

Arka

Nr 57 • zima 2016–2017

- Jak się zmieniały moje relacje pod wpływem trzeźwienia?
- Żeby się tylko nie upijał...
- Hazard: Obstawiam życie
- AA: Spojrzenie z dystansu



FUNDACJA
BATOREGO

Wydawca:
Fundacja im. Stefana Batorego
ul. Sapieżyńska 10A
00-215 Warszawa



Publikacja współfinansowana przez Open Society Foundations.
Publication supported by Open Society Foundations.
Regionalny Program Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Przedruk i wszelkiego rodzaju niekomercyjne wykorzystanie
zamieszczonych materiałów jest możliwe, dozwolone i wskazane.
Prosimy jedynie o powołanie się na źródło.

Drodzy Czytelnicy

Rok 2017 według horoskopu chińskiego jest **ROKIEM KOGUTA**. Oznacza to, że przed nami, aż do 15 lutego 2018 r, czas entuzjazmu, działań najwyższej jakości i perfekcjonizmu w realizacji zadań i celów.

W tym roku będziemy mieć doskonałe warunki do tego, aby spełniać marzenia, także te najbardziej wzniosłe i ambitne.

Nie będzie nas opuszczać skupienie i dbałość o szczegóły. Nie będziemy się „objać”, udając zaangażowanie.

Kogut w kulturze chińskiej kojarzony jest z precyzją i wyrazistością. Powinniśmy wykorzystać jego moc w naszych przedsięwzięciach i zamiarach.

Motto na rok **OGNISTEGO KOGUTA**: starajmy się utrzymywać wszystko w prostocie. Szlachetność i pozytywne wartości nigdy nie wychodzą z mody.

Kto będzie je pielęgnować, daleko zajdzie.

Dzięki ambicji i determinacji Ognisty Kogut ma potencjał, by odnieść sukces praktycznie w każdej dziedzinie. Gorąca energia Ognistego Koguta przyczyni się do polepszenia życia. Jego główna maksyma: Jestem gotowy do działania. Wykorzystuję nadarzające się okazje, staram się utrzymywać ład, walcząc z chaosem i niedbalstwem. Jestem kogutem, a to zobowiązuje! Niech to będą nasze **Dobre Życzenia** na cały rok.

A nuż się sprawdzą?



WSZYSTKIEGO NAJLEPSZEGO!

Ewa Woydytło

Swięta to niełatwy czas dla osób uzależnionych i ich bliskich. Z jednej strony nadzieje i oczekiwania (jakże często płonne i nierealistyczne), że wreszcie będzie idealnie, jak w familijnym kinie. Z drugiej – pośpiech i presja, które generują większe niż zwykle napięcie. A jeśli dodać do tego fakt, że przy bożonarodzeniowym i noworocznym stole spędzimy razem znacznie więcej czasu niż na co dzień, a przed konfrontacją z bliskimi nie zawsze uda nam się uciec w telewizor, wychodzi mieszanka iście wybuchowa. Z opowieści publikowanych w niniejszym numerze Arki wypływa właśnie to pragnienie, by było piękniej niż do tej pory, ale też nadzieja, że pod pewnymi warunkami jest to możliwe. Wymaga tylko świadomości, cierpliwości i... ogromnej pracy. O ileż jednak łatwiej do niej się zabrać, gdy wiadomo, co trzeba zrobić, i że powodzenie jest w zasięgu ręki? Te odpowiedzi również znajdziecie w najnowszej Arce.

•

Życzymy zatem, Wam, Drodzy Czytelnicy, a także sobie, byśmy wszyscy nie tylko przetrwali ten okres, lecz również nabrali sił duchowych na następny rok. Oby okazał się początkiem przedsięwzięć pozytywnych, ożywczych i rozwijających.



Katarzyna Michalina Kaczmarkiewicz

KOLCZASTE *i* kwitnące

Jak zmieniały się moje bliższe i dalsze relacje pod wpływem trzeźwienia?

Alkoholizm jest chorobą samotności. Zanim alkoholik odsunie się od innych całkowicie, całymi latami cierpi z powodu nieumiejętności nawiązywania i budowania relacji. Bardzo często nawet nie widzi, że tego nie umie robić. Bardzo często myśli, że to inni są winni tej sytuacji, że ludzie go krzywdzą, nie rozumieją, źle traktują. Abstynencja, początek

leczenia, mają zmienić wszystko – teraz ma być wreszcie dobrze. Tyle że często nie jest. Bo nie wystarczy odstawienie szkodliwych substancji ani zaprzestanie szkodliwych zachowań. Przecież z jakiegoś powodu one pojawiły się w życiu, jako lekarstwo, wcześniej to alkohol miał wypełniać braki w zdolności porozumiewania się, koić i kontrolować emocje.



Zapytaliśmy kilka osób, uzależnionych od alkoholu, ale też współuzależnionych, jak wyglądały kiedyś ich relacje z innymi, i co się w nich zmieniło pod wpływem zdrowienia.

Ewa z Poznania, 4 lata trzeźwości

W moich relacjach z drugim człowiekiem, zanim wdrożyłam w życie Program 12 kroków, było bardzo dużo kłamstwa, arogancji, lekceważenia, perfekcjonizmu, złości, zazdrości, mściwości, kontroli, lekomyślności, porywczosci... Nie potrafiłam tak do końca być sobą. Trudno powiedzieć kim naprawdę byłam. Jedno jest pewne: nie byłam przyjazną osobą, z którą można byłoby dojść do porozumienia. Często za wiele wymagałam od siebie i innych. Brak zrozumienia, tolerancji i cierpliwości, doprowadzały moje życie do pustki wewnętrznej, a racjonalizacja pomagała mi w manipulacji faktami tak, by było mi dobrze.

Podważałam na przykład zdanie męża przed dziećmi. Mąż im na coś nie pozwalał, więc ja obracałam sytuację tak, że dzieci były zadowolone, a ja wychodziłam na wspaniałą mamusię, nie interesując się rezultatami tych moich pomysłów. Oczywiście miałam usprawiedliwienie: przecież przeważnie nie ma go w domu, a chce mi tu rządzić!

Bardzo pragnęłam partnerstwa w moim małżeństwie, lecz na moich zasadach. Często obwinałam męża za moje samopoczucie i że go przy mnie nie ma, ale nie pamiętałam już, że sama wcześniej zgodziłam się na taki rodzaj pracy, na jego wyjazdy w delegacje, i że to dzięki tej jego pracy mamy z czego żyć. Bardzo często kłóciłam się i wpędzałam męża w poczucie winy. Zaczęliśmy oddalać się od siebie, okłamywać, rywalizować, z małymi tylko przerwami na seks, który miał



mi dać „bliskość” z mężem. Nawet w tym nie do końca byłam uczciwa, bo tak naprawdę bałam się, że mnie zostawi, a to przecież ja miałam decydować, więc grałam: ładne ciuszki, bielizna, makijaż, szpilki, zwrócić na siebie uwagę. Bardzo bałam się odrzucenia. Domagałam się więcej czułości, miłości, troski, pochwały. Ciągłe coś mi nie pasowało, jak powiedział mój mąż, „trudno mi było dogodzić”. Miałam nierealistyczne oczekiwania wobec niego i wobec wszystkich, a w dodatku nie mówiłam o nich, oni mieli się domyślić, przecież powinni wiedzieć. Często miałam pretensje, a jeśli podejmowaliśmy rozmowę, raczej monolog, to ja zadawałam pytałam i sama sobie odpowiadałam, nie dopuszczając go do głosu. Przecież wszystko wiedziałam lepiej.

*Wolały
sprostać moim
oczekiwaniom
niż dyskutować.
Przestały się
zwierzać,
unikały rozmów.*

W końcu coraz mniej rozmawialiśmy, coraz częściej ośmieszałam go wśród znajomych, poniżałam. Mój mąż nie wiedział, co się ze mną dzieje, był zagubiony. Ja popadałam w pracoholizm, ciągle musiałam coś robić, nie potrafiłam prosić o pomoc, uważałam że muszę wszystko sama zrobić. Moje córki miały mi za złe, że wiecznie prawie im kazania i wymagam, poprawiam, organizuję życie, ciągle w biegu. I że w pewnym okresie stałam się nerwowa i tak jakby nieobecna, choć spędzałam z nimi czas. Zaczęły się mnie bać, i dlatego wolały sprostać moim oczekiwaniom niż dyskutować. Przestały się zwierzać, unikały rozmów. To, że moja rodzina mnie wtedy nie zostawiła, to łaska Boża.

W trakcie rozwoju choroby alkoholowej stawałam się wampirem emocjonalnym, i tak naprawdę alkoholizm uwidocznił i spotęgował moje wady. Moje relacje z bliskimi, znajomymi osobami zmieniały się

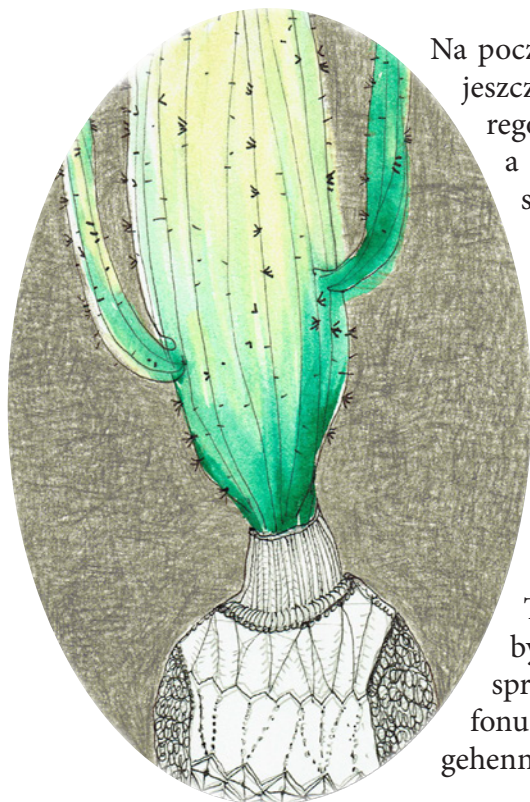
po przepracowaniu Programu AA. Jestem za to wdzięczna wspólnocie AA i terapeutom, bo to oni mnie skierowali do wspólnoty AA i „przymusili”, sama nigdy chyba bym tam nie dotarła, byłam przekonana, że mnie to nie dotyczy. Przyjęłam Program 12 kroków i nim żyję, i dzięki temu moje relacje z ludźmi zmieniają się. Jest w nich więcej szczerości, nie udaję. Nie ma już lęku, który mnie tak niszczył. Zmieniły się moje postawy wobec innych: nie wymądrzam się, nie ośmieszam i nie poniżam, nie stawiam nierealistycznych wymagań. Nie krytykuję wyborów córek (choć to nie było łatwe), rozmawiamy, one same przychodzą i pytają, co o tym sądzimy. Sprawdziliśmy, że wspieramy się i możemy na siebie liczyć w trudnych sprawach – bo takie nam się przytrafiły, i sprostaliśmy temu.

Pięć lat temu chciałam odejść od męża i dzieci, a i mąż był bliski podjęcia tej decyzji. Dziś jesteśmy razem i na nowo budujemy nasze relacje. Ja szanuję jego potrzeby, a on moje. Jeżeli któreś z nas przegina, to o tym rozmawiamy. Przede wszystkim nauczyłam się słuchać i słyszeć, co mówią inni. Teraz moje życie nabiera barw. Nie czuję potrzeby rywalizacji, bo odnalazłam swoje wartości duchowe, które się umacniają i rozwijają.

Krzysztof z Opola, 11 lat trzeźwości

Moje relacje z ludźmi pod wpływem trzeźwienia zmieniły się w przeciagu czasu diametralnie. Na samym początku, w czasie terapii i wtedy gdy tylko uczęszczałem na mityngi AA, wszelkie moje działania podporządkowane były wszechobecnemu lękowi oraz poczuciu winy. Np. w stosunku do szefa w pracy – mając na uwadze liczne, nazwijmy to nieprawidłowości, godziłem się praktycznie na wszystko, nie potrafiąc się sprzeciwić, czy wyrazić chociażby swojego odmiennego zdania. W domu z żoną było podobnie. Też rządziło mną poczucie winy, w związku z tym bałem się podjąć jakąkolwiek głębszą dyskusję lub wyrazić swoje zdanie, bo gdzieś w tyle głowy miałem cały czas to,

że wystarczy jedno jej zdanie na temat krzywd wyrządzonych przeze mnie pod wpływem picia i moje argumenty w dyskusji automatycznie tracą sens. Moja żona nigdy, nawet w najmniejszym stopniu nie wypomniała mi mojego picia, a poza tym miałem w niej ogromne wsparcie od samego początku abstynencji i za to jestem jej ogromnie wdzięczny.



Na początku mojego trzeźwienia miałem jeszcze jeden poważny problem, z którego zdałem sobie sprawę po czasie, a mianowicie: ja nie miałem własnych poglądów. Słuchając człowieka wypowiadającego się na jakiś temat zgadzałem się z nim w 100 procentach, a po chwili ktoś z zupełnie odmiennym zdaniem dotyczącym tego samego tematu był mnie w stanie w ciągu kilku chwil przekonać.

Również bardzo ważne było dla mnie, co kto o mnie pomyśli. To wszystko powodowało, że nie byłem w stanie załatwić najprostszej sprawy w urzędzie. Wykonanie telefonu z prośbą o pomoc, było dla mnie gehenną.

Obecnie po kilku już latach, wiele się zmieniło. Zawdzięczam to między innymi Anonimowym Alkoholikom, a ściślej Ich Programowi 12 Kroków, który starałem się i staram rzetelnie stosować. Obecnie w pracy z szefem potrafię wyrazić swoje zdanie wiedząc, że może to u niego wywołać niezadowolenie. Potrafię w większości radzić sobie z problemami występującymi w zespole pracowników, którym kieruję (wcześniej raczej od nich uciekałem).

Nauczyłem się też prosić o pomoc, chociaż nieraz jeszcze przychodzi mi to z trudem, ale przełamuję się i pytam oraz proszę, a nie tak kiedyś, gdy próbowałem na siłę być samowystarczalny. Staram się również w miarę możliwości pomagać, a nie jak dawniej wykręcać się i szukać wymówek, byleby tylko nie trzeba się było wysilać.

Rodzina jest dla mnie najważniejsza. Dużo czasu zajęło mi ustalenie życiowych priorytetów i dojście do tego, co jest dla mnie największą wartością. W tej sferze zmieniło się chyba najwięcej, również z przyczyn obiektywnych. Jak zaczynałem swoją trzeźwą przygodę, mój starszy syn miał 9 miesięcy, dziś ma 12 lat, a młodszy 9. Nie wyobrażam sobie jak mógłbym funkcjonować dzisiaj, gdyby dalej rządziły mną lęk i egocentryzm – wybuchowa mieszanka. Na szczęście nie muszę sobie tego wyobrażać. Pierwsza tradycja AA mówi, że „nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze (...)”. Staramy się też tę zasadę stosować w domu. Wszelkie poważniejsze decyzje podejmujemy wspólnie, również z dziećmi – w ramach zdrowego rozsądku oczywiście. Każde większe zakupy również konsultujemy, zwłaszcza gdy nie wszyscy z danego zakupu będą korzystać. Dzieciom staram się poświęcać tyle czasu, ile potrzebują. Bardzo rzadko zdarza mi się nie oderwać od wykonywanej czynności, gdy przychodzi do mnie syn i o coś prosi.

*Zasadę: „nasze
wspólne dobro
powinno być
najważniejsze”
staramy się
też stosować
w domu.*

To wszystko o czym piszę nie jest oczywiście czarno-białe, w tym znaczeniu, że kiedyś było źle, a teraz jest super. Ani jedno, ani drugie nie jest prawdą. Zmiana, o której mowa to proces, który trwa i musi trwać. Musi dlatego, że zmiana to rozwój, a wiem z doświadczenia, że gdy się nie rozwijam, nie tyle stoję w miejscu, co się cofam. Od czasu do czasu miewam okresy zastoju, ale też przez lata, wyposażony w odpowiednie narzędzia, oraz Wspólnotę AA nauczyłem się szybko je rozpoznawać i sobie z nimi radzić.

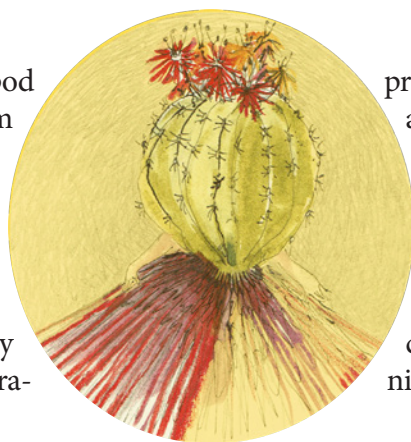
Ania z łodzi, 7 miesięcy trzeźwości

Zanim trafiłam do wspólnoty, moje relacje... W zasadzie niespecjalnie mogę mówić o jakichkolwiek relacjach. Tak, miałam rodzinę, miałam znajomych, ale tak naprawdę zupełnie nie umiałam tworzyć jakichkolwiek więzi, nawet nie wiedziałam, że coś trzeba robić. Zupełnie jak mała dziewczynka, myślałam, że skoro jestem ja i są oni, to już wystarczy i tak po prostu ma być. Szczerze mówiąc, wydawało mi się, że dużo od siebie daję (zupełnie nie wiem na jakiej podstawie) i że nic w zamian nie otrzymuję. Generalnie każda znajomość była dla mnie rozczarowaniem.

Bardzo niewielkie zmiany zauważyłam na kilka miesięcy przed pierwszym mityngiem, ale moje przekonania starannie blokowały jakiegokolwiek głębsze znajomości. Nadal wydawało mi się, że to odbywa się tak, jak w zabawach dziewczynek z pierwszej klasy podstawówki: „Będziesz moją przyjaciółką?” „Będę” – i wszystko jasne. Nie byłam w stanie pojąć, że ktoś nie może się zadeklarować, że to nie jest tak, że nagle, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, stajemy się przyjaciółkami, parą, czymkolwiek innym. Dojście do tego zajęło mi jeszcze sporo czasu i budziło we mnie wiele frustracji, złości, poczucia odrzucenia.

Po wejściu do wspólnoty nadal nie odnajdywałam się w relacjach z innymi ludźmi – na przemian zatapiałam się w nich i uciekałam, zupełnie nie mogąc znaleźć środka. Nie jestem w stanie określić, kiedy coś zaczęło się zmieniać. Nadal mam problemy z utrzymaniem się pomiędzy „wszystko albo nic”, ale stało się coś bardzo istotnego. W czasie, gdy zaczęłam stosować sugestie, pojawiły się pierwsze przebliski, że coś ze mną jest na tym polu nie w porządku. Naiwnością byłoby przekonanie, że mam pecha i zawsze źle trafiam. Zaczęłam dostrzegać, że ja też jestem odpowiedzialna za relacje. Najpierw dotyczyło to relacji z mężczyzną, z którym się spotykałam. Potem zobaczyłam, że podobne schematy obowiązują we wszystkich innych kontaktach, na końcu odkryłam, że dotyczy to również relacji z Bogiem. W tym czasie dotarło do mnie również coś czego nie

podejrzewałam – pod uzależnienia, jestem cjonalną i towarzys trochę nieśmiała nocześnie potra ludźmi, żartować, że to wszystko do do momentu, gdy zbliżyliśmy się do gra skość”



przykrywką współ- anorektyczką emo- ską. Zawsze byłam i wycofana, ale jed- fiłam rozmawiać z flirtować. Tylko, pewnego poziomu, choćby na kilometr nicy z napisem „bli- skość”

W swoim podejściu do relacji odkryłam też olbrzymie pokłady ego- izmu, egocentryzmu i pychy. Wydaje mi się, że nie zawsze tak było, z czasem jednak nie umiałam już myśleć o innych, chyba że w kate- goriach tego, jak bardzo źle mnie potraktowali. To ja byłam nieszczę- śliwa, to ja sobie nie radziłam, to ja miałam problemy, to do mnie oni nie dzwonili itd. Generalnie to ja byłam tą biedną istotką, której nikt nie rozumie. Dopiero z czasem zaczęłam dostrzegać, że rzeczywistość wygląda nieco inaczej. Bo prawda jest taka, że to ja nie robiłam nic, żeby te relacje utrzymać. To ja nie dawałam zaangażowania. To ja od- cinałam się, kiedy pojawiały się jakieś trudności. W związku z tym, to ja powinnam coś ze sobą zrobić. Niby nadal „to ja”, ale w zupełnie inny sposób, z innym poziomem odpowiedzialności.

Dzisiaj uczę się wszystkiego od nowa. Zrozumiałam, że potrzeba cza- su na zbudowanie zaufania, poczucia bezpieczeństwa, ale potrzeba też mojego wkładu. To nie jest tak, że mogę sobie być i mieć pretensje, że nikt się do mnie nie odzywa. Jeśli mi zależy, to ja powinnam chwycić za słuchawkę i zadzwonić. Umówić się na spotkanie. I być może zacząć je od: „Przepraszam, że tak długo się nie odzywałam...”. Podejść do tego uczciwie. Traktować innych, tak, jak i ja chciałabym być traktowana. Może to banał, ale patrząc na to, jak wyglądały moje relacje, nawet takie oczywistości były poza moim zasięgiem.

Na koniec odniosę się do relacji, której nigdy nie miałam – relacji z Bogiem. Czasami próbowałam nawiązać jakiś kontakt, najczęściej za pośrednictwem kościoła, zawsze jednak kończyło się to moim roz-

Naiwnością byłoby sądzić,

że mam pecha i źle trafiam.

Zrozumiałam, że i ja jestem

odpowiedzialna za relacje.

czarowaniem. Czułam się odrzucana i niewystarczająco dobra. Dopiero we wspólnocie, w oderwaniu od religii, zaczynam uczyć się tworzyć jakąś więź. I tak, jak w przypadku relacji z ludźmi wiem, że nie ma tu magii, która sprawi, że coś się wydarzy samo. Najlepiej teraz, już, natych-

miast! To, jak będzie wyglądała ta, i wszystkie inne relacje, w dużej mierze zależy ode mnie samej. Od tego, czy zdobędę się na przekraczanie własnych granic, własnych słabości. Czy w końcu odważę się być prawdziwą sobą. Czy pokonam swój strach, swoje lenistwo i swój egoizm. Czy nauczę się nie negować poglądów i wyborów innych ludzi. Po prostu... czy nauczę się patrzeć na nich z miłością i uwierzę, że oni mogą patrzeć na mnie w ten sam sposób.

I moja prywatna wisienka na torcie: odkąd zaczęłam zmieniać swoje podejście (na początku zupełnie nieświadomie), stało się coś niesamowitego – ludzie, którzy wcześniej „tak strasznie źle mnie traktowali”, nagle okazali się zupełnie inni, niż wcześniej sądziłam. Porzucając złudzenie, że mogę ich zmienić i zajmując się pracą nad sobą samą, odkryłam, że moja zmiana wpływa na to, co dzieje się między nami. I choć nadal nie jest mi łatwo (a czasem nawet bardzo ciężko), wierzę, że to dobry kierunek i że w końcu mam wpływ na to, jak wyglądają moje relacje i czy w ogóle istnieją.



Ilustracje: K. Jeske

Picie

NA SZCZYCIE

W gustownie urządzonym sekretariacie dużej firmy dwóch mężczyzn, dyrektorów zamiejscowego oddziału, próbuje wyegzekwować spotkanie z prezesem. Waleczna asystentka, z wyglądu słodka anioł, z postawy niewzruszony pitbull, radzi sobie z nimi doskonale, ma wprawę. Co z tego, że byli umówieni? Co z tego, że 400 km jechali? Co z tego, że wczoraj mówiła im to samo? Dyrektor ich nie może przyjąć, awaryjna sytuacja, najwyższej wagi. Jeśli nie rozwiąże prawdziwego problemu, nie będzie firmy, a jak firma padnie, to naprawdę problemy dalekiego oddziału przestaną mieć jakiegokolwiek znaczenia, prawda?! I bardzo prosi trochę kultury i zrozumienia. Ciszej panowie, tam się ważą nasze losy!

Mężczyźni zrezygnowani wychodzą. Nie mogło być inaczej, asystentka jest skuteczna, dlatego jest asystentką. Po chwili wchodzi do gabinetu z kubkiem kawy i sokiem pomidorowym. Dyrektor nawet nie drgnie. Dogorywa na skórzanej sofie, chyba nieprzytomny. Asystentka próbuje go dobudzić – musi przecież wypić ten sok, kawę, coś, co postawi go na nogi, może się uda bez procentów przed południem. Potem cicho wychodzi, by zacząć swój rytuał telefoniczny: najpierw odwołać wszystkie spotkania, przełożyć jak najdalej się da (zaczął przed weekendem, co najmniej tydzień będzie „nie-dysponowany”), do stałego zlecenia w kwiaciarni – raz w tygodniu bukiet dla matki – dołożyć

odręcznie napisany liścik, niech się mama nie martwi, wszystko jest w porządku. Kuriera z garniturem z pralni. Najnowszego drona z kamerą, na urodziny dla Wiktorka, choć gówniarz w ogóle nie docenia, jak ojciec ciężko tyra.

Wymyślić, jak tym razem obłaska-
wić żonę – może kolejny Sasnal jej
zrekompensuje? Sprawdzić za dwie
godziny stan, czy nie trzeba będzie
kroplówki do firmy zamówić.
I nie łączyć z nikim, nie dopuszczać.
Bo dyrektor musi mieć spokój.
A ona musi mieć pracę.

Scena jak z filmu? Niestety, to dzieje się naprawdę. W mniejszych i większych gabinetach, często poza firmą. Podobnych osób na wysokich stanowiskach spotkać można we wszystkich branżach, od korporacji, instytucji usługowych i handlowych, przez szpitale, szkoły, uczelnie, aż po urzędy państwowe różnych szczebli.

O „alkoholikach z wyższej półki”, którzy na bogato zapijają się na śmierć, rozmawiamy z dr med. **Bohdanem Woronowiczem**, psychiatrą, certyfikowanym specjalistą i superwizorem psychoterapii uzależnień, pełnomocnikiem ds. zdrowia lekarzy w OIL w Warszawie.

Kto to są wysokofunkcjonujący alkoholicy? Od kiedy mówi się o tej kategorii?

To osoby, które piją w sposób patologiczny, a pomimo tego jeszcze (podkreśliłbym to słowo) dobrze, a wręcz bardzo dobrze funkcjonują, często piastują wysokie stanowiska, wykonują odpowiedzialne zadania, mają odpowiedzialne zawody i do jakiegoś czasu to wszystko się udaje. Bardzo często dzieje się to dzięki dobrym asystentom, asystentkom, sekretarzom, sekretarkom, którzy dbają o swojego pracodawcę.

Wysokofunkcjonujący często bardzo dobrze zarabiają, no i mają do dyspozycji całą rzeszę osób, które im pomagają. Znam wiele takich osób, bardzo ważnych panów prezesów, do których, gdy nie byli w formie, asystentka nie dopuszczała nikogo, bo pan prezes „bardzo zajęty”, w swoim gabinecie, dochodził do siebie po pijaństwie albo wręcz leżał pijany. Ale są też tacy, którzy po prostu dobrze funkcjonują, są dobrze wykształceni, zajmują dobre stanowiska i jeszcze specjalnie niczego w pracy nie zawali. Jeszcze się wyrabiają. Ponownie specjalny nacisk kładę na słowo „jeszcze”, bo to wszystko jest do czasu. Oni zawsze byli, tylko się o tym nie mówiło.

Czemu? I dlaczego teraz zaczęto mówić?

Teraz taka moda jest... Te osoby bardzo często się nie ujawniały. Na pozór wszystko grało, bo i dobrze wyglądał i pachniał dobrymi perfumami. I rodzina elegancka była, chociaż nikt głębiej nie zaglądał, co się tam w domu właściwie dzieje. A w tej chwili ludzie chyba coraz więcej wiedzą, na czym polega uzależnienie i stąd częściej się o tym mówi.

Czy to miało coś wspólnego ze stereotypowym wizerunkiem alkoholika?

Stereotyp jest taki, że to ktoś, kto leży w rynsztoku, nie pracuje, wynosi z domu rzeczy, zamienia je na alkohol itp.

No, właśnie, a dyrektor przecież nie leży.

Mówi się: „On po prostu lubi wypić. I gdzie tu problem?” Czasami może mu się zdarzyć coś nie tak, ale przecież każdemu się może zdarzyć...

Czy w Polsce jest wielu wysokofunkcjonujących alkoholików?

Bardzo. W każdym tygodniu spotykam kogoś eleganckiego, w białym kołnierzyku, z tym że często przychodzą do mnie osoby, które już są alkoholikami, ale jeszcze dobrze funkcjonują i widzą, że dzieje się z nimi coś nie tak. Zaczynają zauważać, że ich sposób picia różni się od picia innych, choć na dobrą sprawę ich koledzy, przyjaciele, współpracownicy podobnie spędzają czas, z dużą ilością alkoholu. Okazuje się, że można już u nich stwierdzić pierwsze, a nawet i kolejne objawy, świadczące o uzależnieniu.

Nie trafiają na ostatnich nogach?

I to jest akurat bardzo fajnie, gdy przychodzi taki trzydziestokilkulatek, jakiś bankowiec czy prawnik, i mówi, że przydarzyło mu się coś niepokojącego, albo w poniedziałek – bo oni często weekendowo piją – zawałił zawodowe sprawy, musiał zadzwonić do pracy i coś odwołać czy przełożyć, albo wziął po raz pierwszy urlop na żądanie. Dla niektórych to sygnał, czerwona lampka, ale niestety nie dla wszystkich.

Czy można można mówić o jakichś grupach zawodowych?

Ci, którzy przychodzą do mnie w ostatnim czasie, to są młodzi menadżerowie, bankowcy, specje od reklamy, prawnicy. Trzydzieści kilka lat.

Kiedyś system korporacyjny w Polsce nie funkcjonował na taką skalę.

To prawda. Oczywiście pojawiają się też kobiety, które przychodzą po spotkaniach integracyjnych, gdzie narobiły jakichś głupot, teraz są zaniepokojone czy zawstydzone.

Kojarzy się, że ci wysokofunkcjonujący to są znane osoby, aktorzy, dziennikarze telewizyjni...

Też, oczywiście. Ale jednak częściej zgłaszają się, tak jak już wspominałem menadżerowie, bankowcy, specje od reklamy czy prawnicy. W społeczeństwie jest ich więcej niż aktorów czy dziennikarzy. A może z jakichś powodów bywają bardziej krytyczni?

A ze starej gwardii? Dyrektorzy? Lekarze?

Z lekarzami jest duży kłopot, bo są w sprawach leczenia najmądrzejsi. Zajmuję się tym w ramach samorządu lekarskiego. Pomaganie utrudnia niestety fałszywie pojęta solidarność, która zresztą nie tylko dotyczy środowiska lekarskiego, to się pojawia również w korporacjach. Jako lekarze próbujemy jednak coś z tym zrobić. Nie słyszałem, żeby robili to inni.

A przychodzi ktoś – to by świadczyło o świadomości kadry zarządzającej w korporacjach – kto został skierowany przez swojego szefa?

Bardzo rzadko. Zdarza się, że do mnie, jako pełnomocnika do spraw zdrowia, zwraca się na przykład dyrektor szpitala z pytaniem, co z kimś takim zrobić, ale niestety, zbyt rzadko to się zdarza. Czasami do przychodzi przyjdzie ktoś, bo „szef kazał”. Też rzadko.

Wciąż jeszcze przeważa zamiatanie problemu pod dywan?

Ja może mam najwięcej do czynienia ze swoim środowiskiem, ale myślę, że w innych grupach zawodowych ten problem jest podobny, a w niektórych nawet większy.

Czy wysokofunkcjonujący alkoholicy są trudniejszymi pacjentami?

Oni nie ponieśli praktycznie żadnych konsekwencji! Dlatego jest im trudniej zauważyć, że mają problem. Poza tym, stać ich na to, żeby ktoś po nich sprzątał. To już nie jest sprzątanie w ramach rodziny, istnieją ludzie opłacani, żeby posprzątać, ludzie, którzy dzięki wysoko funkcjonującemu alkoholikowi dobrze zarabiają, pracują. I dlatego chronią tych swoich szefów i broń Boże nikt im nie powie, że należałoby coś z problemem zrobić, nie chcą się narażać.

Elegancko i na bogato można się zapić na śmierć.

Na dobrą sprawę, tak. Chyba że... są jeszcze inni mądrzy. Poznałem takiego pana, który miał ogromne pieniądze, jak jechał – był oczywiście wieziony – na jakieś spotkanie, podczas którego było picie, to pod koniec imprezy kierowca dzwonił po zaprzyjaźnionego lekarza i pielęgniarkę, którzy już w rezydencji tego pana czekali z kroplówkami. On przychodził, czy też go przywożono, natychmiast go podłączali i wszystko grało.

Po prostu – piękne życie... A na co się kładzie nacisk w leczeniu wysokofunkcjonujących alkoholików? Czy ono jest inne, niż standardowo?

To nie jest inne leczenie, bo choroba jest ta sama. Akurat u tych osób, jeśli patrzymy na straty, konsekwencji finansowych, materialnych nie ma.

Natomiast na pewno warto zwrócić uwagę na straty osobiste, emocjonalne. To jest dość istotne, jeśli poszukujemy powodów, dla których ten ktoś miałby zmienić swoje postępowanie. I bardziej się to opiera na stratach emocjonalnych w życiu osobistym, bo w zawodowym praktycznie nie ma żadnych szkód, wszystko natychmiast jest sprzątane, naprawiane.

Jakiś blamaż, wstyd, niezrealizowane plany?

To się czasami zdarza, ale bardziej tu chodzi o relacje z dziećmi, w rodzinie. Chyba że ktoś jest niezwykle ambitną osobą, dąży przede wszystkim do sukcesów zawodowych i nagle zaczyna rozumieć, że na tej płaszczyźnie pojawiają się pierwsze rysy, że nie zdobywa czegoś, co by mógł, przez alkohol zawala coś, na czym mu zależy.

A czy takie osoby mają problemy ze wstydem?

To jest indywidualne. A czego ma się wstydzić, jak są tacy, co szybciotko to ukryją, schowają, sprzątną?

A skoro im się płaci, to nawet przed nimi nie trzeba się wstydzić.

A jak!

Jak więc docierać do wysokofunkcjonujących alkoholików?

Oni muszą mieć pełne zaufanie. To są ludzie często bardzo dobrze ubezpieczeni, a w polisie jest pytanie o uzależnienie, w zależności od odpowiedzi ustalane są składki. Taki człowiek albo oszukuje przy dawaniu odpowiedzi, albo nie jest świadomy tego, że jest uzależniony. I gdyby cokolwiek się stało, to nie ma ubezpieczenia, ponieważ okaże się, że poświadczył nieprawdę. W związku z tym wysoko funkcjonujący alkoholicy będą się leczyli podwójnie anonimowo.

Prywatnie u superdyskretnego terapeuty?

Tak, ale niestety w większości przypadków to nie jest leczenie. Trafia się do różnych dziwnych „specjalistów”, którzy chętnie biorą pieniądze, ale na dobrą sprawę nie bardzo potrafią pomóc, a poza tym nie mówią prawdy otwarcie, bo wtedy tracą klienta. To są bardzo skomplikowane

historie, bo jeżeli ktoś płaci dobre pieniądze, to taki terapeuta, psycholog, psychoterapeuta czy lekarz, niejednokrotnie trzymają z całych sił „dobrego” pacjenta, klienta.

Nie opłaca się, żeby ten człowiek został wyleczony.

A to jest kolejna historia, że się przychodzi i mówi: „To tutaj po ci-chutku robimy odtrucie, jak coś to telefon, natychmiast do pana przyjeżdżam”. Są takie przypadki, picie ciągnące się latami, bo takich ludzi nie wysyła się na terapię, tylko jakieś leki podsuwa. A wiadomo, że istnieją różne leki, które są traktowane jako leki na alkoholizm – firmy farmaceutyczne bardzo dobrze płacą co poniektórym lekarzom, żeby takie teorie rozpowszechniali i przekonywali swoich pacjentów do tego, że mają cudowny lek na alkoholizm. Często taki lekarz, niby specjalista, nie potrafi inaczej pomóc jak tylko dać leki. Do tego niekiedy niebezpieczne.

Czy tacy alkoholicy pójdą do AA?

Rzadko. Bo się wstydzą, boją się kogoś spotkać. Z tego samego powodu boją się iść na terapię. Czasem uda mi się kogoś przekonać: „Tam przychodzą tacy sami, jak pan, i pan jego trzyma, a on pana trzyma za słowo”. Bywa różnie.

Czy można powiedzieć, że liczba alkoholików wysokofunkcjonujących rośnie? Określić proporcje w stosunku do „zwykłych” alkoholików?

Ja nie potrafię. To zależy gdzie. Ci, o których mówię, starają się sprawę załatwić dyskretnie i przychodzą do mnie do prywatnego gabinetu. Są też tacy, którzy myślą, że jak płacą, to będą mogli robić, co chcą, i się dziwią, gdy w pewnym momencie mówię: „Ja na takich zasadach nie podejmuje się panu pomóc i pan ze swoimi pieniędzmi nie musi do mnie przychodzić, ponieważ ja biorę jakąś odpowiedzialność za to, co robię, a pan się do tego nie stosuje, więc ja bardzo dziękuję”. To się zdarza rzadko, ale się zdarza. Niektórzy myślą, że jak płacą, to mogą wymagać.

Czy jest coś, co mogłoby zwiększyć świadomość na temat wysokofunkcjonującego alkoholizmu?

Jeżeli jest ktoś, kto ma jakieś osiągnięcia i jednocześnie publicznie przyznaje się, że ma też problem z alkoholem, to wiele osób ośmiela do podjęcia podobnych kroków. Myślą: „Jak taki profesor czy znany muzyk mówi, że jest alkoholikiem, to może ja też mogę się przyznać”.

Az drugiej strony, przecież osiągnięcia i wysoka pozycja nie chronią przed chorobą. Ani pieniądze, ani wykształcenie. To wiadomo. To bardzo demokratyczna choroba.

Ale to my wiemy.

Tak, ludzie tego nie wiedzą, dlatego nie uznają się za alkoholików. Skoro dobrze funkcjonuję, a alkoholik to ten, co siedzi w więzieniu albo leży w ryszotku, to jaki ze mnie alkoholik? Jeszcze jak takie koszmary wyjdą jak „Pod Mocnym Aniołem”, to jest skandal. Pokazanie wypaczonego obrazu, i to jest paskudne. Spotkałem ludzi, którzy po przeczytaniu Pilcha czy po obejrzeniu filmu mówili: „Jaki ja tam alkoholik? Co to za leczenie, to zawracanie gitary takie leczenie, to nie pomaga, więc nie ma sensu nic robić”.

Ale obraz dyrektora z „Żółtego szalika” wydaje mi się realistyczny.

Tak. Tylko też można było mądrzej zakończyć. To jest wada naszych scenarzystów, że piszą tak bez nadziei. A ludziom trzeba dać nadzieję. Zwłaszcza, po tym, jak się pokaże ten cały brud i ohydę będące konsekwencjami uzależnienia.

Rozmawiała KMK

Droga w **DÓŁ** *jest o połowę krótsza niż* *w* **GÓRĘ**

O tym, jak Polki walczą z nałogami
z dr **Ewą Woydyłło-Osiatyńską**
rozmawia Ewa Bukowiecka-Janik.

Dziś alkohol w ustach kobiety nie szokuje, lecz kiedyś piły tylko kurtyzany, komediantki, albo kobiety starsze, które ze starego kredensu wyciągały naleweczkę własnej roboty. Dla pozostałych alkohol był tabu. A dziś młode dziewczyny piją z mężczyznami równo. I, co gorsza, tak postępować im wypada. Problem zaczyna się dopiero wtedy gdy trzeba się zderzyć z konsekwencjami picia. Nie ma nic oburzającego w widoku mężczyzny, który zatacza się i bełkocze. A widok tak pijanej dziewczyny wciąż bulwersuje.

Niby dobrze, bo takie sytuacje nie powinny mieć miejsca, ale te

obyczajowe wymagania powinny dotyczyć obu płci. Podobnie z opowieściami z serii „ile to myśmy wypili?”. Wśród mężczyzn im większa ilość spożytego alkoholu tym większy respekt. Co na to kobiety? Raczej bez zachwytów, ale i bez specjalnego oburzenia. A co jeśli kobiety zaczęłyby się chwalić tym, jak bardzo się upiły? Nie sądzę, by którakolwiek znalazła zainteresowanie u jakiegokolwiek mężczyzny. Dlaczego?

Bo kobieta w Polsce jest strażniczką najwyższych ideałów i ani na chwilę nie może zejść z warty. Nawet jeśli choruje...

Wygląda na to, że alkohol nas-kobiety gubi, bo statystyka uzależnionych wciąż rośnie...

Dziś kobiety piją tak często, jak mężczyźni. Problem polega na tym, że ta sama ilość alkoholu zupełnie inaczej wpływa na nas, a inaczej na mężczyzn. Jeśli weźmiemy kobietę i mężczyznę – oboje w tym samym wieku, oboje zdrowi, o tej samej masie ciała, i każdemu z nich damy do wypicia kufel piwa, lampkę wina lub kieliszek wódki (każda z tych miar to 25 ml czystego alkoholu) to po kilkunastu minutach we krwi kobiety będzie więcej promili niż u mężczyzny. Dlaczego? Bo męski organizm składa się z większej ilości wody niż damski, który z kolei wyposażony jest w sporą dawkę tłuszczu. Alkohol nie rozpuszcza się w tłuszczu, ale rozpuszcza się w wodzie, dlatego w większej dawce trafia do mózgu kobiety niż mężczyzny. Wpływ na mózg to nie tylko efekt mocniejszego upicia się, ale i poważniejszych szkód.

A to właśnie te szkody doprowadzają do uzależnienia?

Tak, organizm kobiety można porównać do najnowszej generacji samochodu, a mężczyźni do prostego w konstrukcji roweru. Nie chodzi o ocenę, że któryś z nich jest lepszy lub gorszy. Chodzi o mechanizm działania. Jeśli w skomplikowane systemy nowoczesnego urządzenia dostanie się niewielki kamień, szkody ruszają jedna za drugą jak domino. Zaś ten sam kamień wrzucony między szprychy roweru ma sporą szansę po prostu swobodnie i niezauważalnie przelecieć na wylot bez żadnych konsekwencji. Wśród pacjentów płci męskiej jest bardzo wielu alkoholików, którzy z dnem zderzyli się dopiero po 20 latach picia. A kobiety? One sięgają dna już po kilku latach, ale są i takie, którym do uzależnienia wystarczy kilka miesięcy...

Niedawno rozmawiałam z terapeutką uzależnień, która podzieliła się ze mną pewną obserwacją.

Otóż według niej kobiety wychodzące z uzależnienia muszą mierzyć się ze znacznie większymi problemami niż mężczyźni – oni mogą w spokoju chorować i leczyć się, a my-kobiety ani na chwilę nie mamy prawa wyjść z roli matki i żony, by zająć się sprawami swojego zdrowia.

Zgadzam się, wobec mężczyzn jesteście bardzo pobłażliwi, a wobec kobiet zbyt wymagający. Kiedy kobieta cierpi na jakiegokolwiek zaburzenie psychiczne, które wywołuje szkody, czyli np. uzależnienie, zamiast empatii pojawia się zniecierpliwienie i gniew. Rodzina zamiast wspierać, ma pretensje i oczekiwania, a to obciąża jeszcze bardziej.

Przecież uzależnienie to choroba niezawiniona...

Tak, ale nie w naszej świadomości. O ile daliśmy się przekonać, że depresja jest chorobą, która dopada człowieka bez jego winy, o tyle nałogowe picie, surfowanie po Internecie czy patologiczny hazard

wciąż uważa się za wynik samowoli.

Czy to przekonanie działa tylko wobec kobiet?

Nie, ale ponieważ mężczyznom się wiele wybacza, a kobiety traktuje jak strażniczki domowego ogniska i najwyższych wartości, to efekt jest taki, że mężczyzna ma prawo wyjść na spotkanie z terapeutą, a na kobietę nieobecność w domu reagujemy pretensjami. No bo jak to? Nie będzie obiadu, bo mama poszła „na jakieś spotkanie”? Nie mieści nam się w głowach, że kobieta może zniknąć z domu na dwa dni, przegrać oszczędności w kolekturze, albo zapomnieć odebrać dzieci z przedszkola. Mężczyzna uzależniony robi to samo i nikogo to nie dziwi. Od razu szukamy dla niego usprawiedliwień – stres w pracy, kłopoty z żoną... A przecież kobiety mierzą się z tak samo trudną codziennością jak mężczyźni. Tyle, że wszystko, co narusza ten ład, w którym kobieta jest spoiwem rodziny obraca się przeciwko niej.

To oznacza, że wyrozumiałość wobec kobiet to towar deficytowy?

Tak, a brak empatii w przypadku kobiet uzależnionych rodzi w nich ogromny wstyd. Człowiek uzależniony z definicji nie lubi samego siebie, ale otoczenie ma na niego wpływ. Jeśli rodzina wesprze, zrozumie i zaakceptuje problem, to jest naprawdę spora szansa, że chory odważy się pójść na terapię. Na taki scenariusz może liczyć uzależniony mężczyzna. Natomiast kobieta uzależniona musi liczyć się z tym, że rodzina dołoży jej zmartwień. Ona dźwiga na swoich barkach wstyd, który wynika z samej choroby, a kiedy słyszy pod swoim adresem epitety, takie jak „zła matka”, „zła żona” czuje się jeszcze gorzej. Zamyka się w sobie, chce ukryć swój problem, jest jej jeszcze trudniej przyznać się do niego i sięgnąć po pomoc specjalisty.

Nawet matkom dorosłych kobiet brakuje empatii. Łatwiej

im współczuć zięciom niż zrozumieć własną córkę!

Dlaczego kobiety sięgają po używki czy po hazard?

Przed wszystkim, nie każdy kto sięga po alkohol czy hazard uzależnia się. Jednak każdy uzależniony pije lub gra, po prostu, z nieszczęścia. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety. Tyle, że u podłoża nieszczęścia mężczyzn nie leży podział ról społecznych, a u kobiet tak. Podział ten jest niepodważalny i na tym polega dramat kobiet. Wciąż bardzo trudno nam zrozumieć, że szczęśliwa matka i spełniona żona to kobieta zadbana także pod względem duchowym. Dla zdrowia psychicznego całej rodziny o wiele lepiej będzie jeśli kobieta – strażniczka domowego ogniska poświęci trochę czasu dla siebie, a trochę dla dzieci nawet, jeśli nie zdąży pomóc im w lekcjach. Korzyści z równowagi psychicznej i dobrego samopoczucia są niepomiarne większe niż straty z powodu błędów w szkolnych zeszytach.

Podział ról tak piętnuje?

Oczywiście. To przez wysokie wymagania społeczne kobiety znacznie trudniej przyznają się

do problemów. Boją się potępienia, dlatego rzadko sięgają po pomoc. Problem polega na tym, że w przypadku uzależnień nie działa rozsądek, że warto zadbać o swoje zdrowie, lecz hamulec w postaci wstydu i lęku - że wyda się jaka naprawdę jestem. Kobiety często obwiniają się o to, co złego im się przydarza. Myślą: to moja wina, że mąż mnie zdradza, bo źle prowadzę dom. I w ten sposób zakładają sobie pętlę na szyję - bo poczucie winy powoduje, że sięgają po kolejny kieliszek.

Ponadto, kobiety pozostające w nieszczęśliwych związkach marzą o samodzielności, a jeśli ciąży na nich presja, że mimo osobistej tragedii mają być dobrymi żonami i matkami, bardzo trudno jest im myśleć racjonalnie. Sięgają po marzenia i drogę na skróty, czyli często hazard. Dla nich granie to nie tylko rozrywka i chęć zdobycia dużych pieniędzy. One upatrują w tym szansę na lepsze życie, do którego mają pełne prawo.

Czyli kobiety boją się potępienia...

I niestety mają ku temu powody. Raptem dziś rano byłam



uczestnikiem następującej sytuacji: w kolejce w osiedlowym sklepie stoją dwie kobiety i ja. Wchodzi mężczyzna, robotnik budowlany, w ręku trzyma dwie puste butelki po piwie. Zamiast ustawić się w kolejce podchodzi z przodu i bez słowa podaje je znajomej kasjerce, by wymienić puste na pełne. Na to zwracam się do ekspedientki: „Przepraszam, czy mogłaby pani obsługiwać po kolei?” Nie otrzymuję odpowiedzi, za to odwracają się dwie pozostałe kobiety z komentarzem: „A co pani lewą nogą wstała? Co pani zależy? Dokąd pani tak spieszno?” Zamilkłam, ekspedientka trochę speszona podała mu piwo, on wziął „co mu się należało” i poszedł.

Ilustracje: K. Jeske

Z kolei kiedy ja próbowałam wyegzekwować swoje prawo stojąc z wózkiem w kolejce do kasy dla kobiet ciężarnych i z dziećmi słyszałam tylko chór rozgniewanych i widziałam bezradny wyraz twarzy kasjerki...

Właśnie! Choć to prozaiczne sytuacje, na które łatwo machnąć ręką to jednak bardzo obrazowe: my, kobiety umniejszamy swoje prawa i pobłażamy mężczyznom. Spójrzmy na tą sytuację trzeźwym okiem: dwie starsze panie zrezygnowały ze swoich praw, żeby obcy mężczyzna mógł podleczyć sobie kaca o poranku! I jeszcze miały odwagę naskoczyć na mnie, kiedy chciałam swoje prawa wyegzekwować! To jest przerażająco smutne i bardzo niebezpieczne.

Strach pomyśleć co by było gdyby to kobieta postąpiła tak, jak ten mężczyzna.

Z pewnością zostałyby uznana za przypadek skrajnej patologii i aby tak się stało nie musiałaby się nawet wpychać w kolejkę. Mężczyzna, który o ósmej rano kupuje na szybko dwa piwa to najpewniej alkoholik, który potrzebuje klina. Kobieta stojąca w kolejce po alkohol

o tej porze dnia zapewne ma te same powody. Ale kobieta uzależniona to niegodna szacunku i uwagi pijaczka. A mężczyzna może nie tylko sobie od rana chlapanąć, ale i wejść na rusztowanie i realizować się w zawodzie budowlańca. Bez żadnych konsekwencji. Ani prawnych, ani społecznych.

Skąd w nas tak skrajny brak empatii?

Nie ma co filozofować – to wszystko wynika z patriarchalnego wychowania. W krajach zachodnich – Szwecji, Danii, Islandii, USA – nastąpiły już przemiany, które realnie dają kobietom szansę na zaspokajanie swoich potrzeb bez wysłuchiwania pretensji i zarzutów z zewnątrz. W Polsce do zeszłego roku lepsze czasy były już na horyzoncie, ale dziś wszystko wróciło do normy sprzed wielu lat. Rząd odbiera kobiecym organizacjom dotacje. Bo po co kobiety mają się spotykać? Uczyć asertywności? Nie daj Bóg samoobrony! Takie wychodzenie z domu i budowanie własnej siły w dzisiejszej retoryce politycznej „zagroza rodzinie”. Dlaczego?

Bo powoduje, że nie wyfruną z domu tylko zajmą się nim, a więc wesprą ognisko domowe. Nieważne, że nie wyfruną, bo podcina się im skrzydła. I to bez znieczulenia, bo rodzina jakakolwiek by nie była jest święta! Nawet jeśli mąż ją bije, a dzieci na to patrzą, to z wszelką ceną nie można jej rozbijać.

Brzmi jak najgorszy horror...

Takie napiętnowanie kobiet, które walczą o swoje prawa może się bardzo źle skończyć. W desperacji bardzo łatwo sięga się po kieliszek, a wychodzenie kobiety z nałogu to w Polsce koszmar. W grupach terapeutycznych i w ośrodkach kobiety to ok. 20-25 % wszystkich pacjentów. I tu pojawia się kolejny problem. Uzależnienia to silne, przykre, wstydlive emocje oraz sytuacje, o których najchętniej zapomnieliby się raz na zawsze. I jak tu się wygadać przed grupą, w której buzuje testosteron? Spróbujmy sobie wyobrazić reakcje męskiej grupy na zwierzenie kobiety, że gwałcił ją mąż? Tego typu sytuacje w Polsce wciąż

traktowane są jak fanaberie, a nie obserwacje godne uwagi.

Czyli kobiety dbają o dom i rodzinę, swoje problemy zachowują dla siebie i kiedy dzieje im się krzywda trzymają język za zębami? Cudownie...

Brałam kiedyś udział w konferencji w Częstochowie, organizowanej przez duszpasterstwo. W trakcie swojego wykładu postawiłam tezę, że w Polsce jeśli kobieta jest choć trochę mniej święta niż Matka Boska to od razu nazywana jest określeniem na literę k. Słuchacze, w tym księża i biskupi, skinęli głowami, nie było nawet specjalnych protestów. Jeden z nich powiedział tylko: „ale przecież to dobrze, bo kobiety dzięki temu się doskonała!” Według niego każda kobieta powinna za wzór stawiać sobie właśnie Matkę Boską i choć zdaje sobie sprawę, że jest to wzór niedościgły to jest najszlachetniejszym z możliwych. Świetnie, tylko co z kobietami, dla których lepszym przykładem jest Maria Skłodowska-Curie?

Wygłąda na to, że nic dobrego...

Żeby się **TYLKO** *nie upijał...*

Wiele osób nie rozumie istoty choroby alkoholowej, wiele spodziewa się, że gdy nastąpi ta upragniona trzeźwość, wszystko magicznie się ułoży. Zwykle się nie układa – dopiero wtedy zaczyna się praca osoby uzależnionej, ale też całej rodziny. Bo picie alkoholu to tylko wierzchołek góry lodowej i często kozioł ofiarny, na którego można zrzucić odpowiedzialność za wszystko złe, co dzieje się w domu.

Utrzymanie trzeźwości to zadanie osoby uzależnionej. Lecz zdrowe wsparcie bliskich jest bardzo pomocne. O tym, co i jak robić, żeby naprawdę pomóc, rozmawiamy z **Ireną z Akron**.

.....

Miałam 25 lat, gdy przyjechałam do Chicago. Bez języka, bez pieniędzy, bez znajomych. Poduczyłam się języka, poszłam pracować do dużej restauracji. Po kilku miesiącach wyszłam za szefa kuchni. Dwa dni po ślubie znalazłam go nieprzytomnego w biurze. Jak się pobieraliśmy, powiedział, że pije, ale przedstawił to jako coś mało znaczącego.

A tobie do głowy nie przyszło, że to może znaczyć sporo...

To był mój pierwszy kontakt z alkoholizmem. Nie zdawałam sobie sprawy, że on tak daleko już jest w tym nałogu, właściwie na ostatnim etapie.

Jak się czułaś?

Postanowiłam, że jakoś sobie z tym poradzę – młoda jestem, nauczę się. Próbowałam różnych metod: awantura, łzy, błaganie, potem wypisałam ze słownika potrzebne słownictwo i mu wykład zrobiłam, jaki ten alkohol jest niedobry dla naszego małżeństwa. Bardzo grzecznie doczekał do końca, a potem nalał sobie drinka. Kiedyś poszłam go szukać do baru, ale on tych barów miał kilka. Zrozumiałam, że mógł pójść, gdziekolwiek, ja go nie upilnuję. Najgorsze było to, że nie wiedziałam, czego się spodziewać, co będzie następane.

Życie na dynamicie.

Jak nie był pijany, jak jeszcze się nie upił do nieprzytomności, to był całkiem miły. Robiliśmy razem fajne rzeczy. Mnie nie chodziło o to, żeby on w ogóle nie pił. Ja tylko chciałam, żeby on się nie upijał. Nie rozumiałam różnicy.

Jak długo trwała ta huśtawka?

Trzy–trzy i pół miesiąca. On był już na swojej końcówce. Był ode mnie sporo starszy, miał długą historię picia i prób nie upijania się, tylko ja o tym nie wiedziałam, bo dopiero wyszłam za niego za męża. Pracodawca mojego męża zawiózł go na leczenie, ja trafiłam do Al-Anon. Nie znałam dobrze języka, zrozumiałam, że w Al-Anon mnie nauczą, jak powstrzymać męża od picia. To była najlepsza wiadomość, jaką mogłam usłyszeć!

Nauczyli?

Spóźniłam się na spotkanie. Weszłam w trakcie opowieści jakiejś kobiety, jak wszystko straciła przez picie, jak ją córka nienawidziła, mąż ją z domu wygnał... Im dłużej mówiła, tym bardziej byłam rozgniewana. Jak ona może opowiadać tak swobodnie? O tej tragedii, którą ja mam w domu! Chciałam powiedzieć, że jej się co najmniej dwa razy tyle należy, za ten cały ból, który spowodowała. Ale nie potrafiłam tego po angielsku powiedzieć.

Prawdziwa bezsilność...

Płakałam z gniewu. Tyle nadziei, że wreszcie dadzą mi rozwiązanie, a ona tutaj opowiada i nawet się tego nie wstydzi. Czułam się oszukana. A oni po spotkaniu podchodzą do mnie i mówią, że Al-Anon jest dla mnie. Jakie dla mnie? Ja nie piję, pieniędzy nie pożyczam, nie robię długów, dom sprzątnięty, wszystko zrobione, jak ma być, staram się, dbam o siebie.

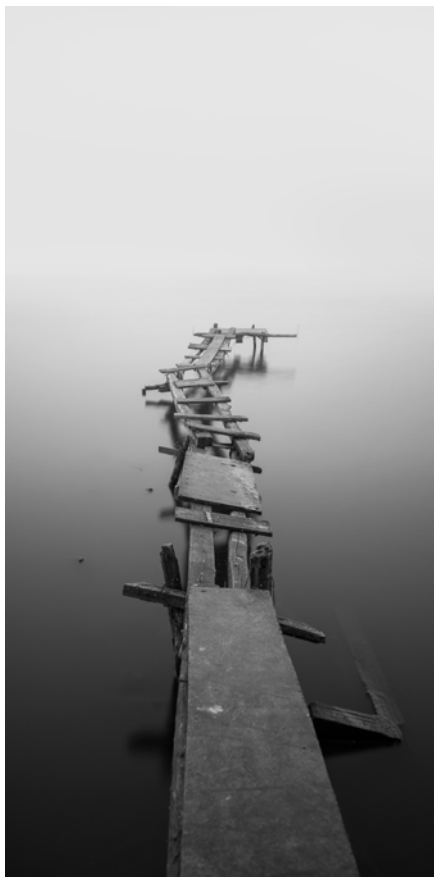
Ostatnia deska ratunku zawiodła?

Czułam się zupełnie opuszczona. Sama z ogromnym problemem. Mie-li pomóc, a nie pomogli, jeszcze mi mówią, że mam się sobą zająć, a nie mężem. A ja potrzebowałam konkretnych rad: jak on powie mi to, to ja mu mam odpowiedzieć to, jak on wypije, to ja mam to i to zrobić. Spodziewałam się bardzo wyraźnych wskazówek, żeby jego powstrzymać od upijania się.

To wspólnota nie uczy, w pewien sposób, jak się zachowywać, co robić?

Tak, ale minęło trochę czasu, zanim zrozumiałam, że to wszystko musi być moje, wewnętrzne. A na początku myślałam, że jakoś fizycznie będę potrafiła go powstrzymać.

Wróciłam do domu zrozpaczona. Oni mi mówili, że on chory, ale jaki tam chory – jak by nie pił to by nie był chory. Ale byłam tak wychowana, że „chorych trzeba nawiedzać” i za tydzień znowu pojechałam do niego do szpitala, a jak już pojechałam, to poszłam na drugie spotkanie.



Byłaś cały czas zła na niego?

Nie miałam gniewu, tylko żal. Nie mogłam być bardzo zła, bo pamiętałam, że mnie uprzedził, że pije. Miałam żal, że pracowałam z nim przez 6 miesięcy i nie zauważyłam niczego, i że on taki porządny człowiek, a nie potrafił tego powstrzymać. Czułam się, jakby robił to przeciwko mnie. Jakby tym chciał pokazać swoją władzę, że może przestać, ale będzie robił co chce. W ogóle nie rozumiałam koncepcji choroby.

Postanowiłam jeździć na spotkania, dopóki on będzie w szpitalu. A potem zaczęłam się tam czuć bardzo bezpiecznie i już sama chciałam jeździć. Najważniejsze, że nie musiałam niczego tłumaczyć, oni wszystko wiedzieli. I nikt mi tam nie mówił, że jestem głupia, że zostałam, ani że mam obowiązek zostać.

Potem jeździłam z mężem na jego wykłady – żeby być razem i zrozumieć, co się z nim dzieje. Przez dwa miesiące było w miarę spokojnie. A po tym czasie zrozumiałam, że on mnie szykuje do powrotu do picia. I faktycznie wrócił.

Co było wtedy najtrudniejsze?

Czułam się tak, jakbyśmy razem przegrali. W Al-Anon mówili, że i tak go nie upilnuję, ale było mi bardzo trudno nie myśleć, czy on w tej swojej pracy pije czy nie. Najbardziej się bałam, że jadąc po pijanemu samochodem zrobi komuś krzywdę. Mówiłam: „Jak siebie zabijesz, to będzie straszne, ale sobie z tym poradzę. Ale jak komuś zrobisz krzywdę, to sobie do końca życia nie wybaczę, że nie mogłam cię powstrzymać”. Ale dla niego to nie miało znaczenia, on już tego nie słyszał nawet.

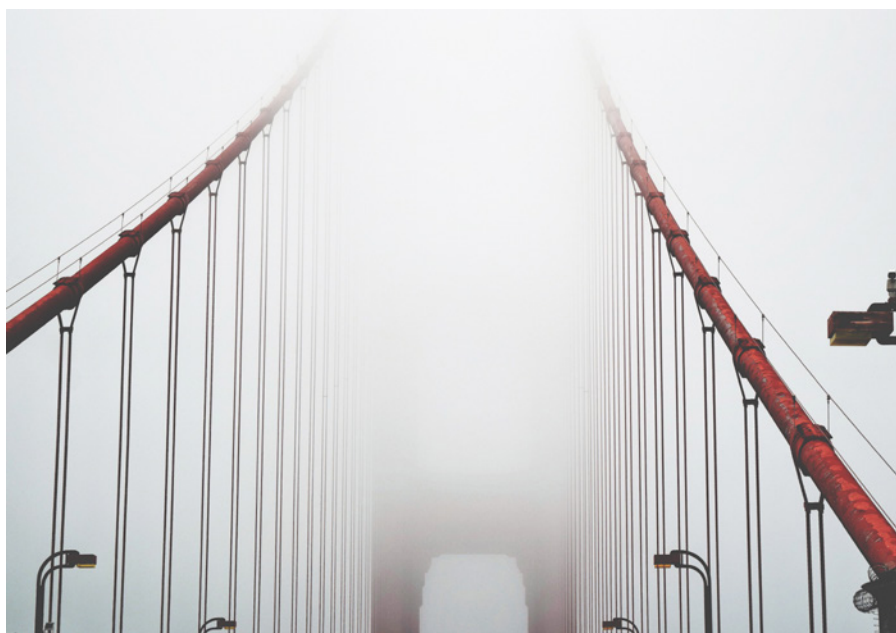
Coś jednak się zdarzyło, że pić przestał...

Jak jeździliśmy na te wykłady, to rozmawialiśmy i od czasu do czasu mówił mi, co się dzieje. I raz się przeraził, bo wszedł do baru i mu odmówili drinka, ponieważ poprzedniego dnia kłócił się z budką telefoniczną. A on nie pamiętał, że w ogóle tam był. I wtedy poprosił, żeby go zawieźć do lekarza. Znowu trafił do kliniki. Zostawiłam go tam, mówiąc: „Jeśli wybierzesz trzeźwość, to pójdę z tobą na koniec świata, bo zdaję sobie sprawę, że możemy mieć razem bardzo dobre

życie, ale jeśli tej trzeźwości nie chcesz utrzymać, jeśli o to walczyć nie będziesz, ja odchodzę. Bo to jest bardzo powolne samobójstwo i ja na to twoje samobójstwo nie mogę patrzeć”. Już wiedziałam z Al-Anon, że o swojej trzeźwości to on sam musi się starać, ja tu już nic nie mogę.

Jak tego słucham, to mi się wydaje takie... zdrowe.

Jak on pił przez te 15 miesięcy, o niczym innym nie mogłam myśleć, tylko że pije i czy będzie wypadek. Bycie w Al-Anon dało mi takie poczucie, że z jednej strony nie mam na niego wpływu, ale z drugiej – muszę zadbać o moją część życia, zrobić coś, żeby nie zwariować. Szorowałam ściany w mieszkaniu, byle nie myśleć, coś zrobić ze strachem, rozpaczą. Nauczyłam się głośno mówić, co robię i starać się siebie słyszeć. Miałam myć naczynia, więc mówiłam: „Teraz biorę pojemnik na wodę i naleję gorącej wody i dodam do tego mydła” i już moje myśli lecą, czy on już wraca, czy pijany, czy... Więc z powrotem się ciągnę: „Muszę umyć naczynia, biorę talerz...”



To mi bardzo pomogło, bo kiedy on wracał do domu, nie byłam rozszalała ze strachu i napięcia, nadal się martwiłam, czasami byłam zła, czasem udawałam, że śpię, ale nie byłam tak podminowana, nie awanturowałam się. Nauczyłam się, że trzeba się wewnątrz uspokajać.

A jak po czymś takim budziliście się rano, to jak się zachowywałaś? Robiłaś wymówki? Obrażałaś się?

Mnie w Al-Anon nauczili, że to nic nie daje. Powiedzieli też, że jeśli nie potrafię o czymś rozmawiać bez łez albo bez krzyku, to nie powinnam o tym rozmawiać wcale. Ale postanowiłam, że nie będę udawać, że to się nie wydarzyło, więc mówiłam, tylko bez awantur czy pretensji. On miał taką pracę, że miał świetne wymówki. Ale też mówił na przykład, że pije przeze mnie. Na to ja: „Słuchaj, ty pijesz już tyle lat, a mnie wtedy nie było, więc coś tu nie gra”. Albo mi mówił: „Ja jestem alkoholiczkiem, więc muszę pić”.

Jak jeszcze siedział w szpitalu, dostał propozycję nowej pracy w Akron. Prosto ze szpitala, po 28 dniach, jechaliśmy do nowego domu. Jechałam i płakałam, tak bardzo się bałam, że on nie utrzyma trzeźwości.

Nie wierzyłaś, że się uda?

Pamiętaj, że on wypił po poprzednim szpitalu. Nie miałam innych doświadczeń. Miałam tylko zdruzgotane nadzieje. Pierwsze trzy lata przeżyłam w nowym miejscu z duszą na ramieniu. Słyszałam w Al-Anon, że to, że chodzi do AA nie daje gwarancji. Chodziliśmy razem na otwarte spotkania AA trzy razy w tygodniu. Bo ja nie mogłam zrozumieć, co znaczy ta choroba, że ktoś odda wszystko: pracę, rodzinę, szacunek, zdrowie, za kieliszek. Bo mi się wydawało, że człowiek, który myśli, jakoś sam siebie przekona. Tam usłyszałam od innych, jak im było trudno przestać. Więc patrzyłam na mojego męża innymi oczami. Zrozumiałam, że mąż wyrósł w zupełnie innym środowisku, z innymi zasadami, że zupełnie inaczej myśli niż ja, nie odgadnie moich myśli, tak samo jak ja nie odgadnę jego. A wcześniej mi się wydawało, że każdy myśli, tak jak ja.

Potem mój mąż zaczął chodzić na zamknięte męskie dyskusje do AA i wtedy naprawdę zaczął pracować nad własnym programem. Przychodził do domu i czasem powiedział: „Dziś rozmawialiśmy o czymś takim”, albo ja mówiłam: „Słuchaj, nie bardzo rozumiem to i to, jak ty widzisz tę zasadę programu?”. Nauczyliśmy się bardzo dużo o programie mówić, ale nie wytykać jedno drugiemu jak inaczej myślimy.

Każde z was robiło program?

Tak. Ja się nie wtrącałam w jego i nie pozwoliłam mu się wtrącać do mojego.

A chciał?

W pewnym sensie każdy chce. Prostować tę drugą osobę, bo ona przecież nie tak myśli. Ale mieliśmy kilka zasad w domu i to było dobre, że oboje byliśmy na tym programie.

Na przykład?

Zasada, że nie podnosimy głosu. Myśm się rzadko kłócili, kiedy on wytrzeźwiał. Mieliśmy dużo nieprzyjemnych problemów życiowych, ale na zewnątrz zawsze byliśmy razem we wszystkich decyzjach. Jeśli komuś powiedziałam, że coś zrobimy, to mąż mnie popierał, nawet jeśli nie wiedział o tym wcześniej, tak samo ja jego popierałam. Czasami to było trudne, nie zawsze byłam przekonana, że on da radę, ale nauczyliśmy się, że jeśli chcemy być razem – musimy ten wspólny front mieć.

Drugie, jak się w czymś nie zgadzaliśmy, a to się zdarzało, to siadaliśmy przy stole i rozmawialiśmy o tym. Nie, żeby się wzajemnie przekonać, tylko



zobaczyć, jak każde z nas to widzi. I często oboje zostawaliśmy przy swoim, ale nie było gniewu ani obrażania się. I szybko nauczyliśmy się, żeby nie obwiniać jedno drugiego.

Następna zasada, to że nie byliśmy historykami. Rozmawialiśmy tylko o tym, co jest w tej chwili. Była umowa, że nie wyciągamy starych historii i nie wciągamy do dzisiejszego problemu.

To chyba też szczęście, że byliście „młodym” małżeństwem, że jego picie to kilkanaście miesięcy, a nie całe pokłady i narosłe długoletnich krzywd.

Po przeprowadzce zaczęły wychodzić różne zaszłości, odzywała się przeszłość mojego męża. Jak to u alkoholika z długim stażem: długi, różne nieodpowiedzialności, itd. Łatwo nie było, ale była dobra wola z obydwu stron. Myśmy rozmawiali o tym, jak to rozwiązać, a nie jak to się stało.

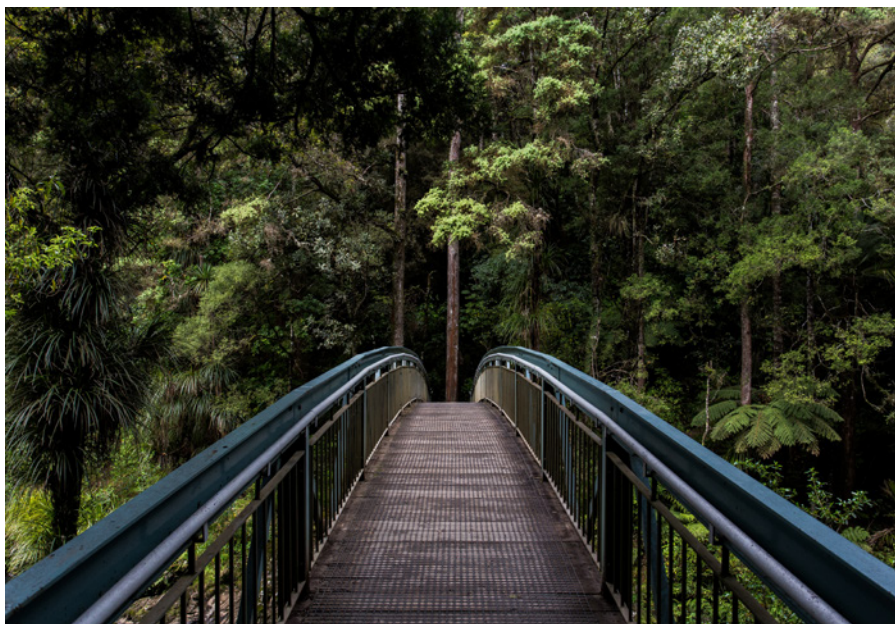
Czy były takie momenty, kiedy twój mąż trzeźwiał, a ty nie wiedziałaś co robić, popełniałaś błędy?

Oczywiście. Na samym początku strasznie się bałam, żeby czegoś takiego nie zrobić, że on zacznie pić. Mimo, że już dwa lata chodziłam na Al-Anon, to ciągle uważałam, żeby nie było jakichś niewyraźnych sytuacji, żeby nie pójść w jakieś miejsce, gdzie są pijący. Miałam chorą ostrożność, z poczucia niepokoju, że jemu coś może się stać. Po angielsku mówimy na to, że czekamy, żeby drugi but spadł. Jeden upada, jest hałas i czekasz, aż ten drugi spadnie. To uczucie zawieszenia, bardzo nieprzyjemne, nie wiesz, kiedy to coś się wydarzy. Miałam ten niepokój, ale nie chciałam mu mówić, bo nie chciałam, żeby myślał, że mu nie ufam. Choć zaufanie było bardzo wątpliwe, ale przecież jest ważne. Więc chodziłam jak po skorupkach jajek. I kiedyś pewien mężczyzna w Al-Anon mi powiedział, gdy mąż coś zrobił, co mi się nie podobało, a ja nic mu nie powiedziałam, żeby nie zniszczyć tej delikatnej równowagi: „Słuchaj, jak on by nie był alkoholikiem, to ty byś się z takim zachowaniem pogodziła?” Myślę sobie: „No, nie! To nie byłoby w porządku. Dla nikogo, czy biedny czy bogaty, chory czy zdrowy. Takich rzeczy się nie robi”. Zaczęłam myśleć, jak ja na niego patrzę: jak na człowieka czy jak na alkoholika? I nauczyłam się mówić, ostrożnie, ale nie bać się, i nie zostawiać tego, co jest złe.

Czy są jakieś krótkie wskazówki, czego nie robić z alkoholikiem?

Mamy w Al-Anon taką broszurkę. Ważne jest, żeby nie podejmować za alkoholika decyzji, nie starać się zapobiec konsekwencjom, nie brać na siebie odpowiedzialności za zachowanie tej osoby. Wszystko jedno, czy jest trzeźwy czy nie, trzeba pozwolić człowiekowi być odpowiedzialnym, bo ta odpowiedzialność zmusza go do myślenia. Bardzo często jest tak, że jak alkoholik wytrzeźwieje, to nie jest zdrowy, musi nad sobą pracować. Dopiero kiedy alkoholik przestaje pić, wychodzi, jakie są problemy w rodzinie, w małżeństwie, wcześniej wszystko jest przykrywane problemem picia, wszystko zrzuca się na alkohol, tak jak ja mówiłam: „On taki wspaniały człowiek, tylko żeby tyle nie pił”. Jak przestanie pić wszystko będzie świetnie. Ale to nieprawda. Przestał pić i nie było wspaniale.

A jednocześnie to było pobudzające, żeby zrozumieć, że dopiero teraz zaczynamy widzieć różnice między nami jako ludźmi, bo jak był alkohol, to jedno się upijało, a drugie narzekało i miało wymówkę. Choroba alkoholowa to był taki kozioł ofiarny.



OBSTAWIAM życie

*Była wrażliwym
dzieckiem.
Gdy wyjek nauczył ją
liczyć do stu,
ze szczęścia
dostała gorączki.*

To drobnostka, nieszkodliwa zabawa, liczy się wszystko, automatycznie: okna, lampy, zielone i czerwone światła w drodze do pracy, sumuje cyfry na rejestracjach mijanych samochodów, ich marki, kolory. Zakłada się ze sobą o liczbę kroków do auta. 600. Potem się drobi lub sady susy, żeby wyszło. Hm, 800. Chwila, przecież od początku miało być 800, tylko potem się zmieniło. I pamięta się wszystkie numery telefonów, dwudziestosześciorozmowa konta bankowe kilku zarządzanych przez siebie spółek, wszystkie regony, nipy. I jest się najlepszym w pracy! Jest się genialnym wprost.

Kolejną zaliczkę Ula wypisuje sobie jak zwykle koło obiadu, wtedy jest w pokoju sama, a pod koniec zmiany zawsze coś może wyskoczyć. Potwierdzenie wypłaty wrzuca obok kasetki z gotówką.

– Potrzebujesz więcej pieniędzy? – przełożony i jednocześnie kolega, który wciągnął ją do firmy, zagaja przy papierosie.

Ula odpowiada okrągłymi oczami.

– Mało nie zarabiasz, a bierzesz kolejną pożyczkę, powiedz, jeśli masz kłopoty.

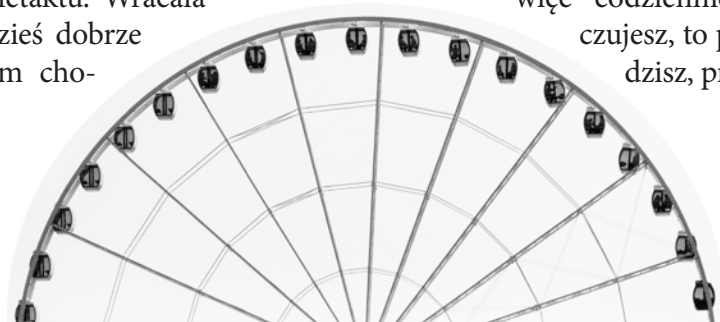
Prezentujemy
reportaż, który
zwycięzył w konkursie
dla dziennikarzy:
„Uzależnienia
XXI wieku”,
organizowanym
przez **Fundację
Inspiratornia.**

W głowie czerwona wata. Gasi peta. Już wie, że koniec z zaliczkami. To znaczy z zostawianiem śladów. Pieniądze bierze dalej. Jest skrupulatna do bólu, notuje sobie wszystko w kalendarzu. Do czasu, gdy kwoty urosną do granic niemożliwości oddania. Zresztą i tak w marzeniach wygrywa miliard dolarów albo sześćdziesiąt miliardów i oddaje to wszystko z nawiązką.

Idealna rola

Nieskazitelnym wizerunek jest niezbędny, gdy w środku nie ma nic. Oprócz galarety, rozczarowanej i zniesmaczonej sobą. Na razie Ulka gra superorganizowaną i zaangażowaną bizneswoman. Nikt inny nie ma stuprocentowej obecności w pracy (urlop lepiej sprzedać, a chorować nie możesz, bo kto pójdzie za ciebie grać, kto odrobi te wszystkie straty?), nikt nie pracuje tak sumiennie. Bo nikt nie pracuje na żetony i fanty, na przyszłą megawygraną. Nikomu by się nie chciało o drugiej w nocy kontrolować magazynów firmy. Bo nikt inny nie potrzebuje pretekstu do wyjścia z domu w środku nocy – tylko przy okazji zahaczając na kilka godzin o salon bingo.

Pokochała to od pierwszego razu. Coś kliknęło, jakby wskoczyło na swoje miejsce. To miała być fajna rozrywka, znajomi, którzy ją tam wyciągnęli, po godzinie mieli dość. Ale ona nie. Szybko wróciła. Ta pierwsza samodzielna wizyta ją zawstydziła (młode kobiety nie chodzą same w takie miejsca). Nikt z obecnych, zatopionych w grze, nie zauważył jednak nietaktu. Wracając więc codziennie. Jeśli się gdzieś dobrze czujesz, to po prostu tam chodź, prawda?



Kryształy i pety

Mówią, że hazardzista to gwiazdor. Nawet przed automatem do gry. Musi błyszczeć, być w centrum. – Pamiętaj, że bierzemy udział w rywalizacji. Musimy być najlepsi, najmądrzejsi, najbogatsi, najszybsi – tłumaczy Ula.

– Był taki bum związany z aferą hazardową, nie mogliśmy się opędzić od dziennikarzy i studentów, wiadomo, to był news. Ale też wyobrażenie o hazardziście było śmieszne. Zwykle to typ Jamesa Bonda na czerwonym dywanie w megawypasionym kasynie. Kiedyś kolega zestawiał dwa zdjęcia: Bond, a obok chłopak, który grzebie w śmietniku. I to jesteśmy my. Nie z tego pierwszego zdjęcia. Dla ludzi kasyno to luksus, ale nie dla nas. Zapytaj, ilu wychodziło z kasyna z Marriotta i zbierało pety, bo chciało im się palić, taki to hajlajf. Ale w społecznym postrzeganiu to kolorowy dywan, Monte Carlo i Las Vegas. Cichy szelest, przemiła obsługa, powitalny darmowy koktajl. Trąci wielkim światem, na sto procent dadzą ci tu poczucie wyjątkowości. Mało kto zdoła uchwycić delikatnie stęchlą woń wgrzyzonego w tapety i wykładziny dymu papierosowego, przetrawionego alkoholu i potu. Inne fizjologiczne zapachy znikają dzięki błyskawicznemu dyskretnemu serwisowi – gdzieś na zapadłej stacji pod Piotrkowem gracz może stać przed automatem we własnych odcho-
dach przez dwie doby, w kasynie przeszkadzałoby to innym klientom. A w amoku gry wyjście do toalety jest czasem niemożliwe.

Zaklinanie fortuny

Niedzielne przedpołudnie. Eleganckie kasyno w centrum miasta. Tu na swoim nabożeństwie siedzą ci, którzy najbardziej potrzebują ukojenia rozedrganych dusz. Paru Azjatów w przepoconych koszulkach Lacoste, jakiś amant w marynarce, za to z brakami w uzębieniu, kilka samotnych kobiet w średnim wieku, powklejanych w fotele przed stołami do blackjacka i automatami. Pięćdziesiątka w okularach i poliestrowym garniturku pamiętają-

cym początek wieku rozmienia w kasie pieniądze na niskokwotowe automaty (te uzależniają najszybciej). Rozdziela plik dwudziestozłotówek, cienkie zwitki wsuwa do kieszeni żakietu, spodni, drugiej kieszeni, resztę do torebki.

– Też rozkładałam po kieszeniach, torebkach, część zostawiałam w schowku w samochodzie (mówiłam, że na mandat albo zmianę koła) – opowiada Ula. Przed denominacją to były spore pliki banknotów. To rozkładanie było jak zakłęcie i ochrona. Sposób kontroli. Kolejny po nieudanych próbach wyznaczania sobie czasu na grę: do 22. Ale przecież dziesiąta to nie jest wcale późno, a karta idzie. Do 23. No dobra, ale o pierwszej wychodzi już na pewno!

Dziś w ulotkach wystawionych przy wejściu do kasyna piszą, żeby uważać, grać odpowiedzialnie. Upewnić się, że stawki, którymi się gra, nie przekraczają twoich możliwości finansowych. Ustalić ze sobą przed grą czas pobytu w kasynie oraz limit pieniędzy, które możesz na nią przeznaczyć, i nie przekraczać ich w żadnym razie. Radzą, jak skontrolować niemożliwe do skontrolowania. Ona przecież to wszystko robiła, jak i tysiące jej podobnych, tyle że to nie działa. Te rady i ostrzeżenia to i tak dużo, kasyna nie muszą tego robić, żaden zapis w ustawie hazardowej ich do tego nie zobowiązuje.

Wszystko pod kontrolą

Przez krótki czas prowadziła rejestr wygranych i przegranych, ale pokazywał zafałszowany, jej zdaniem, obraz – przecież miała też w życiu spektakularne wygrane! Notowała zmiany krupierów – musiała się dobrze orientować i odwiedzać różne salony gry, żeby obsługa nie widywała jej za często i żeby sobie nie myśleli.

Potem były pożyczki. Bo gdy opróżnisz po kolei wszystkie kieszenie, przegrasz pieniądze ze schowka w samochodzie, wydasz kasę na buty, którą odłożyłaś w domu, zaliczysz bankomat i nadal potrzebujesz, bo wygrana jest tuż-tuż, są jeszcze inne metody. Na przykład taka scenka u przyjaciółki, do której wpadasz niby przejazdem. Jest miło, już dziękujesz za spotkanie, sięgasz po torbę i: „O rany, nie mam portfela, przyjechałam bez doku-

mentów! I na oparach. Pożyczysz dwie stówki?” I pożyczają, na paliwo, na plombę (tak naprawdę u dentysty i ginekologa nie była przez dekadę, zero badań, szkoda czasu, ale głównie pieniędzy). Potem przyjaciółki będą się trochę dziwić, że tak często zdarzają jej się te zapomnienia i przypadki, ale ona „zawsze taka roztrzepana była”. – Poza tym, zawsze oddawałam – mówi Ula. – O te długi akurat bardzo dbałam. I jeszcze zawsze czynsz i rachunki miałam opłacone punktualnie. To dla poczucia bezpieczeństwa. Może też forma kamuflażu? Przed samą sobą, bo przecież hazardzista to ktoś, kto ma długi, ona nie ma, to co z niej za hazardzistka? Wprawdzie z bankowymi nie szło tak gładko, ale też jakoś płaciła. Wszystko na zakładkę. – Jeżeli miałam pożyczony tysiąc złotych i potem jeszcze debecik na kolejny tysiąc, to brałam kredyt na trzy tysiące, spłacałam te dwa i tysiąc mi jeszcze zostawał. Na grę oczywiście. Nikt nie wiedział o tych kredytach, bardzo dużo w tamtym czasie zarabiałam.

Jak być szczęśliwym

Według broszury Gamblers Anonymous The Combo Book (ze strony anonimowihazardzisci.org) hazardzistów cechuje emocjonalna niepewność: „Hazardzista czuje się komfortowo jedynie »w akcji«. Nierzadko się zdarza, że członek Anonimowych Hazardzistów mówi: »Jedyną sytuacją, w której czułem się dobrze, było siedzenie przy stole do pokera, bo tam byłem bezpieczny i spokojny. Nikt niczego ode mnie nie wymagał».

Jak pogodzić tę emocjonalną niepewność z hazardowym gwiazdorstwem? – Bo to jest jak rozdwojenie jaźni. W pracy pełna profeska, rola zimnej baby z zarządu spółek, rozdającej karty, ale gdy to zedrzesz ze mnie... Wsiadałam do samochodu i się trzęsłam, co ja narobiłam? Bo w takich momentach płynęłam, wygadywałam niestworzone historie, przypisywałam sobie czyjeś zasługi.

The Combo Book: „Niedojrzałość, chęć posiadania wszystkich ważnych rzeczy w życiu bez większego wysiłku jest wspólną cechą charakteru wielu hazardzistów”. Ula też pragnęła mieć normalne fajne życie, rodzinę, dom. Ale jeszcze nie teraz. Kiedy już będzie całkiem niezależna.

Żony hazardzistów proszą: „Kochanie, nie idź, nie graj, mamy takie długi”, a on wychodzi i mówi: „Co ona się mnie czepia, możesz mi powiedzieć? Przecież ja gram dla nas, żeby spłacić te kredyty, noce zarywam, kombinuję, skąd wziąć kasę, żeby ona mogła normalnie żyć i żeby moje dzieci miały przyzwoity start w tym cholernym kraju”. I on nie czuje sprzeczności, żadnej! I ma wręcz poczucie krzywdy, bo ona się go czepia.

– Ja miałam jeszcze dodatkowy cel – zbawić świat. Działać na skalę makro, nie mikro – mówi Ula.

Najwyższa wartość

The Combo Book: „Hazardziści spędzają wiele czasu, tworząc wizje wielkich i wspaniałych czynów, których dokonają, jeśli tylko uda im się wygrać. Często postrzegają siebie jako filantropów i ludzi lubianych. Marzą o zapewnieniu rodzinie i przyjaciołom luksusów, a siebie wyobrażają sobie jako ludzi prowadzących komfortowe i dostatnie życie, które osiągnęli dzięki swojemu »systemowi«. Służący, apartamenty, drogie ubrania, czarujący przyjaciele, jachty, podróże to tylko niektóre ze wspaniałości czekających tuż za rogiem, gdy tylko wygrają”.

Dla hazardzisty pieniądze nie są po prostu pieniędzmi. Jeszcze na początku mają jakąś wartość, to za nie kupisz te wszystkie jachty i rezydencje. Ale później... Kredyty bierzesz jak zapalki, które są ci potrzebne do podpalenia papierosa, to tylko narzędzie.

Tego dnia szczęście jej sprzyjało. Miała dużo kasy zabukowanej na maszynie, kiedy rozwalila bank. Podeszło dwóch ochroniarzy: „Zapraszamy panią po wygraną do kasy z dowodem osobistym”. A Ula, puste oczy oderwane od ekranu automatu, rzuca: „Spierdalaj!”. To taki stan, że nie jesteś tą wygraną zainteresowana, bo ona nie jest ci teraz potrzebna. Żaden hazardzista na koniec już się nie cieszy z wygranej, bo ona oznacza, że musisz siedzieć tu dłużej, bo wyjść możesz dopiero wtedy, gdy nie masz już nic.

Skromna i oszczędna

Z materiałów Anonimowych Hazardzistów: Czy byłeś niechętny, aby użyć „hazardowych pieniędzy” na normalne wydatki?

Wszystkie pieniądze były na hazard. Tylko raz na jakiś czas, w ostateczności, z hazardowej kupki Ula brała na normalne wydatki. Kiedy poszły jej ostatnie rajstopy, kupowała najtańsze, u Chińczyka, z bólem, bo przecież zabiera pieniądze z wygranej!

Jeszcze tylko do pracy ubierała się porządnie. Ten teatr jest potrzebny, bo jest źródłem twojego dochodu. Ale w końcowym okresie na automaty chodziła w dresie, z tłustymi włosami, bez mejkapu. – Zarabiałam kupę forsy, ale musiałam oszczędzać, przecież nie mogłam uszczuplić wygranej! – opowiada. Jej ulubiony majonez kosztował 4,80. Był też drugi, za 4,20. Brała z półki ten pyszny, dostawała ślinotoku, patrzyła na ceny: „Kurde, drogi”, i kupowała tańszy. To poczucie, że nie stać jej nawet na majonez! – A potem szłam do kasyna i przepuszczałam pół pensji – mówi.

– Kiedyś przysiadła się do mnie dziewczyna, wyjęła złoty łańcuszek z krzyżykiem, który jej syn dostał na komunię. I: „Proszę cię, kup to ode mnie, błagam, kup ode mnie”. Trzęsła się cała, bo hazardowe delirium jest jak to alkoholowe, halucynacje, panika, padaczki nawet można dostać. Nie miała za co grać. Ale wiadomo, że ja nie kupię, chociaż by chciała za to trzy złote, nie kupię, szkoda mi pieniędzy, które mogę przeznaczyć na granie. Po cholere mi złoty łańcuszek z krzyżykiem?! Tak, pieniądze były święte.

Euforia i konieczność

Żeby grać, musisz mieć siłę. Sama adrenalina nie wystarczy, choć działa jak najlepszy antybiotyk, jest w stanie sprawić, że nie poczujesz, jak tuż po operacji puszczają szwy i ze świeżej rany wypływa na krzesło ropa i krew, przy rulecie czy automacie nie ma bólu, znika gorączka. Po pracy szybka drzemka, higieniczna, przecież cała noc potem w kasy-

nie. Zgrywasz się, wracasz do domu, próbujesz zasnąć, co nie zawsze się udaje, bo automaty grają ci bez przerwy w głowie. Musisz mocno skupić uwagę na czymkolwiek, żeby karty przestały wirować. Więc Ula zamyka oczy i wyobraża sobie, że jest już najbogatszą i najpiękniejszą kobietą po wszystkich operacjach plastycznych i kupiła za 50 miliardów dolarów lek na długowieczność. A wszystkie bezdomne psy żyją w jednym kraju, mają opiekę, jedzenie, są szczęśliwe. Rodzice mają najpiękniejszy dom w Konstancinie, z majordomusem, sztabem pielęgniarek i służących. Problemy Trzeciego Świata zlikwidowane! Mówi to dziś, jakby powtarzała sen szaleńca. To był sen szaleńca. W ogromnej części śniony na jawie.

Końcówka

Ostatnim pomysłem, żeby to wszystko ogarnąć, było przesiadywanie do późnej nocy u przyjaciół, byle tylko nie pojechać na bingo. – Miałam już świadomość, że nad tym nie panuję. I byłam przerażona. Już dawno nie sprawdzało się tłumaczenie, że to tylko hobby, kosztowne, bo kosztowne, ale hobby – mówi. Wracała do domu po północy, kładła się spać, a dwie godziny później zrywała się i wyjąc, wyzywając się od szmat najgorszych, szła grać. – Chciałam się zagrać na śmierć, bo nie umiałam sama się zabić. Byłam wykończona. Zamykasz oczy, a tam wyje, obrazy ci napieprzają, nie jesteś w stanie tego zatrzymać. Słyszysz, jakby to obok ciebie grało, te wszystkie automaty, melodyjki z maszyn. Stopery nie pomogą, bo dźwięk masz w środku. Rozsadza ci łeb.

To była środa. W kasynie dosiadła się do niej starsza kobieta. Suchy gracz, który sam grać nie może, ale napawa się twoją grą, wgapia, komentuje i uważa jeszcze, że wygrywasz dzięki niemu: „Kochaniutka, przyniosłam ci szczęście, daj piąta”. A hazardzista jest łaskawy w swoim geście, on nie poda, on ci rzuci tego piąta. Suchy gracz to niższa kasta. Gdy cię taki dopadnie, to lepiej podbijać stawki, żeby się szybciej zgrać i już sobie pójść, uwolnić się. Na parkingu sucha graczyka dogania Ułę. Nie ma już na taksówkę, na bilet nawet, łasi się, żeby ją podwieźć. W samochodzie nie przestaje nawijać.

- Ten hazard to okropna rzecz.
 - Chyba dla pani.
 - Od tego można się uzależnić.
 - Chyba pani się uzależniła.
 - Są mityngi dla hazardzistów, mogłybyśmy razem pójść.
- Nieproszona zostawia swój numer.

Zaczyna się wielkie pożegnanie – już nie ma co tracić czasu na wieczorne drzemki, gra non stop. Jak w amoku. Kończy w sobotę koło siódmej. Do 11 wypija litr kawy, wypala paczkę papierosów. Dzwoni. – Spotkanie było na 15. To był sierpień. Nic nie pamiętam, oprócz tego, że nie powiedzieli słowa na temat, który mnie interesował, czyli jak grać, żeby nie przegrać i żeby wyjść z kasyna wcześniej. Podejrzenie o sekcie miałam od razu.

Nie gra do kolejnej soboty. Szok, pierwszy raz udało się tak długo nie grać. W sobotę znów biegnie na mityng. Znowu zadziało. Mieli tak samo, jak ona, co ją irytowało, bo przecież była wyjątkowa. Poza nią była jedna kobieta. Był 1998 rok.

Krajobraz po

- Kiedy przestałam grać, moim wrogiem nie był hazard, pieniądze, tylko czas. Bo co ja miałam z nim do cholery robić? I oni mi tu w AH bardzo pomogli, spotykaliśmy się właściwie codziennie po pracy i godzinami gadaliśmy o czymkolwiek. Nie miałam żadnych zainteresowań, żadnej rodziny, żadnych zajęć. Nic, bo przez 10 lat miałam jedno hobby.

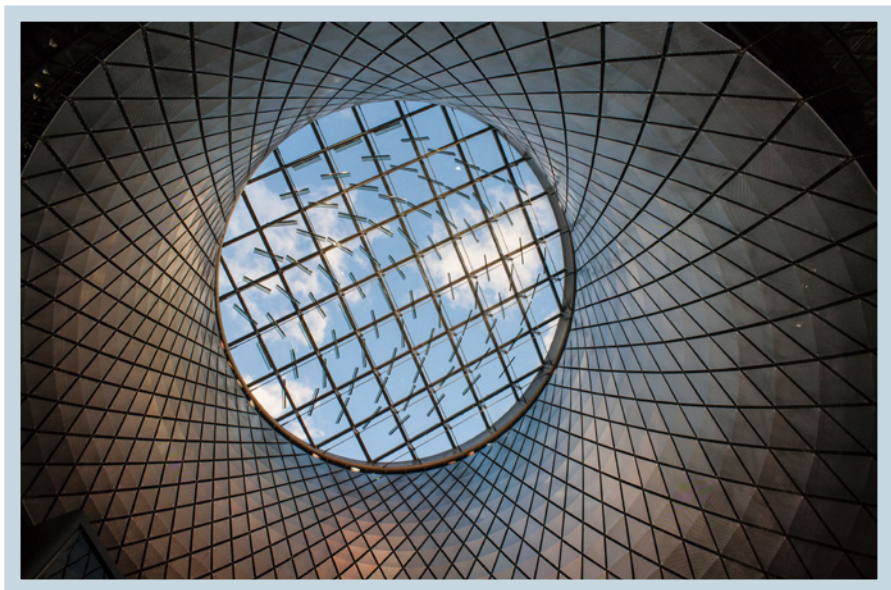
- Hazardzista, czy to mężczyzna, czy kobieta, jest samotny. Oni nie mają grupy, przecież nie grają wspólnie, tylko indywidualnie – tłumaczy Luba Szawdyn, psychiatra i psychoterapeuta uzależnień. – Może wziąć udział w biesiadzie, na pięć minut, strzeli sobie lufę i pójdzie samotnie grać. I bardzo ciężko się potem socjalizują. Towarzyszy im też większy wstyd niż przy innych uzależnieniach. Bo w hazardzie jest mniejsze niż przy chemicznych uzależnieniach uszkodzenie „centrali”, oni się wręcz doszkalają, uczą się matematyki, rozwijają zdolności myślenia, więc kojarzą, co robili.

Na spotkaniach Anonimowych Hazardzistów nie mówi się o stawkach, nie wymienia sum. Każdy przegrywa tyle, na ile go stać – i nie chodzi o finanse. – Nie przerażyły mnie te stracone pieniądze, choć były duże, najgorszy był czas. Z tej mojej hazardowej dekady przegrałam non stop trzy lata, 24 godziny na dobę.

Na początku jest trudno, musisz usunąć z myślenia rywalizację, liczenie, grę. A grać, zakładać się, umiesz o wszystko i wszędzie, nie potrzebujesz do tego innych ludzi. Jak szybko dojedziesz do Skierniewic, ile kroków masz do parkingu, możesz się nawet ścigać ze staruszką do kasy w sklepie.

– Nie znasz wartości pieniądza, jak dziecko we mgle. Rzecz dla mnie niezrozumiała – jak można mieć rano na bułkę, papierosy, na kawę w kawiarni, do kina iść? Gdy grałam, portfel o poranku świecił pustkami. Teraz nie umiałam sobie z tym poradzić i pieniądze wydawałam na potęgę. Kupowałam wszystko, łącznie ze złotymi butami, których nigdy w życiu nie założyłam, bo nie były modne, tylko dziwne.

Nie grała już z rok. Na urodziny przyjaciółki przyszła spóźniona, usłyszała: „Ulka jest, ruszy impreza!”. A ona nie miała ochoty, chciała posiedzieć, wypić drinka, z kimś kameralnie pogadać. Nie wchodzić w tę



rolę, co zwykle. Bo zwykle to ona rozkręcała imprezy, to ona opowiadała dowcipy, mówiła, kiedy tańczyć, kiedy jeść, kiedy pić. Brała kieliszek wódki, krzyczała „ognia!”. Przecież musiała być gwiazdą. A teraz oni wszyscy rozczarowani: Gdzie „ogień”? Potem przyjaciel powiedział: „Z tobą się teraz nie da rozmawiać!”. Bardzo bolesne, gdy wiesz, że mówi o prawdziwej tobie, a nie o jednej z twoich masek. Tamto to była błaznada, ogromne koszty emocjonalne i fizyczne.

Puste miejsca

Gdy grasz, rodzina tylko przeszkadza. Wygodniej jej nie mieć. Kiedy był czas na rodzenie dzieci, Ula wyśmiewała te wszystkie zaciężone znajome, ją to waliło, bo miała wygrać nieokreśloną ilość pieniędzy i zajmować się rzeczami znacznie większej wagi niż pieluchy. Później był moment, że tęskniła, ale dziś jest jej przykro tylko z jednego powodu. – Nie mam co zrobić ze zdjęciami. Dam je mojej chrześnicy, ale one nie przedstawiają dla niej wartości emocjonalnej. Kim dla niej jest mój tata? Moi dziadkowie, moje psy? A dla mnie to są najcenniejsze rzeczy. Ale rodzić dziecko tylko po to, żeby album rodzinny przekazać? Chore!

Do tej pory zostały czarne dziury pamięciowe, palimpsesty. To bardzo smutne, teraz już nie przerażające. Niedawno robiła porządek w archiwum w firmie, kurz potworny, bo to z dwudziestu lat, nagle wypada jakieś zdjęcie. Rozczuła się nawet trochę: „Ojej, jakaś księgowa zostawiła”. Odkłada je, może ma kontakt z tą osobą, to jej odeśle. Przygląda się później – osoba na zdjęciu to ona. Siedzi na skale, wokół żółty piasek. Wakacje. Najprawdopodobniej zagraniczne, bo kaktus rośnie obok. Nie ma pojęcia, gdzie i kiedy to było. Nic, pustka.

Michalina Kaczmarkiewicz

w | drodze
⊕

reportaż ukazał się
w miesięczniku „W drodze” 9/2016



Pracoholizm

to nie takie

proste

Pracoholizm nie jest łatwym do zdiagnozowania uzależnieniem. Trudno orzec, czy nadmierna koncentracja na pracy ma chorobliwe podłoże czy może wynika z czynników obiektywnych: kryzysu, niepewności zatrudnienia, realnych potrzeb finansowych. Może to zrobić tylko sam zainteresowany, bo tylko on sam jest w stanie dotrzeć do istoty swoich intencji. Tyle że najczęściej właśnie on zainteresowany diagnozą nie jest.

W zetknięciu z dyrektorem wielkiego przedsiębiorstwa albo właścicielem firmy, który w pracy spędza 16 godzin dziennie, a w domu jest rzadkim gościem, nie rozstaje się z trzema telefonami i notebookiem, dwa dni po pierwszym zawale obłożył szpitalne łóżko biurowymi urządzeniami i papierami, bo jest przecież w firmie niezbędny,

a na urlopie nie był już od kilku lat, zresztą i tak nie mógł się odprężyć, zaniepokojony „sprawami przedsiębiorstwa”, nie będziemy mieć wątpliwości, że to pracoholik. Ale o dozorczyni, która też pracuje od świtu do zmroku, nie widuje niemal swoich dzieci, a o wakacjach nawet nie myśli, już tak przecież nie powiemy. Dlaczego?

Nie chodzi tylko o stereotypowe postrzeganie pewnych zjawisk, ani o to, że tzw. nowoczesne uzależnienia, do których pracoholizm się zalicza, są niełatwe do zdiagnozowania. Żeby mówić o „holizmie” w przypadku czynności tak powszechnej i podstawowej jak praca, trzeba wykluczyć cały szereg „konieczności”, szczególnie czynniki ekonomicznego przymusu – muszę brać dodatkowe zlecenia, by utrzymać siebie i rodzinę na podstawowym poziomie, mam duże zobowiązania (kredyty, alimenty, dzieci), siedzę długo w pracy, bo wczesne wychodzenie jest „niemile widziane”, wciąż mówi się o redukcjach zatrudnienia, po prostu jest kryzys i sytuacja na rynku pracy obiektywnie nie sprzyja odprężeniu. Ale nadmierne skupienie na pracy nawet przy bezpiecznej i satysfakcjonującej sytuacji materialnej i zawodowej nie świadczy jeszcze o problemie. Mogę przecież „robić karierę”, bo w mojej hierarchii wartości praca i pozycja zawodowa zajmują wysokie miejsca. Albo zwyczajnie się nie wyrabiam – powodów czasowego obniżenia sprawności intelektualnej jest co najmniej kilka: przemęczenie, ciąża, początki demencji czy alzheimera, kłopoty osobiste, które odciągają od pracy. Wreszcie – co często dotyka generację singli – pracę traktuję jako alternatywne spędzanie czasu: zamiast samotnie siedzieć w domu albo korzystać z być może sprzecznych z moimi wartościami lub po prostu finansowo niedostępnych rozrywk.



Pracuję na własny rachunek, mam wolny zawód i nienormowany czas pracy, a w dodatku nie mam stałego, pewnego dochodu, za to zobowiązania finansowe, które są i pewne, i stałe, i na dodatek długofalowe. Przy takiej specyfice pracy brak ram czasowych i „normy”, czyli daleko posunięta elastyczność są łatwą pułapką. Zdarza mi się pracować w weekendy, bo tylko w niedzielę mój ważny „klient”, na wywiad z którym mam zlecenie może się ze mną spotkać. Siedzę nad tekstem



do późnej nocy, bo nie wyrobiłam się rano, więc nadrabiam długo „po godzinach” (choć przecież ta kategoria już dla mnie nie istnieje), zwłaszcza, że mam stały dostęp do miejsca i narzędzi pracy (są nimi moje własne biurko i komputer).

Zdarza mi się tygodniami nie spotykać z przyjaciółmi lub spotykać w biegu, z poczuciem wykradania czasu pracy, nie oglądać filmów, nie czytać beletrystyki ani poezji, nie chodzić do kina, na spacer, nie brać do ręki gitary, czyli kompletnie zaniedbać sferę wolnego czasu i zainteresowań, bo z obawy przed nieprzewidywanymi wydatkami i brakiem kolejnych zleceń nabrałam ich tyle, że ledwie się wyrabiam. Na nic innego nie starcza czasu. Gdy dużo pracuję czuje się zmęczona, ale spokojniejsza i bardziej wartościowa. Czy mam już problem? Czy moje powody to jeszcze sensowne, mające zaczepienie w rzeczywistości argumenty, czy już tylko wymówki? Na takie pytania każdy musi odpowiedzieć sobie sam.



Skąd te wahania w diagnozowaniu i brak precyzyjnych ram uzależnienia? Przede wszystkim trudno dziś określić zdrową normę pracy. Przy kryzysie, niepewności zatrudnienia, kredytach, zmieniającej się strukturze zatrudnienia, przy samozatrudnieniu, wolnych zawodach i nienormowanym czasie pracy jedynym pewnym miernikiem może być stan duszy potencjalnego pracoholika – jego psychiczne samopoczucie, „wyrabianie się” w życiowych zadaniach i funkcjach oraz zgodność jego postępowania z przyjętymi wartościami. W tym wypadku o uzależnieniu nie przesądzają nawet realne konsekwencje (jak to ma miejsce przy konwencjonalnych, chemicznych uzależnieniach – alkoholizmie, narkomanii, lekomanii) w postaci uszczerbków na zdrowiu, przemęczenia czy zawałonych spraw osobistych i nadwątlonego życia rodzinnego. Pomocne mogą być pytania: dlaczego tyle pracuję? Co mi to daje? Jeśli praca przestaje służyć podstawowemu celowi, a zaczyna służyć regulowaniu uczuć – wiadomo, że pojawił się problem.

Kiedy powinna zapalić się czerwona lampka:

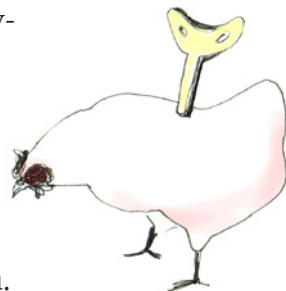
- narzekam na ilość pracy, ale przyjmuje kolejne zlecenia, mimo że czuje się bezpiecznie finansowo
- wpadam „po nic” do pracy; mam wolne, a mimo to przychodzę, choćby na chwilę, bez wyraźnego powodu
- w dni wolne od pracy myślę o niej, planuję, przekładam „papiery”
- próbuję ograniczyć pracę, ale nie udaje mi się to, np. umawiam się ze sobą, że nie wezmę do przejrzania dokumentów do domu, a mimo to biorę choć dwie kartki albo postanawiam, że w weekendy nie dotykam się do spraw zawodowych, a już w sobotę sprawdzam czy nie ma maili na służbowej poczcie
- myśl o urlopie wywołuje niechęć i dyskomfort w wolne dni pojawia się trudne do opanowania uczucie pustki i nudy
- myślę, że beze mnie sobie w pracy nie poradzą
- idę do pracy mimo choroby (zwolnienia) albo ważnych przypadków losowych (np. śmierć kogoś z najbliższych, wypadek), mimo, że mam stabilną pozycję w firmie i moja nieobecność tego nie zmienia
- gdy zaczynam pracować tracę poczucie czasu (kontroli nad nim)
- zapominam albo „nie mam czasu” na podstawowe czynności fizjologiczne: wyjście do toalety, posiłek
- przenoszę kolejne obszary życia do pracy – kaptcie, posiłki, znajomi, życiowy partner z tej samej firmy
- ktoś z moich bliskich ma pretensje, złości się, że nie dotrzymuję obietnic, zawalam coś przez pracę.

Pewne zachowania – pracuję nieustannie, myślę wciąż o pracy – mogą niepokoić (i warto się wtedy im przyjrzeć), ale wciąż jeszcze nie świadczą o uzależnieniu. Mówić o nim można wtedy, gdy środkiem uzależniającym próbujemy naprawiać konsekwencje nałogu. Parafrazując słowa Pijaka z „Małego Księcia” (piję, żeby zapomnieć, że się wstydzę tego, że piję) – uciekam do pracy i w pracę, żeby zmniejszyć dyskomfort/cierpienie związane z rozpadem rodziny, obniżeniem wydajności, chorobami somatycznymi, czyli skutkami tego, że pracuję za dużo.

Koszty tego uzależnienia zwykle są duże, ale nałogowiec i tak ich nie widzi. Żeby cokolwiek zmienić, musi zdarzyć się sytuacja ewidentna. Młoda kobieta właśnie urodziła dziecko. Mąż odbiera ją ze szpitala jednocześnie nie odrywając ucha od służbowego telefonu.

Po przyjeździe do domu niemal natychmiast siada do komputera, a po godzinie zrywa się i gna do firmy, żeby „ratować sytuację”. To jest sygnał. Zwłaszcza, jeśli pojechał po to, by... uporządkować faktury za następny miesiąc. Ale o tym będzie wiedział tylko on sam. Od pewnego momentu bliscy przestają jednak akceptować wymówki z serii „kryzysowa sytuacja w pracy”. Gdy pracoholik po raz kolejny „zapomniał” odebrać dziecko z przedszkola albo w pośpiechu szukał awaryjnego rozwiązania swojego zaniedbania, gdy mimo obietnic nie pojawił się na kolejnej imprezie rodzinnej, gdy nie ma go przy szpitalnym łóżku własnego dziecka po wypadku, najbliższa rodzina wymusza kontakt ze specjalistą. Jednak okazuje się, że z terapią wcale nie jest tak prosto.

W Polsce leczenie pracoholizmu to wciąż terra incognita i temat zarezerwowany dla zaocznych – nasza przykładowa dozorczyni z początku tekstu na prywatną terapię przecież nie pójdzie, a państwowe przychodnie i ośrodki odwykowe (współpracujące z NFZ) leczeniem



uzależnień nowej generacji jeszcze się nie zajmują. Są specjaliści, którzy widząc w nagłaśnianym medialnie temacie kolejną modę i sposób części terapeutycznego środowiska na zaistnienie, odcinają się od tych nieetycznych ich zdaniem działań, a pacjentów, leczą „na oko”, rozbrajając te obszary, które sprawiają, że ucieczka w pracę wydaje się atrakcyjna lub konieczna. Inni próbują do „nowych uzależnień” przykładać sprawdzone metody postępowania z uzależnieniami klasycznymi.

Na jednym ze spotkań-konferencji o uzależnieniach Ewa Woydyłło zwróciła uwagę, że w historii leczenia alkoholizmu (a w to miejsce naprawdę można wstawić dowolne uzależnienie) jeszcze żadnemu fachowcowi – psychologowi, psychiatrze – nie udało się wyleczyć alkoholika. Dopiero gdy pojawili się Anonimowi Alkoholicy i „konwencjonalna psychologia” zapożyczyła pewne rozwiązania z ich doświadczenia i AA-owskiego programu 12 Kroków, można było mówić o skutecznych efektach. W USA, kraju, w którym AA powstało i rozmaite programy zdrowienia oparte na 12 Krokach AA są czymś naturalnym, działają również wspólnoty Anonimowych Pracoholików. W Polsce jeszcze ich nie ma.

Póki co warto rozprawiać się z nieznajdującymi poparcia w rzeczywistości przekonaniem i stereotypami, że „człowiek zapracowany” równa się „człowiek uczciwy” i „prawdziwy specjalista”. Oczywiście, może taki być, ale gdy do głosu dojdzie uzależnienie, to równanie już się nie sprawdza. Trudno być fachowcem przy obniżonej uwadze, kreatywności i wydajności. Uczciwość i „porządność” też stają pod znakiem zapytania – pracoholik oszukuje i zaniedbuje przecież rodzinę, powoduje konflikty w zespole współpracowników. Jeszcze całkiem niedawno na forach dotyczących szukania pracy można było się natknąć na sugestie dla osób udających się na rozmowę kwalifikacyjną, by „przyznawać się” do pracoholizmu i perfekcjonizmu. Chyba jednak mitem jest, że pracodawcy tylko zacierają ręce na wzmiankę kandydata o uzależnieniu od pracy. Wciąż z pewnością nie brakuje tych nierozbudzonych etycznie, którzy byliby chętni wykorzystać chorobę

pracownika (tak jak alkoholikiem można manipulować i wodzić go na sznurku poczucia winy, tak z pracoholika łatwo zrobić element stałego wyposażenia biura – bez konieczności uwzględniania jego praw do urlopu, do przerw, do zwolnień chorobowych). Jednak, szczególnie w zachodnich korporacjach, gdzie ekonomiczne skutki pracoholizmu są już znane, wzmianka o nim podczas procesu rekrutacji nie jest prostą przepustką do wakatu.

Pracoholizm to uzależnienie, które łatwo zbagatelizować – jego pierwsze fazy wymykają się wtłoczeniu w konkretne ramy definicji (tym bardziej, że w przypadku uzależnień tzw. nowej generacji sama definicja jest dość nieprecyzyjna). Jednak jego efekty wyniszczające w sferach fizycznej, psychicznej i społecznej są w końcowych stadiach nie mniejsze, niż innych uzależnień. Nikt nie bierze na poważnie zagrożenia karoshi – śmiercią z przepracowania. Nie jesteśmy przecież szalonymi Japończykami! Tyle że między nadmierną pracą a śmiertelnym psychicznym wyniszczeniem organizmu jest jeszcze ogromna przestrzeń zniszczeń „mniejszego kalibru”: zniszczonych relacji, krzywd opuszczenia rodziny, emocjonalnej i duchowej pustyni. Przywoływanie karoshi jest w tym wypadku tym samym i temu samemu służy, co wytykanie palcami beznadziejnych alkoholików, przerysowywanie ich sponiewierania w rynsztokach przez osobę, która nadmiernie pije – obrazek jest tak drastyczny i o całe lata świetlne oddalony od mojego modelu pracy/picia, że... z pewnością mnie nie dotyczy. Tyle że żaden z tych „beznadziejnych alkoholików” od rynsztoka nie zaczynał swojej przygody z alkoholem.

Ilustracje: K. Jeske



Mika Dunin
tekst ukazał się na portalu deon.pl

Wszystkie KOLORY *miłości*

O istocie i potrzebie miłości z **Ewą Woydyłło**
rozmawia Justyna Bednarek.

Dlaczego tak ważna w naszym życiu jest miłość?

Bo bez niej umarlibyśmy z samotności i rozpacz. Wizja śmierci, którą staramy się od siebie oddalić, nie przyjmując, że nas ona także dotyczy, zaczęłaby się jawić jako jedyny cel naszej egzystencji. Tymczasem miłość wypełnia nam życie, bo polega na troszczeniu się o kogoś, dbaniu o jego i o swoje potrzeby, wprowadza w nasze życie masę działań, które sprawiają, że nasze ziemskie bytowanie staje się ciekawe i wartościowe.

Czym właściwie jest miłość?

Istnieje wiele definicji miłości. Psychologicznie pełną jest ta sformułowana przez amerykańskiego psychiatrę Scotta M. Pecka. W książce pt. „Droga mniej uczęszczana” (The Road Less Traveled), która w Ameryce rozeszła się w wielu milionach egzemplarzy, Peck pisze, że niezależnie od tego, czy chodzi o miłość do dziecka, do Boga czy do przyjaciela, jest to taki rodzaj uczucia, który jest połączony z działaniem. I od działania zależy, jaki to będzie rodzaj miłości. Jednak działanie, to zawsze wydatkowanie energii, wkładanie wysiłku, słowem – praca.



Drugim ważnym aspektem, o którym mówi Peck, jest intencja. W mądrej miłości zależy nam na dobru drugiej osoby. Dlatego wszystko, co robimy, nakierowane jest na to, aby obiekto-
towi uczuć nie ograniczyć rozwoju, a sprawić, by osoba ta doświadczyła czegoś dobrego. I nie chodzi o z góry określony zakres działań, ale o zamiar, cel. Idea miłości to oddanie części siebie. I może to być tylko myślenie – bo myślenie, to przecież też działanie. Marynarz, który spędza pół roku na morzu, może być kochającym mężem – nawet, jeżeli nie przynosi zakupów żonie, nie towarzyszy jej w łóżku i nie zajmuje się lekcjami dzieci. Jego działanie może polegać na tym, że pisze do niej, albo pamięta, o której godzinie zatelefonować, żeby nie obudzić jej w środku nocy – bo troszczy się o jej sen.

A miłość erotyczna?

Może być źródłem głębokiego szczęścia, jeśli uda się wprowadzić w życie koncept Scotta Pecka. Podstawą jest wyzbycie się egoizmu. Miłość zawsze musi być wymianą, która zaczyna się nie od czekania na dar, lecz od dawania. Dar powinien być taki, by trafiał w potrzeby drugiej osoby. I te trzeba znać. Błąd, który popełniają nawet bardzo kochający się ludzie, polega na tym, że trochę dziecinnie przypuszczamy, że się wszystkiego domyślimy i druga strona też się domyśli. Jednak paradoks ludzkiej natury polega na tym, że im bardziej fundamentalna jest potrzeba, tym rzadziej się ją uzewnętrznia. A często używa się jej jako papierka lakmusowego, by sprawdzić, czy on, czy ona kocha. Myślimy: skoro jest to tak ważna dla mnie rzecz, to skoro kocha – musi wiedzieć!

Co zrobić, gdy długo zaniedbywaliśmy między sobą te sprawy i już się wiele popsuło? Na poprawę, nigdy nie jest za późno. Nawet, jeśli latami popełnialiśmy błędy, możemy wskrzesić miłość. Trzeba poznać swoje potrzeby i zrezygnować z tego, co złe narosło między nami: złych uczuć, podejrzliwości, gniewu, z poszukiwania szczęścia u innych. Warto czasem przypomnieć

sobie, jak to było, gdy byliśmy zakochani i zacząć się tak zachowywać, nawet jeśli nie ma już silnego popędu. Jeśli złości nas, że mąż rano zostawił zachlapaną łazienkę, trzeba wyobrazić sobie, jak by to było, gdyby zachlapała ją po pierwszej wspólnej nocy. Wtedy nie wywołałoby to gniewu, weszlibyśmy do łazienki i namiętnie się w niej kochali. Ale nic nie stoi na przeszkodzie, by zrobić to samo po latach wspólnego życia.

Czy miłość wymaga bezwzględnej szczerości?

Wymaga, żeby się nie okłamywać. Nie każda prawda przynosi jednak coś dobrego. Nie ma żadnego powodu, by, na przykład, schodząc rano do kuchni, powiedzieć mężowi, że jest za gruby. Bo co on z tą wiedzą zrobi? Sprawí mu przykrość, chociaż to może być prawda. Lepiej powiedzieć: słuchaj, powinniśmy zacząć zdrowo się odżywiać.

A miłość rodzicielska?

Rodzice często ulegają złudzeniu, że doskonale znają swoje latorośle. Niestety, fakt, że się kogoś zna od urodzenia, nie oznacza, że będzie się wiedzieć, czego ta osoba potrzebuje, jakie ma pragnienia, jak chce przeżyć życie. Bywa tak, że obdarzając dzieci miłością, chcemy je wyręczać i usuwać z ich drogi wszelkie przeszkody. Jednak wtedy niewiele się nauczą, nie będą się rozwijać, nawet nie dowiedzą się, czego nie lubią, bo wszystko mają podsunięte pod nos. Oczywiście, raz na wiele tysięcy przypadków zdarzy się, że taki system zadziała i faktycznie, nastąpi szczęśliwe przedłużenie rodzicielskich planów. Dziecko je realizuje i osiągnie spełnienie. Przykładem jest argentyński pisarz Borges, którego ojciec, gdy przyszły artysta był niemowlęciem, postanowił, że wychowa syna na pisarza. To się spełniło, i to w jakże twórczy sposób! Jednak jego historia nie może stanowić wzorca. W większości przypadków człowiek nie osiągnie dojrzałości bez popełniania błędów. Na te błędy rodzice muszą pozwolić. Oczywiście, dla każdego wieku rodzicielska tolerancja jest inna. W stosunku do malucha nie będziemy ryzykować, pozwalając na dokonywanie samodzielnych wyborów w sytuacjach, które mogą mu zagrozić. Można jednak już roczne dziecko spytać: zbudujemy z klocków drogę, czy most, wolisz jajko na miękko, czy na twardo? Takie postępowanie ćwiczy samodzielność.

A na czym polega mądra miłość dzieci, zwłaszcza dorosłych, do rodziców? Powinna opierać się na akceptacji faktu, że należą oni do innego pokolenia i mają swoje potrzeby. Kochające dziecko pomoże je zrealizować – zwłaszcza gdy rodzice nie są w stanie poradzić sobie sami. Dzięki temu dziecko może w pewnym sensie oddać to, co od nich otrzymało wcześniej. Czy będzie to bilet do operetki, na który matki nie stać, czy podwiezienie ojca na brydża – to już zależy od upodobań danego człowieka – trzeba po prostu wiedzieć, jakie one są.

Czwarte przykazanie, którym kieruje się wielu z nas, mówi: CZCIJ ojca swego i matkę swoją, a nie – kochaj. A czcisz, to okazuj szacunek, nie krzywdź, nie rzucaj oskarżeń. Ale już niekoniecznie: dawaj pieniądze ojcu, który porzucił rodzinę, niekoniecznie zapraszaj do domu matkę, której alkoholizm zamienił twoje młode lata w koszmar. Jeśli ktoś zdołał – a jest to niełatwa i indywidualna rzecz – swój ból przepracować, jeśli doprowadził do takiego punktu, że rodzica zrozumiał, usprawiedliwił i przyjął z miłością, to wspaniale. Ale z obowiązku miłości nie sposób wzbudzić.



A odrzucony rodzic?

Trudno, będzie cierpieć. Ponoszenie konsekwencji popełnionych win powoduje cierpienie. Skrzywdzone niegdyś dzieci mogą poszukiwać drogi do sprawiedliwości. Nawet, jeśli jest w tym element rozliczenia, wyrównania rachunków. Czasami stanowi to jedyną metodę, aby człowiek przestał czuć się ofiarą. Może to być uzdrawiające dla całego jego życia.

Myśląc – miłość, zawsze mamy na myśli miłość do drugiej istoty. Bardzo piękną i często głęboką relacją jest miłość do zwierzęcia.

Każdy z nas osobiście zna lub słyszał o ludziach, dla których oddanie psom, kotom czy koniom stanowi ważną treść życia. Taka wyłączna miłość do zwierząt wynika niekiedy ze zranienia, być może w dzieciństwie, przez tych, którzy byli dla nas ważni, ale doznaliśmy

odrzućenia. Pragnienie miłości znajduje wtedy ujście w mniej zawodnym obiekcie. Czasem będzie to praca, czasem religia, a czasem zwierzę. Dlaczego właśnie zwierzę? Bo pies czy kot niczego nam słowami nie komunikuje ani nie oczekuje od nas konkretnych komunikatów. W ogóle niczego nie oczekuje, a już najmniej, żebyśmy byli „jacyś”. Pies okazuje swoje przywiązanie płynące wyłącznie z faktu, że jesteśmy. Dlatego kontakt ze zwierzęciem jest taki bezpieczny i przynosi radość w chwilach, gdy wszystko inne zawodzi. Możemy mieć wielkie niepowodzenia, zawieść wszelkie nadzieje własne lub cudze – a czworonóg i tak będzie nas kochał, nie stawiając żadnych wymagań. A o to między ludźmi jest naprawdę bardzo trudno.

A jak szukać miłości?

Choć podobno nie ma na świecie osoby, która nie potrzebowałaby miłości, niektórzy ludzie nie doznają jej w życiu. Nic na to nie poradzimy, miłość jest rodzajem łaski, nie każdy jej dostępuje. Ale poszukiwać miłości może każdy. Trzeba wyjść do ludzi, szukać takich osób, które zechcą nas poznać, zrozumieć, zaakceptować. Czy będzie to schronisko w Dolinie Pięciu Stawów, czy uniwersytet trzeciego wieku – wszystko jedno gdzie – wszędzie są ludzie, którzy też poszukują miłości. No, a gdy już na kogoś takiego natrafimy, to trzeba przypomnieć sobie przesłanie Scotta Pecka: miłość to nie tylko dobre i piękne uczucie, to przede wszystkim dobre i piękne działanie.

Dziękuję za rozmowę.



Ilustracje: K. Jeske



spojrzenie z dystansu



Pierwsze dni lipca, minęła połowa roku 2016, więc dobry to czas na różne inwentury, podsumowania, remanenty, ale... zabierałem się do tego opornie, bez wielkiego zapału. Dopiero wspomnieniowy i retrospektywny artykuł Andrzeja ze „Steru”, zamieszczony w lipcowej „Warcie”, zmobilizował mnie do działania. Czego jak czego, ale opisywanych przez Andrzeja bałwochwalczych mityngów poświęconych psychoterapeutom, to u nas nie było, były inne błędy, wypaczenia i wynaturzenia. Ale... Były? Czy czas przeszły jest uzasadniony? Jeśli nawet nie dostrzegamy czegoś my sami, dzisiaj, to ponad wszelką wątpliwość zorientują się i skorygują błędy nasi dzisiejsi nowicjusze i to już za kilka-kilkanaście lat. Dzięki temu my wszyscy w AA możemy spać spokojnie, nie bojąc się o przyszłość Wspólnoty.

Co się zmieniło na grupach AA w moim mieście, na których bywam w miarę regularnie (bo nie na wszystkich!), od czasu pierwszego mityngu, na który trafiłem latem 1998 roku? Wydaje mi się, że zdecydowana większość zmian była sensowna, pożyteczna i korzystna, ale czy rzeczywiście wszystkie?

Przestaliśmy marnotrawić środki Wspólnoty AA na świeczki czy inne poprawiacze samopoczucia – za te pieniądze można przecież kupić pakiety startowe dla nowicjuszy, literaturę przeznaczoną dla pacjentów ośrodków odwykowych albo więźniów, i to właśnie robimy.

Zgodnie z Preambułą (Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu) – nasze mityngi są poświęcone rozwiązaniu problemu alkoholizmu, jakim Wspólnota AA dysponuje od około 80 lat. Nie zajmujemy się już problematyką mechaniki pojazdowej, psychologii rodzinnej, prawem pracy, niekompetencją urzędników, złośliwością sąsiadów, niewiernością partnerów itd. Dawno temu skończyliśmy też z koszmarnym wynaturzeniem, jakim była procedura przyjmowania do AA, ale...

Ale w tamtych dawnych czasach wszyscy byliśmy równi i nikomu nie przysłoby do głowy nazywać drugiego człowieka czymś cieniem albo klonem. Czyżby i do AA przeniknęła koncepcja obywateli (w tym przypadku alkoholików) gorszego sortu? A może... może chodzi o coś innego – cień z natury swojej kopiuje zachowania swojego pana i właściciela, cień nie może być samodzielny...

Z tamtych lat pamiętam mityngi, które się nie odbyły, bo nikt nie chciał ich poprowadzić; z tego też powodu (brak chętnych do służb) upadały grupy. Obecnie ze służbami jest trochę lepiej, ale...

Ale kto, kiedy i na jakiej podstawie wymyślił, że nadrzędnym celem służby jest znalezienie i wychowanie sobie następcy, dziedzica, że zaufany sługa, w stosownym momencie, powinien wskazać swojego następcę, bo jak tego nie zrobi, to widocznie źle pełnił służbę, tego to ja już nie wiem i nie rozumiem. W literaturze Wspólnoty AA takiej wskazówki jakoś nie widziałem – może coś przeoczyłem?

Kilkanaście lat temu sumienie grupy podejmowało różne decyzje zwykłą większością głosów, a wszystkie wybory do służb odbywały się jawnie; to nie było właściwe, ale...

.....
● Ale też nie mieliśmy wątpliwości, że służbę powierza alkoholikowi grupa. ●
● Objmowanie służby samowolnie, bo tak się alkoholikowi zachciało, bo takie ●
● miał widzimisie, było nie do przyjęcia. Każdy z nas przeszedł przez własne, ●
● nieomal śmiertelne starcie z molochem samowoli i każdy wycierpiał pod jego ●
● razami wystarczająco wiele, by zapragnąć czegoś lepszego – czytamy w 12x12 ●
● (s. 39-40.), a i w WK Bill W. wielokrotnie przestrzega przed samowolą. ●
.....

A przecież znam grupę, w której obejmowanie służby tak właśnie się odbywa – samowolnie. Wydaje się, że sumienie grupy nie ma tu nic do gadania. Jeśli alkoholikowi zachce się pełnić służbę, to po prostu wpisuje się w stosownym miejscu i w określonym terminie zaczyna to robić. Nie wiem, co o tym sądzą liderzy grupy i w ogóle, po co im to, ale mam poważne wątpliwości, czy utrwalanie samowoli i sobiepaństwa (będę robił to, co mi się podoba i gównu wam do tego) rzeczywiście służy nowicjuszom i ich rodzinom.

Czy grupie wolno ustalić sobie takie zasady – ależ oczywiście, w myśl Tradycji Czwartej jak najbardziej wolno. Zabawne jest tylko to, że całkiem niedawno sumienie tej samej grupy postanowiło nie przestrzegać Czwartej Tradycji i podejmować decyzje, dotyczące w istotny, żywotny sposób innych grup i struktur.

Dawno, dawno temu nie mieliśmy zbyt wielkiego pojęcia o Krokach, a o Tradycjach to już w ogóle. Odczytywaliśmy je rytualnie na początku spotkania, zwykle z kompletnym brakiem zrozumienia. Tu zaszła bardzo pozytywna zmiana i coraz więcej alkoholików zdobywa wiedzę i doświadczenie na temat Tradycji, a nawet Koncepcji, jednak nie podoba mi się to, że jednostki wykorzystują taką wiedzę do manipulowania grupą.

.....
Pamiętam, jak w początkach mojego uczestnictwa w AA, wypowiadaliśmy się na temat Siły Wyższej bardzo delikatnie i oględnie. Zdawaliśmy sobie sprawę, że jest to temat wyjątkowo trudny, a wielu alkoholików, zwłaszcza w początkowym okresie trzeźwienia, ma z Bogiem relacje mocno komplikowane. Oczywiście nikt nikomu nie zabraniał wypowiadania się o Bogu i nazywania Go po imieniu – nie, chodziło raczej o empatię, zrozumienie specyficznych problemów nowicjuszy, a nie gromkie wyliczanie, do czego to niby mam prawo.
.....

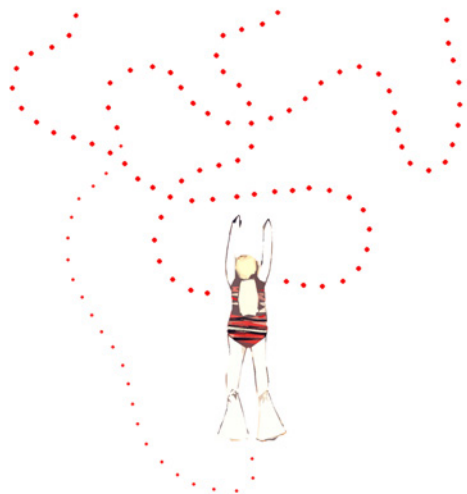
Słyszałem niedawno relację o grupach, które stały się tak religijne, że AA-owski Program działania zamieniły wręcz na program powierzenia i modłów; słyszałem o sponsorach zmuszających podopiecznych do leżenia krzyżem na posadzce w kościele. Ups!

Piętnaście, i więcej lat temu, nie nieśliśmy posłania AA, a raczej posłanie psychoterapii odwykowej. Stwierdzam to z pełną odpowiedzialnością, bo... sam też to robiłem. Nowicjuszy wypytywałem, czy trafili już do poradni odwykowej i namawiałem na leczenie tamże. Wydawało mi się, że coś takiego jest już prehistorią, gdy zaczęły docierać do mnie niesamowite informacje o nowej modzie w AA, modzie polegającej na tym, że alkoholik po Programie zrealizowanym ze sponsorem, z wielomiesięczną albo wręcz

wieloletnią abstynencją, podejmuje psychoterapię odwykową (sic!).

Teraz pytanie zasadnicze, czy tymi nowymi eksperymentami i próbami znalezienia łatwiejszej, łagodniejszej drogi przejmuję się w jakikolwiek sposób, czy martwi mnie to albo niepokoi? Odpowiedź brzmi – nie, w najmniejszym nawet stopniu. Jasne, ktoś tam wróci do picia, rozleci się jakaś grupa (jeśli będzie potrzeba, to w jej miejsce powstanie nowa), ale wiem już przecież, że tego typu zdarzenia nie są w sta-

nie poważnie zaszkodzić Wspólnocie AA. Co więcej, z każdego takiego wirażu wychodzić będziemy silniejsi, z obolałym tyłkiem, ale bogatsi o nowe doświadczenia, a więc... dobrze idzie!



Ilustracje: K. Jeske

(nie)jestem lekomanem

*Lekomania, lekoman, lekomanka
cóż za paskudne określenia!
Prowadzę stronę o lekomanii od 3 lat,
„wielki bloger” ze mnie,
a dziś na psychoterapii złapałem się
na tym, a właściwie zostałem przyłapany,
że wciąż nie akceptuję powyższych
określeń, rzecz jasna, najbardziej
w odniesieniu do siebie,
ale też tak ogólnie,
wstydzę się.*

No, bo co one niby znaczą? Połączenie słów leki i mania, czy też leki i maniak, nie jest w moim odczuciu zbyt „ładne” (tak sobie pomyślałem), bo maniak w ogóle kojarzy mi się z jakimś chorym psychicznie, biegającym z nożem albo siekierą po osiedlu, albo jakimś psychopata!

– Czy nie można by było tego problemu i człowieka z „tym problemem” nazwać jakoś inaczej, „ładniej”? – krzywiąc się zapytałem terapeutę.
– Już alkoholik, hazardzista brzmi chyba lepiej. Chyba wolałbym mówić o sobie: uzależniony od benzodiazepin albo uzależniony od leków, lub cierpiący na lekozależność. Hmm...

Terapeuta spojrział na mnie z lekkim politowaniem, ale przede wszystkim z dobrotliwym uśmiechem, a moje „szerokie dywagacje”, rozważania, które ktoś mógłby nazwać „rozbieganiem gówna na atomy” porównał

do cyklu skeczy Tadeusza Rossa, przed laty emitowanego na antenie Programu Trzeciego Polskiego Radia w cyklu „Powtórka z rozrywki”.

W tym momencie nie wytrzymałem i parsknąłem śmiechem! Później jednak, nie dając za wygraną, dalej ciągnąłem swój wywód: Bo przecież gros osób, spośród wszystkich uzależnionych od leków uspokajających (nie wszyscy), to zwykle ludzie, którzy mając konkretny problem ze sobą, z lękiem, bezsennością, depresją, niejednokrotnie przełamując własne opory, ze wstydem, postąpiło właściwie i poszło do psychiatry (lub innego lekarza), gdzie dano im leki dokładnie na lęk, na sen, być może nie uprzedzając ich wystarczająco jasno o możliwych zagrożeniach, co sprawiło, że się od nich silnie uzależnili jatrogennie. Więc można powiedzieć, że nie są „winni”, a nawet jeśli nie zastosowali się do zaleceń i brali te leki dłużej niż można było je brać, to dlatego, że nie byli w pełni świadomi późniejszych negatywnych konsekwencji – w końcu to leki, nie narkotyki sprzedawane po zmroku w bramie, leki od specjalisty, na receptę, które kupuje się w aptece, na to konkretne schorzenie. Nie chodzi też przecież o wszystkie leki, ale leki psychoaktywne, uspokajające, przeciwłękowe, nasenne.

Powiedziałem, że nie chcę być kojarzony z osobą, która rzuca się z opętaniem na każde tabletki, poczynszyszy od witaminy C, po antybiotyk lub krople do nosa, bo taki chyba stereotyp istnieje lub istniał do tej pory w społeczeństwie. No i to słowo mania, maniak... Hm, jakoś nie pasuje do mnie. Nie jestem „stuknięty”, pochodzę z bardzo wykształconej rodziny, religijnej, o wysokim morale, jestem w miarę inteligentny (punkt za skromność!) i nigdy nie zażywałem żadnych narkotyków (nawet trawki nie zapaliłem)! Pierwsze benzodiazepiny dostałem od lekarza w wieku 26 lat jak mi się „świat zawalił”, wcześniej nie wiedziałem, że takie leki w ogóle istnieją.



Ilustracje: K. Jeske

Psychoterapeuta powiedział wtedy, że nie mówimy o etiologii mojego uzależnienia i o tym, czy jestem „winny” czy „winny” jest ktoś inny, o ile w ogóle o jakiejś winie można tu mówić? I tak naprawdę nie ma to znaczenia, czy my jesteśmy odpowiedzialni za nasze uzależnienie czy ktoś inny, bo uzależnienie to uzależnienie, ono jest albo go nie ma. I nie ważne, kto, co. Trzeba je leczyć i już, bo inaczej jak każde nieleczone uzależnienie skończy się źle, kwestia czasu.

A słowa mania, maniak? Zapytał, czy pamiętam okres czynnego nałogu? Swoje napady agresji, gdy zabrakło mi leków? Gdy w amoku, z bezradności, złości potrafiłem walnąć pięścią, czy kopnąć nogą z całej siły w jakieś meble, niszcząc je, a przy okazji łamiąc sobie dużego palca u stopy? Czy pamiętam, jak rzucałem słoikami, czy szklanką z herbatą w ścianę, albo zamknięty w ubikacji, siedząc na podłodze skulony płakałem? Kłótnie z żoną, liczne konflikty z rodziną, różne sekrety, kłamstwa, nawet kradzieże i podrabianie recept. Wstyd pisać więcej. A wszystko po to, by zdobyć upragnione leki. Działalem wtedy jakbym miał jakieś bielmo czy kurtynę na oczach, byłem w jakimś amoku! Trudno to w ogóle opisać.

Tak więc, czy to można nazwać jakąś leko-manią, maniactwem na punkcie leków? Szczególnie wtedy, gdy ich nie ma, gdy ich zabraknie, gdy organizm, psychika szaleją? Pomyślałem, że tak... Niestety.

Powiedział też, że to naturalne, że nie chcę pamiętać tego okresu, bo każdy uzależniony ucieka od tego, ma problem z akceptacją, ale czy chcę, czy nie chcę, to fragment mojego własnego życia i już nie wymażę tego gumką myszką.

Pomyślałem jednak, że w wielu poważnych chorobach i to tych fizycznych, na etapie zaawansowanym, człowiek często tak cierpi, że przechodzi różne, negatywne stany emocjonalne, czasem zachowuje się irracjonalnie, może nawet domaga się środków przeciwbólowych, bywa agresywny. Choroba czasem odczłowiecza, choć oczywiście nie usprawiedliwia negatywnych działań ani w aspekcie moralnym, ani prawnym.

Piotr Przemek K.
www.lekomaniablog.pl

Zrób *porządek w relacjach*

Zamknij to *co nie zamknięte*

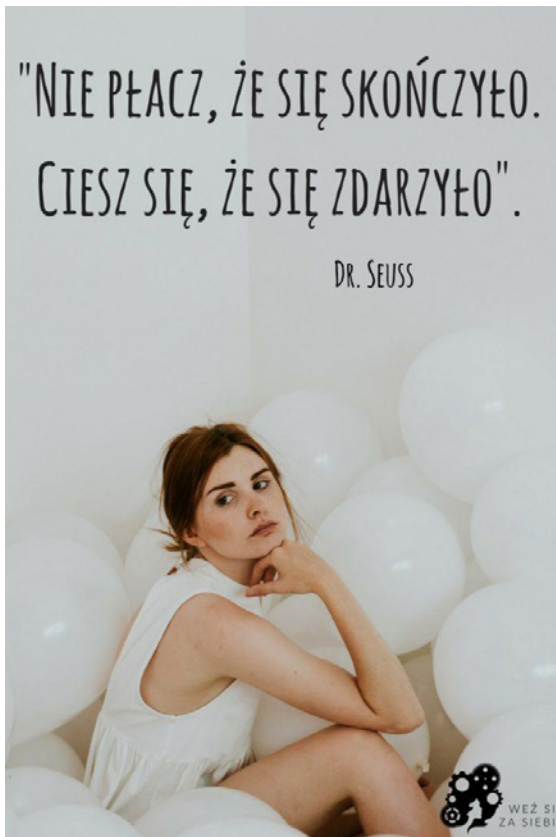
Większość z nas potrzebuje towarzystwa innych ludzi, aby czuć się szczęśliwymi. To całkowicie naturalne. Człowiek z natury łaknie bliskości. Mamy też inne potrzeby, które mogą czasami stać w sprzeczności z potrzebą bliskości, takie jak potrzeba posiadania własnego, nienaruszalnego terytorium, potrzeba samotności itp. Różnimy się między sobą pod względem temperamentu i predyspozycji, także do życia w społeczeństwie. Dzielimy się na osoby wysoko i nisko reaktywne, na introwertyków i ekstrawertyków – czy może raczej każdy z nas znajduje się w innym miejscu spektrum, które rozciąga się od jednego krańca do drugiego. Mam tutaj na myśli fakt, że to nie jest „twardy”, czarno-biały podział. Można być typem mieszanym, np. introwertykiem z pewnymi cechami ekstrawertyka etc. Jeśli chodzi o ten temat, odsyłam do lektury bardzo interesującej książki pt. „Ciszej proszę... Siła introwersji w świecie, który nie może przestać gadać” autorstwa Susan Cain. Dzięki tej książce zrozumiałam i zaakceptowałam swoje introwertyczne cechy. Wracając jednak do sedna: każdy z nas potrzebuje innych ludzi. Potrzebujemy ich z różnych powodów. Bez interakcji z innymi nasze życie byłoby puste, a my nie rozwijałibyśmy się. Potrzebujemy kochać i czuć miłość innych ludzi. Różnimy się pod względem liczby osób, które zaliczamy do grona bliskich. Liczebność tego grona zmienia się także wraz z upływem lat.

Obecnie mam w tym najbliższym gronie naprawdę niedużą liczbę osób i wcale nad tym nie ubolewam. Przedkładam jakoś tych relacji nad jakąkolwiek liczbę płytkich znajomości. Te najbliższe relacje pielęgnuję bardzo starannie i tylko one mają dla mnie znaczenie.

W toku życia następują takie momenty, kiedy znajomości ulegają weryfikacji. Są to zwykle duże wydarzenia, złe lub dobre – wtedy od naszej postawy lub postawy drugiej strony zależy los dalszej relacji. W moim życiu liczba osób, które uważałam za przyjaciół zmniejszała się przy każdym głębszym kryzysie. Wtedy naturalnie odchodzili ci, dla których byłam kompanką „na dobre”, od wesołych wyjść „w miasto” albo ci znajomi, którzy opierali się na mnie i mojej pomocy, bez wzajemności. Nie mam do nich żalu, to po prostu naturalne, że ludzie różnią się stylem przyjaźni i mają przeróżne wzajemne oczekiwania. Największą weryfikacją moja lista przyjaciół przeszła, gdy urodziłam pierwsze dziecko. Wtedy niektórzy się ulotnili, a powrócili ci, których ja opuściłam, gdy oni mieli swoje pierwsze dziecko. To są naturalne procesy i jedynym wyjściem jest tego pogodna akceptacja. Tak naprawdę niezwykle rzadko zdarza się, że przyjaźnie zostają na całe życie. Jeśli kogoś to spotyka, to jest wielkim, wielkim szczęściarzem!

"NIE PŁACZ, ŻE SIĘ SKOŃCZYŁO.
CIESZ SIĘ, ŻE SIĘ ZDARZYŁO".

DR. SEUSS



Teraz chciałabym przejść do najważniejszego tematu: relacji niedomkniętych. Podejrzewam, że większości z was przytrafiła się sytuacja tego rodzaju:

- ktoś, kogo uważałaś za przyjaciela/przyjaciółkę nagle przestał się odzywać lub odrzucił cię bez wyjaśnienia
- ktoś, kto miał być ukochanym do grobowej deski stwierdził, że to nie to i odszedł, nie ofiarowując ci na pożegnanie należytego wytłumaczenia
- ktoś, kto był ci bliski, z kim pozostawałaś w konflikcie lub trudnej relacji, zmarł, a przed jego/jej śmiercią nie udało się wam pojednać

Tak się złożyło, że znam smak wszystkich powyższych sytuacji i wiem, że są to jedne z najtrudniejszych do zniesienia emocji. Rozpacz, bezradność, poczucie odrzucenia, ból i frustracja – to tylko niektóre z emocji, które się wtedy pojawiają. Brakuje zamknięcia, wyjaśnienia, ukojenia. Co w takiej sytuacji zrobić? Gdy przyjaciel odwrócił się od nas i nie chce nawet z nami porozmawiać, gdy ukochany odszedł albo gdy tej drugiej osoby po prostu już nie ma. Jak sobie pomóc? Podstawowym krokiem jest zaakceptowanie faktu, że nie wszystkie relacje doczekają się zamknięcia. Tak po prostu czasami bywa. Życie jest zaskakujące i często wymyka się spod kontroli.

Jeśli nie udało się zamknąć relacji, trzeba zadbać przede wszystkim o własne samopoczucie. Można to zrobić zamykając tę relację we własnej głowie. Tutaj z pomocą przychodzi nam nasz największy skarb, czyli wyobraźnia. Jeśli nie jest nam dane spotkać się po raz ostatni z osobą, która nas odrzuciła, opuściła lub umarła, musimy sobie wyobrazić to spotkanie. Jeśli chcesz



to zrobić, to znajdź dla siebie kawałek przestrzeni, zapewnij sobie chwilę ciszy i skupienia. Wyobraź sobie miejsce, w którym chciałabyś spotkać się z tą osobą. Oczami wyobraźni zobacz przyjaciela/rodzica/ukochanego. Przeprowadź z nią/nim tę ostatnią rozmowę. Pożegnaj się. Nie chowaj urazy, nie pielęgnuj złości. Opuść sobie i opuść jej/jemu. Często ludzie rozstają się lub kłócą dlatego, że różnice ich dzielące wydają się być nie do przeskoczenia. Aby uzyskać pozytywne zamknięcie relacji wystarczy pomyśleć, że ta druga osoba ma (miała) pełne prawo do tego, by myśleć inaczej niż ty byś tego pragnęła. Tak samo ty miałas (masz) prawo być sobą! Te różnice należy zaakceptować, a nie podsycać nimi ognia wzajemnej nienawiści.

Czasami, gdy ta druga osoba wyrządziła nam naprawdę wielką krzywdę, w tej ostatniej rozmowie trzeba jej to wszystko wykrzyczeć. A potem przebaczyć. Bezwzględnie. Niezależnie od kalibru zdarzeń, niezwykle leczniczo działa pozytywna interpretacja. Każde doświadczenie to lekcja. Wierzę, że każdy człowiek staje na naszej drodze po coś i coś nam od siebie ofiarowuje. Każde doświadczenie to lekcja. Każdy napotkany człowiek, począwszy od rodziców, kształtuje ciebie taką, jaką obecnie jesteś. Dlatego za każde spotkanie warto być wdzięcznym.

Jeszcze raz podkreślę – aby uzyskać zamknięcie relacji i odzyskać spokój, należy bezwzględnie wybaczyć. W wyobraźni podziękuj tej osobie, że stanęła na twojej drodze, a potem stanowczo się pożegnaj. Odwróć się i wyjdź. Idź dalej. Mądrzejsza o doświadczenie. Lepsza, bo potrafisz wybaczyć. Silniejsza, bo wybaczasz mimo ogromnego bólu. Takie podejście daje niesamowitą ulgę. Czasami ta ulga nie przychodzi od razu. Jest to proces, który trwa dłuższą chwilę. W jego trakcie pojawiają się różne emocje. Nadal możesz czuć tęsknotę, żal, złość – ale sama zaobserwujesz inną jakość tych emocji. Będą one podszyte ciepłym spokojem. Zawsze, gdy emocje wracają, uśmiechnij się i powiedz, że odpuszczasz. Pomóż sobie medytacją (lub modlitwą, jeśli jesteś wierząca).



WEŹ SIĘ
ZA SIEBIE

Magdalena Kaźmierczak
www.wezsiezasiebie.com.pl

LUDZIE ludzie...

Jacy jesteście?
Ewa Woydytło

Szanowne Czytelniczki, Szanowni Czytelnicy.

Zapraszam do lektury mojej najnowszej książki.

Zawiera ona kilkanaście opowieści o rozmaitych typach – czasem tylko denerwujących, przykrych i męczących, a czasem dewastujących zaufanie, przywiązanie i miłość do tych, na których nam w życiu najbardziej zależy. Niektórzy rozpoznają w tych szkicach rysy własnego autoportretu.

Wtedy świetnie, będą mogli przyjrzeć się dokładnie, zobaczyć, co psuje ich wizerunek i zabrać się za retusz.

Gdy rozpoznają kogoś ze swego otoczenia, to może czegoś ważnego o tej osobie się dowiedzą i będą ją lepiej rozumieć?

W książce zebrałam obserwacje, wiedzę i spostrzeżenia składające się na to, co ludzie robią i jak postępują, a czego nie zawsze są w pełni świadomi i prawie nigdy nikomu szczerze nie opowiadają.

Czy to nie paradoks, że niektórzy ludzie im są starsi, tym bardziej są przywiązani do przedmiotów? Czyż sam wiek i doświadczenie życiowe, nie uczą tego, by cenić

wartości duchowe wyżej od materialnych? Tymczasem w wielu ciasnych mieszkankach dziadków i babć niemal pod sufit piętrzą się sterty starych gazet



i pudeł ze szpargałami; półki, szafki i zakamarki wypełniają słoiki po dżemach, plastikowe pojemniki, zapasy kasz i mąk, i opakowania przeterminowanego jedzenia. W szafach, bielizniarkach i komodach zalegają nienoszone ubrania, a schowki łazienkowe pełne są zjełczałych kremów, szamponów, mydeł, starych lekarstw, mikstur i maści. W szufladach poniewierają się zdekompletowane talie kart, paragony i kwity, niedziałające wieczne pióra i długopisy, spinacze i resztki papeterii. U szczęściarzy posiadających pawlacze, strychy, piwnice lub garaże ilość przechowywanych tam rupieci może przekraczać ludzkie pojęcie, dosłownie. Dodajmy do tego albumy, zdjęcia, listy, pocztówki, zasuszone bukiety, kotyliony, mapy, kalendarze, bibeloty i czasem też książki. W sumie, wysypisko staroci.

Z pewnością niektórzy dzielą z kimś takim swoją życiową przestrzeń lub odwiedzają takiego „chomika” w jego zagraconych pieleszach. Chomiki wyrzekają się niekiedy nawet korzystnych życiowych zmian, takich jak przeprowadzka czy związek małżeń-

ski, gdyż wymagałoby to ruszenia z miejsca himalajów rupieci. Och, przepraszam, nie rupieci, tylko skarbów, które mogą się jeszcze kiedyś do czegoś się przydać... Mnie w każdym razie zdarzało się odwiedzać takie domy. W pewnym podmiejskim segmencie wystawionym na sprzedaż nie można było przez wiele tygodni obejrzeć piętra, ponieważ drzwi się w ogóle nie otwierały z powodu gratów dotąd tam upychanych, aż zablokowały wejście na amen. Ogródek był dzungłą chwastów i wysypiskiem zdezelowanych sprzętów i narzędzi ogrodowych. Do piwnicy też nie dało się wejść. W zamieszkałym przez samotnika pomieszczeniu na parterze nie można było precyzyjnie się dalej niż parę kroków od wejścia, ponieważ całą powierzchnię zajmowały krzesła, stołki i stoliki, fotele, serwantki, komódki, toaletki, regały, szafy i szafeczki. Po kilku minutach człowiekowi brakło oddechu. Z transakcji wyszły nici.

Nie mnie pierwszą zadziwia ten fenomen. W książce pt. „Zbieracze: Materialna dewiacja we współczesnej kulturze amerykańskiej” (The Hoarders: Material Deviance in Modern American Culture,

Chicago, 2013) Scott Herring zajął się tematem, ilustrując go przykładami daleko wykraczającymi poza pospolite niewyrzucanie przedmiotów. Bracia Homer i Langley Collyer swoją rodową kamienicę na rogu Piątej Alei i 128 ulicy na Manhattanie tak zapchali gromadzonymi przez lata gratami i rupieciami, że z czasem sami już nie mogli wydostać się z domu. Gdy z wnętrza zaczął dolatywać podejrzany fetor, sąsiedzi wezwali policję, która – po osiemnastu dniach wydobywania śmieci – w końcu



natrafiła na martwych lokatorów. „Zbiory” braci Collyer ważyły ponad 170 ton. Sensacja ta trafiła na pierwsze strony amerykańskich gazet w 1947 roku.

W książce jest też opisana nieco mniej ponura historia dotycząca krewnych samej Jacqueline Kennedy. Jej niedalekie kuzynki, matka i córka z rodziny Bouvier, też niesamowicie zagrabiły swój dwudziestoosmipokojowy dom

w East Hampton pod Nowym Jorkiem, zaprowadzając tam na dodatek nielegalną farmę dzikich kotów. Kiedy w 1971 roku miejscowy departament sanitarny nakazał mieszkankom wysprzątać dom, koszt pokryła pani Onassis, wybawiając szlachetnie urodzone brudaski od wysokiej kary tudzież eksmisji. Tą sensacją ekscytowała się nie tylko prasa. W 1975 roku powstał film dokumentalny pt. „Grey Gardens” (nazwa willi), który pokażowano jako kurio-

zum towarzyskie jak Ameryka długa i szeroka. Na kanwie tego i innych podobnych przypadków mniej więcej dwadzieścia lat temu wyłonił się zarys diagnostyczny nowej jednostki psychiatrycznej nazwanej kompulsywnym zbieractwem (hoarding). Wcześniej sądzono, że występuje ono wśród niezbyt licznej grupy ekscentryków z wyższych sfer. W 1993 roku ukazał się w amerykańskim

biuletynie psychologicznym (Behaviour Research & Therapy) artykuł omawiający tę przypadłość nie jako dziwactwo bogaczy, lecz jako wcale nierzadką postać nerwicy występującej „demokratycznie” wśród wszystkich warstw społecznych.

Objawy tej patologii znajdziemy nie tylko w utworach literackich. Opisują je od dawna również psychoterapeuci w dokumentacjach wielu pacjentów. W 2010 r. na podstawie badań Frosta i Steketee (Smith College) powstała książka pt. *Stuff: Compulsive Hoarding and the Meaning of Things* (Kompulsywne zbieractwo a znaczenie przedmiotów). Autorzy oszacowali, jakoby problem dotyczył od sześciu do piętnastu milionów Amerykanów. A więc tyłu, ilu mieszkańców liczy stan Illinois albo, bagatela, mniej więcej jedna trzecia Polski. Psychiatrię amerykańską ogarnął wtedy co najmniej niepokój, jeżeli nie panika. Zastanawiano się, dlaczego wcześniej tego problemu nie dostrzegano. Odpowiedź jest prosta: najpewniej dlatego, że „śmieciarstwo” idzie w parze z samotnictwem, a więc nikt

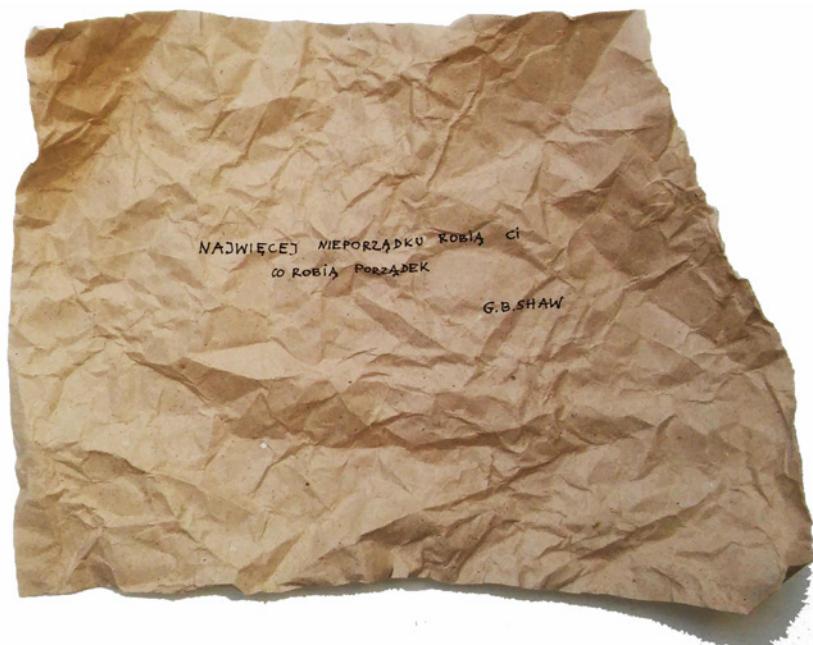
nie ma dostępu do wnętrz domów zamieszkiwanych przez zbieraczy. Ludzie żyjący w zagraconych mieszkaniach nie zapraszają gości, gdyż w ogóle stronią od życia towarzyskiego. Wstydlive ukrywanie się cechuje nie tylko kompulsywne zbieractwo, lecz wszelkie patologiczne praktyki. Alkoholik dopóki może, ukrywa rozmiary i skutki swego pijaństwa, hazardzista nie ujawnia rzeczywistych sum trwonionych w kasynach, seksoman odwiedza domy publiczne lub swoją utrzymankę też pokątnie. Żaden nałogowiec nie obnosi się ze swymi słabościami. Wie dobrze, że nie ma czym się chwalić.

Zabierając się do pisania tego rozdziału wspominałam znajomym o temacie niewyrzucania. Prawie za każdym razem ktoś z towarzystwa wykrzykiwał: „Pisz, to będzie o mnie”. Znając już wspomniane wyżej przykłady z Ameryki, do tych spontanicznych wyznań odnoszę się z przyrzuceniem oka. Gdzie tym moim znajomym do braci Collyer albo pań Bouvier... Ale nie trzeba szukać przykładów aż w Ameryce. W telewizji obejrzałam niedawno migawkę pokazującą tony śmieci wywiezionych w kilkunastu

kontenerach z mieszkania w bloku przy ul. Chrzanowskiego w Gdańsku. Dwoje lokatorów umieszczono tymczasowo w szpitalu psychiatrycznym. Sąsiedzi martwią się jednak, co będzie, gdy wrócą do domu. Bo z tego samego mieszkania rok temu wywieziono na wyspisko 15 kontenerów śmieci. I jak widać, tanto przymusowe „posprzątanie” nie pomogło.

W każdym razie, problem nie dotyczy wyłącznie bogatych dziwaków amerykańskich. Warto zastanowić się nad przyczynami i skutkami również łagodniejszych form

zagracań mieszkań, domów i warsztatów pracy lub tylko biurów czy dysków komputerowych. Coś to przecież musi znaczyć, że jedni lekką ręką pozbywają się na bieżąco zużytych i wykorzystanych rzeczy, a inni przechowują je w nieskończoność. Metaforycznie to ujmując, ci pierwsi idą do przodu, ci drudzy ociągają się, jakby nabyte przedmioty nie pozwalały się od nich oderwać i zostawić za sobą. I dalej metaforycznie, kolejne nabywane rzeczy rozpychają się, zagarniają fizyczne miejsce, zaczynając władać niewidzialną,



ale całkiem realną przestrzenią psychiczną swego właściciela. Powstaje dziwny paradoks. Nie posiadacz jest „władcą” przedmiotów, lecz odwrotnie, to one zaczynają władać swym posiadaczem. Zbieraczowi robi się coraz ciaśniej, coraz trudniej cokolwiek znaleźć, na coraz więcej nieużywanych, zbytecznych rzeczy natrafia, a równocześnie jego umysł podsuwa mu coraz więcej przekonujących uzasadnień dla kurczowego trzymania się nazbieranых rzeczy. Zbieracz często przekonuje siebie następującym argumentem: „Co będzie, jak mi kiedyś to będzie potrzebne, a ja to dziś wyrzucę?” Więc nie wyrzuca. Taka pozornie rozsądna zapobiegliwość może u niektórych przerodzić się w patologiczne zbieractwo.

Badacze dopatrują się w tej skłonności podłoża genetycznego. Dzieci dorastające w zagranych domach, potem zagranych swoje. Sądzę, że nie z powodu genów, tylko ucząc się na ich przykładzie organizacji przestrzeni domowej i stosunku do materialnych przedmiotów. Jak piszą autorzy wspomnianych wyżej książek, zbieractwu towarzyszą skłonności depresyjne. To logiczne, gdyż jed-

nym z symptomów depresji jest spadek poziomu energii i uczucie zmęczenia i apatii. Z tym z kolei wiążą się trudności w podejmowaniu decyzji. A przecież selekcjonowanie i porządkowanie przedmiotów na bieżąco wymaga decyzji, no i wysiłku. Ludzie zmęczeni mają tendencję do odkładania zadań na później, czekając aż lepiej się poczują. Im więcej spraw się odkłada i im dłużej pozostają one niezafatwione, tym więcej wysiłku wymaga uporanie się z nimi. I tak to trwa i trwa, a właściwie tak narasta ten problem. Nie tyle jakiś abstrakcyjny „problem”, ile narastają stosy całkiem nieabstrakcyjnych, materialnych rzeczy.

Dla niektórych osób zbierane przez nich przedmioty nie są zwykłymi martwymi rzeczami. Wywołują określone skojarzenia, coś lub kogoś przypominają, a niekiedy przypominają ich samych z minionego czasu. Bywa, że z dobrego czasu, a bywa, że ze złego. Dla nich w zbieranych rzeczach utkwiała część przeszłości. Dobra przeszłość może odwracać uwagę od niedobrej terażniejszości. Wtedy, zamiast postarać się ją poprawić, zmienić na lepsze, poprzestaje się na głaskaniu pluszowego

misia z ciepłego dzieciństwa lub przyglądaniu się muszelkom przywiezionym z jedynych pięknych wakacji nad morzem. A z kolei osoby otoczone szufladami i pawlaczami pełnymi listów, prezencików i kotylionów od kochanków, którzy zdradzili i porzucili, z czasem przesiąkają trucizną niespełnionych tęsknot, zawiedzionych nadziei i doznanych rozczarowań. To nic, że były dawno. Przez zakłete w przedmiotach wspomnienia, nadal są obecne. Czasem tak natrętnie obecne, że przesłaniają nie najgorsze aktualne życie. Spoza cie ni przeszłości można nie dostrzec słonecznego dnia dzisiejszego.

robić to, co do nas należy, nie ma powodu do niepokoju. Zbierajmy sobie co chcemy i ile nam się podoba. Gdy jednak proporcja między mieć a być przechyli się w stronę mieć, zostawiając coraz mniej miejsca na być, to trzeba przyhamować kupowanie i przechowywanie choćby najbardziej kuszących rzeczy.

Frost odradza obsesyjnym zbieraczom radykalne porządki w krótkim czasie, gdyż może to zakłócić ich równowagę psychiczną. Żegnając się z drogimi sercu zbiorami, ich posiadacze mogą popaść w żalobę i egzystencjalną pustkę. Mogą nie poradzić sobie z zerwa-



Jednym z pionierów, badających nałogowe zbieractwo jest psycholog Randy Frost ze Smith College w Northhampton, Massachusetts. Zauważa on, że patologię tę określa nie bezwzględna ilość zbieranych rzeczy, lecz wypełnianie nimi otoczenia. Dopóki zostaje tyle wolnej przestrzeni, że możemy bez przeszkód

niem więzi z długo gromadzonymi przedmiotami. Na odzyskaną wolną przestrzeń mogą patrzeć jak na pobojuwisko po trąbie powietrznej, pożarze lub powodzi. Dlatego doradza on ostrożność w pozbywaniu się nagromadzonych przez lata rzeczy. Chociaż obiektywnie niepotrzebne, właścicielowi mogą wydawać się drogocenne.

Gdyby nie były, dawno znalazłyby się na śmietniku...

Proces porządkowania może być dobrą okazją do sentymentalnej podróży w głąb siebie; do spotkania ze wspomnieniami i dokonania odkrywczych spostrzeżeń na temat swojej biografii, dawnych pasji, w ogóle na temat własnej osoby. Trochę to tak, jakby stanąć przed magicznym lustrem, w którym odbicie pokazuje nas samych sprzed lat. Ileż to może wzbudzać wzruszeń. Może rozczulać, zaskakiwać, wywoływać niedowierzanie, czasem zawstydzac. Ale w każdym przypadku pozwala lepiej zrozumieć nasze ja dzisiejsze.

Gdy to piszę, w pokoju obok dokonuje się taki właśnie remanent. Co parę chwil moje pisanie przerywa okrzyk lub westchnienie: „Popatrz, co znalazłem!” I razem oglądamy stare notatki, wycinki, archiwa. Na podłodze walają już sterły wyrzuconych papierów, ale sporo jeszcze wraca do teczek, szuflad i na półki. I dobrze. Bo wyrzucać trzeba tylko rzeczy niepotrzebne. Najtrudniejsza jest zwykle decyzja: co ma zostać, a co do kosza?

W gruncie rzeczy, wszyscy coś zbierają. Małe dzieci też znoszą do domu swoje skarby: kamyki,

patyki, kolorowe szkiełka, sznurki, kapsle. Zbierają dziewczynki i chłopcy, niebogaci i niebiedni, romantycy i racjoniści. Żeby nie trzeba było, jak w domu braci Collyer, przekopywać tunele pośród gór śmieci, aby się do nich przedostać, róbmy co pewien czas remanenty i przeglądy. Przewrotnie powiem: choćby po to, aby zrobić miejsce dla nowych okazów w naszych zbiorach.

Sama nie należę do zbieraczy i zapewne dlatego z nutką zazdrości dzielę nie moje wzruszenia nad czyimiś pozólkłymi notatkami ze studiów i innymi pamiątkami z przeszłości. Moje najdawniejsze notatki pochodzą z konferencji, w której brałam udział miesiąc temu. Gdy je wykorzystam w zaplanowanym artykule, trafią razem z przeczytanymi gazetami do recyklingu. Kto wie, może za jakiś czas tego pożałuję? Na przykład wtedy, gdy uświadomię sobie, że razem z notatkami w śmietniku znalazł się zapisany na jednej z kartek Bardzo Ważny Numer Telefonu. Cóż, trudno. Odżałuję. Mam za to czysty blat biurka, stale wolne miejsce na półkach i nieprzeładowany dysk w moim komputerze. Coś za coś.

Ilustracje: K. Jeske

ODDYCHAJĄC pod wodą

Duchowość i Program Dwunastu Kroków

Richard Rohr

Ze wstępu Jacka Prusaka SJ: Wiele wskazuje na to, że z wyjątkiem zinstytucjonalizowanej religii Anonimowi Alkoholicy tworzą największą organizację na rzecz poprawy samokontroli, jaka kiedykolwiek została powołana. Choć nadal istnieją wątpliwości, co tak naprawdę działa w Dwunastu Krokach, tajemnica AA może tkwić w paradoksie: aby odzyskać samokontrolę, trzeba się jej najpierw zrzec.

Prezentujemy Państwu fragment książki amerykańskiego franciszkanina, w której omawia on kolejne kroki Programu Dwunastu Kroków AA.

W Programie Dwunastu Kroków nie chodzi o zajmowanie jakiegось stanowiska! Nie chodzi o prześciganie się w prawości i szlachetności! Absolutnie niezbędny jest w nim jednak punkt początkowy! Miejsce, od którego wszyscy musimy zacząć, to nasze doświadczenie „bezsilności”

Ruch Anonimowych Alkoholików (AA) ma w sobie wystarczającą dozę uczciwości i pokory, by to przyznać – dokładnie tak jak Jezus, który zawsze szedł w kierunku bólu. Gdziekolwiek pojawiało się ludzkie cierpienie, On od razu zajmował się jego uleczeniem. To zadziwiające i smutne,



Wydawnictwo Charaktery,
2015

że zepchnęliśmy to wszystko do przyszłości i przekształciliśmy w system nagród dla tych, którzy są ich „godni”. Jakby ktokolwiek z nas był godny.

Czy to ludzkiego bólu się boimy? Przecież bezsilność, stan zdruzgotania jest doświadczeniem wspólnym właściwie nam wszystkim. Musimy jednak być naprawdę szczerzy, żeby się do tego przyznać, ale Bill Wilson stwierdził, iż nie wychodzi nam to zbyt dobrze, dlatego mówił o „zaprzeczeniu” lub „wyparciu”. Wydaje się, że nie jesteśmy wystarczająco wolni ani nawet świadomi, by być uczciwi, gdyż większość naszego „śmietnika” zagrzebana jest w nieświadomości. Zatem koniecznie musimy odkryć duchowość, która dosięgnie tego ukrytego poziomu. Jeśli tego nie zrobimy, tak naprawdę nic się nie stanie.

Niekoniecznie musi to być nasza zła wola albo świadome zaprzeczanie. Po prostu nie potrafimy dostrzec tego, czego nie musimy widzieć. Jak powiedział Jezus, „widzimy drzazgę w oku naszego brata, a nie dostrzegamy belki w swoim własnym” (Mt 7,45). To kapitalne zdanie Zbawiciela

ujawnia całą zwodniczą grę. Wydaje się jednak, że potrzebujemy czegoś, co zmusiłoby nas do zajęcia się tą belką. Dla wielu ludzi – jeśli nie dla większości – czymś takim może być jedynie doświadczenie uzależnienia, moralna porażka albo jakikolwiek upadek, które ujawniają naszą bezsilność.

Jednak w sensie duchowym bezsilny jest każdy z nas, a nie tylko fizycznie uzależnieni od rozmaitych substancji – właśnie dlatego adresuję tę książkę do wszystkich. Bezsilność alkoholików jest powszechnie widoczna, natomiast wszyscy pozostali staramy się ją na rozmaite sposoby ukryć za zasłoną bardziej subtelných przywiązań i uzależnień, w szczególności uzależnienia od naszego sposobu myślenia.

Wszyscy traktujemy nasze wzorce myślowe jako normatywne, logiczne i bezwzględnie prawdziwe. Wciąż powtarzamy te same czynności, nawet jeśli czujemy, że coś nie gra. Na tym właśnie polega autodestrukcyjna i wręcz „demoniczna” natura każdego uzależnienia, w szczególności natura naszego umysłu. Myślimy, że jesteśmy naszym myśleniem, a nawet bierzemy je za całkowitą „prawdę”, co odsuwa nas o co najmniej dwa stopnie od rzeczywistości jako takiej. Sami dla siebie jesteśmy największymi wrogami – musimy się uwolnić przede wszystkim od nas samych. Wygląda na to, że ludzkość wcześniej zginie, niż zmieni się lub przyzna do błędu.

Myślący umysł i racjonalność typu „oko za oko” przekształciły Ewangelię w konkurs na najbardziej spektakularne osiągnięcia, w którym „wygrywają tylko zawodnicy o największej sile woli” (choćbyśmy zastosowali normalne kryteria, to prawie każdy w nim przegrywa). Tak daleko potrafi zejść ego (czytaj: „fałszywe ja”, lub „ciało”, według określenia św. Pawła), by samo siebie wypromować

i ochronić. Prędzej umrze niż zgodzi się na zmianę, niż przyzna się do błędu. Chętniej zamieszka w świecie, w którym panuje system „wygrana/przegrana”, i w którym większość przegrywa, niż pozwoli na zwycięstwo Boga zgodne z regułą „wygrana/wygrana”. Łaska to niemal zawsze upokorzenie ego.

Na takim poziomie zorganizowana religia nie jest już dla większości ludzi dobrą nowiną – wręcz przeciwnie. Staje się przyczyną masowego ateizmu, agnostycyzmu, hedonizmu i sekularyzmu, które obserwujemy w niemal wszystkich tzw. tradycyjnie chrześcijańskich krajach (oraz trzymających się tylko tego, co zewnętrzne). Dzisiaj spotykam więcej osób, które mówią, że są „zdrowiejącymi katolikami”, niż takich, które wychodzą z prawdziwych uzależnień. Słyszałem, że na każdą osobę wstępującą do Kościoła odchodzą trzy. Czy to wszystko źli i obłudni ludzie? Nie sądzę. Może po prostu nie potrafiliśmy dać im dobrej nowiny, której pragnęli, potrzebowali i oczekiwali.

ALKOHOLIZM zobowiązuje

**Nie tylko dla alkoholików
gawędy o trzeźwym myśleniu,
odpowiedzialności i rozwoju
osobistym**

Meszuge

Z okładki: Wiele chorób może stanowić zrozumiałe usprawiedliwienie zachowań, które w innych warunkach byłyby nie tylko uciążliwe, ale nawet naganne. Z alkoholizmem jest inaczej.

Alkoholizm nie usprawiedliwia, alkoholizm zobowiązuje.

Jak to możliwe, że to książka nie tylko dla alkoholików?

Podobnie jak wymiar uniwersalny mają pewne wartości, tak i powszechne wydają się określone problemy – alkoholicy nie mają na nie monopolu; nie tylko oni przecież nie radzą sobie z zaletami, z czekaniem, z cudzymi problemami, rozpoznaniem życiowych priorytetów...

Trzeźwość to nieustanne poznawanie siebie + zmiana – to najkrótsza definicja, jaką znam. Jeśli jednak, zamiast mozolnego poznawania siebie, wmawiam sobie, że jestem szczęśliwy, za-

dowolony i cieszę się, to żadnego odkrycia na swój temat nie dokonam; a poza tym – po co cokolwiek zmieniać, jeśli jest tak dobrze? Trwaj chwilo, jesteś piękna! Tak? Naprawdę było tak pięknie?



Wydawnictwo WAM,
Kraków 2012

W domu, z rodziną, w pracy... wszędzie poza salkami mityngowymi?

Dopiero w drugim, albo i trzecim roku abstinencji zacząłem się zastanawiać: jeśli jest tak dobrze, to dlaczego jest tak źle? Powolutku zaczynało też do mnie docierać, że dobrostan - prawdziwy, albo tylko sobie wmówiony, obojętne - nie skłania do zmian, wręcz przeciwnie: motorem zmian jest cierpienie, nie radość. Zrozumiałem też, że przecież ja o tym wiedziałem od dawna: od cierpienia, szukając ulgi, uciekałem w picie, i od cierpienia, wynikającego z picia, uciekłem na terapię odwykową i do AA.

Jeżeli dopuszczam do siebie świadomość cierpienia - mam szansę na zmianę, ale dopóki wmawiam sobie, że jest świetnie, że się cieszę - przegrywam.

Podobną, choć może nawet jeszcze bardziej perfidną sztuczką, którą latami uprawiałem na mityngach, była koncentracja na problemach zamiast na rozwiązaniach. Jak to działało? Powiedzmy, że wydarzyło się coś złego w domu albo w pracy, szedłem więc na mityng zaprzątnięty tym swoim problemem. Podczas



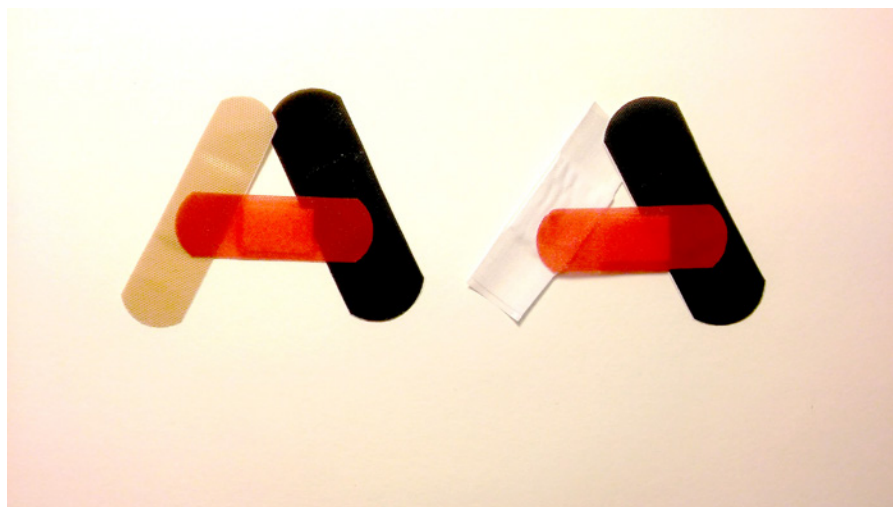
spotkania wysłuchałem kilku hardcorowych opowieści z czasów destrukcyjnego picia; sam też jakiś dramat przywołałem z pamięci i opowiedziałem. W porównaniu z tymi koszmarami mój aktualny problem tracił na znaczeniu, stawał się banalny. W ten oto prosty sposób zmniejszałem swoje cierpienie z poziomu, który wymagał określonego działania, pracy i wysiłku, do niewielkiego, w sumie akceptowanego dyskomfortu psychicznego. I znowu nic nie trzeba było robić. I znowu traciłem szansę na zmianę jakości swojego życia.

Pozornie mogłoby się wydawać, że całkiem sensownym i skutecznym rozwiązaniem jest w tym przypadku rezygnacja z porównań, ale po pierwsze, coś

takiego nie jest możliwe, bo bez porównań nie da się normalnie funkcjonować, a po drugie, to nie porównania są problemem, lecz manipulowanie swoimi uczuciami (mechanizm nałogowego regulowania uczuć, jak to nazywają na terapii). Jeśli w sposób rzeczowy, trzeźwy, zdroworozsądkowy porównam dziś z okresem sprzed roku, mogę zorientować się, jakie postępy poczyniłem, z czym ciągle sobie nie radzę, co wymaga zwiększenia wysiłku. Jeśli jednak swoje dzisiaj nieustannie porównywałem będę do koszmaru uzależnionego, kasacyjnego picia, to wynik porównania będzie zafał-

szowany, bo w ten sposób zawsze sobie udowodnię i sam siebie przekonam, że teraz to jest cudownie, wręcz wspaniale i absolutnie niczego, a zwłaszcza siebie, zmieniać nie powinienem.

W chwili obecnej ani się cieszę, ani nie cieszę, że dzisiaj nie piję. Normalność nie wydaje mi się wystarczającym powodem do uciechy i wiecznego świętowania. Jedno natomiast, od początku do dziś, nie uległo żadnej zmianie: za swoją trzeźwość jestem nieustannie wdzięczny i zdecydowanie nie tylko sobie.



Ilustracje: K. Jeske

ALKOHOLICY wysokofunkcjonujący

Z perspektywy
profesjonalnej i osobistej

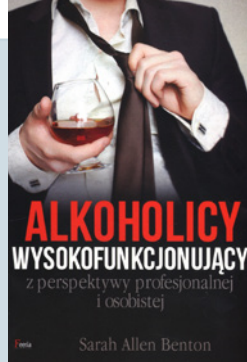
Sarah Allen Benton

Sarah Benton jest licencjonowanym doradcą ds. zdrowia psychicznego w jednej z bostońskich uczelni. Ukończyła studia pierwszego stopnia z wyróżnieniem, uzyskała dyplom magisterski z psychologii. Odnosiła sukcesy na wielu polach, piastowała różne stanowiska zawodowe. Jest też alkoholiczką.

Prezentujemy Państwu książkę, która uświadamia, że wszyscy alkoholicy cierpią na tę samą chorobę: zarówno tułający się po ulicach bezdomni, jak i prezesi wielkich spółek, choć ci ostatni, zachowując zdolność do skutecznego działania, znacznie dłużej mogą tkwić w iluzji, że wszystko jest w porządku

Tracy jest 31-letnią bibliotekarką na prestiżowym katolickim uniwersytecie w Nowej Anglii w USA. Miała jedenaście lat, gdy po raz pierwszy piła na umór i straciła przytomność. W szkole średniej nie chodziła na żadne imprezy,

ponieważ była zdeterminowana, aby dostać się na dobrą uczelnię. Na pierwszy melanz poszła dopiero po rozpoczęciu studiów. Pamięta, jak wypila jedno piwo, a potem obudziła się w towarzystwie obcego faceta pod prysznicem. Po tym



Wydawnictwo Feeria, 2015

doświadczeniu zdecydowała się pić tylko w „bezpiecznych” okolicznościach: kiedy może sobie pozwolić na jazdę aż do zamroczenia. Po ukończeniu studiów pierwszego stopnia zaprzyjaźniła się z towarzystwem uczęszczającym do barów. Od tej pory spożywała alkohol codziennie. Obawiała się, że zaczyna pić jak jej ojciec alkoholik. Uzbrojona w tę samoświadomość starała się opanować nałóg, nie przynosiło to jednak skutku. Uznała, że przeprowadzka na studia magisterskie na drugi koniec Stanów Zjednoczonych pomoże jej się pozbyć „problemu alkoholowego”. Przelotnie zainteresowała się też mityngami w ramach programu dwunastu kroków i w końcu doszła do wniosku, że jest w stanie kontrolować u siebie nałóg. Kontrola ta polegała między innymi na ukrywaniu epizodów picia w trakcie studiów i usprawiedliwianiu ich tym, że „nikt inny na tym nie cierpi”. Uzyskała dyplom magisterski i została zatrudniona na uczelni. Jej ciągi alkoholowe pojawiały się „ni stąd, ni zowąd” co kilka miesięcy. Utrzymywała się w pracy, ale raz po raz łamała dane sobie przyrzeczenie, by odstawić alkohol.

Jacob jest 42-letnim lekarzem rodzinnym praktykującym w Nowej Anglii. Zaczął sporadycznie sięgać po alkohol w szkole średniej, pijąc zawsze w pojedynkę. Ukończył liceum z najwyższym wyróżnieniem i otrzymał pełne stypendium na uczelni inżynierskiej. W trakcie studiów zaczął pić przez trzy, cztery wieczory każdego tygodnia, ale skończył je ze średnią 3,6 (w skali 0–4,0), uznając, że „dobrze wypadł”. Następnie został przyjęty do elitarnego konserwatorium muzycznego i pracował nocami, dzięki czemu nie zostawało mu zbyt dużo czasu na alkohol. Ożenił się w wieku dwudziestu siedmiu lat i zaczął ukrywać picie przed żoną. W wieku trzydziestu lat był już rozwiedziony i pogrążony w depresji. Zdecydował, że „wyleczą go” studia medyczne, i przez cztery lata starał się na nie dostać. Rozpoczął je w wieku trzydziestu czterech lat, mieszkając samotnie w nowym mieście. Codziennie pił i codziennie obiecywał sobie, że „to ostatni dzień alkoholu”. Niemniej nie rozstał się z nim przez całe studia, które ukończył z ponadprzeciętnymi wynikami. Staż i rezydenturę odbył, pijąc codziennie i tylko z rzadka biorąc z tego powodu dzień wolny. (...)

Termin „alkoholik wysoko-funkcjonujący” (AW) brzmi jak oksymoron, ale nim nie jest. Tracy, Jacob, Elizabeth i Matthew to właśnie AW. Nie pasują do stereotypowego obrazu wszczynające-go burdy pijaka, menela, który po tym, jak wylatuje z kolejnych miejsc pracy, traci też rodzinę, przyjaciół i w końcu dach nad głową. Nałóg w ich wydaniu wygląda zupełnie inaczej. To zaś może prowadzić ich samych oraz ich rodziny, znajomych i współpracowników do negowania faktu, że w ogóle są alkoholikami.

Kultura miejsca pracy

W realiach amerykańskich podstawą autoidentyfikacji ludzi jest często stan majątkowy. Ta kultura konsumeryzmu i szybkich rozwiązań stanowi idealne zaplecze dla alkoholizmu. Mnóstwo ludzi szuka poczucia szczęścia i satysfakcji na zewnątrz siebie – a alkohol może je przynosić. Skuteczni profesjonaliści ciągle motywują się do kolejnych osiągnięć – zdobycia tytułu naukowego, stanowiska, podwyżki czy awansu, które wreszcie zapewnią im zadowolenie z siebie.

Dla wielu AW pęd do sukcesu i do alkoholu idą ręką w rękę, wypełniając wewnętrzną pustkę w duszy. Badania na temat środowiska zawodowego wskazują, że kobiety pracujące w branżach zdominowanych przez mężczyzn częściej borykają się z problemami alkoholowymi niż te pracujące w zawodach zdominowanych przez kobiety. Kiedy to mężczyźni decydują o stylu pracy, jest zwykle więcej okazji do spożycia alkoholu.



Barier w leczeniu

Dlaczego więc tak niewielu alkoholików uczestniczy w jakiegokolwiek terapii? Odpowiedź wynika ze zrozumienia barier pojawiających się na drodze do leczenia. U AW ich własne wyparcie problemu jest potęgowane przez wyparcie w skali społecznej, wśród najbliższych oraz kolegów z pracy. (...) Większość AW donosi, że ich rodziny żyły w wyparciu problemu alkoholowego. Renaud zauważa, że wiele rodzin ma negatywny obraz alkoholizmu i „nie życzy sobie takiego problemu w swoim systemie rodzinnym”, co prowadzi do ignorowania sytuacji. W rodzinach AW, w których są też alkoholicy niskofunkcjonujący, łatwo jest przez porównanie „wykluczyć” alkoholizm u AW. Pewien AW wspomina, jak wyznał bratu: „Myślę, że mogę mieć problem z alkoholem”, a ten odpowiedział: „Nie, nie jesteś podobny do taty”. Pewna AW uważa, że jej matka alcoholiczka „nisko zawiesiła poprzeczkę” w rodzinie, co doprowadziło do negowania alkoholizmu u córki przez ojca.

Inni AW donoszą, że rodziny mają świadomość ich alkoholizmu, członkowie rodzin mogą jednak wykazywać coś, co pewien

AW lekarz nazwał „wyparciem wtórnym” – mają świadomość, że ktoś jest alkoholikiem, ale uważają, że stan nie jest bardzo poważny. Żona tego lekarza wiedziała, że jest alkoholikiem, ale uznawała, że „jak na alkoholika, nie jest wcale taki zły”, bo wciąż dobrze sobie radzi. Wtórne wyparcie często powstrzymuje bliskich przed skonfrontowaniem AW z jego problemem, co z kolei odsuwa sięgnięcie przez niego po terapię.

Inna częsta sytuacja polega na tym, że interwencja członków rodziny jest bezskuteczna z powodu ich zależności finansowej od AW. Ten nacisk finansowy może pozwalać AW na dalsze picie pomimo wysiłków rodziny, by skłonić go do leczenia. Po tym jak terapeuta rodzinny zaaranżował interwencję w stosunku do AW dentysty, mającego lukratywny gabinet, dentysta oświadczył żonie i ósemce dzieci: „Jeśli się wam nie podoba, to możecie odejść”. Stwierdził, że „nie mieli dalszych pytań”, i kontynuował picie.

Większość AW potrafi zachować pracę pomimo ostrego picia, co przyczynia się do ich przekonania, że „sobie radzą” i nie potrzebują pomocy. ■

Wróciłam do świata

**Weszłam na drogę, która nie ma końca,
bo na poziomie *ducha* nic się nie kończy.**

Jaka byłam

Mam ponad 60 lat. Czułam się latami głupia, brzydka, niekochana i wręcz piekielnie samotna. Fizycznie czułam grudkę lodu w środku koło serca i wielką pustkę... Odkąd pamiętam, zawsze czułam się nie na swoim miejscu. Byłam bardzo smutnym dzieckiem, ale swój smutek ukrywam pod różnymi maskami (głównie to był śmiech i agresja). Przez lata miałam dojmujące wrażenie, że wyciągane do mnie ręce zawsze były **NIE TE**, jakich wyczekiwałam nieświadomie czy świadomie. Bardzo tęskniłam za moimi rodzicami. Na słowo „matka” wybuchalam płaczem. Wychowało mnie państwo, dom opieki dla

dzieci umysłowo chorych, prowadzony przez zakonnice, które tak naprawdę mnie „uratowały” dla życia społecznego. Dawałam im popalić równo, bo czułam, że mi się należy więcej niż dzieciom chorym. Więcej, bo ja przecież tak naprawdę nie jestem głupia.

Urodziłam się zdrowa, ale jako małe dziecko zachorowałam na zapalenie opon mózgowych. Po długim pobycie w szpitalu wyszłam z poważnie uszkodzoną mową, epilepsją i orzeczeniem lekarskim o upośledzeniu umysłowym w stopniu umiarkowanym (choć wtedy używano określenia imbecylyzm). Moi rodzice nie umieli się mną zaopiekować i nie otrzymali w tej sytuacji żadnego wsparcia. Realny brak rodziców w moim życiu przełożył się

na nienawiść do nich i niechęć do wszystkich ludzi. Acz bez ludzi (dom opieki, nauczyciele, lekarze, pracodawcy, znajomi) nie przeżyłabym ani jednego dnia.

Zakonnice, głównie przełożona Serafina, szybko się zorientowały, że nie jestem wariatem i wiele dla mnie zrobiły, bym zaczęła chodzić do szkoły w mieście. To były inne czasy, nikt nie

Można rzec, miałam zły start, moją bazą była bieda, niewiedza i bezradność rodziców, a przecież nie zostałam opuszczona przez Boga. Tylko że tę wiedzę mam teraz. Wtedy miałam wrażenie, że świat jest przeciwko mnie, jak osobisty wróg!

W 17 roku życia wzięłam rozbrat z Bogiem, uznając że go nie ma! Sama zaczęłam być dla



słyszał o integracji, a mimo to szkoła przyjęła mnie na próbę i przez pół roku byłam wpisywana w dzienniku ołówkiem (najbardziej chyba się wtedy starałam, aby zostać i... zostałam).

siebie wyrocznią życia i śmierci (trzy epizody samobójcze, moje nieudolne wołanie o pomoc). Zaczęłam od ucieczki z zakładu opieki do rodziców, ale na dzień dobry matka mnie zapy-

tała, po co przyjechałam? Moja ziemia obiecana (latami wyczekiwana) wypaliła się po tym jednym zdaniu, a pierwsza noc ze wszami w łóżku pozbawiła mnie wszelkich złudzeń. Było inaczej, niż chciałam, niż marzyłam, więc odcięłam się od Boga. Za to pomogli mi ludzie, pracownicy poradni pedagogicznej, nauczyciele w szkole podstawowej mojej siostry wysłali mnie do poradni i dzięki temu mogłam wrócić do edukacji, w liceum nawet jedna pani mnie dokarmiła... Pomagali, ale **NIE TAKIEJ** pomocy oczekiwałam. Wtedy wzięłam rozbrat z Bogiem, ale Bóg ze mną nigdy nie wziął rozbratu.

Co się stało

Warszawę, gdzie dziś mieszkam, zobaczyłam jako dziewczynka około dziesięcioletnia. Przyjechałam z małej miejscowości z siostrą przełożoną. Pierwszy raz widziałam miasto i od razu największe w Polsce. Tu wszystko było dla mnie wielkie i piękne.

Od tamtej pory marzyłam o Warszawie, bardzo chciałam w niej mieszkać. I jak tylko po-

jawił się cię takiej możliwości, nie było przebaczyć, po prostu wyszłam za mąż tylko dlatego, by dostać się do Warszawy. To było bardzo silne uczucie porównywalne z nienawiścią czy z pragnieniem napicia się potem, kiedy już piłam...

Pierwszy alkohol wypić na 18 urodziny, nie pamiętam wcześniejszych epizodów. Wrażenie było nie z tej ziemi. Poczułam się silna i poza problemami, jakie miałam, a był to czas potwornie trudny dla mnie – nie umiałam się odnaleźć w rzeczywistości pozazakładowej. Ciężko to znosiłam, i w tym czasie piłam sporadycznie. Dziś widzę, że trudne wyzwania mnie mobilizowały. Przegrałam bowiem z sukcesem. Bardzo ważne było dla mnie nie zostać na marginesie, nie być wariatem! Dostanie się na studia to był sukces. Ukończenie ich, znalezienie pracy – wariatowi to by się nie udało przecież.

Powróciłam do picia po pierwszym rozwodzie, przed 30 rokiem życia. Byłam już po studiach i dostałam pracę o jakiej marzyłam. Myślałam, że mam wszystko, co chciałam, co sobie wyznaczyłam. Miałam poczucie,

że wszystko jest w moich rękach, wszystko mogę i wszystko zależy ode mnie. Hulaj dusza piekła nie ma, ale piekło zaczęło powstawać we mnie.

Poszło szybko u mnie... Mam wrażenie, że uzależniłam się od tamtego osiemnastkowego kieliszka szampana. Pamięć tego nosiłam w sobie – wiedziałam, że alkohol daje moc, a mocy i poczucia sprawczości było mi mało. Byłam dumna z siebie, że taka głupia, biedna i nic nie znacząca wypłynęłam na powierzchnię życia społecznego...

Zaczęłam pić z dumy (czyli pychy) i radości. Potem szybko na smutek. na brak miłości, odrzucenie, porażki. Zupełnie nie widziałam, że daję upust swoim wadom. Gardziłam ludźmi, tak głęboko w sobie, bo przede wszystkim gardziłam sobą. Ludzie byli w porządku, gdy byli mi potrzebni, mogli coś załatwić, poza tym nudzili mnie i męczyli. W końcu zaczęłam zapijać pustkę i rozpacz. Już nie miałam żadnej przyjemności (nigdy alkohol mi nie smakował, ale jego działanie bywało imponujące, do czasu). Zapijałam cierpienie, a trzeź-

wiejąc odczuwałam je jeszcze bardziej. Nie miałam złudzeń, że jestem chora.

Jak jest obecnie

Do tego, co się stało i dzieje się każdego dnia, dochodziłam najpierw poprzez lata terapii profesjonalnej w ośrodku leczącym alkoholików, od terapii wstępnej, przez grupę zaawansowaną, terapię indywidualną ze dwa-trzy lata, aż po ponad 10 lat w grupie wsparcia. Wiele się o sobie dowiedziałam, jeszcze więcej o mechanizmach choroby alkoholowej, w klubie abstynenta próbowałam życia bez alkoholu, ale wszystko było bez racji bytu: **PUSTE, SMUTNE, SAMOTNE, I NADAL PIJANE**. Robiłam dziwne rzeczy np. wyszłam drugi raz za mąż za osobę, która okazała się jeszcze bardziej destrukcyjna niż alkohol, i jeszcze bardziej odcięłam się od ludzi. Mało nie straciłam życia i co najważniejsze kruchej abstynencji.

Zaczyynałam od wspólnoty Anonimowych Alkoholików, byłam na kilku mityngach. Po miesiącu zapisałam i zaczęłam szukać innego sposobu, aby

przestać pić. Taką pomoc znalazłam w lecznictwie profesjonalnym, ale i tak trzy lata zajęła mi żałoba po alkoholu. Przypadkowo pojechałam w góry i... zostałam uwolniona od obsesji picia, od tej bolesnej tęsknoty za czymś, co przynosiło ukojenie, ulgę, zapomnienie (oczywiście tylko takie rzeczy były w pamięci). Przypadkowo też się okazało, że nie mam już zastępstwa w pracy i nie mogę uczestniczyć w grupie wsparcia.

Wróciłam do AA. Usłyszałam, że jest Program. Parę lat szukałam sponsorki, aby mnie przez niego przeprowadziła i wreszcie to się stało. Nie mam pojęcia jak. Skąd miałam siłę i odwagę poddać się „temu prostemu programowi”? Zakończyłam Program AA prowadzący do przebu-



dzenia duchowego 10 czerwca 2015 r. w 80 rocznicę powstania Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Akron (USA).

Moje życie niewiele się zmieniło na zewnątrz. Mieszkam, gdzie mieszkałam, parę lat mam więcej tylko, ale wreszcie **CZUJĘ SIĘ NA SWOIM MIEJSCU**, cieszy mnie każdy dzień. Wydarzenia dobre, czy oceniane jako złe też są dobre, bo czegoś uczą mnie, pomagają wzrastać duchowo. Nie stałam się ideałem, ale rozeznaję swoje wady, a do naprawiania wyrządzonych szkód mam 10 Krok. Ponadto nie ustaję z 11 Krokiem, i staram się budować relację z Bogiem, tak jak go pojmuję (czy bardziej nie pojmuję), pomagać innym alkoholikom i być użyteczna, generalnie, dla ludzi.

Wróciłam do świata, do siebie i do ludzi. Weszłam na nową drogę życia, która nie ma końca, bo na poziomie ducha – jestem o tym przekonana – nic się nie kończy.

Alkoholiczka z Warszawy

Zwrotnica

Jestem alkoholikiem. Piszę o tym spokojnie, z pokorą. Teraz. Ale do tego momentu były trudne lata upadku. Strach, ból, kłamstwo, zdrada...

W dzieciństwie postanowiłem: nigdy nie będę pić. W żadnym razie! Ponieważ dorastałem w rodzinie alkoholowej i na co dzień oglądałem, do czego to prowadzi. Widziałem rodziców, sąsiadów, ludzi z mojej miejscowości, i myślałem: „Dlaczego oni piją?! Przecież stają się tacy wstrętni”.

Ale gdy miałem 14 lat, pojawiła się okazja sprawdzić samemu, jak to jest. I szybko zapomniałem o moim dziecięcym postanowieniu. Bardzo mi się spodobał ten stan – do tego stopnia, że za drugim czy trzecim razem upiłem się niemal do nieprzytomności, nie byłem w stanie się podnieść. Piłem ze starszymi ode mnie, nie chciałem od nich odstawać. Bardzo chciałem urosnąć w ich oczach. Urosłem – rozciągnięty pod stołem.

Tak to się zaczęło. Na początku zdarzało się od święta, w wolne dni, potem częściej, wreszcie – prawie codziennie. Mijały lata. Piłem

coraz więcej. Jeśli na horyzoncie pojawiła się okazja do picia – nic mnie więcej nie interesowało: ani dziewczyny, ani rodzice, ani praca. Mówili mi, że trochę za dużo piję. Odszczekiwałem: „Nie więcej, niż wszyscy! W każdej chwili mogę przestać”. Ale nie próbowałem, choć pojawiały się takie myśli. Odganiałem je, zalewałem wódką. Uciekałem od rzeczywistości. Bałem się spojrzeć na siebie.

Ożeniłem się. Z miłości, ale też z myślą, że to pomoże mi przestać pić. Przecież uważałem się za człowieka odpowiedzialnego.

Powiedz mi ukochana żono: „Nie pij” – i nie będę. Mówiła, prosiła, płakała. Obiecywałem i sam w te obietnice wierzyłem. I piłem. Ale w końcu to rodzina sprawiła, że zapragnąłem z tym skończyć.

Poszedłem na leczenie. Myślałem, że się podlecę i problem pijactwa zniknie na zawsze. Tylko że któregoś razu nawinął mi się pod rękę mały kieliszek i zniszczył moje plany i nadzieje. Znowu piłem. Jak jeszcze nigdy. Nie mogłem się nasycić. Nie miałem dość alkoholu, a kiedy już nie byłem w stanie pić – nie mogłem przestać.



Nie mogę, a piję, nie chcę, a piję. Ledwie dowlokłem się do znajomego już szpitala. Podleczyli. Nie piłem pół roku. I od nowa, stara śpiewka – tylko ze strasznijszym końcem.

Można powiedzieć, że nie wychodziłem ze szpitala. Co pół roku tam przychodziłem, przyprowadzali mnie lub przywozili. Sześć razy w ciągu czterech lat! Nadzieja, że kiedyś się wyleczę, gasła. Wreszcie zgasła całkowicie. Nie budowałem iluzji, nie zarzekałem się, nie składałem obietnic – wiedziałem, że przyjdzie taki czas, że niezależnie od tego, czy będzie mi dobrze czy źle, znowu pójdę pić. Chcę tego, czy nie! Razem z tą świadomością przyszła tak wielka rozpacz i poczucie beznadziei – tylko sznur sobie założyć. Trzeźwy – hamowałem się. Pijany – zalewałem się gorzkimi łzami. Nie mówiłem o tym żonie, nie chciałem jej martwić. No, i było mi wstyd: to wszystko moja wina. Było mi jej żal; dzieci żal; samego siebie żal. I kolejny raz leżałem, umierając z przepicia.

Ktoregoś ranka, nagle, postanowiłem dostać się do psychologa. Dowlokłem się jakoś. Psycholog – kobieta, wydała mi się tak dobrą osobą, że postanowiłem opowiedzieć jej o moich problemach alkoholowych. Odparła, że w tym właśnie budynku spotyka się grupa Anonimowych Alkoholików. Słyszałem już o nich, ale nie wydawało mi się to w jakikolwiek sposób istotne. Przyszedłem następnego dnia.

Piszę to teraz i widzę, jak to wszystko się toczyło: na duszy zrobiło mi się ciepło i poczułem ogromną wdzięczność do wszystkich. Siedzą

*Jak można tak
otwarcie o sobie
mówić? Ja do swojego
alkoholizmu bałem
się przyznać nawet
we śnie. A oni...
Pojawiła się nadzieja,
że może i mnie się uda.*

przy stole, rozmawiają, cieszą się – ładni, czyści, trzeźwi. Ale z jakiegoś powodu przedstawiając się, mówią: „Mam na imię... Jestem alkoholikiem”. I uwierzyłem im, chciałem wykrzyknąć: „Jestem taki sam, cierpię, pomóżcie!” A na głos powiedziałem: „Mam na imię Jura, ja – też”. To wszystko.



Nie rozumiejąc, o czym oni mówią, zrozumiałem, że przyszedłem dokładnie tam, gdzie należało. Na początku, co oczywiste, wszystko mnie dziwiło. Jak można tak otwarcie o sobie opowiadać? Ja do swojego alkoholizmu bałem się przyznać nawet w śnie. A oni... Ale widać oni jakoś mogą. Pojawiła się nadzieja, że może i mnie się uda.

Wieczorem na pytanie żony, czy będę chodził na te spotkania, odpowiedziałem: „Tak”. Może choć roczek uda się nie pić. Bo dla mnie w tamtym czasie nie pić rok wydawało się czymś niewykonalnym. Wybiegając w przyszłość: dziś nie piję jakiegoś 17 lat. W domu i w pracy wszystko w porządku. A wtedy zaczynał się po prostu długi, trudny okres zdrowienia.

17 lat... ale dobrze wiem, że nie przestałem być alkoholikiem. Coś takiego się nie zdarza. Wypiję jeden kieliszek i znów pójdę w cug. Ale nie piję! I jest mi dobrze. Nie zakładając się, nie planując za daleko, cieszę się każdym przeżytym dniem. Z tego składają się lata. Powiększa się doświadczenie, pojawia się inne widzenie rzeczywistości, zmienia się myślenie. I dziś, patrząc wstecz, wiem, że nie byłoby mnie bez AA. Tak, jakby na kolejowej zwrotnicy w ostatniej chwili ktoś zdążył przestawić dźwignię.

Jura Cz., Irkuck
tekst opublikowany w biuletynie „Łoza”

Spis treści

Drodzy Czytelnicy	Ewa Woydyłło Katarzyna M. Kaczmarkiewicz	03 04
NASZA ANKIETA Kolczaste i kwitnące	Jak zmieniały się moje relacje pod wpływem trzeźwienia?	05
PROBLEMY Picie na szczycie	rozmowa z dr Bohdanem Woronowiczem	15
Droga w dół jest o połowę krótsza niż w górę	rozmowa z dr Ewą Woydyłło	23
SPOTKANIA Żeby się tylko nie upijał	rozmowa z Ireną z Akron	30
INNE UZALEŻNIENIA Obstawiam życie Pracoholizm - to nie takie proste	Michalina Kaczmarkiewicz Mika Dunin	40 51

Z PRASY

Wszystkie kolory miłości rozmowa z Ewą Woydyłło 58

Z SIECI

AA: spojrzenie z dystansu Meszuga 63

(Nie)jestem lekomanem Piotr Przemek K 67

Zrób porządek w relacjach Magdalena Kaźmierczak 70

NASZE KSIĄZKI

Ludzie, ludzie... Ewa Woydyłło 74

Oddychając pod wodą Richard Rohr 82

Alkoholizm zobowiązuje Meszuga 85

Alkoholicy
wysokofunkcjonujący Sarah A. Benton 88

PROSTO Z MITYNGU

Wróciłam do świata Alkoholiczka z Warszawy 92

Zwrotnica Jura Cz. 97

Redakcja, opracowanie graficzne i skład komputerowy:
Katarzyna Michalina Kaczmarkiewicz

Ilustracje: Karolina Przybylska-Jeske
Zdjęcia: unsplash.com

Redakcja zastrzega sobie prawo
redagowania i skracania nadsyłanych tekstów.