coraz mniej egoizmu na rzecz altruizmu. Taki człowiek przestaje skupiać wzrok na czubku własnego nosa i to pozwala mu odkrywać niepowtarzalność bliźniego będącego tuż obok¹. W tym trudnym procesie pomaga sport tworząc określone środowisko wychowawcze osób wzajemnie na siebie oddziałujących. Po pewnym czasie człowiek otrzymuje twarz, która jest tylko jego, o nim stanowi oraz innym podpowiada, kim dany człowiek być może. Twarz jest epifanią osoby².

Do rozwoju osobniczego przynależą „rozkwit i schyłek – czy wzrost i destrukcja, wznoszenie się i opadanie”³ Dezintegracja pozytywna sprzyja dalszemu rozwojowi osobowości. Bywa jednak tak, że człowiek przeżywając kryzys wpada w chorobę alkoholową. Zaczyna tracić twarz, gdy nie chce uznać swojej choroby. Ten natomiast, kto pojął swój stan i podjął leczenie, zaczyna wygrywać życie na nowo.

Choroba alkoholowa ma swoją specyfikę i każdy dzień w trzeźwości świadczy o odwadze osoby walczącej o odzyskanie twarzy. W tym może pomóc sport ze względu na swoją powszechność, wielostronność i wielopłaszczyznowość. Pisząc sport mam na uwadze grę w piłkę nożną na poziomie koleżeńskim, uzupełnioną o rekreacyjne bieganie i jazdę na rowerze. Dotarłem bowiem do trzeźwiejących alkoholików uprawiających te dyscypliny sportowe i stosując metodę analizy biograficznej zauważyłem niezwykłą funkcję uprawianego sportu, jaką jest wspieranie w trzeźwości. Sport pozwala na spotkanie się z sobą i z drugim człowiekiem w obszarze „pomiędzy” Jednym z następstw alkoholizmu bywa izolacja a nawet alienacja człowieka. Dlatego tak ważne jest, by osoba chcąca trwać w trzeźwości nie czuła się wyobcowana. Poprzez spotkanie następuje formowanie się wspólnoty duchowej⁴.

Spotkanie jest kategorią przynależną człowiekowi. By nie stać się monologiem albo tylko dyplomatyczną rozmową musi spełnić kilka warunków. Moje pochylenie się nad spotkaniem sprawiło, że znalazłem dziewięć cech,

1 Por. S. Kunowski, *Podstawy współczesnej pedagogiki*, Warszawa 1993, s. 170-172.

2 Por. E. Levinas, *Całość i nieskończoność. Esej o zewnętrzności*, Warszawa 2002, s. 218.

3 K. Dąbrowski, *Dezintegracja pozytywna*, Warszawa 1979, s. 6.

4 Por. M. Sawicki, *Hermeneutyka pedagogiczna*, Warszawa 1996, s. 12.

które powodują, że przez sport człowiek staje przed sobą i przed drugą osobą twarzą w twarz. Nazwy tych cech rozpoczynają się od literek tworzących imię niezwykłego wydarzenia w życiu człowieka, którym jest każdorazowe SPOTKANIE: samoakceptacja, przebaczenie, odpowiedzialność, twórczość, komunikatywność, autentyczność, nadzieja, intymność i empatia.

Samoakceptacja jako początek spotkania

Człowiek jest istotą dialogiczną. Dialog dokonuje się w przestrzeni między akceptacją a odrzuceniem⁵. Akceptacja jest postawą pozytywnego odniesienia się do innych osób. Gdy następuje życzliwe odniesienie się do siebie samego mamy do czynienia z samoakceptacją. Jest to jedna z najważniejszych potrzeb psychicznych jednostki. Dzięki temu człowiek widzi siebie i przyjmuje takim, jakim jest rzeczywiście⁶. W takiej sytuacji następuje realne zauważenie swoich zalet i braków. Samoakceptacja sprawia, że trzeźwiejący alkoholik przyjmuje informację o swojej chorobie i szanuje ograniczenia w tej chorobie, by zachować zdrowie. Przez to nie ma się do czynienia z samoodrzuceniem.

Brak akceptacji swojej choroby u alkoholika doprowadza do frustracji, życia w ciągłym stresie, braku równowagi emocjonalnej po arogancję, wybuchowość a nawet awanturnictwo. Przyjęcie i zgoda na to, że jest się osobą nie tylko uzależnioną od alkoholu, ale chorą powoduje, że zaczynają funkcjonować jasne reguły gry. Taka osoba staje się czytelna. Ważne jest, by przestała się skupiać tylko na sobie dążąc do dialogu. Alkoholik nawet w ciągu jednego dnia, zwłaszcza na początku swojej trzeźwości, musi wielokrotnie akceptować swoją chorobę. Co chwila bowiem przychodzą myśli o kontrolowanym picciu, co jest jedynie ułudą a nieprawdziwym życiem. Gra w piłkę nożną stanowić może punkt odniesienia w walce o zachowanie trzeźwości. Gdy przychodzą myśli lekceważące wartość abstynencji to wtedy należy je zastąpić myślami o potrzebie solidarności z grupą i bycia solidnym. Obiecałem swoją obecność podczas gry w piłkę i nie mogę zawieść grupy. Oni akceptują moją obecność i jest ona dla nich ważna nie tylko ze względu na moją grę. Ważny jestem dla nich jako osoba. Bywa jednak, że myśli o napiciu się stają się tak natrętne, że dana osoba nie wytrzyma do meczu za trzy lub dwa dni. Wtedy dobrze jest ubrać się w dres i zrobić sobie marszobieg albo pojeździć na rowerze. Dzięki temu uzależniona osoba przetrwa szczyt napięcia emocjonalnego i wróci do równowagi.

Samoakceptacja jest nade wszystko wezwaniem do uczciwości względem samego siebie. Można bowiem stać się aktorem i przyoblec swoją twarz

5. Por. J. Baniak, *Miejsce i znaczenie dialogu w życiu ludzi*, (w:) *Filozofia dialogu*, Poznań 2004, s. 10.

6. Por. W. Szewczyk, *Akceptacja*, (w:) F. Gryglewicz, R. Łukaszyk, Z. Sułowski (red.), *Encyklopedia Katolicka*, Lublin 1989, t. 1, s. 226.

w maskę skrywającą prawdziwe oblicze. Tego rodzaju postawa jest dobra na krótki czas. Nie można siebie oszukiwać w chorobie alkoholowej. Czasami w walce o trzeźwość wystarczy myśl: „nie może tak być, by jedna kropla alkoholu znaczyła więcej niż dobro kochanej osoby” Bywa jednak, że trzeba na jedną godzinę zmienić miejsce, w którym przychodzą prawie natrętne myśli o napiciu się. Dobrymi przestrzeniami są: bieżnia, ścieżka treningowa, boisko. Te miejsca bowiem niosą ze sobą akceptację osoby przybywającej i przebywającej. Taka osoba odzyskując wewnętrzną równowagę, staje się twórcą kultury w jej duchowym wymiarze. Wiek XXI niesie ze sobą zderzenie kultur i trzeba nam szukać wspólnego języka kulturowego spotkania, dialogu i porozumienia się⁷

Imperatyw przebaczenia

Natura człowieka jest osłabiona skutkiem grzechu pierworodnego. Dlatego powszechnym zjawiskiem jest odczuwanie krzywdy. Nie tak się już dzieje z przebaczeniem. Uwarunkowania kulturowe mogą utrudniać przebaczenie. Jak zauważa P. Ide: „Na dworze Ludwika XIII czy Ludwika XIV szlachcic nie mógł nie tracąc twarzy i honoru darować zniewagi. Musiał się zemścić albo raczej spłacić dług, przelewając krew lub zabijając tego, kto go znieważył; przebaczenie było synonimem tchórzostwa. Pewien rodzaj miłości własnej w szczególny sposób uaktualnia taką postawę”⁸.

To przebaczenie w naszej kulturze powinno być oznaką honoru i odwagi. Jak dobrze się stało, że przez szacunek dla zmarłego papieża Jana Pawła II kibice drużyn piłkarskich podjęli trud budowania kultury pojednania. Bez zdolności przebaczenia będzie coraz ciasniej. Trzeba też pamiętać o tym, że brak przebaczenia niesie ze sobą skutki somatyczne, emocjonalne, umysłowe i woliwne. Natomiast przebaczenie przywraca sercu wielki obszar wolności. Odmowa przebaczenia rodzi smutek a nawet gorycz fałszując obraz bliźniego. Odrzucanie przebaczenia sprawia, że stawia się znak równości pomiędzy osobą a jej pojedynczym, niegodnym czynem.

Bywa, że złe emocje wobec jednej osoby przenoszone są na jej bliskich. Temu przeciwstawiać się można poprzez grę w piłkę. Przecież ta gra uczy ciągłej gotowości do wybaczenia za czasami nawet umyślne złośliwe zagranie. Gra stałaby się niemożliwą gdyby gracze nie odróżniali brzydkiego zagrania od osoby grającej. Przebaczenie zakłada istnienie osoby z jej niedoskonałościami. Złe zagrał, ale starał się. Najważniejsza jest obecność danej osoby a nie wynik czy procent dobrych podań.

7 Por. J. Wadowski, *Wglądy intuicyjno-intelektualne jako próba odkrywania dialogiczności bytu osobowego*, (w:) J. Baniak (red.), *Filozofia dialogu*, Poznań 2004, s. 51.

8. P. Ide, *Czy możliwe jest przebaczenie?* Kraków 2000, s. 9.

Dobrze jest też pamiętać to, co podpowiadał papież Jan Paweł II: „Świat, z którego wyeliminujemy przebaczenie, może być tylko światem zimnej, bezwzględnej sprawiedliwości, w imię której będzie dochodził swoich praw w stosunku do drugiego, a drzemiące w człowieku egoizmy różnego gatunku mogą albo zmienić życie i współżycie ludzi w system ucisku słabszych przez silniejszych, albo też w arenę nieustannej walki jednych przeciw drugim”⁹

Człowiek z chorobą alkoholową musi dobrze przepracować to wszystko, co dotyczy przebaczenia, pamiętając o sobie i tych, których zranił przez swoją uprzednią mało dojrzałą postawę. Przebaczyć nie należy utożsamiać z zapomnieć. Pamięć powinna czuwać, aby nie powtórzył się proces zatracania w nałogu. Dobrze wyraża to P. Ide: „pamięć czuwa, aby nie powtórzyła się zniewaga. Działa ona jak blizna. Jest zamkniętą raną, która już nie boli; ale jej ślad jest wspomnieniem błędu, nieostrożności, która obciążając pamięć użyźnia nasze doświadczenie. Blizna jest wpływem łaski na zdolność regeneracji, jaką zawiera w sobie nasza natura i jaką lekarz, minister natury, mógł się posłużyć; i wreszcie, zabliźniona rana jest najbardziej wrażliwym miejscem o zmniejszonej elastyczności. Tak samo jak skóra pamięta o zabliźnionej ranie, dusza pamięta o przebaczonej obrazie. Rana, po której powiał uzdrawiający podmuch przebaczenia, wysłany przez Ducha łączącego się z naszą duszą, stała się blizną: nieczułą, ale wrażliwą, bogatą w naukę („nie zaczynać od nowa”) i źródłem pochwały („zło zostało zwyciężone przez dobro, mrok nienawiści został pokonany przez pokorną i triumfującą miłość”)¹⁰.

Odpowiedzialność jako troska o rozwój osobowości

Obiektywne istnienie wartości stanowi fundament odpowiedzialności¹¹. Dla osoby z chorobą alkoholową szczególną wartością, a nie tylko koniecznością, jest trzeźwość. Gdy jest ona stawiana na odpowiednim miejscu wszystko zajmuje swoje miejsce w hierarchii wartości. Dlatego trzeźwiejący alkoholik jest gotowy odpowiedzialnie przyjmować i wypełniać zadania o charakterze moralnym. Przez to nie odrzuca obiektywnych wartości.

To do trzeźwiejącego alkoholika dochodzi ze zdwojoną siłą myśl o byciu odpowiedzialnym za siebie i o ponoszeniu odpowiedzialności za innych. Boisko, bieżnia, trasa rowerowa są miejscami pozwalającymi na przyjmowanie postawy koleżeństwa i sympatii. Odpowiedzialność zawiera w sobie powinność podejmowania określonych czynów w łączności z właściwie ukształtowanym sumieniem. Postawa odpowiedzialna charakteryzuje się bowiem zgodą na fakt, że działanie jest określone przez wartości. Trzeba się starać, by przy-

9. Jan Paweł II, *Dives in misericordia*, Watykan 1980, nr 14.

10. P. Ide, *Czy możliwe...*, dz. cyt., s. 95.

11. Por. S. Gałkowski, *Rozwój i odpowiedzialność. Antropologiczne podstawy koncepcji wychowania moralnego*, Lublin 2003, s. 193.

jęte wartości nie miały jedynie charakteru deklaratywnego, lecz by były jak najlepiej wypełnione. Dzięki takiej postawie osoba w swoich czynach staje się przewidywalna i działa racjonalnie.

Przeciwieństwem człowieka odpowiedzialnego jest lekkoduch, osoba niegodna zaufania, niepoważna. Przyjmowaniu takich negatywnych postaw zapobiega odpowiedzialne potraktowanie osób grających w piłkę, udających się na przejażdżkę rowerową, razem idących na bieżnię. Każdy człowiek jest odpowiedzialny za własny rozwój. Odpowiedzialność niesie ze sobą perspektywę przyszłości nasączoną dobrymi celami wskazującymi osobie to, co powinno nastąpić. Jest to niezwykle ważne w przypadku osoby starającej się każdego dnia żyć trzeźwo. Świadomość przegranej przez powrót do starego stylu bycia pomaga w pielęgnowaniu postawy odpowiedzialnej. Gdy dana osoba czuje, że sama sobie nie poradzi ufnie prosi o pomoc. Wówczas druga osoba otrzymuje mandat uprawniający do sprawowania swoistej kontroli w granicach swoich możliwości¹².

Czyny rodzą się z myśli. Wielką pomocą w byciu odpowiedzialnym za swoją trzeźwość jest kształtowanie optymistycznego myślenia przez mentalny trening. Osoba uczy się myśleć jak wygrywać z chorobą alkoholową a nie zastanawia się wciąż „aby nie przegrać” Strach przed przegraną stanowi nadmierną presję. Obraz „zwyciężyć” prowadzi do usunięcia nadmiernego napięcia¹³ Jest to skierowywanie myśli na coś dobrego i pozwala odepchnąć myśli o napiciu się.

Codzienna twórczość

Twórczość jest działalnością człowieka otwartego na nowości, wymagającą zaangażowania i niezależności. Twórczość wymaga wiedzy a jednocześnie jest próbą wychodzenia poza wytworzone struktury myślowe. „Twórczość codzienna jest praktykowana w zwyczajnych sytuacjach, w których ludzka kreatywność objawia się niewielkimi wynalazkami, ale małymi innowacjami na indywidualną skalę”¹⁴

Nie jest twórczą postawą reprodukcją dosłownie cytaty lub kopiująca czyjeś obrazy. Takie powielanie jest niemożliwe podczas gry w piłkę nożną. Są schematy, ale każde zagranie dokonuje się w nowej sytuacji. W twórczości ważny jest nie tylko pomysł. Twórcza idea musi działać. K. J. Szmidt posługuje się przykładem rakiety wykonanej z żużlu na uplastycznienie tego stwierdzenia. Taka rakietka może być oryginalna, ale jeśli nie oderwie się od ziemi,

12. Por. Tamże, s. 199.

13. Por. K. W. Szneider, *Sztuka pozytywnego myślenia*, Kraków 2005, s. 73-88.

14. K. J. Szmidt, *Pedagogika twórczości. Idee – aplikacje – rady na twórczą drogę*, Kraków 2005, s. 11.

jej koncepcja nie może być uznana za twórczą¹⁵ Gra w piłkę nożną sprawia, że trzeźwość funkcjonuje w przypadku osób, z którymi się spotkałem. To jest ich oryginalne radzenie sobie z chorobą alkoholową.

Postawa twórcza jest stałym ustosunkowywaniem się człowieka do wyrastających przed nim problemów życiowych, poznawczych i decyzyjnych. Społeczeństwo demokratyczne wymaga udziału w twórczym procesie jak największej liczby osób danej społeczności. Osoba wzbogacona duchowo może z czasem wzbogacić kulturę. Polem twórczości może być między innymi boisko albo bieżnia. Istnieją uwarunkowania zewnętrzne sprzyjające twórczej osobowości. Aktywność człowieka nie odbywa się bowiem w społecznej próżni. Pomocą w tworzeniu jest zetknięcie się człowieka z niezwykle atmosferą społeczną, wybitnymi jednostkami i nowymi ideami. Dzięki temu człowiek znajduje czas na zastanowienie się nad własnym życiem i aktywnością.

To w grupie grających w piłkę łatwiej jest spotkać osobowość kreatywną, będącą kimś i coś tworzącą, a nie tylko wiedzącą. Dokonuje się to w grupie otwartej na przychodzące nowe osoby, które chcą spróbować a nie od razu zadeklarować swoje uczestnictwo. Na boisku jest się twórcą a nie marzycielem. Zagranie wyjdzie albo nastąpi kiks i trzeba się będzie uśmiechnąć do siebie albo do partnerów z drużyny. Boisko jest swoistym warsztatem pracy twórczej, w którym najbardziej liczy się własny wysiłek. Kulturalna pomoc z zewnątrz jedynie pomaga w pracy nad sobą. Wewnętrzny wzrost następuje przez własny wysiłek sprawiający, że krzepnie osobowość. Korzyści z grania w piłkę są jasne: następuje rozwój podstawowych umiejętności, rodzi się zachęta do nabywania specjalizacji w określonych dziedzinach, powstaje wewnętrzna motywacja, grający uczy się podejmowania ryzyka i wspiera pewność siebie. Sytuacje na boisku dostarczają bardzo wielu okazji do wyborów i odkryć. To, co również ważne, to to, że grający w piłkę szuka równowagi pomiędzy działaniami twórczymi a szanowaniem reguł i dyscypliny.

Wielkim problemem bywa motywacja. K. J. Szmidt ukazuje że „uzależnienie od alkoholu, podobnie jak i inne destrukcyjne uzależnienia, jest chorobą w dużym stopniu niszczącą zdolności i zainteresowania poznawcze człowieka. W miejsce zaciekawienia i zadziwienia światem pojawia się butelka, która zaczyna alkoholikowi przesłaniać cały urok życia i wygaszać pęd do satysfakcjonujących doświadczeń nie związanych z piciem. Alkoholik nie potrafi na ogół twórczo patrzeć, słuchać i pytać, bo jego uwaga jest skoncentrowana na przedmiocie uzależnienia i jak najszybszym, najłatwiejszym zaspokojeniem potrzeby nałogu”¹⁶. Gra w piłkę prowadzi do konstruktywnych zachowań wyrabiając wytrwałość i wymagając zaangażowania na 100%.

Gdy trzeźwiejący alkoholik był sportowcem to powrót do uprawiania da-

15. Por. Tamże, s. 17

16. Tamże, s. 95.

nej dyscypliny sportowej uzupełnia podstawową terapię i proces trzeźwienia. Nawroty bowiem wiszą nad nim jak miecz Damoklesa. Jeśli taki człowiek będzie zajęty na nowo swoją pasją, to nie będzie miał czasu na destrukcyjne myśli i zachowania. Ważną jest jeszcze jedna uwaga K. J. Szmidta: „Pisząc o potrzebie i konieczności przywracania alkoholikom zainteresowań i zamiłowań nie postuluję „odciągania” ich od zasadniczego nurtu terapii. Apeluję jedynie o uzupełnienie jej o działania pobudzające ich do ponownego odkrycia świata i jego codziennych, najzwyklejszych spraw, o zachęcanie ich do czytania, oglądania, słuchania i (...) myślenia o tym, co się przeczytało, obejrzało czy usłyszało. Myślę bowiem, że taka ciekawość to nie pierwszy stopień do piekła, ale do zdrowia”¹⁷

Komunikatywność przyjazna człowiekowi

Umiejętność spotkania się w wypowiedzianym słowie należy do wielkich zalet człowieka. Dojrzała osoba charakteryzuje się bogatym warształem pozwalającym na ukazanie tego, co przeżywa czy czuje poprzez mówienie, wyraz twarzy, spojrzenie albo gest. Nie unikniemy komunikowania. Dzięki kulturze sposób komunikacji może być przyjazny człowieczeństwu. Wymaga to wychowania osoby do dojrzałej komunikacji.

Choroba alkoholowa może doprowadzić do powierzchowności i agresji. Dlatego warto wykorzystać boisko jako miejsce polepszenia sposobów porozumiewania się. Dzięki temu unika się subiektywnego spostrzegania rzeczywistości. Krótka wymiana zdań na boisku, w przerwie lub po meczu obiektywizuje zaistniałe zdarzenia, które gracz przeżył w odmienny sposób i dokonał szybkiej, jednostronnej, selektywnej interpretacji. Poprzez rozmowę pojawia się kontekst życiowy osoby i to, co zostało zinterpretowane jako lenistwo okazuje się niemożliwością fizyczną, spowodowaną przeżytą chorobą albo rozkojarzeniem związanym z trudną sytuacją rodzinną. To gra w piłkę przyznaje drugiemu prawo do posiadania odmiennych spojrzeń. Słusznie zauważa ks. M. Dziewiecki: „Wiele osób zakłada, iż tylko ich spojrzenie na rzeczywistość jest słuszne i obiektywne, albo zapomina, że rozmówcy – także w gronie najbliższych – widzą i przeżywają tę samą rzeczywistość w odmienny sposób”¹⁸

Błędna forma wypowiedzi też nie służy porozumiewaniu się. Bywa, że dana osoba próbuje narzucić własną dominację albo podkreśla własną słabość, by manipulować drugim człowiekiem. Boisko powinno być przestrzenią, w której unika się nieżyczliwej formy komunikowania się. W tym pomaga niekoniecznie wrodzone poczucie humoru a także ciągle przypominanie

17 Tamże, s. 99-100.

18. M. Dziewiecki, *Psychologia porozumiewania się*, Kielce 2000, s. 12.

sobie, iż dany mecz ma mieć rekreacyjny a nie jedynie zwycięski charakter. Osoba ma prawo do wypowiedzania własnej opinii, ale dobrze jest wówczas dodawać: „według mnie tak to wygląda” by uniknąć napięcia i konfliktu¹⁹

Ważne jest także zachowywanie właściwej proporcji mając na uwadze siebie, rozmówcę i treść rozmowy. Nadmierne skupienie się na jednej z wymienionych rzeczywistości powoduje zaburzoną koncentrację uwagi. Wynikać to może z lęku czy nieufności przeżywanej wobec drugiej osoby. Dlatego dobrze jest wciąż próbować nasączać spotkanie w słowie delikatnością i subtelnością oraz unikać negatywnych oczekiwań wobec rozmówcy. Ks. M. Dziewiecki przestrzega przed komunikacją równoległą, która prowadzi do coraz większej agresji: „Dla przykładu, gdy żona wypomina mężowi nadużywanie alkoholu i domaga się, by zerwał ze znajomymi, którzy go nakłaniają do picia, on z kolei – nie reagując na jej słowa – cały czas uważa się na złe stopnie dziecka w szkole i podkreśla, że jest to głównie wina żony. W ten sposób obie strony komunikują się według własnego schematu i własnych potrzeb, nie słuchając wzajemnie tego, co mówi partner. Wcześniej czy później tego typu sytuacja przeradza się w otwarty konflikt i w rosnącą agresywność. Dopóki trwa komunikacja równoległa, żadne porozumienie nie jest możliwe”²⁰.

Ideal autentyczności

Warto żyć prawdziwie, heroicznie, z pasją. Temu może przeszkadzać nadmierny indywidualizm zawężający horyzonty. C. Taylor pokazuje, że pożałowania godny egotyzm w kulturze spłaszcza i zawęża życie. Jest to skutek „społeczeństwa permissywnego”, działania „pokolenia egoistów”, rozwoju „narcyzmu”²¹. Takie jest też doświadczenie życiowe trzeźwiejących alkoholików, gdy mają na uwadze swój stan przed odkryciem choroby i przed podjęciem terapii.

Autentyczność przeciwstawia się relatywizmowi jako pewnej formie indywidualizmu podpowiadającej, że wszystko jest sprawą umowną, nawet kwestia wartościowego życia. Taki rodzaj życiowej filozofii odpowiada alkoholikom, bo nikt nie powinien nikomu nic dyktować. To tylko od konkretnej osoby zależy, co zrobi ze swoim życiem. Autentyczność wzywa do stosowania filozofii realistycznej, a w niej ważne jest to, co się dzieje z drugim człowiekiem, który jest bliźnim.

Choroba alkoholowa sprzyja skupianiu się na sobie tak dalekie, że następuje oderwanie się od dziedzictwa kulturowego. Autentyczność niesie ze sobą ideał moralny, który zawiera w sobie miłość bliźniego. Ideał autentyczności

19. Por. Tamże, s. 14.

20. Tamże, s. 21.

21. Por. C. Taylor, *Etyka autentyczności*, Kraków 1991, s. 11.

sprawia, że tworzona jest kultura dobrego życia. Wciąż trzeba się odwoływać do tego, co obiektywne by nie następował rozwój subiektywizmu moralnego. Autentyczność zakłada więź z przeszłością. Poprzez rozrachunek należy uzdrowić swoją przeszłość, odrzucić zło i poprawiać siebie poprzez pielęgnowanie dobrych wspomnień.

Ważne jest także uwzględnianie tego, co się składa na potrzeby środowisk, w których dana osoba przebywa, z tym najważniejszym – rodzinnym. Autentyczne środowiska, przyjazne człowiekowi, tęsknią za trzeźwym życiem. Kultura powinna służyć afirmacji trzeźwości jako stylu bycia, dzięki czemu życie staje się pełniejsze i bardziej zintegrowane. Autentyczność pomaga w przeciwstawianiu się atomizacji społeczeństwa. Akceptowanie człowieka z chorobą alkoholową w drużynie pomaga mu odbudowywać naderwane więzi.

Kultura autentyczności wzywa do poszukiwania własnej drogi. Owszem, są grupy wsparcia pomagające w zachowaniu trzeźwości. Ostatecznie jednak to osoba sama musi oswoić się z chorobą alkoholową, przyjąć ją szczerze i przestać oszukiwać siebie i otoczenie w trudnych chwilach, zwłaszcza gdy pojawić się może nawrót picia. Autentyczność zakłada uwzględnianie wymogów natury, potrzeb bliźnich, obowiązków obywatelskich, Bożego głosu²². Autentyczność jest wezwaniem do odkrywania własnego sposobu istnienia, któremu pomaga relacja dialogiczna w grupie. Kulturze autentyczności towarzyszą napięcia, które dobrze przepracowane w grupie służą realizowaniu człowieczeństwa.

Przesłanie nadziei

Alkoholik doświadcza załamania. W tej sytuacji powinien starać się nade wszystko o odbudowanie życia moralnego. W tym pomaga nadzieja. By wyrwać się z beznadziei człowiek potrzebuje wsparcia. Według M. Świątek interpretującej myśl A. Nehera to „nadzieja, a nawet nadzieja wbrew nadziei powinna być głównym zadaniem każdego człowieka i każdego narodu, który nie chce zginąć”²³. Taką grupą wsparcia mogą być koledzy z boiska albo bieżni, którzy motywują i przypominają, że jak się czegoś bardzo pragnie, to ma się nadzieję, że się to spełni. Dzięki temu nadzieja na zaistnienie trzeźwości przechodzi w powodzenie bycia trzeźwym przez 24 godziny, a potem przez następne 24 godziny, itd.

Gdy mamy do czynienia z osobą wierzącą to dochodzi jeszcze dodatkowa motywacja. Bóg bowiem nie jest zamknięty na człowieka, szuka go i stawia przed nim wymagania. Dzięki nadziei człowiek otwarty na Boga otwiera się

22. Por. Tamże, s. 36.

23. M. Świątek, *Korzenie nadziei Andre Nehera (1914-1988)*, (w:) J. Baniak (red.), *Filozofia dialogu*, Poznań 2004, s. 124.

także na świat. Trzeźwiejący alkoholik wolny od nałogu zaczyna na nowo odkrywać radość życia. Jako istota niedopełniona winien pamiętać o pielęgnowaniu przeżyć, bo inaczej nastąpią załamania. Dzięki spotkaniu z drugim człowiekiem zaczyna tęsknić za stawaniem się lepszym. Jako osoba wierząca pokłada swoją nadzieję w Bogu. „Nadzieja jest więc równocześnie sprawą religii i sprawą etyki”²⁴. W zachowaniu trzeźwości ważne jest unikanie samotności. Gdy człowiek ma świadomość siebie jako istoty doskonalącej się to umie rezygnować z części swego egoizmu i odważnie stawiać czoło przykrym doświadczeniom. Człowiek nadziei jako przeżywający chorobę alkoholową nie narzeka, gdy znajdzie się w trudnej sytuacji, lecz uruchamia w sobie chęć doskonalenia złego stanu i pragnie tworzyć dobro. Dokonuje się to także poprzez swoją konkretną obecność na boisku i przeżywanie wspólnego czasu dla samego piękna gry a nie dla wyniku.

Intymność szczególnym darem zadany

Owocem spotkań jest coraz większa intymność jako szczególny dar odsłaniania siebie drugiemu człowiekowi. Intymność zakłada zaufanie i otwartość. Dzięki temu druga osoba staje się przejrzysta. To powoduje, że dana osoba wysyłając na różne sposoby prośbę o pomoc otrzymuje konkretne wsparcie. Intymność zakłada chęć niesienia pomocy w postaci ofiarowanego czasu. Jest to szczególnie ważne, gdy danemu człowiekowi nie udało się zachować abstynencji. Jest on wówczas rozbity wewnętrznie, rozczarowany sobą, niezwykle rozdrażniony. Potrzebuje impulsu, że nie wszystko stracone, trzeba dalej zmagać się ze sobą.

Ważne dla dalszego rozwoju jest nazywanie i przekazywanie tego, co się doświadcza wewnątrz. Z uczuciami trzeba się oswajać i umieć je wypowiedzieć na sposób godny człowieka. W tym pomaga dobra atmosfera na boisku. Po grze łatwiej jest wypowiedzieć to, co się wydarzyło a nie dotyka dobrych stron człowieczeństwa. Bywa bowiem, że człowiek z chorobą alkoholową po przerwanej abstynencji chce uciec od oswojonych miejsc. Nie może znaleźć sobie miejsca i zaczyna sobie wyobrażać, że jedynie zmiana miejsca pobytu sprawi zachowanie trzeźwości. Dobrze jest wówczas ileś razy usłyszeć od drugiej osoby o tym, że zewnętrzne warunki są ważne, ale ważniejszą jest wewnętrzna postawa. Ta druga osoba pomaga nade wszystko swoją cierpliwą obecnością, dzięki czemu trzeźwiejący alkoholik odzyskuje wiarę w siebie. Służy temu zauważenie dobrego zagrania, dostrzeżenie wielkiego wysiłku włożonego w trening, podkreślenie lepszego czasu uzyskanego podczas przejażdżki na rowerze. Małe zwycięstwa budują wiarę w największe zwycięstwo, jakim jest trwanie w trzeźwości osoby z chorobą alkoholową.

24. Tamże, s. 133.

Empatia jako sztuka słuchania

Empatia jest zdolnością do wczuwania się w drugą osobę, w jej świat. Wymaga to nade wszystko wsłuchiwania się w słowa, gesty, postawę osoby, z którą następuje spotkanie. Empatia zakłada twórczość, dzięki której człowiek odkrywa niepowtarzalność i jedyność spotkanej osoby. Empatia wymaga cierpliwości, dzięki której można wejść do wnętrza drugiej osoby. By tak się stało dana osoba rezygnuje z myślenia tylko o sobie i unika oceniania ludzi na zasadzie przyrównywania ich do siebie. Wówczas ta osoba będzie w stanie wejść a nawet zamieszkać w subiektywnym świecie drugiego człowieka.

Empatia niesie ze sobą wytrwałość. Przydaje się to na boisku, Ktoś akurat nie ma głowy do gry, bo w jego życiu coś się wydarzyło. Nie można dać tej osobie odczuć, że jest jedynie trybikiem maszyny doskonale zorganizowanej, by wygrywać. Ważny jest człowiek i jego świat, to co się w nim i z nim dzieje. Gra w piłkę pomaga w realizowaniu warunków słuchania empatycznego. Są nimi²⁵:

- 1) zdolność dystansowania się od własnych sposobów myślenia i przeżywania;
- 2) równowaga i dojrzałość psychiczna słuchającego (osoba znerwicowana, z lękami nie smakuje w grze);
- 3) właściwy powód skłaniający do wsłuchiwania się i przyjęcie odpowiedniej postawy, bo nie można się spotkać prawdziwie będąc rozproszonym, znudzonym, nie zainteresowanym;
- 4) zróżnicowane patrzenie na siebie i świat;
- 5) adekwatne rozumienie samego siebie;
- 6) akceptacja odrębności spotkanej osoby;
- 7) otwarte słuchanie;
- 8) właściwie ukierunkowana i pełna uwaga.

Istotnym dla osoby w chorobie alkoholowej jest to, że spotkana osoba nie zatrzymuje się na ocenie jej zewnętrznych zachowań. Dzięki empatii następuje wczuwanie się w to, co subiektywne, a bardzo ważne dla danej osoby, bo dotyczy świata jej myśli i przeżyć. Dojrzała osoba poprzez skierowanie na inne wartości życia pomaga danej osobie rozsądniej pokierować własnym życiem. Człowiek z chorobą alkoholową nie potrzebuje lustra, aby się przejrzeć, lecz spotkania z silniejszą i dojrzałą osobą, aby mógł lepiej zrozumieć samego siebie i zdroworozsądkowo pokierować własnym życiem²⁶. Nie byłoby dobrze, gdyby poprzestawano na wczuwaniu się w subiektywne pragnienia człowieka uzależnionego od alkoholu (np. piwo nie jest napojem alkoholowym). Druga osoba pomaga w zajmowaniu dojrzałej postawy w klimacie

25. Por. M. Dziewiecki, *Psychologia...* dz. cyt., s. 29-58.

26. Por. Tamże, s. 71

niekiedy bardzo wzburzonych przeżyć emocjonalnych. Empatia nie jest celem, ale środkiem pozwalającym na przyjmowanie dojrzałej i odpowiedzialnej postawy życiowej.

Okazuje się, że sport ma niezwykle szlachetną funkcję. Jest nią pomoc w przywracaniu twarzy tym, którzy ją utracili przez alkoholizm. Gdy taka osoba zrozumie, że cierpi na chorobę alkoholową, to po terapii podejmuje walkę o zachowanie trzeźwości. Gra w piłkę nożną uzupełniona przez bieganie i jazdę na rowerze sprawia, że dana osoba wygrywa najważniejszy mecz o dobre życie. Co więcej, dla trzeźwiejącego alkoholika na nowo zaczyna się prawdziwe życie. Samoakceptacja jest początkiem do przeżywania wartościowych spotkań. Imperatyw przebaczenia staje się oznaką honoru i odwagi. Osoba stara się na trzeźwo być w pełni odpowiedzialną za dalszy rozwój swojej osobowości i podejmuje codzienną twórczość, ucząc się komunikatywności przyjaznej człowiekowi. Uprawiając sport na poziomie rekreacyjnym, taka osoba kieruje się ideałem autentyczności i nadzieją a intymność traktuje jako szczególny dar zadany.