

Arka

Nr 58 • zima 2017-2018

- Duchowość alkoholików
- Alkoholik: trzeźwy czy zdrowy?
- Gdy złość obezwładnia
- SLAA: To nie było moje dno
- Wychowanie do przemocy



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

Albert Ellis (1913-2007), amerykański psycholog, promotor racjonalnego myślenia i pionier terapii poznawczej, wart jest częstego przypominania. Jemu zawdzięczamy rozpoznanie zależności pomiędzy emocjami a sposobem myślenia.



Uważał on, że stan psychiczny, a więc także zadowolenie lub niezadowolenie z życia, zależy od naszych przekonań, które mają bezpośredni wpływ na emocje i uczucia. Mawiał, że uczy swoich klientów przede wszystkim zmiany myślenia z negatywnego na pozytywne, za którym w ślad podąży poprawa jakości życia.

Zamiast katastrofizować, że na pewno zdarzy się zaraz coś strasznego, Ellis proponował spojrzenie na nieprzyjemne zdarzenia jak na ulewę, która z całą pewnością przeminie. Upominał, aby nie snuć domysłów, dotyczących nieprzyjemnych reakcji innych osób, zwracając uwagę na to, że ich niechęć przeważnie

świadczy o tym, że mają one własne zmartwienia, zwykle w ogóle z nami niezwiązane. Przestrzegał przed uogólnianiem i to zarówno wobec innych („Bo wszyscy są przeciwko mnie”), jak i wobec samych siebie („Nigdy się tego nie nauczę”). Zwalczał tyranię słowa „powinien”, „powinni” lub „powinnam” i zamieniał je na znacznie bardziej wykonalne: **„dobrze by było...”** lub **„co mogę zrobić, aby zmienić to, co mnie tak frustruje?”** Odradzał podejmowanie decyzji pod wpływem skrajnej zasady: „Wszystko albo nic”, jak w przykładzie: „Skoro nie będę najlepsza na świecie, to w ogóle nie warto się wysilać”. Ellis przekonywał też, że najbardziej nieskutecznym sposobem poprawy sytuacji jest obwinianie innych. Upominał, by nie liczyć na to, że inni zaczną zmieniać się pod nasze dyktando tylko dlatego, że sobie tego zażyczymy. Zachęcał natomiast do odważnych zmian we własnych zachowaniach, postawach i sposobie myślenia, a przede wszystkim w swoich szkodliwych przyzwyczajeniach. Ja osobiście cenię sobie jeszcze jedną lekcję Alberta Ellisa. Tę mianowicie, że **od innych ludzi dowiadujemy się o sobie więcej niż z samotnego analizowania i rozpamiętywania własnych dobrych i niedobrych doświadczeń**. Ta ostatnia lekcja wymaga wyćwiczenia się w uważnym słuchaniu i nieobrażaniu się, gdy usłyszę na swój temat jakąś krytyczną uwagę.

No więc ćwiczę to, i również Państwu, Mili Czytelnicy, tego samego życzę.

Ewa Woźdytło

Duchowe *niekoniecznie* religijne

„Duchowość” należy do tych terminów, które trudno precyzyjnie określić i wstawić w sztywne, niezmiennie ramy. Problem z jej pojmowaniem zdaje się być dość powszechny i dotyczy ludzi w ogóle. A jak alkoholicy rozumieją duchowość i jakie podejmują aktywności w jej obszarze?

Potencjalnych uczestników spotkań Anonimowych Alkoholików może zaskoczyć – często zniechęcić, a wręcz odrzucić – rozmiar i natężenie duchowych określeń, pojawiających się podczas niemal każdego mitingu. Choć terminy są po prostu „duchowe”, często są kojarzone z religijnymi, a z obszarem religii bardzo wielu uzależnionych ma ogromny problem.

O duchowości mówi się nie tylko w AA – w programie terapii leczenia uzależnień również pojawiają się zajęcia z jej zakresu. Od dawna bowiem wiadomo, że alkoholizm jest chorobą oddziałującą negatywnie na stan fizyczny człowieka, jego psychikę, emocjonalność oraz duchowość właśnie. Alkohol niszczy to, co w życiu najcenniejsze, wypłukuje wartości i uczucia wyższe.

Ale obszar duchowości w chorobie alkoholowej nie jest tylko jednym z – w dodatku poruszonym jako ostatni, jakby najmniej ważny – obszarów do naprawienia. Rozwiązanie, jakim dysponują od osiemdziesięciu lat Anonimowi Alkoholicy pokazuje, że kwestie duchowości są w przypadku zdrowienia z alkoholizmu pierwszoplanowe. Bardzo ważne jest jednak, by pamiętać i znać różnicę między duchowością a religijnością.

Anonimowi Alkoholicy mówią o swoim Programie – duchowy. Lecz nie religijny. Religijność, konkretne wyznanie, sposoby praktykowania są prywatną sprawą każdego uczestnika AA, Wspólnota AA się do tego nie miesza i w żaden sposób nie nakłania do jakichkolwiek religijnych praktyk (o czym mówi jej Preambuła). Nie zawsze i nie wszędzie jest to właściwie realizowane i pojmowane. Wielu alkoholików opowiada o swoich przekonaniach, zrównujących duchowość nie tylko z religijnością, a wręcz – szczególnie w Polsce – z konkretnymi rytuałami praktykowanymi w kościele katolickim, a także o tym, jak wiele czasu i doświadczeń trzeba było, by zrozumieli, że religijność bywa (bo przecież nie w każdym przypadku musi być) elementem duchowości, ale z pewnością jej nie wyczerpuje.



foto: D.Silantew/Unsplash

Góry w dolinach | Janka

Bardzo długo sądziłam, że życie duchowe jest oderwane od życia codziennego i zupełnie się na to życie nie przekłada, a jeśli już przekłada, to życie takie jest mdłe i pozbawione treści.

Kiedy rozpoczynałam pracę na Programie AA, otrzymałam w zestawie sugestii zalecenie modlitwy rano i wieczorem. Niby byłam gotowa zrobić wszystko, aby wyzdrowieć, lecz w tym momencie okazało się, że chciałam stawiać warunki. Program tak, ale bez modlitw! Moja sponsorka na próby przekonywania jej, że jestem osobą niewierzącą i mnie takie praktyki nie dotyczą, powiedziała mniej więcej: „Wierzysz, czy nie, módl się i zobacz, co się zdarzy”. Okupiłam tę batalię wielkim płaczem, pod którym ukryłam złość, żal i poczucie niezrozumienia. Byłam tak bardzo obrażona na Boga, że uznałam go za niebyt. Oczywiście w tym wszystkim sama zajęłam Jego miejsce.

Ponieważ w dzieciństwie ciężko chorowałam, rodzice oddali mnie do zakładu opiekuńczego. Zostałam wychowana przez siostry zakonne, które bardzo dbały o wszelkie rytuały kościelnego wyznania wiary. Traciłam wiarę z roku na rok, kiedy mama obiecywała, że mnie zabierze do domu, a nic takiego nie następowało. W międzyczasie zakonnice przywiozły z Lourdes uzdrawiającą wodę, która miała mi przywrócić zdrowie. Byłam pewna, że tak się stanie, ale nie stało się nic. Poczułam się zapomniana przez Boga, ale potrzebowałam jeszcze paru lat, aby pójść przeciwko niemu na otwartą wojnę. W dużej części mam poczucie, że zamordowałam stare wyobrażenie Boga, jakie zostało mi wpojone u zakonnice. Bóg karzący umarł na moich rękach i... nie wierząc, poczułam boskie dotknięcie. Stało się to w trzecim roku niepicia, kiedy nie miałam pojęcia o istnieniu Programu Anonimowych Alkoholików.



foto: Heedi Alija/Unsplash

Mam pełną świadomość, że praktyka religijna jest jedynie elementem składowym życia duchowego, ale i tak swój rozwój duchowy odnoszę do Siły Wyższej, którą nazywam Bogiem. Jaki jest ten Bóg już nie próbuję dociekać, nawet nie chcę wiedzieć, natomiast bardzo potrzebuję, aby istniał. A jeśli go nie ma? To trzeba żyć tak, jakby istniał. W chwilach wątpienia kontempluję tę myśl, która niejedną kryzys duchowy pomogła mi przeżyć.

Obecnie, po wielu latach niepicia, kiedy wreszcie dowiedziałam się, że jest sposób i tym sposobem na szczęśliwe, dobre życie jest program 12 Kroków i 12 Tradycji AA, a jego podstawą jest duchowość właśnie,

*Bardzo długo
sądziłam, że
życie duchowe
jest nudne, mdłe,
pozbawione
treści i smaku.*

czyli odczytywanie woli boskiej oraz bycie użytecznym dla innych ludzi, staram się nie zapominać o codziennych sugestiach, jakie otrzymałam na początku pracy na programie, które przygotowała jedna z grup AA w Anglii dla swoich nowo przybywających. Prosty zestaw zaleceń duchowych, które w połączeniu z programem AA budują moją codzienność.

Zawsze rano na kolanach proszę o trzeźwy dzień w myśleniu, mówieniu i postępowaniu. A wieczorem dziękuję za wszystko, co mnie spotkało w czasie danego dnia. Nie wydzielam rzeczy dobrych i złych,

bo wszystkie uznaję za potrzebne dla mnie. Poza tym medytuję codziennie około 30 minut rano i wieczorem, i raz w tygodniu biegam do wspólnoty kwakerskiej na godzinną medytację. Staram się też raz w tygodniu bywać na mityngu. Kiedy jednak moje ego zdominuje mnie na tyle, że np. „zapomnę” o tych codziennych zabiegach, to na kolanach przeproszam Pana Boga. Pomimo wielu starań, nie potrafię się modlić, tak sądzę, ale czynię gesty, daję znaki i podejmuję codzienne próby.

Moją prywatną praktyką duchowości są Tatry. Bywam tam parę razy w roku, każde wolne 2-3 dni wykorzystuję na wyjazdy. W górach zostałam wyzwolona od przymusu niepicia i od tęsknoty za alkoholem, która przez pierwsze lata abstynencji odbierała mi wszelkie siły duchowe i wędzała w stan rozpaczy. Nie umiałam odczuwać żadnej radości, żadnej nadziei. Tylko bezkres i bezsens... pustka, która bolała. Ale to już na szczęście przeszłość.

W gablocie Pustelni Św. Brata Alberta na Kalatówkach wywieszono tekst „Górskie przemyślenia”, w którym czytamy m.in.: „Człowiekiem gór nie jest ten, który umie i lubi chodzić po górach, ale ten, który górami potrafi żyć w dolinach”. Nie od razu tak się stało ze mną. To również wymagało praktyki i duchowego terminowania. Wiele tygodni po powrocie tęskniłam za górami, aż nauczyłam się rozstawiania z górami, które owocuje w innych dziedzinach życia. Czuję się dzięki praktykom duchowym coraz bardziej wolna i otwarta na Boga, czyli drugiego człowieka. ♦



foto: Simon Matzinger/Unsplash

Siła ducha | Tomek

Duchowość na pewno nie jest melancholijną nieobecnością, z oczami wzniesionymi ku niebu. Tak kiedyś wyobrażałem sobie człowieka głęboko uduchowionego. Im wyżej unosił się nad ziemią, im bardziej był oderwany od rzeczywistości, nie dbający o doczesność, tym bardziej był duchowy. Tymczasem Eckhardt Tolle pisał, że to właśnie świadomość istnienia i radzenie sobie z trudnościami są wyznacznikami osiągniętego poziomu duchowego, a nie to „jak długo potrafisz wysiedzieć z zamkniętymi oczami lub jakie miewasz wizje”.

Duchowość jest dla mnie tym, co inaczej nazywam siłą duchową lub siłą ducha. Aby wzrastała, powinienem ją „trenować”. Częścią tego „treningu” jest kształtowanie charakteru, to co zacząłem robić w Kroku 6 AA:

- ♦ ćwiczenie woli poprzez wcześniejsze poranne wstawanie, czy odmawianie sobie jakiejś przyjemności przez dłuższy czas
- ♦ życie zgodnie z wartościami, które jak zadeklarowałem, wyznaję: uczciwość, prawdomówność, wierność
- ♦ konfrontowanie się z wadami, z lenistwem – żeby robić rzeczy, na które nie mam ochoty; z lękiem – żeby pomimo lęku działać.

Swoją duchowość staram się również rozwijać poprzez odpowiedni „pokarm”: wartościowe lektury, filmy (różnie to bywa), otaczanie się ludźmi, którzy mają pogodę ducha. Nie zapominam też o tym, że mieszkaniem dla mojego ducha jest ciało. O nie również trzeba zadbać. Staram się znać stan swojego zdrowia, leczę zęby, uprawiam sport. Sport nie tylko rozwija ciało, ale i ducha, to świetne ćwiczenie woli, wytrzymałości, konsekwencji.

Mam nadzieję, że tak żyjąc, codziennie się modląc, któregoś dnia otrzymam łaskę prawdziwej Wiary. ♦



Duchowe czyli niematerialne | Ewa

W czasach czynnego alkoholizmu pozornie żyłam życiem duchowym; byłam praktykującą katoliczką: kilkakrotnie w tygodniu bywałam w kościele, spędzałam czas na studiowaniu Słowa Bożego i modlitwie, uczestniczyłam w pielgrzymkach, pomagałam „słabszym” ode mnie. Przez kilka lat opiekowałam się pewną staruszką: sprzątałam jej mieszkanie, robiłam zakupy, pomagałam się myć. Za wyjątkowo duchowe doświadczenia uznawałam swoiste uniesienia religijne, które przeżywałam podczas liturgii. Pomimo tych działań czułam ogromną pustkę, której wszystkimi tymi praktykami, ilością wypijanego alkoholu, wypalonych papierosów, spotkań towarzyskich, nie byłam w stanie wypełnić. Czułam się pusta wewnątrz i miałam poczucie, że jestem kimś złym i niegodnym, wielokrotnie towarzyszył mi lęk, bałam się Boga i Jego karzącego osądu. Intencje moich działań nie były czyste. Nawet jeśli czyniłam dobro, to często, żeby zdobyć uznanie innych lub z lęku, że będę postrzegana jako kiepska chrześcijanka.

Wszystko zmieniło się, gdy przestałam pić. Byłam jak balon, z którego spuszczone powietrze. Wycofałam się ze wspólnoty religijnej, z wielu relacji, na kilka miesięcy nawet z pracy...

Prawdziwie duchowe życie rozpoczęło się dla mnie, gdy inny alkoholik zapoznał mnie z Programem AA, który skutecznie podłączył mnie do Siły Wyższej, którą jest Bóg, jakkolwiek Go w danym momencie życia pojmuję. Żyjąc Programem 12 Kroków czynię dobro:

*Jako
alkoholiczka
mam skłonność
do egoizmu,
egocentryzmu
i nadmiernej
koncentracji
na sobie, od
której skutecznie
mnie odrywa
skupienie się
na kimś innym*

pomagam innym alkoholikom, jestem użyteczna dla członków mojej rodziny, przyjaciół, sąsiadów. Doświadczam pełni, a moje intencje zostały oczyszczone, chociaż nie potrafię powiedzieć, jak i w którym konkretnie momencie. Wiem, że dokonał tego Bóg. Dobro, które czynię, ma źródło we współczuciu, którego doświadczam, patrząc na cierpienie innych: nietrzeźwej alkoholiczki lub sąsiadki, która niesie ciężką torbę z zakupami. Wypływa również z codziennej praktyki życia Programem, a konkretnie sugestii, żebym była użyteczna dla innych. To sprawia, że staram się patrzeć trochę dalej niż na koniec własnego nosa, jak miałam to w zwyczaju. Jako alkoholiczka mam skłonność do egoizmu, egocentryzmu i nadmiernej koncentracji na sobie, od której skutecznie mnie odrywa skupienie się na kimś innym.

Wszystko to, jak napisano w Wielkiej Księdze, jest „codzienną łaską”, z którą jednak muszę aktywnie współpracować. Dzięki tej łasce we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików doświadczyłam po raz pierwszy w życiu realnej obecności Boga i przestałam się Go bać. ♦



fot. Joanna Kosinska/Unsplash

Być jednością | Włodek

Duchowość to coś z ducha – nie fizyczne, nie emocjonalne, nie psychiczne. W tych trzech obszarach szukałem ukojenia, rozwiązania, bo nigdy mi nie było dobrze. Dość wcześnie zacząłem próbować różnych praktyk (tai chi, jogi, choć – wychowany na katolika – obawiałem się elementów medytacji), później interesowałem się przeróżnymi duchowościami, różnymi formami medytacji; traktowałem to trochę na zasadzie gadżetu: łatwiej było mi siedzieć w kwiecie lotosu niż klęczeć, bo to takie zwykłe.

Nie wiedziałem, czym i po co jest duchowość, szukałem po omacku, szybkiego rozwiązania, żeby zaznać ulgi. W końcu pojawił się alkohol, który odciął mnie od pierwotnych źródeł poszukiwań. Próbowałem medytować z alkoholem.

Pod koniec picia trafiłem na „Przebudzenie” De Mello. To była ta linia. Dziś wiem, że chciałem znaleźć rozwiązanie na trzy-cztery. Przenieść się do raju, stać się dobrym człowiekiem. A to jest proces. Żebym mógł powiedzieć to, co mówię teraz, musiałem przejść te wszystkie odcinki.

Duchowość to jest słowo. Ale próbując je naświetlić, można powiedzieć, że to transparentność: „To samo mówię, myślę i robię – jestem jednością”.



foto: Evan Kirby/Unsplash

Tak naprawdę nie wiem, o co w tym wszystkim chodzi i na czym to polega, ale na przykład od ponad roku nie palę papierosów, co jest dla mnie prawdziwym cudem. Taka zmiana była dla mnie

nie do wyobrażenia. Nie mam kontaktu z ludźmi z mojej przeszłości, ale zdarzyła się jedna osoba, która mnie znała przed laty i teraz, spotykając mnie takiego, jaki się stałem, nie była w stanie uwierzyć, że ja to ten sam gość. Robię rzeczy, których nigdy nie robiłem i nigdy bym nie robił.

Duchowość to również Boski plan, do którego nie ma dostępu. Nie muszę mieć na to zgody, Konstruktor nie jest zainteresowany moją opinią. Ale może rzeczy, które nie są dla mnie OK., są wpisane w moje życie, może właśnie ja mam je robić, nawet jeśli mi się to nie bardzo podoba? Oczywiście, najlepiej byłoby dla mnie, gdybym to akceptował, gdybym

*Chciałem na trzy-
cztery przenieść
się do raję,
stać się dobrym
człowiekiem.
A to jest proces.*

nie dyskutował, ale jestem niestety złożony z myśli, emocji i wszystko, co się wokół mnie i ze mną dzieje jest przeze mnie oceniane i komentowane wewnętrznie, i to jest dla mnie katastrofa. Chciałbym żeby życie się działo, żebym wykonywał to, co mam do wykonania, bez tych zbędnych dyskusji, ale jest jak jest.

Jak dbam o duchowość? Kilka lat temu miałem poważny wypadek, po nim 3 razy, rok po roku byłem na pielgrzymce. Ja w ogóle nie uczestniczę w takich rzeczach, ale wtedy chciałem Komuś/Czemuś podziękować za to, że jestem, że przeżyłem, że mam nogę, bo istniało ryzyko, że ją amputują. A teraz, na co dzień odmawiam pacierz rano i wieczorem, modłę się. Nie wiem, czy to ma jakieś znaczenie, ale akurat z tym nie dyskutuję.

Nie praktykuję w żadnej konkretnej religii. Gdybym miał przypisywać się do jakiejś, wybrałbym buddyzm. Ale nie jestem buddystą, co najwyżej sympatykiem. Praktykuje to, o czym mówią Anonimowi Alkoholicy, czyli modlitwę i medytację. Choć tę ostatnią rozumiem chyba trochę inaczej, niż AA – gdzie mowa raczej o kontemplacji, refleksjach i rozważaniach – jako całkowite odcięcie myśli (bo gadająca głowa to moja zmora 24 godziny na dobę), ten czas ciszy, nawet krótkiej, jest mi bardzo potrzebny. ◆



foto: Diego Ph/Unsplash

Leczenie nie dla KAŻDEGO?

Skuteczna pomoc wymaga adekwatnej oferty. O tym, jaki jest obecnie wachlarz świadczeń w systemie leczenia odwykowego w Polsce, do kogo jest kierowany i jakich grup nie jest w stanie zagospodarować, rozmawiamy z **Jagodą Fudałą**, kierownikiem Działu Lecznictwa Odwykowego i Programów Medycznych w Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Przeważający typ pacjenta to mężczyźni (80 procent) w grupie wiekowej 40 +. Niewiele (kilka procent) jest osób po 65 roku życia, a także (około 9 procent) osób do 30 roku życia. Prawie wcale nie ma w systemie nieletnich, co jest zrozumiałe, bo jeśli się w ogóle pojawiają, to w placówkach ambulatoryjnych. Poza tym, gdy trafiają do systemu, to piją, albo piją i biorą narkotyki, ale jeszcze nie można u nich zdiagnozować uzależnienia.

Jagoda Fudała: Zarówno kryteria diagnostyczne, jak i opis tego, czym jest uzależnienie, właściwie na całym świecie powstały w oparciu o grupy pacjentów zgłaszających się do leczenia, co faktycznie stanowi pewną nieprawdziwą charakterystykę osób uzależnionych. I od pewnego czasu mamy już świadomość, że to, co wiemy o pacjentach leczących się, nie jest zgodne z tym, co wiemy z badań epidemiologicznych dotyczących ludzi, u których da się rozpoznać uzależnienie na przykład od alkoholu.

Katarzyna Kaczmarkiewicz: Jakie są różnice?

Na przykład najwięcej rozpoznań uzależnienia będzie w grupach młodych dorosłych. Co ciekawe, oni z tego uzależnienia wyrosną, niezależnie od tego, czy dostaną pomoc czy nie, znaczna część z nich poradzi sobie sama – albo przestanie pić albo będzie piła na poziomie niskiego ryzyka szkód. To jest dość obraźliwe dla paradygmatu abstynencji, który przez wiele lat sami wzmacnialiśmy, głęboko przekonani, że abstynencja jest jedynym celem leczenia dla wszystkich. Owszem, dla naszych pacjentów w systemie w większości abstynencja jest najlepszym celem, ale dla tych, którzy do systemu nie trafiają, nie jest. Dla nich lepszym celem byłoby ograniczanie picia i oni sobie lepiej z tym celem poradzą niż z abstynencją. Poza tym z badań wiemy, że w grupie ludzi młodych, sprawnych zawodowo i życiowo, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, używanie alkoholu jest bardzo nasilone. I dobrze byłoby objąć ludzi opieką na tym etapie, bo część z nich albo zwyczajnie zamknie problem, albo zostanie im wiedza, jak sobie poradzić, gdyby wrócili do innego, ryzykownego picia.

Stąd pomysł na nową ofertę ograniczania picia?

Nie tyle nową, co poszerzoną. W nadziei, że tacy klienci – osoby młodsze, dobrze jeszcze umoszczone w rolach społecznych, mające oparcie społeczne – też do nas zajrzą.

To propozycja dla tego dziewięcioprocentowego marginesu, dzięki której większa liczba młodych dorosłych mogłaby nie dochodzić do ciężkiego etapu uzależnienia. Jakie inne grupy potencjalnych pacjentów wymagałyby większej troski?

Ogólnie można powiedzieć o grupach, które w jakimś sensie mają ograniczony dostęp do świadczeń w zakresie leczenia uzależnienia. Moim zdaniem najbardziej liczna grupa, nad którą musimy się pochylić, to osoby z organicznymi uszkodzeniami mózgu. One nie są w stanie skorzystać z naszych programów, ponieważ te są przeładowane wiedzą i wymagają od uczestników umiejętności poznawczych, a ci ich nie posiadają. W tej grupie znajdzie się na przykład 45-latek, który funkcjonuje na poziomie 70-latka, ponieważ w wyniku używania substancji psychoaktywnych jego mózg zestarzał się nieproporcjonalnie szybko w stosunku do wieku

(takich osób jest wbrew pozorom sporo). Za tym mogą iść wyraźne zmiany funkcjonowania, zmiany charakterologiczne, takie jak labilność emocjonalna, nietrzymanie wątku, problemy poznawcze, związane z koncentracją, uwagą, pamięcią. Nie chodzi o zespół Korsakowa, bardziej o to, co widzimy u staruszków.

U staruszków byśmy powiedzieli, że demencja...

To jest jakiś rodzaj demencji, tylko spowodowany czymś innym i nieadekwatnie do wieku. I oczywiście możemy się pocieszać tym, że jeśli pacjent utrzyma abstynencję, jego funkcjonowanie poznawcze też się nieco poprawi, w niektórych przypadkach jesteśmy aż zdumieni, gdy na przykład niepiśmienna osoba zaczyna pisać i czytać. To jest bardzo pozytywne, ale takim osobom będzie bardzo trudno utrzymać abstynencję, biorąc pod uwagę fakt, że one nie są w stanie korzystać z behawioralno-poznawczej terapii. W zasadzie wymagają zupełnie innego potraktowania, związanego bardziej z treningiem umiejętności życiowych, z indywidualizacją ich możliwości i potrzeb. Sztampa programowa, jaką proponujemy, jest skierowana do ludzi, którzy sobie z nią poradzą, części pacjentów to nie obejmie.

Teraz takich pacjentów albo nie przyjmujemy, albo przyjmujemy i „udajemy”, że z nimi pracujemy, że im to pomoże. I w pewnym sensie pomagają, w tym czasie nie piją, poprawia im się, bo przychodzą nieraz ze środowisk, w których nikt nie zadba, by mieli dach nad głową albo ciepłą strawę. Czasami nawet po takich programach zatrzymują picie, ale jest ich na tyle mało, że trudno mówić o skuteczności.

Kolejna grupa to ludzie niepełnosprawni fizycznie. Nie ma żadnego usprawiedliwienia, żeby ich nie przyjmować, jeśli są mobilni i nie wymagają równoległe intensywnych zabiegów somatycznych, opiekuńczych, medycznych – ponieważ odwyk jest bardzo ubogi w lekarzy. Nie ma pielęgniarek, pacjenci muszą się sami obsługiwać.

A inne rodzaje niepełnosprawności?

Pierwsza grupa – niewidomi. O ile poradzą sobie z dotarciem na terapię, to współczesne środki techniczne pozwalają im w tej terapii brać udział. Nawet jeśli nie piszą, a najczęściej tak jest, mogą mówić, mają dyktafony

w telefonach. Można coś zrobić dla tej grupy. Chociaż nie ma materiałów w języku Brajla. Próbowaliśmy je kiedyś ogromnym kosztem przetłumaczyć, ale się niemożliwie zestarzały – trudno by było na nich pracować. Ale nawet bez czytania osoby niewidome są zdolne do kontaktu z terapeutą, do udziału w grupie, muszą tylko dotrzeć na zajęcia. W ramach ośrodków poradzą sobie, bo pacjenci im pomogą.

Słyszałam, że bardzo poważnym problemem jest picie wśród osób głuchych.

Ostatnio próbowałam oszacować, ile tak naprawdę w Polsce jest osób głuchych, co wcale nie jest proste. Znalazłam dane, mówiące o 40-50 tysiącach. Jeśli przyjąć, że 2,5 procenta dorosłych ludzi to osoby uzależnione, które da się zdiagnozować, to uzależnionych głuchych byłoby tysiąc, półtora. I dla tych osób nie ma żadnej albo prawie żadnej oferty. W systemie jest kilkunastu aktywnych terapeutów, znających język migowy. Ale już na tym etapie pojawiają się problemy: języki są dwa, migowy i migany, ten oficjalny język, którego najchętniej uczą nas, urzędników, lekarzy, jest dla części niesłyszących niezrozumiały, bo nie jest językiem naturalnym, tylko przekładką z języka polskiego, a te osoby często w ogóle nie znają języka polskiego lub nie znają dobrze (umiejętność wyuczona dawno w szkole, nie ćwiczona, zanika).

Ale jednak coś zrobić trzeba?

Próbujemy poradzić sobie z tym problemem od wielu lat. Najpierw uczyliśmy terapeutów języka – kompletne fiasko – bo nawet, jeśli się znaleźli chętni do nauki, to bardzo rzadko trafiali do nich osoby głuche, więc ci wyuczeni terapeuci nie praktykowali, nie mieli superwizji w tym języku, zatem bardzo szybko go zapominali. Później była próba stworzenia chociaż jednego w kraju całodobowego oddziału, który by przyjmował osoby głuche. Terapeuci chyba trzy lata się uczyli, ale na koniec usłyszeli od swoich nauczycieli, że nie są w stanie opanować tego języka na poziomie zapewniającym terapię. I to jest prawda, ponieważ głusi posługują się najprostszymi pojęciami, a psychoterapia opiera się na zupełnie nieznanym im pojęciach, więc wszystko trzeba próbować przedefiniować, ich zasoby, możliwości językowe są bardzo małe. Wtedy wymyśliliśmy, że zbudujemy

system dla Warszawy i okolic (miasto Warszawa włożyło w to bardzo dużo pieniędzy, myśmy dołożyli pomysł, a Polski Związek Głuchych dał salę), i uczyliśmy przez 2 albo 3 lata osoby ze środowiska osób głuchych umiejętności terapeutycznych.

Wydawałoby się to łatwiejsze.

Teoretycznie tak. Kurs ukończyło 11 osób i rzeczywiście zaczęły przyjmować w punkcie konsultacyjnym głuchych pacjentów – najpierw żeby praktykować, później w ramach stałej oferty. Ale to znowu nie było idealne rozwiązanie. Otóż w systemie osoby głuche będą pojawiały się jednak epizodycznie. Jeżeli poradnia zatrudni do pracy z głuchymi osobą głuchą i ona nawet zdobędzie wszelkie kwalifikacje zgodnie z systemem, to ta osoba będzie siedziała i czekała na „swoich” pacjentów, nie będzie pracowała z osobami słyszącymi.

Trzeba by było otworzyć ośrodek wyłącznie dla osób głuchych.

Otóż to, ale znowu: jedyne co można zrobić, to ośrodek zamknięty, stacjonarny. Tylko że później pacjenci muszą wrócić do swojego środowiska i dalej nic się nie będzie działo.

Próbowaliśmy również zainteresować nauką terapii CODA, czyli słyszące dorosłe dzieci osób głuchych, które w naturalny sposób posługują się językiem migowym – to by było idealne, bo gdyby się nauczyli tych umiejętności, mogliby pracować i z jednymi, i z drugimi. Lecz tu wyrosła kolejna życiowa ściana, mianowicie większość tych osób określaną mianem CODA, pracuje jako tłumacze języka migowego. Tych tłumaczy jest bardzo niewielu, mają mnóstwo pracy, zupełnie nieźle płatnej, natomiast praca terapeuty jest chyba najgorzej opłacanym zajęciem w systemie służby zdrowia.

Czyli nie ma w tej chwili żadnego miejsca dla osób głuchych?

Ten wspomniany punkt konsultacyjny dalej działa, ale prawie nikt się tam nie zgłasza. To nie znaczy, że nie ma problemu, tylko ten problem wymaga nieustannego podgrzewania w środowisku osób głuchych, do którego my nie mamy dostępu. Oni sami muszą to robić, a nie przejęli tego zadania.

To środowisko jest mocno podzielone, już nie tylko językami, ale też różnymi pomysłami, nawet związków głuchych jest w tej chwili już kilka. Jednym słowem, my stanęliśmy przed ścianą – sami już nic nie wymyślimy. Do tego środowisko jest hermetyczne i niezbyt pomocne w rozwoju oferty, to trudni partnerzy, którzy kwestionują w zasadzie wszelkie rozwiązania. Bardzo podkreślają nieufność środowiska: głuchy nie ufa głuchemu, głuchy nie ufa słyszącemu, głuchy nie ufa tłumaczowi, głuchy nie ufa PZG, krótko mówiąc, głuchy nikomu nie ufa.

Z drugiej strony, alkoholik, który ma iść do normalnego systemu pomagania, też nie ufa. On też się boi tego systemu, też jest zaniepokojony sytuacją, jednak podkreślanie wyjątkowości tej grupy nas przerasta.

Jaka jest kolejna „sieroca” grupa?

Mamy osoby z podwójnym rozpoznaniem, czyli współwystępowaniem uzależnienia i choroby psychicznej. I to podwójne rozpoznanie jest bardzo szeroko rozumiane zarówno przez koszyk świadczeń gwarantowanych, jak i przez wykonawców tych świadczeń. W koszyk świadczeń gwarantowanych wrzucono wszystko, np. uzależnienie od alkoholu i zaburzenie osobowości. W tej chwili zgadzamy się jako PARPA z naszymi konsultantami psychiatrami, że to pomieszanie z poplątaniem. Bo w normalnej terapii jest bardzo dużo osób, które mają różnego rodzaju dodatkowe kłopoty i nie widzą najmniejszego powodu, żeby tym ludziom robić podwójne rozpoznanie. Po prostu trzeba indywidualnie ocenić stan klienta i dostosować do tego terapię. Natomiast to, co byśmy naprawdę określili jako podwójne rozpoznanie, to jest uzależnienie i to, co nazywamy ciężkimi chorobami psychicznymi, jak np. schizofrenia, ciężka depresja, schorzenia, wymagające przede wszystkim bardzo dobrej opieki psychiatrycznej i zupełnie innego potraktowania ze strony programu.

A co w tej chwili się wrzuca do tego worka?

Wszystkie zaburzenia dodatkowe, np. zaburzenia osobowości. Prawdę mówiąc, społeczne czy narcystyczne zaburzenia osobowości w mniejszym lub większym stopniu przejawia większość ludzi, już nie powiem że naszych pacjentów (alkoholików), i to jest pewne nadużycie, bo Narodowy

Fundusz Zdrowia chciałaby w tej sprawie iść nam na rękę, ale oddziały, które się otwierają, mają minimalną liczbę pacjentów poważnie chorych psychicznie, mają za to innych klientów, naszych, może odrobinę trudniejszych, ale bez przesady.

Jak by umiejscowić takie diagnozy – bo o takich słyszałam – alkoholizm i choroba dwubiegunowa afektywna albo borderline?

Choroba dwubiegunowa zdecydowanie kwalifikuje się do podwójnych diagnoz. I moim zdaniem oddziały podwójnych diagnoz powinny być w psychiatrii, a nie w leczeniu odwykowym, bo nigdy nie doskoczmy z naszą obsadą psychiatryczną do tego, by zapewnić pacjentom należytą opiekę. A borderline to jest dość kłopotliwa sprawa – jak niewiadomo co, to borderline. A pod tym się kryje mnóstwo różnych rozpoznań albo braku dobrego rozpoznania. W zależności jak funkcjonuje klient.

Seksoholizm?

To jest zupełnie inna bajka. W naszych oddziałach mamy możliwość przyjęcia ludzi z zaburzeniami nawyków i popędów, ale tam też nie ma zaburzeń o charakterze seksualnym. To raczej dotyczy różnego rodzaju czynności.

Część alkoholików przedstawia się jako osoby podwójnie zdiagnozowane, i mówią o sobie: alkoholik-narkoman, alkoholik-seksoholik, alkoholik-hazardzista. Jakby to drugie było dodane na wszelki wypadek – piłeś i wtedy grałeś, to jesteś też hazardzistą...

Tak jest z obu stron, prawdę powiedziawszy. Robimy swego rodzaju fetysz z diagnozy, a przecież diagnoza, oczywiście jest pomocna, jeśli jest dobrze postawiona, może pokazać pewne realne ograniczenia klienta, których nie przeskoczmy najlepszą wolą i najlepszym programem, i musimy do nich podejść ze zrozumieniem, ale z drugiej strony, jest ona też bardzo często ograniczeniem. Wielu moich pacjentów miało takie diagnozy, że w ogóle nie powinnam im oferować żadnej formy pomocy. A oni nie dość, że poszli w programie, to jeszcze wytrzeźwiali, i całkiem dobrze sobie radzą.

Diagnoza ich skreślała?

Diagnoza czasem skreśla, oczywiście że tak. Jeśli rozpoznaje się ciężkie organiczne uszkodzenie mózgu to nie oczekujemy wiele od takiego klienta. Ale też pacjent z rzeczywiście podwójnym rozpoznaniem, z naprawdę ciężkim stanem ze strony psychiatrycznej nie jest „stracony” dla leczenia odwykowego, bo jeżeli osoba z chorobą psychiczną jest w remisji i dobrze funkcjonuje, nie ma powodu, żeby jej do nas nie przyjąć. Jednak ona musi być naprawdę dobrze ustabilizowana.

Słyszałam, że powiększa się grupa osób starszych, które piją w sposób niebezpieczny.

Tak, ale gdy one piją albo nadużywają alkoholu, to najczęściej do nas nie trafia, jeśli nie są uzależnione. Picie starych ludzi wygląda trochę inaczej niż innych grup wiekowych. To bardzo ciekawa charakterystyka, zdarza się na przykład, i to wcale nierzadko, że kobieta całe życie pije na poziomie niskiego ryzyka szkód i dopiero na starość, kiedy zostaje sama, ma różne dolegliwości, kiedy jej życie traci poczucie sensu, celu, kierunku, zaczyna nadużywać alkoholu. I nagle się uzależnia. Jeśli jest samotna, dorosłe dzieci mieszkają gdzie indziej, wyemigrowały albo w ogóle mało się interesują rodzicami, to można prawdziwy rozmiar picia ukrywać latami. Do czasu oczywiście. Wtedy faktycznie takie osoby są przyprowadzane na leczenie przez dorosłe dzieci albo pracowników pomocy społecznej lub innych instytucji.

Ale nadal osób w podeszłym wieku jest mało w systemie.

W tym przypadku bardziej niż wiek określa je sposób funkcjonowania, możliwości i zasoby, które za tym stoją. Bo niektórzy są naprawdę sprawni i nie ma żadnych przeciwwskazań, żeby byli razem z innymi w grupie. Ale nie wszyscy.

Natomiast niewątpliwie wiek niesie ze sobą pewną specyfikę tematów terapeutycznych. Trzeba trochę więcej czasu poświęcić problemom egzystencjalnym. Jak wiadomo, to taki moment, gdy ludzie zaczynają myśleć o sensie, zbliżają się do końca życia, robią różnego rodzaju podsumowania i z tego też mogą wynikać różne trudności w podejmowaniu decyzji

o zmianie. Zresztą tak samo będzie z osobami chorymi terminalnie, które również mają inną perspektywę życiową i wzbudzanie motywacji u nich wiąże się z innym rodzajem pracy niż u tych, którzy mają przed sobą perspektywę wielu lat życia i jakiegoś powodzenia.

Nie robiłabym gett, jakichś specjalnych miejsc, gdzie tylko osoby starsze mogłyby się ze sobą spotykać, ale niewątpliwie istnieje potrzeba zindywidualizowania leczenia. Nie ma żadnego powodu, żeby starsi pacjenci uczestniczyli w całym programie, powinni więcej pracować indywidualnie. Jeszcze jedno, niestety ze smutkiem muszę stwierdzić, choć to nie jest absolutnie niczyja wina, że nasi terapeuci są bardzo młodymi ludźmi, to są głównie dziewczyny, bo takie przychodzą do tego zawodu.

I to jest przeszkoda?

Jeżeli osoba 30-letnia próbuje być przewodnikiem osoby 70-letniej jest to dysonans, którego nie da się załatać dobrą wolą ani najlepszą pracą. Takich sytuacji mamy mnóstwo. Dojrzałość wśród terapeutów jest ogromnie w cenie, ale do tego zawodu garną się młodzi ludzie.

Są jakieś miejsca szczególnie wrażliwe, jeśli chodzi o pijących w podeszłym wieku?

Kompletnym paradoksem jest to, co obserwujemy w domach pomocy społecznej. Przebywają tam głównie ludzie starzy i chorzy, którzy nie radzą sobie w samodzielnym życiu w normalnym środowisku zamieszkania. I od lat toczymy boje – nieskuteczne zresztą - z Ministerstwem Pracy i Polityki Społecznej, ponieważ w naszej ustawie jest napisane, że dom pomocy społecznej jest placówką opiekuńczą i nie wolno tam spożywać alkoholu. Tymczasem Ministerstwo mówi, że te placówki to dom pacjenta i, powołując się na prawa pacjenta, twierdzi, że pacjent może tam – w domu – robić co chce.

Tymczasem ci starsi, schorowani ludzie są obłożeni lekami, wszystkie leki wchodzi w interakcję z alkoholem, lek nigdy nie jest obojętny dla zdrowia. Gdy się przyjmuje tony leków, również o charakterze psychoaktywnym, a ci ludzie tak robią, sytuacja staje się dramatyczna. Pracownicy domów opieki kompletnie nie wiedzą, jak sobie radzić z ochroną praw pacjentów,

a jednocześnie, żeby pacjentom nie działa się krzywda, żeby ci, którzy piją nie znęcali się nad pozostałymi, żeby ciężko chorzy nie byli okradani, szaszczuwani przez pijących. Znam dom, którego szefowa wprowadziła zapis, że owszem, można spożywać alkohol, ale pod warunkiem, że jest się zdrowym i nie przyjmuje się żadnych leków. Ale to też nie rozwiązuje do końca sytuacji.

Co można zrobić?

W domach pomocy społecznej powstały tzw. oddziały pobytu czasowego dla osób uzależnionych od alkoholu. Klienci przyjeżdżają na program terapeutyczny, ale oddziały są tylko dwa w Polsce, w Pleszewie i w Krakowie. Niby jest rozwiązanie, ale nie do końca. Bo pobyt jest czasowy, ale Ministerstwo Pracy nie opracowało warunków powrotu do macierzystych domów. I ci pacjenci zaczęli na oddziałach „zalegać”. A jednocześnie nikt nie będzie trzymał w macierzystym DPS miejsca dla osoby, która poszła do innego DPSu, bo przecież to miejsce musi na siebie zapracować. I na tych oddziałach, w tych domach nie można pić alkoholu. Toczyliśmy o to walkę trzy lata i tylko tu się udało.

Ale nadal ofert dla „zwykłych” ludzi, problematycznie używających alkoholu nie ma?

Nie.

Spotkałam się z opinią, że ingerencja tego typu w naprawdę późnym wieku może raczej zaszkodzić, że nie powinno się ruszać...

Obawiam się, że to jest nieprawda. Poza tym warto wiedzieć, że po 60 roku życia alkohol stęży się zdecydowanie bardziej w organizmie, bo ubywa płynów ustrojowych. Ludzie wypijają podobną dawkę, a się bardziej upijają, a przecież są mniej sprawni. Powodów, dla których ludzie starsi nie powinni pić w ogóle albo w bardzo ograniczonym zakresie jest bardzo dużo. I jest to problem, którym warto się zajmować. Ale jest to też problem tabu.

AA Alkoholik trzeźwy czy zdrowy?

Czy możliwe jest całkowite wyleczenie z alkoholizmu? W biuletynie *Mityng* przeczytałem kiedyś, że alkoholik to takie cacuszko, co to aby żyć, musi mieć problemy, a jak ich nie ma, to sobie wymyśli, a jak już wymyśli, to musi je rozwiązywać, a jak nie potrafi, użala się nad sobą. Ja dodałbym jeszcze, że często też zawraca głowę tymi swoimi problemami każdemu, kogo dopadnie.

Przeciętnie raz na kilka-kilkanaście miesięcy stykałem się z wątpliwościami i pytaniem, czy alkoholizm jest chorobą (bo może jest tylko grzechem?), a jeżeli już chorobą, to czy faktycznie nieuleczalną? Odpowiadałem zwykle, a była to odpowiedź poważnie przeze mnie traktowana, osobista, prawdziwa, po prostu bardzo moja, w sposób następujący: „A jakie to ma znaczenie? Czemu powinno mnie to obchodzić?” – i to najczęściej zupełnie wystarczyło. Jednak w ostatnim okresie pytania tego typu posypały się wręcz lawinowo; zadawali je różni ludzie, w różnych miejscach i okolicznościach, w rozmaity sposób i zupełnie niezależnie od siebie. Na dokładkę, moja standardowa odpowiedź, raz czy drugi, nie została zrozumiana zgodnie z moimi intencjami, spotkałem się nawet z zarzutem, że lekceważę sobie

ważny temat, zbywam rozmówcę itp. Wprawdzie od razu przypomniało mi się to żartobliwe określenie alkoholika znalezione w *Mityngu*, ale... dobrze, niech i tak będzie; postaram się zaprezentować tutaj swoje zdanie raz jeszcze, wyczerpująco i tak poważnie, jak tylko potrafię, choć może bez wielkiego zapędu, bo uważam, że jest to temat ważny dla lekarzy albo językoznawców, w każdym razie dla profesjonalistów, do których sam siebie nie zaliczam.

Czy alkoholizm jest chorobą? Oczywiście – jest. Dlaczego? Ano, po prostu dlatego, że opisany jest, pod numerem F10.2, w dziesiątej edycji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD 10), opracowanej przez Światową Organizację Zdrowia, WHO (World Health Organization). I to wszystko. Jeżeli kogoś w tym momencie rozczarowałem, to przykro mi, ale takie wyjaśnienie w zupełności mi wystarcza i w pełni satysfakcjonuje. Bo, jako człowiek trzeźwy, nie sprzecam się z faktami. Nie uważam też, bym miał kompetencje, doświadczenie albo wiedzę, upoważniające mnie do negocjowania czy choćby tylko polemizowania z opinią i decyzją Światowej Organizacji Zdrowia.

Na tej samej zasadzie nie sprzecam się z prawodawcami i nie kwestionuję zapisów w kodeksie karnym. Choć oczywiście już po ćwiartce wszystko wiedziałem lepiej, zarówno od każdego lekarza na świecie, jak i wszystkich prawników razem wziętych.

Czy alkoholizm jest grzechem? W Wikipedii (internetowej encyklopedii) znalazłem informację, że na świecie istnieje około dziesięć tysięcy religii i wyznań. Nie mam najmniejszej wątpliwości, że nie wszystkie one zawierają w swojej doktrynie pojęcie grzechu. Jeżeli dodamy do tego dziesiątki, może setki milionów ludzi niewierzących, to okaże się, że sporej części populacji pytanie: czy alkoholizm jest grzechem?, w ogóle i w żaden sposób nie dotyczy. Cóż to oznacza? Moim skromnym zdaniem to tylko, że **odpowiedź na tak postawione pytanie, jest prywatną i osobistą sprawą każdego alkoholika i zdecydowanie bardziej dotyczy jego religii – jeśli jakąś wyznaje – i jej doktrynalnych niuansów, niż istoty alkoholizmu.**



foto: ModoBoxing/Unsplash

Czy alkoholizm jest chorobą nieuleczalną? Kopiąc w pamięci przypominam sobie, że o alkoholizmie, jako chorobie nieuleczalnej, słyszałem od anonimowych alkoholików oraz psychologów (terapeutów). Nie słyszałem tego jednak od lekarzy – co potwierdziła zresztą kilka dni temu moja koleżanka, lekarka. Zakładam w tym momencie, że wszyscy w pełni zdajemy sobie sprawę, że psycholog nie jest lekarzem. Lekarze, jeśli dobrze pamiętam, określali uzależnienie od alkoholu raczej jako chorobę trwałą, a to zdecydowanie bardziej trafiało mi do przekonania z jednego prostego powodu: bo alkoholizm jest chorobą wieloczynnikową. Rozliczne wątpliwości i dociekania, czy alkoholizm jest chorobą nieuleczalną czy jednak uleczalną, wydają się wynikać z niezrozumienia albo wręcz ignorowania tego faktu.

Na stronie internetowej PARPA (Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych) można przeczytać, że **alkoholizm uszkadza funkcjonowanie człowieka w sferze somatycznej, psychologicznej, społecznej i duchowej**. Na spotkaniach (mityngach) Wspólnoty AA mówimy po prostu, że jest to choroba duszy, ciała i umysłu, a także – czego przecież nie wolno pomijać – choroba społeczna. Alkoholizm jest niewątpliwie chorobą chroniczną (ma albo może mieć nawroty), postępującą i potencjalnie śmiertelną, ale czy jest chorobą nieuleczalną? Jak można próbować o tym wyrokować, nie precyzując jednocześnie, o który czynnik chodzi!?

Pisałem już, że w przypadku alkoholizmu zdecydowanie lepiej rozumiem określenie „choroba trwała”, niż „nieuleczalna”. Trwała, moim zdaniem (przypominam raz jeszcze, że nie jestem profesjonalistą!), oznacza, że przynajmniej jeden z jej czynników, w świetle współczesnej wiedzy, nie jest możliwy do całkowitego wyleczenia. Chodzi mi tu rzecz jasna o sferę somatyczną (ciało), czyli po prostu o specyficzną reakcję organizmu alkoholika na alkohol. Z czasem okazało się, że nie tylko na alkohol, ale o tym później.

Czy, jako alkoholik, mogę wyzdrowieć w sferze psychologicznej (umysłowej)? Moim zdaniem – zdecydowanie tak. Czy, jako alkoholik, mogę wyzdrowieć w sferze duchowej? Tak, jak najbardziej. Osiągnięcie tego stanu (w moim przypadku trwało to jakieś siedem-dziewięć lat) nazywam wytrzeźwieniem, trzeźwością. Ale przecież nie wyleczeniem choroby alkoholowej! Bo, jeśli mowa jest o sferze somatycznej, to uważam, że powrót do stanu sprzed uzależnienia, czyli pełne wyleczenie, możliwe w chwili obecnej nie jest. Wierzę, że można wyleczyć albo zaleczyć wiele schorzeń, wynikających z wieloletniego nadużywania alkoholu oraz tragicznych czasem zaniedbań związanych z alkoholizmem. Jestem pewien, sam doświadczyłem i często obserwuję, że jest możliwe zahamowanie narastających objawów alkoholizmu (zatrzymanie choroby) nieomalże w każdym jego stadium. Jednak przywrócenie organizmu chorego do stanu, w którym będzie on reagował na alkohol dokładnie tak samo, jak organizm człowieka zdrowego na razie jeszcze uważam za nierealne, choć mam nadzieję, że kiedyś wreszcie stanie się to możliwe.



foto: NIK/Unsplash

Wydaje mi się, że większość wątpliwości i zupełnie niepotrzebnych spekulacji na ten temat wynikać może z problematycznego tłumaczenia tekstu Drugiego Kroku AA, który w chwili obecnej znamy w wersji: **Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie** (w oryginale: *Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity*). W książce *12 Kroków od dna* przeczytać można: „Angielskie *sanity*, owszem, oznacza zdrowie, ale nie jakiegokolwiek zdrowie, ani nie zdrowie w ogóle, ale dokładnie, konkretnie i jednoznacznie – zdrowie psychiczne, zdrowy rozsądek. Krok Drugi nie mówi o tym, że alkoholicy mają szansę na całkowite wyleczenie, a tym samym możliwość powrotu do bezproble-

mowego picia towarzyskiego. Jeśli alkoholizm jest chorobą ciała, duszy i umysłu, to dzięki Programowi AA uzdrowione mogą zostać dwa ostatnie elementy. W chwili obecnej o wyleczeniu ciała nie ma w ogóle mowy. Jeśli chodzi o ciało (organizm), alkoholizm jest chorobą trwałą”.

Podczas jednej z dyskusji, o których wcześniej wspomniałem, kilku zwolennikom teorii pełnego wyzdrowienia z alkoholizmu (ktoś nawet stwierdził, że już nie jest alkoholicem, jak gdyby problemem nie była choroba, ale diagnoza, sama jej nazwa) zadałem pozornie proste pytanie: „Czy teraz, po tych wszystkich terapiach, złotach radości i rozmaitych warsztatach, po latach abstynencji i tysiącach mityngów, nadal jesteś bezsilny wobec alkoholu?” Wielu przyznało, że niestety jednak tak, ale ktoś natychmiast ukuł hipotezę,

że teraz to on bezsilny już nie jest, natomiast bezsilnym mógłby stać się znowu, ale to dopiero po wypiciu pierwszej dawki alkoholu (miałem dopytać, jak dużej dawki, ale zapomniałem). W każdym razie do tego momentu alkoholikiem (już) nie jest i na pewno znowu się nim nie stanie, bo jako człowiek zdrowy na umyśle, zdaje sobie dobrze sprawę, że alkohol może mu zaszkodzić. W każdym razie, zanim się ewentualnie napije, a tego przecież nigdy nie robi, jego organizm funkcjonuje dokładnie tak, jak u zdrowego człowieka. Niestety, w to też nie bardzo wierzę i mam ku temu podstawy.

Pewnego razu, dość dawno temu, musiałem poddać się zabiegowi, który miał być wykonany w znieczuleniu ogólnym (pod narkozą). Wcześniej kazano mi wypełnić ankietę z pytaniami dotyczącymi przebytych i aktualnych chorób, zażywanych leków itp. Jedno z pytań dotyczyło konkretnie uzależnienia od alkoholu, a więc zaznaczyłem tam, że jestem alkoholikiem. Wypełnioną ankietę pielęgniarka zabrała, a już kilkanaście minut później zjawił się anestezjolog, który miał mnie znieczulać i wypytywał, jak długo piłem i od kiedy teraz pozostaję w pełnej abstinencji. Na koniec i ja zapytałem, ze zwykłej ciekawości, po co mu te wszystkie informacje? Wyjaśnił, że alkoholicy, mimo wieloletniej abstinencji, dość często inaczej reagują na środki znieczulające (anestetyki) i podobno niektóre inne leki też, niż ludzie zdrowi, nieuzależnieni. Dzięki temu właśnie doświadczeniu pozbyłem się swoich



foto: Sam Poullain/Ursplash

wcześniejszych fantazji oraz rojeń na temat identycznego rzekomo funkcjonowania organizmu człowieka chorego na alkoholizm i w pełni zdrowego.

Współzałożyciel Wspólnoty AA, Robert Holbrook Smith, znany jako Doktor Bob, porównywał alkoholizm do cukrzycy już w drugiej połowie lat trzydziestych. Do dziś można usłyszeć to porównanie w środowisku niepijących alkoholików. Przyznam, że choć czasami i ja go używałem, nigdy mi ono specjalnie nie pasowało ze względu na dość istotne jednak różnice pomiędzy tymi chorobami. Zdecydowanie bardziej zrozumiałe i adekwatne, ale tylko w odniesieniu do alkoholików trzeźwych, wydaje mi się porównanie do alergii, jako chorobyliwej – bywa, że niebezpiecznej dla życia – reakcji organizmu na alergen, w tym przypadku używkę powszechnie dostępną pod różnymi postaciami, a jednocześnie niezwykle popularną. Jednak bezsensownego kontynuowania spekulacji, czy alergik jest człowiekiem chorym czy zdrowym, a może chorym, ale dopiero po bezpośrednim kontakcie z alergenem, zdecydowanie odmawiam, bo wszystko powinno mieć swoje granice.

Czy całkowicie wykluczam możliwość cudownego, pełnego wyzdrowienia (wyleczenia się z alkoholizmu), którego współczesna medycyna wyjaśnić nie potrafi? Ależ skądże znowu! Wierzę, że takie się zdarzają, a jeśli tylko spotkam byłego alkoholika, to będę się cieszył jego szczęściem wraz z nim; może nawet odrobinę mu



foto: Gaëlle Marcel/Unsplash

zazdroszcząc – bez zawiści, rzecz jasna. Przyznaję, że kiedyś nawet starałem się sobie coś takiego wyobrazić i zastanawiałem się, co bym zrobił, gdyby nagle okazało się, w jakiś tam sposób, że już nie jestem alkoholiczkiem? Widziałem (oczami wyobraźni) jak biegnę na mityng AA, aby jak najszybciej podzielić się z przyjaciółmi tą wspaniałą, radosną nowiną i przekazać im, że oto z alkoholizmu można w pełni wyzdrowieć! Nareszcie możemy przestać być alkoholiczkami! Hura! I widziałem siebie, jak zwalniam, staję, a wreszcie zawracam, bo uświadomiłem sobie w pewnej chwili, że jeżeli nie jestem w stanie pozostałym alkoholiczkiem, a choćby tylko niektórym z nich, zagwarantować tego samego, co ja osiągnąłem – a czy faktycznie wiem, w jaki sposób to osiągnąłem i czy mam pewność, że ten sposób okaże się skuteczny również w ich przypadku? – to chyba jednak nie pragnę na swoich barkach ciężaru odpowiedzialności związanej z rozgłaszaniem takiej rewelacji – zwłaszcza wśród alkoholiczków z abstynencją kilkutygodniową lub jeszcze krótszą.

Zdaję sobie sprawę, że w środowisku niepijących alkoholiczków wiele jest pewnie osób, dla których określenie alkoholiczka było i najwyraźniej pozostało – choć może już nie całkiem świadomie – plugawym wyzwiskiem, obelgą, poniżeniem. Rozumiem też i nie dziwię się, że w tej sytuacji gotowe są zrobić naprawdę wiele, by się tego piętna w jakiś sposób pozbyć. Jeśli jednak rzecz dzieje się na obszarze Wspólnoty AA, to warto chyba pamiętać, że najważniejsze jest nasze wspólne dobro.

MESZUGE
meszuge.blogspot.com

.....
: Nazywają mnie Meszuge, jestem alkoholiczkiem - w chwili obecnej alkohol :
: nie stanowi problemu w moim życiu. Nie walczę już z alkoholem, nie walczę :
: z alkoholizmem, nie walczę też z określeniem alkoholiczka. Już nie muszę, nie :
: odczuwam takiej potrzeby. Zmarnowałem w życiu mnóstwo czasu, a ten, który :
: mi pozostał, chcę przeznaczyć na sprzątnięcie mieszkania, by moja rodzina :
: i przyjaciele czuli się w nim dobrze, nie tracąc go na obmyślanie nowego fasonu :
: wizytówki na drzwiach. Bo, jako człowiek trzeźwy, wiem już, że... najpierw sprawy :
: najważniejsze (maksyma popularna we Wspólnocie Anonimowych Alkoholiczków). :
:.....

problemy **INNE** *niż alkohol*

Skutki picia nie kończą się z odstawieniem butelki, nawet w pewnym sensie się zaczynają, bo wtedy dopiero dociera ich rozmiar. O tym, z czym mogą się borykać osoby uzależnione od alkoholu w czasie abstynencji rozmawiamy z terapeutką **Magdaleną Ilnicką**.

Alkoholik przestaje pić. Mija trochę czasu i zamiast być coraz lepiej, zaczyna być trudniej. Dlaczego tak się dzieje?

To, z kim mamy do czynienia po „osuszeniu”, to osoba, która z jakichś powodów zaczęła pić lub intensywnie używać alkoholu (jak wielu ludzi w młodym wieku) i z jakichś powodów w odpowiednim momencie nie zahamowała. Podstawowa melodia odwykowa brzmi: „Pijesz, bo jesteś alkoholikiem”. AA-owska w zasadzie też. I jest w tym jakaś prawda, bo nałogowo się pije dlatego, że jest się uzależnionym. Natomiast nie ma w tym spojrzeniu miejsca na pytanie: „Co się takiego zdarzyło, że inni się zatrzymali, a ja nie?”. I można szukać przyczyn w biologii, w sytuacji wychowawczej, w sytuacji życiowej klienta, również w społecznej zgodzie, niemniej jednak u podłoża istnieje bazowy problem, który nie został wyleczony ani przez okres picia, ani przez okres terapii odwykowej.

Zatem mamy człowieka, który z czymś sobie nie radził, to znaczy, radził sobie za pomocą alkoholu. Na terapii nauczyliśmy go nie pić, ale nie radzić sobie z życiem, bo tak się nie da. Nieraz po odstawieniu butelki, która mu pomagała, on zostaje z naprawdę poważnymi problemami.

Jak poważnymi?

Niekiedy, by nałóg się uruchomił, wystarczył zbieg okoliczności plus dostęp do alkoholu. Wśród alkoholików są też ofiary „samoleczenia”, prób radzenia sobie z zaburzeniami i chorobami. To są osobowościowe problemy – na przykład przy dużym ADHD alkohol obniża nieco bazo- we napięcie i pojawia się ulga. Ale to z kolei nie pozwala zdiagnozować ADHD, ani tym bardziej nauczyć się sobie z nim radzić.

Są też sytuacje, w których być może alkohol uratował na chwilę życie – to znieczulenie w tamtym czasie, przy braku pomysłu, co ze sobą robić, było szansą na przetrwanie. Choć potem znieczulenie zamieniło się w na- łóg. To są nieraz traumy czy krzywdy życiowe, tak dramatyczne w dzieciń- stwie, że możliwość ułożenia życia w pogodzie ducha czy samozadowole- niu jest poza zasięgiem tych osób. I nagle alkohol to umożliwia, pozwala się odciąć, zapomnieć, uśmiechać. Mówię o alkoholu zanim zaczął się nałóg. Zdarza mi się regularnie spotykać osoby, które były nie- chcianymi dziećmi: domy dziec- ka, odrzucanie, wyrzucanie, dra- maty. Bardzo trudno jest z takim wyposażeniem zacząć: „Mam 18 lat i teraz zbuduję sobie fajne życie”, bo ani nie umiem, ani nie wiem, jak się nauczyć, ani moje umiejętności interpersonalne nie są na wystarczającym poziomie, żeby to zrobić. Owszem, alkohol ułatwia kontakty interperso- nalne, ułatwia różne decyzje

Poważnym źródłem problemów może być to, co skłoniło człowieka do nadmiernego picia. Nie mówię - do uzależnienia. Do picia wystarczająco destrukcyjnego, żeby zamieniło się w nałóg.

o bliskości – to prawda, że to jest chrome, tym niemniej jest. Jest też integratorem, szansą na wejście do jakiegokolwiek grupy – jeżeli mamy dzieciaka, który nigdzie nie przynależał, to wizja, że nie będzie trzymał z kumplami od włamań tylko dlatego, żeby nie pić za dużo jest... lekko nierealistyczna.

Po zaprzestaniu picia, po terapii, do ułożenia jest czasem całe życie, niekiedy tylko kawałek. Niezbędne jest wyrobienie nowych umiejętności. Jak sobie inaczej – bez alkoholu – poradzić z tą gehenną, która do picia doprowadziła. Jeżeli to było nawykowe, towarzyskie, zadaniem jest tylko przejrzenie tego wszystkiego, dobra rozmowa, a nawet głębsze wejrzenie w siebie. I to jest jedna grupa problemów.

Jaka jest następna?

Druga grupa dotyczy tego wszystkiego, co ma miejsce podczas picia, a co znajduje się w 4 Kroku AA, tylko na poziomie psychologicznym: coś się w czasie picia wydarzyło, coś zrobiłem. Czasami są to bardzo trudne rzeczy: zasnąłem pijany nad jeziorkiem i moje dziecko się utopiło. Potrzeba tu czasu, potrzeba wsparcia duchowego.

Jest sporo osób (20-30 proc.), u których poczucie winy i krzywdy na skutek tego, co się zdarzyło w czasie picia (i to w obie strony: co ja zrobiłem i co mnie spotkało), wnosi problemy, które przekraczają standard odwykowy. I znowu, na odwyku taki pacjent usłyszy: „Nie pij, zabiłeś, odsiedziałeś, jesteś w porządku”. To nieprawda. Bo sama kara formalna, nawet jeżeli się odbyła, a nie zawsze się odbyła, czy kara drugiej strony, to nie wszystko.

**Po zaprzestaniu picia
do ułożenia jest
cały rozdział życia,
a czasami
to nawet nie rozdział,
tylko pół zdania.**

Co można z tym zrobić?

W zależności od osoby: albo terapia odwykowa plus zdrowy rozsądek wystarczy, albo dewastacja, czyli konsekwencje tych wydarzeń są tak duże, że trzeba się z nimi upo-

rać nie na poziomie umiejętności niepicia, tylko na poziomie przyswojenia, że zdarzyło się coś ekstremalnego i teraz trzeba z tym żyć.

Skutki picia nie kończą się z odstawieniem butelki, nawet w pewnym sensie się zaczynają, bo wtedy dopiero dociera. Rodzina zaczyna sobie pozwalać na pokazywanie tych skutków dopiero po niezłej terapii, a nawet jeszcze później. Tuż po terapii jest wspaniale, wszyscy czekają w napięciu, czy alkoholik się napije, ale nie, nie pije, super! No, ale skoro już nie pije, to zaczynamy: „Co zamierzasz?” I tu jest długa lista. Co on zrobił, co jemu zrobiono...

Trzeba sprzątać cały ten bałagan.

Tak. Jeśli mamy osobę z kiepskim, delikatnie mówiąc, dzieciństwem i wyposażeniem – a takie osoby bardziej wywijają w czasie picia – to do pracy jest cała przestrzeń.

W terapii odwykowej alkoholik nauczył się dzień po dniu żyć bez alkoholu. A teraz pora na pytanie: czy on chce dążyć do tego, żeby jego życie było spełnione, godne, fajne?

Jeżeli tak, to trzeba by to wszystko pozamiatać.

Ale czy człowiek na takim etapie jest w stanie sobie wyobrazić fajne, godne życie? Skoro na głowę wali mu się to wszystko, co po drodze zrobił?

Z mojego doświadczenia wynika, że po 2-3 latach abstynencji życie samo się dopomina, żeby je brać. Mówię o alkoholikach młodszych, nie z deficytami intelektualnymi po picciu wynalazków. Wtedy się okazuje, że próby trzeźwych decyzji znowu nie wychodzą: jestem trzeźwy, niby wszystko robię tak jak trzeba, a w moim życiu się nie poprawia. I tu dobra jest terapia niemal od każdej strony: i czysto behawioralna, i bardzo głęboka, bo im dalej od picia tym na więcej sobie możemy w terapii pozwolić. Bo alkoholik nie jest chorym człowiekiem poza kwestią alkoholu, w takim sensie, że nie ma prawa do normalnego życia i już nigdy nie będzie miał. Poza piciem może mieć fajne życie. Pod warunkiem, że umie. I to jest drugi rozdział.

Mamy więc dwie grupy problemów – nie związanych bezpośrednio z alkoholem – z którymi borykają się abstynenci: pierwsza, to, co było przed, druga, to, co się zdarzyło w czasie picia.

Trzecia grupa „uszkodzeń” – i o tym się mało akurat mówi na odwyku – to jest to, co się w czasie picia nie zdarzyło. To są często długie lata, w czasie których rówieśnicy uczyli się różnych rzeczy, których ja się nie uczyłem. Od najbardziej bezpośredniej, a moim zdaniem najważniejszej, umiejętności radzenia sobie ze stresem. Przytomny alkoholik znalazł środek na radzenie sobie ze stresem, używał go nadmiernie, innych środków nie potrzebował; i im więcej było stresów, tym bardziej używał alkoholu. I teraz ma nadzieję – bo jest takie wyobrażenie, również na odwyku – że jak odstawi alkohol to życie się poprawi. Nie, jak odstawi alkohol, życie będzie jakie było. Oczywiście nie będzie skutków picia, ale będzie życie.

Będzie wręcz trudnej, bo nie ma już rozwiązania, znieczulacza.

I nie ma innych sposobów na radzenie sobie z kłopotami, z napięciem. Wszyscy mamy jakieś stresy, osoby nieuzależnione również, tylko mamy też ileś tam wypracowanych w ciągu życia sposobów radzenia sobie: ktoś idzie na zakupy, ktoś je czekoladę, ktoś ma poranny rytuał, ktoś na nerwy pobiega. A wypuszczony z terapii odwykowej alkoholik nie ma nawet tego jedynego sposobu, który miał dobrze opracowany. I spodziewa się, że życie będzie lepsze. Ono w żadnym stopniu nie jest lepsze, a nawet jest gorsze, bo dopadają go skutki picia. Na ogół jest w gorszej niż niepijący nałogowo rówieśnicy sytuacji zawodowej, przepita szkoła, zawałone studia, rodzina rozwalona albo wcale jej nie ma, bo nie ma umiejętności budowania związków. W skrócie, alkoholicy po odwyku mają problemy z tym, żeby zdobyć umiejętności radzenia sobie z trzeźwym życiem. Deficyty w tych umiejętnościach ma dużo ludzi, ale alkoholicy mają je z klucza. Bo nie jest tak, że wszyscy potrafią wszystko, natomiast u alkoholików

**Alkoholik
poza kwestią alkoholu
nie jest chorym
człowiekiem.
Ma prawo
do normalnego życia.**

często po prostu nie ma nic poza umiejętnością picia. Jeżeli alkoholizm się dobrze rozwinął to nawet pomysły na inne rozwiązywanie problemów już zainfekował.

Jakie są sposoby radzenia sobie z problemami w każdej z tych grup?

Przy pierwszym, deficycie z dzieciństwa, na pewno potrzebna jest terapia. Jeśli ten deficyt jest duży – właściwie nie ma innego sposobu. A jak nie terapia, bo nie ma takich dramatów, to chociaż jakiś kawałek ułożenia dzieciństwa na trzeźwo. Bo na to dzieciństwo – częsty pretekst do picia – nałożyły się różne przekłamane wspomnienia. Dalej, budowanie trzeźwych normalnych relacji z ludźmi, nauka umiejętności i weryfikowanie doświadczeń życiowych nie przez pryzmat „Ach, bo ja piłem”, tylko przez pryzmat: „Tak, ludzie tak mają, a tak ludzie nie mają i tak się nie robi, tak się nie zawiera znajomości, tak się nie spędza czasu”.

Czyli przyglądanie się: jak mają „normalni” ludzie.

Ale w tym celu trzeba wyjść poza krąg trzeźwościowy (kluby, mityngi, terapie), najlepiej zachowując jednocześnie ten krąg, bo tam jest wsparcie. Tymczasem jest sporo alkoholików, w ogóle uzależnionych, którzy wychodzą z odwyku, w grupach samopomocowych zawierają jakieś znajomości i spędzają tam resztę życia. I z jednej strony – dlaczego nie? Skoro ktoś nie ma większych ambicji i chęci, nieraz dlatego, że już dalej nie może, nieraz ze względu na wiek, na uszkodzenia?

Natomiast jeśli młody sprawny człowiek zaczyna się do tego ograniczać, dodaje do swojej choroby alkoholowej kolejny deficyt.

A z trzecią grupą?

Trzeba się uczyć. Jeśli ktoś nie miał dużych deficytów, nie zdarzyło się w czasie picia nic tak dramatycznego, co by w trzeźwym życiu nie pozwalało mu spojrzeć w lustro, to – gdy podejmie wysiłek życia w normalnym świecie i nie będzie miał kłopotu z utrzymaniem abstynencji – ponaprawia

się samodzielnie. Jeżeli późno zaczął pić i ma się do czego odnieść – te umiejętności wróć. Lecz jeśli było strasznie przedtem i jeszcze zdarzyły się ekstremalne sytuacje w czasie picia, sprawa jest bardziej skomplikowana i wymaga również terapii albo chociaż psychoedukacji, żeby się uczyć świadomie.

W jakich obszarach ma się odbywać ta nauka?

Do porozumiewania są różne relacje domowe, nieraz bardzo trudne. I naprawdę dalej nie mam jasności, co do takich związków, w których strona niepijąca nie chce się wdawać w ruchy trzeźwościowe, a alkoholik poszedł, wytrzeźwiał, zaczął pracować nad sobą, coś tam więcej widzieć, przytomnieć i chciałby jakoś inaczej żyć, a ona nie. W tym związku haczy poczucie winy, bo alkoholik zrujnował współmałżonkowi tyle lat, to jakie on ma teraz prawo czegoś żądać, wymagać zmian? A z drugiej strony, dlaczego trzeźwy alkoholik ma być w takiej parze i jak długo wytrzyma tę uporną odmowę rozwoju i zmiany życia?

Deficyty w życiowych umiejętnościach ma dużo ludzi, ale alkoholicy mają je z klucza. Nie jest tak, że wszyscy potrafią wszystko, natomiast u alkoholików często po prostu nie ma nic poza umiejętnością picia.

Bardzo ważny – i bardzo zaniedbany – rozdział: jak ułożyć relacje z dziećmi. Ponieważ dzieci trzeźwiejących alkoholików mają przystosowanie do sytuacji alkoholowych – i to jest koszmar – ale czerpią z tego jakąś siłę, umiejętności itd. Potem nagle się okazuje, że wszystko, co umieją, jest psu na budę, właściwie nie mają dalej normalnej relacji zwrotnej z rodzicami, bo rodzice w poczuciach winy nie dają normalnych komunikatów. Osoba, która w widzeniu dzieci przed

Jeśli alkoholik późno zaczął pić i ma się do czego odnieść - te umiejętności wróć.

chwila była wrogiem numer jeden w tej chwili jest liderem domowym, a one mają się nie odzywać i cieszyć. A one nie znają innego świata, nie mają się do czego odnieść – i tu znowu, albo dobra psychoedukacja albo terapia rodzinna, zależy od indywidualnej sytuacji w każdej takiej rodzinie.

Jest jeszcze grupa alkoholików, którzy nie piją, nawet działają w ruchach trzeźwościowych, a jednak – może to kwestia tego, że nie porządkują życia, nie uczą się nowych sposobów – wciąż jakby pozostają w starym modelu, szukając odskoczni czy ulgi w pracy, seksie, innych kompulsjach.

To moje osobiste podejście do problemu: myślę, że leczymy z uzależnienia od alkoholu, a znacznie mniej ze sterowania swoim stanem. W tym momencie alkohol, narkotyki, praca, seks są tylko środkiem. I jeśli to jest środek chemiczny, niszczący, to jest oczywiste, że pozbycie się go jest wartością samą w sobie, szczególnie przy narkotykach. Natomiast wciąż pozostaje pytanie: dlaczego i co się stało, że człowiek musi

regulować sobie nastrój? A tu mamy cały przedział filozoficzno-kulturowy, nie tylko psychologię. Ludzie regulują nastrój – niektórzy bardziej, niektórzy mniej, niektórzy różnorodnie, kierunkowo, ale w kółko. Trochę żyjemy w takich czasach. Mam wrażenie, że regulowanie nastroju zaczęło być cywilizacyjną wartością, od uśmiechu dziecka poczyniwszy – nikt nie mówi już o sukcesie pt: „moje dziecko ma co jeść”, teraz sukcesem jest: „moje dziecko jest uśmiechnięte”, i to idzie dalej – ja mam być uśmiechnięty! Cała

Relacje z dziećmi to niezwykle trudny i zaniedbany obszar. Dzieci trzeźwiejących alkoholików dalej nie mają normalnych relacji z rodzicami, bo rodzice w poczuciu winy nie dają normalnych komunikatów. Zdobyta w procesie wychowania w pijanym domu wiedza o świecie na nic im się teraz nie przydaje, bo świat się zmienił. Tylko że one tego nowego świata nie znają.

kultura euroamerykańska podąża w tę stronę. I na tym tle osoby o tendencji do sterowania uczuciami są w głównym nurcie.

Czy są jakieś specyficzne dla alkoholików obszary, mogące przeszkadzać w utrzymaniu na trzeźwo dobrego życia?

Mam wrażenie, że alkoholicy mają szczególnie rozćwiczone życzeniowe, roszczeniowe myślenie i widzenie, to wszystko, co się rozwinęło w czasie manipulowania (żeby spokojnie pić musisz skutki picia zneutralizować, żeby nie mieć poczucia winy, żeby nie rzucać alkoholu, metaforycznie mówiąc: diabeł zamknięty w butelce pracuje ciężko na to, żebyś nie widział skutków picia lub widział je w innym świetle), i moim zdaniem ta umiejętność pojawia się w całym życiu, już nie zawsze służąc picciu. Jeśli chcę wyjechać na urlop, to mogę powiedzieć, że moja koleżanka wcale nie jest chora, że ona histeryzuje, zomanipulować swoim myśleniem (bo tu nie chodzi już o to, że w efekcie ludźmi) tak, żeby widzieć tylko to, na co mam ochotę, co jest mi potrzebne do zrealizowania – w spokoju sumienia – mojego pomysłu czy zachcianki. To powoduje kłopoty z podejmowaniem adekwatnych decyzji. To zostaje na długie lata, a czasami mam wrażenie, że na zawsze. I nie jest to cecha spożycia alkoholu tylko lat spędzonych na chronieniu picia.

Kolejnym zagrożeniem jest „ja”/egoizm. Tendencja do czarno-białego widzenia siebie i to „czarno” też zwykle w służbie niezwykłości: „ja jestem okropnym draniem”. I co terapia raczej umacnia – na tle norm kulturowych nadmierną koncentrację na sobie. Terapia, wyprowadzając te wszystkie wątki, że ty musisz zadbać o swoją trzeźwość, niestety mówi: „ty musisz zadbać o siebie”, a to jest różnica. I niestety, to zmiata prawa innych ludzi. ♦

**Mam wrażenie,
że alkoholicy
mają szczególnie
rozcwiczone
przez chorobę
życzeniowe,
roszczeniowe myślenie
i widzenie.
To może bardzo
przeszkadzać
w dobrym życiu.**

Trzeźwość

18+

Jak żyje się
z kilkunastoletnią
albo ponad
dwudziestoletnią
abstynencją?
Co jest wtedy
ważne?
Rozmowy
z „longtimerami”.

Alkoholik – w społecznym odbiorze jest synonimem upadku, słabego i/lub złego charakteru, wypaczenia, ohydy. W taki sposób widzą siebie również sami uzależnieni, ich rodziny, zdarza się, że niektórzy profesjonaliści. Bill Wilson, współzałożyciel Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, napisał niemal 80 lat temu: „Trudno do prawdy w to uwierzyć, ale w istocie alkoholicy mogą stać się na nowo ludźmi szczęśliwymi, poważanymi i użytecznymi społecznie”. Te słowa są aktualne również dzisiaj. I choć długość abstynencji nie jest warunkiem (ani też gwarancją) osiągnięcia takiego stanu, to z biegiem lat – wydaje się – jest on bardziej realistyczny, a tak upragniona przez większość alkoholików „normalność” bliższa realizacji.

W AA można usłyszeć zdanie: „Pokaż, do czego mnie przekonujesz”. Jest ono zresztą odbiciem innego zdania Billa W.: „Jeśli pragniesz tego, co my w AA posiadamy...”. Tym, co do Wspólnoty przyciąga, tylko na pierwszy rzut oka jest abstynencja. AA oferuje coś znacznie większego, choć w Polsce długo te atrakcje były mało widoczne, a zdanie z *Wielkiej Księgi* dla wielu kandydatów do AA, a także już będących we Wspólnocie alkoholików, zwłaszcza tych młodych, mało zrozumiałe. Bo co może być atrakcyjnego w spotkaniach szarych, smutnych byłych pijaków?

A jednak czasy się zmieniły i AA potrafi przyciągać. To, co my w AA posiadamy można zobaczyć w postawach trzeźwych uczestników. Czasem słysząc zrezygnowane głosy nowicjuszy, którzy jeszcze nie widzą korzyści, są na etapie odżałowywania strat, i AA, abstynencja, przemiana duchowa kojarzą im się z poświęceniem i utratą, generalnie – z końcem barwnego życia. Bo dowiadują się, że żeby wydobrzc – pod każdym względem – trzeba zmienić swoje myślenie i zachowanie, zacząć robić coś dla innych.

Życie długodystansowców, alkoholików z długim stażem, wydaje im się monotonne i nudne. Czy naprawdę takie jest?

We Wspólnocie, również w AA-owskiej literaturze, najczęściej miejsca poświęca się osobom nowowstępującym, to oczywiste, oni potrzebują najczęściej wsparcia. Ale co z ludźmi trzeźwiejącymi, czy też trzeźwymi od lat?



Jak funkcjonują longtimerzy (na ostatnim spotkaniu Rady Poziorników AA ustaliła, że o weteranie w polskim AA można mówić po 25 latach jego trzeźwości), czy wciąż dbają o trzeźwość i jak teraz, po latach to wygląda?

Czy mają satysfakcjonujące życie?

ŻYCIE PO PICIU

Dziesiątą rocznicę miałem niedawno – pochwalił się znajomy z AA – przyjaciele zamówili specjalną mszę świętą i ksiądz był na moim mietyngu rocznicowym, mnie i wszystkich innych pobłogosławił... fajnie mi się żyje, ale tej kur... (byłej żonie, która zmusiła go do leczenia) nigdy nie daruję – dodał z syczącą nienawiścią w głosie.

W pierwszych latach abstynencji wiele uczyłem się na przykładach negatywnych. Dzięki uważnemu słuchaniu i obserwacji zorientowałem się, jak ja nie chcę żyć, jakich decyzji podejmować, jakich postaw życiowych przyjmować. To była dobra lekcja, dzięki niej jeśli nawet nie umiem kochać swoich nieprzyjaciół, potrafię ich nie nienawidzić, a to wcale nie było i nie jest takie proste.



Jak dotąd udaje mi się unikać rozgoryczenia, rozczarowań i uraz do Anonimowych Alkoholików w Polsce i wielu jej członków. Dzięki powiedzeniu „planuj działania, a nie efekty” jestem w stanie robić swoje, nie produkując większych pretensji do tworzących Wspólnotę ludzi psychicznie chorych. Do AA trafiają osoby zaburzone, jak ja, więc generowanie na ich temat nierealistycznych oczekiwań, zdecydowanie nie byłoby trzeźwe. Dobrze, że dość wcześnie zorientowałem się, że wśród tak zwanych „przyjaciół z AA”, przyjaciół jest stosunkowo niewielu.

Z pewnym zaskoczeniem, bo zwykle nie przywiązuję wagi do obietnic, odkryłem, że spełniły się w moim życiu prawie wszystkie obietnice AA, zawarte w *Wielkiej Księdze* na stronie 72. Prawie, bo na razie nie opuścił mnie całkowicie strach przed niepewnością materialną. Z czasem jednak zorientowałem się, że nie jest to wynikiem jakiegoś defektu Programu, ale raczej nienormalnych warunków panujących w moim kraju.

Cóż więcej? Mam dobre relacje z byłą żoną. Na tyle dobre, że znajomi czasem zwracają uwagę, że gdyby nie wiedzieli o naszym rozwodzie, mogliby się pomylić.



Bywam w miejscach, w których podawany jest alkohol, przeciętnie dwa razy w tygodniu. Nie bywam jednak w lokalach, w których grupowe upijanie się jest jedynym celem spotkań.

Modłę się przynajmniej dwa razy na dobę, choć nikt mnie z tego nie rozlicza (a może właśnie dlatego?), staram się czytać książki, stanowiące wyzwanie – w wynajdowaniu mi takich lektur celuje mój sponsor.

Pracuję z podopiecznymi, kontaktuję się z ludźmi z różnych środowisk... Po prostu żyję. ♦

Z WSZYSTKIEGO WYRSTAŁAM

Jestem osobą, dla której nauka i poznawanie nowych obszarów to – mimo towarzyszących temu lęków – ogromny motor do życia. Ten pęd pamiętam od zawsze. Przejawiał się w stawianiu rodziców w kłopotliwych sytuacjach, gdy znikałam z domu na zbyt odległą wycieczkę albo wycinałam jakiś numer w szkole – z ciekawości, zmieszanej z brakiem przewidywania konsekwencji. Albo w rzucaniu się na nowe hobby i znajomości, potem poznawanie nowych drinków i sprawdzanie na własnym organizmie działania rozmaitych środków chemicznych. Również w impulsywnym dobieraniu sobie towarzystwa, pakowaniu się w problemy, zmienianiu szkół i środowisk, a potem znajomych, przyjaciół i partnerów, bo zawsze się okazywało, że z nich wyrastam, już mnie nie inspirują, nie muszę ich zdobywać, wszystko wiem... To prawda, byłam niedojrzała. Ale cieszę się, że ciekawość świata i ludzi wciąż we mnie są.

Gdy 18 lat temu trafiłam do AA myśl, że mam tam być do końca życia była dla mnie nie do przyjęcia. Jednak po kilkunastu miesiącach zrozumiałam, że lepiej dla mnie będzie się w AA zadomowić. Z dzisiejszej perspektywy muszę przyznać, że jest to mój najdłuższy i najwierniejszy związek – bez przerw, bez obrażania się, bez ucieczek i lawirowania. Z coraz większym zaangażowaniem, szczególnie, gdy poznałam Program 12 Kroków i zaczęłam nim żyć, pogłębiać zawarte w nim zasady duchowe.



Przez te lata zdarzyło się w moim życiu wiele: prace, przeprowadzki, szkoły, nowe pasje, nowe znajomości i przyjaźnie, rozstania... Wspólnota AA była stałym fragmentem mojego życia. Wiedziałam, że w ten sposób najłatwiej będzie mi dbać o trzeźwość, przejęłam się powiedzonkiem: „AA jest jak mafia, kto odchodzi – ginie”. Niby bon mot, ale robił swoje – wolałam nie ryzykować. A więc było AA w moim życiu, ale tylko kawałkiem, dbałam, by nie mieszać światów, bo przecież cała reszta mojej aktywności – praca, kursy, przyjaźnie, romanse – nie musiała być powiązana z trzeźwieniem... cóż, był czas, gdy zdawało mi się, że możliwy jest podział na trzeźwienie i resztę świata. Nie rozumiałam, że wszystko jest całością i nie da się oddzielić tych spraw. A później naprawdę się zaangażowałam w AA, w służby, w bycie sponsorem. I moje życie nabrało



innego wymiaru. Dziś wiem, że to wynik pracy na Programie. Oczywiście, to nie zdarzyło się w pół roku, ale dziś mam niby ten sam zawód, choć robię coś zupełnie innego, nie muszę się męczyć w nudnej niesatysfakcjonującej pracy, to ja wybieram zlecenia, jestem bardziej aktywna, niż kiedyś, ale dzięki temu otwierają się przede mną nowe

możliwości. Widzę, że chwytam się zadań nowych i niełatwych, pociąga mnie to, co skomplikowane, czego jeszcze nie robiłam. Mam coraz lepsze relacje z bliskimi: rodzicami, rodzeństwem. Jestem w związku, który – pierwszy raz w życiu – nie generuje wyłącznie zmartwień i cierpienia, zamiast wysysać energię, jak bywało kiedyś, dodaje mi sił. Zaangażowałam się też w działania pewnej wspólnoty duchowej. Co ciekawe, te działania są bardzo praktyczne i wymagają ode mnie szlifowania umiejętności organizacyjnych, językowych, interpersonalnych. Właśnie zaczęłam naukę w nowej szkole. Myślę o wyjeździe za granicę, być może na stałe. Tak, ja przegrana alkoholiczka, mam życie tak barwne, o jakim nie śniłam, o czym czytałam i czego pragnęłam, ale przecież nigdy tak naprawdę nie wierzyłam, że to może się ziszczyć.

Dlaczego tak się dzieje? Bo przestałam odmawiać. Przyjmuję propozycje, które wymagają ode mnie wysiłku i pracy. Jestem pomocna. To dla mnie niekoniecznie oczywiste, bo lubię też wygodę i święty



spokój, ale... czasami mam wrażenie, że moje „tak, jasne, zrobię to, nie ma sprawy”, nie jest moją kwestią, że te słowa wypływają jakby spoza mnie. A potem – przeważnie – wychodzą z tego ciekawe znajomości, przyjaźnie, nowe propozycje.

Pamiętam słowa z książki „Anonimowi Alkoholicy”: Alkoholik może stać się na powrót człowiekiem szczęśliwym, poważanym i użytecznym społecznie. Wiem, że to właśnie stało się i wciąż dzieje ze mną. Trudno powiedzieć, że zostałam przywrócona do społeczeństwa, bo dom w którym się wychowałam był raczej na jego obrzeżach. Wiem jednak, że mogę być przydatna i wartościowa dla różnych społeczności. Zaskakuje mnie to, czasem dziwi, ale też ekscytuje. Oczywiście, w tych lepszych dniach. W tych gorszych, bo i takie się zdarzają, stawiam sobie bardzo nisko poprzeczkę, poruszam się metodą „baby steps”, słabszy dzień mija, a każdy kolejny jest nową szansą. Zdaję sobie sprawę, że mogę, z tą moją radością i energią być nieznośna dla niektórych (bo ludzie mają różne temperamenty, różne sytuacje życiowe i stany). Staram się więc tym nie epatować, tylko robić swoje. Bo już widzę, że kluczem jest działanie, a nie rozprawianie czy rozmyślanie o nim. To też mam na swoim koncie – całe lata snucia planów podboju świata. Tymczasem „wystarczyło” powiedzieć „tak, zrobię to”, a potem się z tego wywiązać.

A co z moją wspólnotą AA? Piszę „moją”, bo traktuję ją jako coś bliskiego, na czym mi zależy. Przyszedł moment, gdy poczułam, że i ze wspólnoty wyrastam. Że więcej wkładam, niż wyciągam. Wydarzeń poruszających i inspirujących było coraz mniej. Ale ponieważ nie jestem już nastolatką, czas i praca nad własnym charakterem szczęśliwie stępiły moją impulsywność, rozumiem, że prawdziwa przyjaźń czy miłość nie polegają na byciu wtedy, gdy jest fajnie, gdy dostaję i kwitnę. Miłość jest wtedy, gdy jestem pomimo. Nawet wtedy, gdy jest nudno. Jestem wciąż w mojej wspólnocie, bo są w niej sponsorowane przeze mnie alkoholiczki. Bo nawiązałam wiele relacji, dzięki którym mogę powiedzieć, że naprawdę czuję wspólnotę. Co ciekawe, moja działalność w tej drugiej, wymagającej pracy, nowych umiejętności wspólnocie, rozwija mnie na tyle, że mogę wrócić z tymi umiejętnościami i jeszcze lepiej służyć w AA. A tak naprawdę wszędzie, gdzie się pojawię. O ile tylko wystarczy mi sił.

Zdaję sobie sprawę, że słowo „służyć” jest mało pociągające. Ale dla mnie oznacza tak wiele wartości duchowych i praktycznych, realnych zdarzeń w moim życiu, które bez tej postawy nigdy by się nie zdarzyły, że nie boje się go używać. Dziś czuję, że świat stoi przede mną otworem. Nie wtedy, gdy miałam 20 lat, bo wówczas nie dawałam rady, nie byłam w stanie unieść lęków, i przekroczyć moich deficytów. Właśnie teraz. ♦



foto: Jake Blucker/Ursplash

POLUBIŁEM TRZEŻWE ŻYCIE

W styczniu 2017 roku minęło 24 lata od momentu, gdy pożegnałem się z alkoholem. Dzisiaj jako emeryt wiodę spokojne, satysfakcjonujące życie. Nie piję. Dawne życie tak opisywałem:

„Tygodniami piłem, codziennie wynajdując żonie kolejne kwieciste argumenty. W końcu przestałem cokolwiek wyjaśniać. Piłem, bo rodzina rozpadała się, a rozpadała się, bo piłem. Oblęd!!! Gdy trafiłem do AA, zobaczyłem, że obok siedzą ludzie, którzy przeżyli klęski nieraz gorsze niż moje, a jednak ich wypowiedzi pokazywały, że jest sposób na wydostanie się z kłopotów.”

Uczestnictwo w licznych mityngach rodziło nadzieję, którą zacząłem wspierać słowami: „Póki nie pijesz, wszystko możliwe”. Postanowiłem, że dołożę wszelkich starań, aby wraz z innymi osiągnąć trzeźwość. Nie było to jednak proste. Dostyc szybko okazało się, że na własnych warunkach, szukając szczęścia bez Boga, znajdowałem jedynie rozpacz i nieporozumienia. Ciągle byłem z kimś skonfliktowany. O pogodzie ducha nie mogło być mowy. Dopiero pierwszą pomoc znalazłem w naszej Preambule. Słowa – nie popieramy, nie zwalczamy żadnych poglądów – wskazały kierunek i drogę do spokoju. Kolejne sugestie Programu dopiero poznawałem. Kole-dzy i przyjaciele pokazywali mi jak je sto-sować. W takich warunkach łatwo trafiła mi do serca opinia kolegi, który mówił, że obrazem odzyskiwania jasności myślenia alkoholika jest fakt, gdy bez opo-ru czy buntu od czasu do czasu pozwala innym na wyrażenie swoich opinii. Ja wtedy walczyłem z każdym odmiennym poglądem. Wszędzie widziałem wrogów.



foto: Corner Bowe/Unsplash

Bardzo ważnym etapem drogi do trzeźwości było podjęcie służb we Wspólnocie AA. Dzięki temu miałem okazję zweryfikować wiele własnych wyobrażeń o innych, ale również o sobie. „Tragedią naszego życia jest to, jak głęboko musimy cierpieć nim nauczymy się prostych prawd, według których trzeba żyć” (AA *wkraczają w dojrzałość*, s. 331). Przekonałem się, jak ważne jest osiągnięcie porozumienia we wszystkich poczynaniach. Na myśl przychodzą mi ewangeliczne słowa: „Gdy dwóch lub trzech spotyka się w moje imię, jestem wśród nich”. Mam świadomość, że zawsze potrafię nie zgadzać się, ale inni posiadają również taką właściwość. Chcąc osiągnąć porozumienie, muszę obdarzyć innych takim samym szacunkiem, jakim sam chciałem być obdarzony. Wyzdrowienie każdego z nas zależy od jedności... To wymaga wysiłku. Jednak rezultaty potrafią być wspaniałe. Tradycje AA pomogły mi zachować rodzinę, w której odnalazłem swoje miejsce. Ciche dni odeszły w zapomnienie.



foto: G. Grescolli/Unsplash

Ciekawe spostrzeżenie dotyczy Koncepcji Służb. Życie ciągle przynosi nowe technologie – komputery, programy, komórki. Jednak teraz częściej sięgam po instrukcje ich obsługi, by dowiedzieć się, JAK TO DZIAŁA.


Nie muszę powtarzać starych błędów. W służbach AA pełnię służbę sponsora. Nie blokuję innym drogi do trzeźwości. Aktywnie biorę udział w działalności grupy AA, dzieląc się swoim doświadczeniem. Dzięki temu stale pamiętam, skąd przyszedłem, jak się wtedy czułem i gdzie nie chcę już wracać. Pytany o Program AA mogę teraz powiedzieć, że nadal codziennie go poznaję. Jest on dla mnie zupełnie czymś innym niż w swojej naiwności dawniej myślałem. Ale żeby się o tym przekonać musiałem przedtem przestać pić. Obecnie, jako emeryt, dużo wysiłków poświęcam działalności w środowisku seniorskim. Ze zdziwieniem doświadczam tam, jak wiele poznanych zasad AA pomaga mi w nowych warunkach. Czuję się szanowany, pożyteczny, a nawet nauczalny. A swojej wnuczce co kilka dni robię nowy filmik z jej życia. Wstyd dawnych dni odszedł z alkoholem. „Nie będziesz źle postępował, nie będziesz się wstydził”. Są chwile, gdy potrafię być dumny z siebie.

O działaniu AA dla mnie lubię tak opowiadać: miałem dom, żonę, dwoje dzieci i czułem się najbardziej nieszczęśliwym człowiekiem na świecie. Piłem, niszcząc wszystko wokół siebie. Ale gdy przestałem pić... Teraz nadal mam tę samą żonę i dzieci. W bliskim czasie szykuje mi się 50-lecie małżeństwa. I jeszcze coś: nigdy przedtem nie czułem się tak dobrze we własnym domu, odkąd zniknęła mi obsesja picia. Stał się dla mnie niewyobrażalny cud, cud AA. Polubiłem trzeźwe życie! Ludzie wokół mnie stali się sympatyczniejsi, mili. Chce się żyć. Co ważniejsze, realne życie okazało się skrojone na moją miarę. Już nie muszę szukać Utopii, topić się w majakach. Boże! Dziękuję za każdy z Tobą dzień. ♦



Z PRASY

Gdy **ZŁOŚĆ** obezwładnia



DIAGNOZA: ALKOHOLIZM. I CO DALEJ? DLA NIEKTÓRYCH ULGA (BO SKORO WIADOMO, CO ZE MNĄ JEST, WIADOMO RÓWNIEŻ, CO Z TYM ZROBIĆ), DLA WIĘKSZOŚCI STRACH, WSTYD, ZŁOŚĆ. KAŻDY KTO MIERZY SIĘ Z WŁASNYM UZALEŻNIENIEM, MUSI SIĘ SKONFRONTOWAĆ Z TYMI UCZUCIAMI I STANAMI. JAK SOBIE Z NIMI PORADZIĆ?

Z trzeźwą od 4 lat Alicją rozmawia **Mika Dunin**

Czy jako dziecko łatwo wpadałaś w gniew?

Byłam bardzo ułożoną dziewczynką, zrobiłabym wszystko, żeby rodzice mnie pogłaskali. Totalny odwrót nastąpił, gdy miałam 13-14 lat i zaczęłam pić. Dwa lata później pierwszy raz nawrzeszczałam na tatę, przestałam nad sobą panować, przeklinałam, co było w domu niedopuszczalne. Do tamtej pory złość dusiłam w sobie.

Nie okazywałaś jej w domu czy w ogóle?

Nigdzie. Moja wściekłość objawiała się fochami, obrażaniem się, obwinianiem rodziców. Szczególnie mama oberwała, bała się mnie – nigdy nie wiedziała, co przykrego jej powiem. Po jednej z imprez w liceum mój chłopak opowiedział, jaką zrobiłam awanturę. Byłam w szoku, bo myślałam, że się upiłam i poszłam spać, tymczasem, na urwanym filmie, urządziłam jatkę. Złość we mnie buzowała, okazjonalnie wybuchała. Ale alkohol pozwalał mi to trzymać w ryzach.

Piłaś i przestawałaś być agresywna? Bo u mnie alkohol raczej rozluźniał te ryzy, które sobie narzucałam na trzeźwo. Piłam i stawałam się nieobliczalna. W moim domu nie wolno było okazywać złości, kobiety miały w kuchni zaciśnięte szczęki, ale wychodziły do gości całe w uśmiechach. Też miałam tak zaciśnięte zęby, agresja objawiała się czepialstwem, potworną złośliwością, wbijaniem szpil. Byłam nieprzyjemna i nieprzewidywalna. Niestety, kiedy przestałam pić, nic się nie zmieniło, a może nawet było gorzej.

We mnie na co dzień tej złości zbierało się bardzo dużo. To, że mogłam co weekend wyjść i się zresetować piwem, pomagało mi przetrwać kolejny tydzień. Ale gdy wypiłam za dużo – traciłam kontrolę. Potem potrzebowałam coraz



mniej alkoholu, żeby się z kimś pokłócić – bramkarzem w knajpie, tak-sówkarzem. Na trzeźwo kłóciłam się z chłopakiem. Czasem złość objawiała się w łóżku – byłam tak wściekła, że drapałam mu plecy do krwi, nie z namiętności. Ale te ekscesy były na tyle rzadkie, że je ignorowałam.

A otoczenie? Dawało ci odczuć, że twoja złość jest nie do przyjęcia?

Mama, współlokatorka, znajomi na studiach. Najgorsze były poranki, byłam wściekła na cały świat, bez powodu, lepiej się było do mnie nie odzywać. Mój kolejny chłopak, gdy już się na dobre rozkręciłam z piciem, powiedział, że powinnam szukać pomocy. Uderzyłam go raz czy dwa, na trzeźwo. Klótnie to był chleb powszedni. Poszłam kilka razy do psychologa, ale nic z tego nie wyniknęło, bo ściemniałam, że nie piję, nie ćpam, jest super.

Coś się zmieniło ze złością, gdy przestałaś pić?

Przez pierwszy okres niepicia i robienia Programu 12 Kroków bywałam zła, ale nie było wokół mnie ludzi, na których mogłabym się wyżyć, myślałam, że ten temat nie istnieje. Kiedyś zirytowała mnie koleżanka w pracy, roztrzaskałam słuchawki, zrobiłam nimi dziurę w biurku.



Pamiętam porażającą wściekłość z ostatniego czasu picia. Zresztą, zawsze ła-two wpadałam w gniew. Myślałam, że jestem choleryczką i to nie moja wina. Dziś już nie uważam, że jestem. Niszczenie przedmiotów, rzucanie nimi było na porządku dziennym. Znajdowałam partnerów, którzy dostarczali mi aż nad-to powodów do złości – wciąż było z nimi coś nie tak. Mam wrażenie, że byłam od złości uzależniona. Było tak źle, że musiałam poszukać pomocy. Nauczyłam się kilku prostych metod, np. jak mnie coś wścieknie, żebym nie rozpamięty-wała zdarzenia, nie opowiadała o nim wszędzie, bo to podsycza złość. Zaczęłam je stosować i złość się wyraźnie zmniejszyła. Ale nie zniknęła. Dopiero później przeczytałam w książce „Anonimowi Alkoholicy”, że uzależnieni „bez alkoholu są niespokojni, skorzy do gniewu i rozgoryczenia, dopóki nie zaznają uczucia ulgi i uspokojenia, które przychodzą wraz z wypiciem kilku kieliszków”. A ja już tych kieliszków nie miałam i nie chciałam. Tylko jeszcze nie wiedziałam,



By: Wolfson from iStockphoto

jak mam sobie bez nich radzić. Po trzech latach niepicia poczułam się bardzo fajna: już trochę nie piję, jestem pozbierana, mam podopieczne, praca jest, facet jest. Zamieszkaliśmy razem i... myślałam, że go zabiję. Z byle powodu. Musiałam trzymać coś w ręce i to niszczyłam, choć najchętniej uderzyłabym jego. I tak się w końcu stało. Szukałam jakiejś zaczepki i wyzywałam go od najgorszych, wrzeszczałam. W tym naszym ślicznym nowym gniazdku miały miejsce patologiczne sceny. Wpadałam w amok, mówiłam okropne rzeczy, których

się wstydzę, biłam go w plecy, ramiona, wreszcie w twarz. Gdy ochłonęłam byłam załamana – jak mogłam? Przez dwa miesiące oszukiwałam się, że to samo minie. A potem dostałam ataków paniki, tak jak za czasów głębokiego picia, gdy dobijało mnie poczucie winy, bo żyłam podwójnym życiem. Teraz znowu żyłam „podwójnie”, bo wszędzie odgrywałam zdrowiejącą, poukładaną alkoholikę, podopieczna pytała, jak to robię, że jestem oazą spokoju, a ja w domu stosuję przemoc wobec najbliższego człowieka. Wtedy przyznałam się mojej sponsee w AA.

I co się zdarzyło?

Pierwszy wniosek, do jakiego doszliśmy, to to, że jestem strasznie zalatana, nie mam chwili dla siebie. Modlitwa, medytacja? Zapomnij! 4 minuty dziennie. Obrachunek moralny? Po co? Kolejna rzecz – miałam zacząć o tym mówić, przyznawać się. To chyba mi najbardziej pomogło. W AA ludzie przyjmują takie rzeczy bez potępienia – bo wszyscy tu wiemy, że daliśmy ciała w różnych kawałkach życia. Ale gorzej było powiedzieć komuś spoza AA. Rozmawiałam z dobrą koleżanką, spokojną, mądrą, i ona mi powiedziała, bez oburzenia, coś, co mną wstrząsnęło: „Czy wiesz, że to jest przemoc?! Wiesz, że jak on ci odda, to już będzie patologia?” Zrobiło mi się potwornie głupio i to była jedna z najlepszych rzeczy, bo pamięć tego zawstydzenia hamowała mnie później. Byłam zdeterminowana, żeby coś zmienić. Zaczęłam znajdować czas wieczorem – 10-15 minut, robić obrachunek, wiedziałam, że jestem wobec swojej złości bezsilna. I faktycznie od tamtego czasu nie było sytuacji, żebym kogoś uderzyła. Umówiłam się



foto: Nick Hidalgo/Unsplash



foto: JC DelaCuesta/Unsplash

z moim chłopakiem, że jak się kłócimy – bo kłócimy się – on ma do mnie nie podchodzić, nie łąpać mnie, bo to dla mnie forma ograniczania swobody i uruchamia ciąg fatalnych zdarzeń, tracę kontrolę. Najgorsze rzeczy zostały wyeliminowane.

Poniosłaś jakieś konsekwencje swojej agresji?

Bezpośrednich nie, nie było żadnej rozmowy, rozchodziło się po kociach. Ale dziś widzę, że konsekwencje w związku są: przestaliśmy się kochać, on był bardzo niechętny w stosunku do mnie, do dzisiaj się mnie boi. To samo rodzice – do dzisiaj są w gotowości, bo pamiętają mój oskarżycielski ton i wybuchy bez powodu.

Słyszałam kiedyś świetne zdanie pewnego mądrego alkoholika, że u niego choroba wylazi na powierzchnię, gdy zaczyna mu się wydawać, że wszyscy wokół są idiotami, a on ma prawo być wściekły. Dało mi to do myślenia... Kiedyś bliska osoba zwróciła mi uwagę: byłam czymś poirytowana, potem nie mogłam znaleźć czegoś w torebce i wyrzuciłam jej zawartość z hukiem na podłogę, drugi raz trzasnęłam garnkiem o blat. Byłam wściekła, dodatkowo, że ktoś śmie mi coś mówić w moim domu, no bez przesady, nic takiego się nie stało, walnęłam tylko garnkiem! Jakiś czas potem gościłam przez tydzień u znajomego, on dużo gotował. Czekaliśmy w jadalni, a on w kuchni rzucał nożami, talerzami i przekleństwami. I to było przerażające. Chciało mi się płakać i natychmiast pakować walizkę. Przypomniała mi się historia z moim garnkiem i torbą, i już wiedziałam, że w życiu tego nie zrobię – dlaczego ktoś ma płacić za to, że nie chce mi się nauczyć sensownych metod wyładowywania złości?

Mój chłopak załapał ode mnie te zachowania. Ja przestałam, a on zaczął trzaskać drzwiami. Ostatnio wpadłam na rozwiązanie, na które wcześniej bym się nie zdecydowała, bo nie jest w moim stylu. Ja mogę poczytać książeczkę o złości, mogę się pomodlić, pomedytować, uspokoić się wieczorem, zrobię grafik, żeby mieć więcej czasu. Robiłam to wszystko, a napięcie zostawało. Koleżanka mi podpowiedziała, że normalni ludzie rozładują napięcie ruchem. Moja reakcja: O nie! Tylko nie ruchem! Ale faktycznie, jak się umorduję, ćwiczę tak, że pot się po mnie leje, nie mam siły na złość. Trzy razy w tygodniu to dla mnie minimum. Do tego dostałam od lekarza zakaz używek, odstawiłam kawę i zieloną herbatę. Efekt natychmiastowy.

A co dzisiaj cię złości?

Krytyka, niespełnione oczekiwania, ale też odnajduję złość, pod którą ewidentnie jest coś innego: jest mi przykro, boję się. Więc zamiast opierdzielać mego faceta z góry na dół, po prostu parę razy się rozplakałam i powiedziałam, że jest mi przykro, że coś nie wyszło.

Wiem, że w życiu różne sytuacje będą mnie wkurzać. Z domu nie wyniosłam zdrowych sposobów komunikowania, moja mama to foch, obrażanie się, mój ojciec – agresja, i to są moje strategie. Muszę autentycznie się starać, żeby powiedzieć coś spokojnie, to jest takie sztuczne dla mnie, ale muszę to robić, a nie szukać pretekstu do wyżycia się na kimś. A po drugie – normalnie komunikować. To podobno jest praca na lata – będzie co robić.

świat
problemów

rozmowa ukazała się
w miesięczniku „Świat Problemów” 5/2017



fot: Sandra Chile/Unsplash

To nie było *moje dna*



fot. Marija Zarić/Unsplash

Opowieść o bezsilności w uzależnieniu
od chorej miłości

Do SLAA trafiłam ponad rok temu. Na pierwszy mityng poszłam, bo pewna ważna dla mnie osoba powiedziała, żebym to zrobiła. Najchętniej bym stamtąd uciekła i nigdy nie wróciła. Ale było mi głupio przed tą osobą. Z tego samego powodu znalazłam sponsorkę i zaczęłam swoją przygodę z Programem 12 Kroków. Z jednej strony chciałam zasłużyć na aprobatę tej osoby, ale też całej Wspólnoty. Chciałam, żeby wszyscy widzieli jak pięknie zdrowieję – jak nikt dotychczas. Z drugiej, gdzieś z tyłu głowy wciąż pojawiała się myśl, że muszę to jak najszybciej zaliczyć, żeby w końcu zacząć żyć. Żyć, czyli być „legalnie” w relacji z mężczyzną, z którym się wtedy spotykałam. Tak, żeby nikt już nie mógł się do mnie przyczepić.

Przez cały ten rok na przemian bardzo się starałam i trochę udawałam ze strachu, co będzie, jak się wyda, że mam tyle wątpliwości. Że często czegoś nie wiem, nie rozumiem, nie czuję. Przez cały ten rok, cyklicznie, pojawiało się przekonanie, że mój nałóg mnie nie pokonał. Siadałam, przypominałam sobie różne rzeczy i za każdym razem wychodziło mi to samo: nie mogłam czuć się pokonana, bo przecież nigdy nie było aż tak źle. Serio! Ja po prostu wcale nie osiągnęłam swojego dna.

Bo nie było moim dnem to, że jako ósmiolatka chodziłam na waga-ry i godzinami fantazjowałam o mężczyźnie, który przyjedzie, zobaczy jaka jestem wyjątkowa, pokocha mnie i zabierze ze sobą do wspaniałego domu, gdzie już zawsze będzie się mną opiekował. Tak, to było nawet przyjemne. I przez kolejne 25 lat zajmowało coraz więcej przestrzeni w moim życiu. Aż zupełnie straciłam kontakt z rzeczywistością.

Nie było moim dnem, gdy mając lat 14 piłam z chłopakami w bramie wódkę z meliny, żeby pokazać obiektowi moich westchnień, jaka jestem równa i jak warto mnie pokochać.

Nie było moim dnem, kiedy moi koledzy łapali mnie w kilku, wykręcali ręce i próbowali obmacywać i wsadzać mi na zmianę języki do ust, a ja za każdym razem wracałam do tego towarzystwa, bo był tam chłopak, w którym byłam zakochana.

Nie było moim dnem, gdy któryś z moich chłopaków zerwał ze mną, czy choćby się obraził, a ja łąziłam za nim zapłakana, błagając wzrokiem, by zmienił zdanie. Czasem błagałam o to dosłownie.



fot. Juan Alvarez Ajami/Unsplash

To nie było moje dno, kiedy mój chłopak mnie odtrącał, a ja szłam z nim do łóżka, żeby zmienić zdanie.

Nie było moim dnem, gdy jeden z moich chłopaków powiedział mi na odchodne, że „nie ożeni się z byle kim”.

Nie było moim dnem, gdy kolejny upijał się i był agresywny, szukał zaczepki, dewastował przedmioty, a ja bałam się, że coś mu się stanie, więc odwoziłam go do domu, a potem w środku nocy wracałam sama do siebie, umierając ze strachu, że ktoś mnie napadnie.

To nie było moje dno, gdy spijałam jego piwo, żeby znów się nie upił do nieprzytomności i nie robił tych wszystkich rzeczy, których tak bardzo się bałam. Prawie tak samo, jak moich samotnych, pijanych powrotów do domu nocnym autobusem. Zawsze z poczuciem przegranej, bo zawsze ktoś postawił mu następną kolejkę.

To nie było moje dno, gdy postanowiłam przełamać swój największy lęk i zrobić prawo jazdy, na wypadek gdybyśmy kiedyś mieli dzieci i one by się rozchorowały w środku nocy, a on byłby pijany i nie mógłby ich zawieźć do lekarza. To wydawało mi się bardzo logiczne.

Nie było moim dnem, kiedy nie umiałam mu odmówić seksu, mimo że nie chciałam, że nie zawsze byliśmy sami, że w każdej chwili ktoś mógł wejść. Wystarczyło jego „jesteś oszustką, obiecałaś mi to”. Byłam wobec tego bezbronna. Ale to nie było moje dno.



To nie było moje dno, kiedy chcąc uniknąć sytuacji, że on będzie na mnie wymuszał seks przy innych, przyjeżdżałam i z automatu go zapakajęłam, jakbym była prostytutką. Tak właśnie się czułam – jak prywatna dziwka mojego chłopaka. Nie potrafiłam jednak od niego odejść.

Nie było moim dnem, kiedy z tego związku uciekłam w kolejny. Z kimś, kto miał się mną zaopiekować i ukoić mój ból po wcześniejszych doświadczeniach.

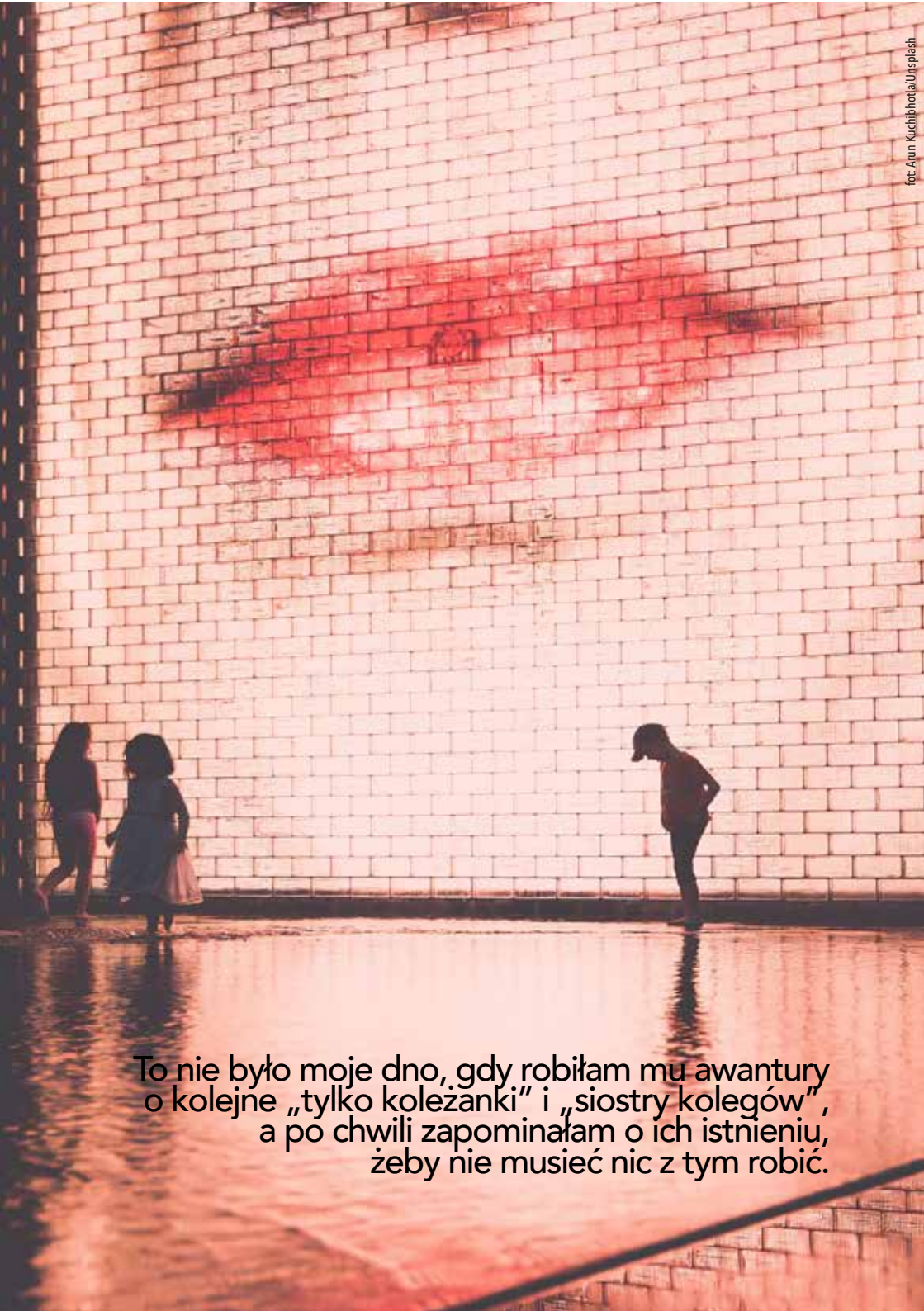


To nie było moje dno, gdy jego świeżo opuszczona żona przyszła prosić mnie o szansę na ratowanie ich małżeństwa, a ja odpowiedziałam, że nie mam na to wpływu.

To nie było moje dno, gdy robiłam mu sceny zazdrości o nią i o wszystkie koleżanki. O całą jego przeszłość, którą najchętniej wymazałabym gumką. Oddałabym wszystko, żeby przyznał, że jestem jego pierwszą i jedyną miłością, a tamto to były pomyłki.

Nie było moim dnem, gdy mój narzeczony, krytykował mnie w łóżku, a ja wymyślałam coraz to nowe sztuczki, żeby go do siebie przekonać. By zdobyć jego uznanie i zasłużyć na miłość.

To nie było moje dno, kiedy ze strachu przed jego złością, przed tym, że mnie zostawi, gdy podnosiłam głos, błagałam go, żeby nie wychodził z domu, a kiedy jednak wyszedł, godzinami wyłam w poduszkę, wyobrażając sobie, jak tnę sobie rękę.



To nie było moje dno, gdy robiłam mu awantury o kolejne „tylko koleżanki” i „siostry kolegów”, a po chwili zapominałam o ich istnieniu, żeby nie musieć nic z tym robić.

To nie było moje dno, gdy całymi godzinami sprawdzałam storię w komputerze, bilingi rozmów, jego konta na portalach społecznościowych, maile, czaty. Znajdowałam mnóstwo rzeczy, ale jedyne, co byłam w stanie zrobić to awantura, w czasie której słyszałam, że to moja wina, bo go inwigiluję. Więc znów nie byłam w stanie nic zrobić.

Nie było moim dnem, gdy w drugim miesiącu ciąży leżałam w szpitalu z zagrożeniem poronieniem i nie byłam w stanie skupić się na sobie i dziecku, bo wciąż zastanawiałam się, z kim mój mąż teraz jest i co ze sobą robią.

To nie było moje dno, gdy przez całą ciążę robiłam wszystko, co tylko przyszło mi do głowy, żeby ocalić naszą rodzinę. Obsługiwałam go seksualnie, choć tak naprawdę chciało mi się wyć. On nigdy nie odwzajemnił się ciepłym gestem. Był na mnie zły, bo jak twierdził, zachodząc w ciążę, oszukałam go i wykorzystałam. Nie byłam w stanie tego pojąć, bo byliśmy wtedy ponad 1,5 roku po ślubie. Więc uznałam, że muszę się bardziej postarać.

To nie było moje dno, gdy nie byłam w stanie zajmować się dzieckiem, bo wciąż myślałam o tym, że on jest teraz z nią. Że to ją kocha i jej pragnie.

To nie było moje dno, kiedy do niej dzwoniłam i prosiłam, żeby powiedziała mi, co ich naprawdę łączy. Ja to doskonale wiedziałam, ale nie byłam w stanie tego przyjąć. Nadal – a minęło już 7 lat – to wszystko wydaje mi się, czymś, co przydarzyło się komuś innemu.



Nie było moim dnem, gdy czytałam dziesiątki jednoznacznych SMS-ów, propozycji spotkań, oglądałam rozneglizowane zdjęcia przesyłane przez kobiety, albo odnajdywałam w historii przeglądarki pornograficzne strony z anonsami. Zawsze dawałam sobie wmówić, że to nie tak, jak myślę i/lub, że to przeze mnie.

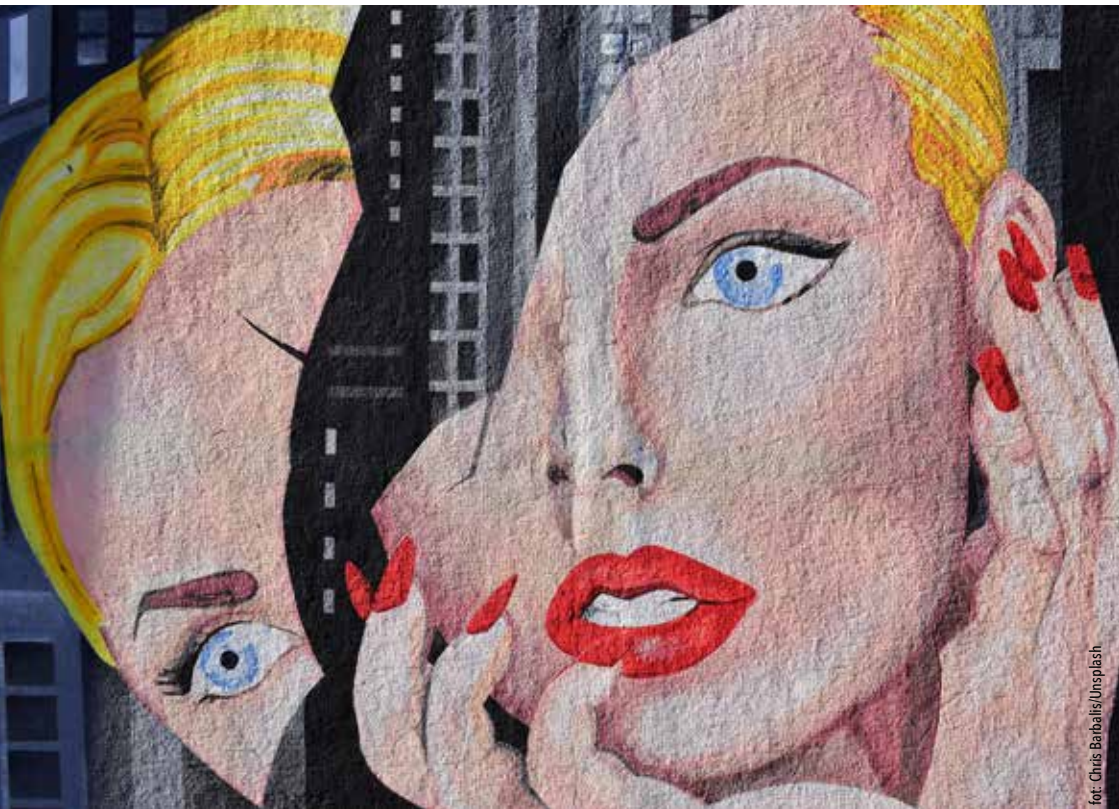


foto: Chris Barbalis/Unsplash

To nie było moje dno, gdy postanowiłam bardziej się postarać, kiedy mąż wyznał mi, że podnieca go seks pełen przemocy. Regularnie przekraczałam swoje granice. Wymyślne pozy, przebieranki, gadżety. Nie byłam jednak w stanie zgodzić się na bicie, więc znów usłyszałam, że jestem infantylna. Mimo, że powiedział mi, że nigdy nie dam mu sto procent satysfakcji, ja uznałam, że jeśli dam z siebie jeszcze trochę, to w końcu mi się to uda.

To nie było moje dno, gdy odezwał się po latach dawny obiekt moich westchnień i nic już nie było ważne. Dziecko. Dom. Praca. To, że mąż się wyprowadził. Liczyło się tylko, czy on napisze. Uroiłam sobie, że to przeznaczenie. Że jestem miłością jego życia. I że kiedyś w końcu to przeznaczenie się musi wypełnić.

Nie było moim dnem, kiedy opowiedział mi, że pije, codziennie pali trawę i nigdy nie przestanie, że kradł, był dilerem i sam bierze różne narkotyki, że siedział w więzieniu za przemoc w stosunku do byłej partnerki. Że prowadzi bardzo rozwiązłe życie seksualne, z wielokątami włącznie. Byłam przekonana, że dla mnie się zmieni.

To nie było moje dno, kiedy całe godziny przesiadywałam przed laptopem, czekając na jakąkolwiek wiadomość. Niejednokrotnie do 4 nad ranem, potem nie byłam w stanie pracować, ani zajmować się dzieckiem. W pracy klóciłam się z przełożonymi, bo zlecając mi kolejne zadania, odrywali mnie od tego, co było naprawdę ważne – od życia urojonym, wirtualnym romanssem.

To nie było moje dno, gdy on bez powodu mnie wyzwał od najgorszych, a ja nie byłam w stanie skupić się na niczym innym przez całe urodziny syna i kolejne dwa tygodnie wakacyjnego wyjazdu, na którym miałam ratować małżeństwo. Myślałam tylko o mojej miłości i o tym, jak go przekonać, żeby jednak mnie chciał.

Nie było moim dnem, gdy dowiedziałam się, że służby socjalne odebrały mu dzieci. Byłam pewna, że pomogę mu je odzyskać i że razem z moim synem stworzymy pełną kochającą się rodzinę.

To nie było moje dno, kiedy zaprosił mnie do tajnej grupy na portalu społecznościowym. To zupełnie nie były moje klimaty, ale zostałam tam dla niego, a po kilku dniach byłam jedną z najbardziej aktywnych osób. Umieszczałam posty i zdjęcia, których bardzo się wstydzę. Nie mogłam się powstrzymać – robiłam to w domu, w pracy, przez komórkę.

W tym samym czasie próbowałam zagłuszyć wyrzuty sumienia, wysyłając intymne zdjęcia własnemu mężowi, albo wymyślając kolejne seksualne scenariusze, które miały odwrócić uwagę męża od tego, że ciągle jestem w wirtualnym świecie.

To nie było moje dno, gdy mąż groził mi, że mnie zostawi jeśli nie zerwę tej znajomości, a ja wyklócałam się, że nie ma prawa mi odbierać jedyne prawdziwego przyjaciela. Próbowałam przekonać męża, że muszę do niego pojechać i kiedy wrócę to w końcu będziemy szczęśliwi.

Nie było moim dnem, gdy chodziłam z mężem do łóżka tylko po to, żeby mnie nie zdradzał (choć robił to od lat). Z trudem powstrzymywałam łzy, marząc o tym, by mieć to za sobą. Gdy tylko było po wszystkim albo płakałam, albo sięgałam po telefon, by sprawdzić, czy nie mam nowej wiadomości.



To nie było moje dno, gdy pomyślałam, że piosenka, którą mój „przyjaciół” umieścił na FB jest tajną wiadomością i że muszę teraz odejść od męża i wyjechać z kraju. Przeplakałam cały weekend. A w poniedziałek dowiedziałam się, że to była piosenka dla... jego nowej miłości.

Nie było moim dnem, gdy udawałam przyjaciółkę i życzyłam im wszystkiego najlepszego, czekając tylko na moment, gdy ich związek się rozpadnie i ja zajmę jej miejsce.

To nie było moje dno, gdy on został deportowany do Polski, a ja prosiłam męża, żebyśmy mogła odwiedzić go w więzieniu, bo przecież jest moim prawdziwym przyjacielem. A potem załatwiałam jego sprawy, kontaktowałam się ze znajomymi w sprawie paczek. A nawet kupowałam prezenty jego dzieciom i wręczałam je w jego imieniu.

To nie było moje dno, gdy po kolejnym widzeniu w więzieniu z obiektem moich westchnień mój mąż ode mnie odszedł.

Nie było moim dnem, gdy całe dni spędzałam na pisaniu do niego listów, a potem na przepisywanie ich na własnoręcznie tworzoną papeтеріę, którą drukowałam w pracy. To właśnie tam „zaopatrywałam” się w koperty i cienkopisy, które wysyłałam w listach do więzienia. Nie dopuszczałam do siebie myśli, że okradam mojego szefa.

Nie było moim dnem, gdy mój głodny syn prosił o śniadanie, a ja mówiłam mu, że musi jeszcze poczekać, bo nie miałam siły wstać. Musiałabym się oderwać od swoich marzeń o wspanialej przyszłości, gdy mój obiekt wyjdzie na wolność.

To nie było moje dno, kiedy siedziałam w więziennej kantine, naprzeciwko mojego „księcia” bez kilku zębów i wyobrażałam sobie, jak bardzo będę się wstydziła poznać go ze znajomymi. A potem karciłam się w duchu, jaka jest ta moja miłość, skoro nie potrafię przeskoczyć takiej drobnostki, jak braki w uzębieniu.

Nie było moim dnem, gdy niczym automat zgodziłam się wziąć narkotyki, choć absolutnie nie chciałam tego robić. Ale on powiedział, że pokaże mi swój świat.

To nie było moje dno, gdy zorientowałam się, że jestem manipulowana i postanowiłam zerwać kontakt. On do mnie dzwonił, wyzywał mnie, zastraszał. Bałam się o swoje życie. O to, że coś mi zrobi, że nie będę w stanie obronić swojego dziecka. Miesiącami bałam się wychodzić z domu. A jednak, gdy kilka miesięcy później opuścił zakład karny, poszłam z nim na spacer, który przerodził się w chodzenie po lokalach i picie alkoholu do 5 nad ranem.

To wszystko nie było moim dnem. Nigdy nie widziałam tego w całości. Poszczególne fragmenty tej historii, choć bolesne, dawało się jakoś wytłumaczyć. Prawdopodobnie tylko w mojej głowie. To wszystko nie było moim dnem także dlatego, że po prostu o tym zapomniałam. Nie ważne, co się wydarzyło, wystarczyło, żeby któryś z tych mężczyzn był dla mnie miły. To wymazywało całą resztę. Za każdym razem byłam pewna, że tym razem będzie inaczej. Za każdym razem było tak samo. Albo gorzej. Jestem wdzięczna, że dzisiaj już to widzę. Że kiedy zebrałam wszystkie fragmenty w całość, w końcu poczułam się pokonana. Dzisiaj nie wiem, jak mogłam tak żyć. Wtedy nie wyobrażałam sobie, że może być inaczej. Piszę te słowa, siedząc na wygodnej kanapie w swoim mieszkaniu. Obok spokojnie śpi mój syn. Nie muszę się bać, że zaraz ktoś wejdzie i będzie kolejna awantura. Nie muszę się bać, że mój mąż znów mnie zdradzi albo okłamie. Nie muszę się bać, że on, czy ktoś inny odejdzie, gdy odkryje jaka naprawdę jestem. Nie muszę się bać, że urojony kochanek napadnie mnie w zemście za zdradę naszej „przyjaźni”. Jest dobrze, spokojnie. Czuję się bezpieczna.

A.

LUDZIE ludzie... 2

ZDRADZACZE *czy może* SEKSOHOLICY?

Przedstawiamy fragment najnowszej książki Ewy Woydyłło, **Ludzie, ludzie 2**, która ukaże się w 2018 roku nakładem Wydawnictwa Literackiego.

Flirciarze lubią przelotne i liczne miłostki, o których powszechnie się sądzi, iż są „niewinnymi” przygodami, niezagrażającymi trwałości rodziny. Romantycy uwielbiają stan zakochania, który często myli im się z miłością. Dlatego zapewne wielkie zauroczenia mogą ciągnąć się latami jako równoległe związki. Kolejnym typem zdrafczy są konsumenci pornografii, bywalcy agencji towarzyskich, klienci przydrożnych „tirówek” i amatorzy płatnego seksu z nieznanymi. Procedery te mają charakter pokątny i z prawnego punktu widzenia bywają ryzykowne, toteż trzeba skandalu, by wyszły na jaw.

Z drugiej strony, różne formy płatnego seksu mają swoich zwolenników, którzy uważają go wręcz za czynnik spajający więź małżeńską. Złamanie przysięgi wierności zdradzający tłumaczy niewystarczającą satysfakcją ze współżycia z żoną. I chociaż do kiepskiego współżycia sami też się przyczyniają, to z reguły winna jest żona. Cóż, taka reguła.

(...) Na koniec zostawiłam zdrafczy uzależnionych od seksu. Chodzi o seksoholizm – mroczną, obsesyjną, kompulsywną potrzebę rozładowywania napięć nerwowych i stresów za pomocą seksu. Taki „lecniczy” seks bez miłości

może odbywać się z kimkolwiek, czymkolwiek lub bez nikogo. Seksoholicy mogą być samotni albo żonaci. Mogą kochać swoje partnerki i regularnie z nimi współżyć, być do nich i do całej rodziny bardzo przywiązani, mogą być troskliwymi ojcami swoich dzieci, a jednocześnie mogą nie być w stanie opanować napadów pożądliwości i „musu” rozładowania seksualnego. Pornografię, erotomanię, płatne „pracownice seksu” – uliczne, szosowe czy klubowe – a także po prostu młode, atrakcyjne kobiety, zwłaszcza skąpo ubrane – traktują jak przedmioty służące do wzbudzania i zaspokajania męskich żądz, najlepiej niezwłocznie.

bogatego, intensywnego życia seksualnego i upodobania do zmysłowych przyjemności z seksoholizmem. Ktoś, kto lubi seks, może przecież umieć tworzyć bliskie relacje z partnerem, nawet bardzo bliskie. (...) Seksoholik tego nie umie. W relacji seksualnej nie obchodzi go cudze uczucia, nie ma na to miejsca. Równie dobrze może to być pornografia, płatny seks i kompulsywna masturbacja – to nie ma znaczenia.” (rozmowa Pauliny Reiter z dr Alicją Długolecką, *Wysokie Obcasy*, sierpień 2017 r.)

Seksoholików cechuje ciągła potrzeba zmiany partnerek i wzrost tolerancji na bodźce sek-



Seks jest dla takich mężczyzn narkotykiem, bez którego myślą, że umrą. Tak objaśnia to lekarz seksuolog: „Seksoholizm nie jest powiązany bezpośrednio z temperamentem seksualnym ani poziomem libido. Nie należy mylić

sualne. Wynika z tego konieczność nieustannego przekraczania kolejnych granic, co niestety prowadzi do autodestrukcji. Staje się to przyczyną poważnych konsekwencji i strat także w życiu rodzinnym.

Na pytanie, kim jest seksoholik, odpowiada program Wspólnoty AS (Anonimowi Seksoholicy), nazywając go „seksualnym pijakiem”, który uzależnił się od żądzzy jako „siły napędowej”, stracił kontrolę i jest bezsilny wobec swego nałogu. W zaawansowanej fazie choroby, seksoholik jest skrajnie udreńczony swoją niesłabnącą żądzą, a jednocześnie nie może nad nią zapanować. Seksoholicy mają poważny problem z oceną, co jest dobre, a co złe w ich stosunkach seksualnych.

Leczenie seksoholików opiera się na terapii behawioralnej w połączeniu z pogłębionym samopoznaniem. Szczególnie ważny jest okres dzieciństwa i przeanalizowanie relacji przede wszystkim z matką. Terapia ma doprowadzić do ograniczenia współżycia seksualnego do jednej partnerki, najlepiej małżonki. Zalecenie to nie wynika ze względów religijnych, lecz z troski o zdrowie psychiczne i fizyczne chorego. Powinny całkowicie ustać praktyki autoseksualne oraz seks przygodny, któremu nie towarzyszą więzi emocjonalne ani troska o dobro i uczucia drugiej osoby. Ale to nie wszystko. Również seks małżeński powinien „zdrowieć”, czyli stopniowo wyciszać chorobliwą żądź, zastępując ją intymną uczuciowością. Seks ma się stać wyrazem więzi, bliskości i miłości, a nie fizycznej i psychicznej obsesji.



fot.: Rene Bohmer/Unsplash

Pewien alkoholik przebywający na ponownym leczeniu odwykowym opowiedział w grupie, że wkrótce potem, jak przestał pić, do jego głowy zaczęły „wchodzić kobiety”. Te co znał i te, co widywał na ulicy, w tramwaju, w pracy, kelnerki, ekspedientki, dziewczyny kolegów, cudze żony, obojętne. Wyobrażał je sobie w łóżkowych sytuacjach, ulegając coraz większemu podnieceniu. Po kilkadziesiąt razy dziennie zamykał się w łazience. Czuł się coraz bardziej brudny. Usiłował powiedzieć o tym żonie, bez przerwy chciał iść z nią do łóżka, ale ona to zbywała, opędzając się od pieszczot i odkładając seks na „stosowniejszą porę”. Biedak w końcu nie wytrzymał, zaczął wychodzić z domu „na podryw”, jak myśliwy na polowanie. A jednocześnie, ponieważ nie pił, wszyscy go wychwalali. On tymczasem stawał się coraz bardziej skłócony z samym sobą i coraz bardziej winny wobec żony. Był na nią zły, że tak skąpo „dawkuje” mu seks, że go nie rozumie.



W AA spotykał kolegów, którzy też żalili się na swoje „zimne” kobiety, toteż dawał sobie dyspensę na zdrady w przekonaniu, że odpowiedzialna jest za nie żona. Nadal jej pragnął, ale ich zbliżenia były dla niego zdecydowanie zbyt rzadkie i niewystarczająco intensywne. Wraz z porzuceniem alkoholu rozgorzał w nim jakiś niedający się ugasić potężny i groźny wulkan wyuzdania. Wśród kolegów z AA nie był wyjątkiem. Dla uciszenia wyrzutów sumienia wynajdywali w literaturze AA passusy głoszące, że alkoholik musi przede wszystkim kochać siebie i zawsze iść za głosem uczuć. A więc, aby nie zacząć z powrotem pić, folgowali swojej obsesji seksualnej, bezwiednie zamieniając jedno uzależnienie na drugie.



Seks jest nieporównanie łatwiejszy do ukrycia niż alkohol, a gdy nawet ktoś zauważy u trzeźwego gościa wybujałą tendencję erotyczną czy seksualną, to raczej go podziwia niż potępia. Jurny samiec ma u nas dobrą markę. Sekso-

holik, bezustannie zaabsorbowany seksem, może również uważać się za wybrańca, nie potępieńca. Przynajmniej do czasu, aż zorientuje się, że znajduje się na równi pochyłej prowadzącej do pogwałcenia wysokich wartości oraz wstrętu do siebie, rozpadu rodziny i kłopotów ze zdrowiem – nierzadko fizycznym, a psychicznym na pewno.

Z biografii założyciela Anonimowych Alkoholików, Billa W. wynika, że on również zmagał się z tym problemem. Wynałazł i rozpropagował sposób na zaprzestanie picia i przez prawie czterdzieści lat, aż do śmierci, nie wypił ani kropli alkoholu. I za to chwala mu. A jednocześnie, w ciągu tych wszystkich trzeźwych lat uprawiał tzw. Trzynasty Krok, czyli romansewał z nowicjuszkami w AA, udając ich sponsora, mentora i przewodnika życiowego. Piszą o tym biografowie Billa W., m.in. James Houck, Cynthia Perkins, Robert Thomsen, Tom Powers Sr., Francis Hartigan i Nan Robertson. Ta ostatnia w swojej książce pt. „Zdrowienie” (Getting Better, wyd. iUniverse 2000, s. 36), przytacza znamienne wyznanie swego bohatera. Skonfrontowany w sprawie notorycznych miłostek, miał powiedzieć, prawie ze łzami: „Masz rację, ale nie mogę przestać”.

Poza wzmiankami w kilku książkach, o uzależnieniu od seksu tego wzoru trzeźwości, nic się nie mówi. A szkoda. Dyskrecja w tym wypadku zda się być niedźwiedzią przysługą dla borykających się z identycznym problemem rzesz alkoholików. Niezwyłym od dawna państwu W. prawda by nie zaszkodziła, mogłaby natomiast przestrzec uzależnionych oraz ich terapeutów przed nadmiernym tryumfalizmem z tytułu rzekome-

go „wyjścia z nałogu”. Nałóg bowiem lubi przywdziewać rozmaite szaty. Zamiast alkoholem można regulować emocje seksem. A wtedy, o żadnym „zdrowieniu”, „przebudzeniu duchowym”, „pogodzeniu ze sobą i światem” nie może być mowy. Nałogowe praktyki uzależnionego ciała i umysłu trzeba stale ukrywać, trzeba kłamać, oszukiwać, udawać kogo innego niż jest się w rzeczywistości.

Największe moralne katusze dotyczą trzeźwych alkoholiczków i zarazem potajemnych seksoholików, którzy obnoszą się ze swoją trzeźwością i rzekomą uczciwością „we wszystkich poczynaniach”. Paradoksalnie, tym, co najbardziej utrudnia przyznanie się do bezsilności wobec nowego nałogu, jest gloria, jaka na nich spływa za skuteczne zaprzestanie picia. Niestety, zakłamującym ten wstydlivy problem nie pomoże żadna terapia, która przecież bezwzględnie wymaga szczerości, prawdy i zadośćuczynienia skrzywdzonym.

O takich przypadkach słyszy się najwięcej od kobiet będących żonami, narzeczonymi lub partnerkami alkoholiczków, którzy wprawdzie przestali pić, ale popadli w obsesję seksualną. Przejawia się ona w podbojach, flirtach, przygodach miłosnych, zapraszaniu obcych kobiet dokawiarenek albo wprost do łóżka. U podłoża seksoholizmu leży ciężki problem psychologiczny. „Ktoś, kto nie kocha siebie i w głębi duszy sobą gardzi, kompensuje to sobie tworzeniem seksualnej złudy, chwilowym



foto: Chester Waide/Unsplash



doznawaniem mocy. Uzależnienie może polegać na tym, że człowiek nie widzi nędzy swojego zachowania, tylko cały czas czerpie energię z tych zachowań: poczucia władzy, uwielbienia, atrakcyjności, ważności itp.” (z wywiadu z dr Długołęcką, op. cit.)

Jak dramatycznie wygląda ten nałóg od strony samego uzależnionego, najlepiej wyrazi ktoś, kto jest nim dotknięty. Oto anonimowy wpis internauty: „Jestem seksoholikiem. Miałem trzy próby samobójcze. To się wiąże z pustką uczuciową. Nie mogę się zakochać w żadnej dziewczynie. Nawet te najpiękniejsze szybko mi się nudzą. Ciągłe szukam czegoś nowego. I to jest naprawdę straszne... To jest gorsze niż alkoholizm, bardziej wstydliwe, dlatego ciężko znaleźć ludzi, którzy się do tego przyznają. Znam kilka osób mających z tym problem, ale tylko jedna z nich stara się stawić mu czoła i szukać pomocy. Mam kilka poważnych nałogów. Jestem alkoholikiem, niepijącym od 9 lat, nałogowym hazardzistą, który zaniechał dawno temu wizyt w kasynach. Przez jakiś czas byłem uzależniony od komputera. To wszystko już historia, przeszedłem terapie, włożyłem sporo wysiłku w walkę z uzależnieniami. Tylko jedno mnie

przerasta: problemy z seksem. Około 7 lat temu zacząłem mieć przygody z prostytutkami. Gdy przychodzi moment silnego pożądania, nie patrzę na konsekwencje. Wychodzę na ulicę i szukam 'łatwej dziewczyny za pieniądze'. Nie jestem bogaty, mam dużo długów, ale kiedy mam pieniądze to nie mogę się powstrzymać przed wydaniem ich na płatny seks. Nie ma wtedy dla mnie ważniejszej rzeczy. Chodzę uliczkami, szukam i bardzo rzadko zdarza się, żebym wrócił do domu z niczym. Choć mógłbym pójść do agencji, to wolę poszukać i upolować dziewczynę z 'dna', narkomankę z dworca, uliczną 'dziwkę'. Przeraza mnie to, że nie dbam o konsekwencje, np. AIDS. Nie zachowuję się tak codziennie, ale potrzeba 'pójścia na panienki' jest dla mnie tak silna jak narkotyk."

Powtórzę tytułowe pytanie: zdradacz, czy może seksoholic? Jak niełatwo to rozstrzygnąć, niech zilustrują następujące przykłady.

Pewne małżeństwo długo starało się o dziecko. Gdy wreszcie urodził się upragniony syn, mąż przeniósł się ze spaniem na wersalkę w drugim pokoju. Wkrótce potem rozegrał się następujący scenariusz: on zaczął coraz częściej znikać, a gdy z rzadka spędzał wolny czas w domu, wszystko go denerwowało i był coraz bardziej opryskliwy. Ignorował prośby żony o wyjaśnienie, co się stało. Odmawiał pójścia razem do psychologa, oznajmił natomiast, że pójdzie sam. Po drugiej czy trzeciej sesji z psychoterapeutą powiedział, że psycholog poradził mu, aby przyznał się żonie, iż spotyka się z inną kobietą, przy której lepiej się czuje, więc jeżeli żona go naprawdę kocha, to powinna to uszanować. Podobno też zgodzili się obaj z psychoterapeutą, iż dla młodego mężczyzny bardzo ważny jest seks, więc dopóki dziecko jest małe i żona bywa często zmęczona, to lepiej będzie, jeżeli w sferze intymnej zastąpi ją wypoczęta kochanka. Zostawię tę historię bez komentarza.



Inny przykład. Małżeństwo było nieco starsze, z odchowanimi dziećmi i parą wnucząt. Otoczeni licznymi przyjaciółmi i złączeni wspólnym zamiłowaniem do podróżowania, wciąż jeszcze oboje aktywni zawodowo, uchodzili wśród znajomych za wzór harmonii i zgody małżeńskiej. Ten miły obrazek nagle z hukiem się rozpadł. Żona otrzymała mail od pewnej studentki, która wyręczyła niewiernego męża wyjawiając, iż jest od dwóch lat jego kochanką. Dodała, że ma już dosyć ukrywania się, więc niech żona zwróci wolność mężowi, i to jak najszybciej, spodziewa się bowiem dziecka i chciałaby pilnie zrealizować z tym panem swoje zamiary matrymonialne. Jak nietrudno się domyślić, wesoło w tym domu nie było.

Jeszcze jeden przykład. Żona odkryła przypadkowo romans męża. On zerwał z kochanką i błagał żonę o przebaczenie. Zostali razem. On odetchnął z ulgą. A ona? Mówi, że „żyje jak w kokonie z waty”. I dalej opowiada: „Niby Kochamy się, całujemy, przytulamy, robimy wspólnie zakupy, świętujemy, a ja oddalam się coraz bardziej, bo nie mogę znieść tych wszystkich myśli o nich – razem. I co z tego, że przeproszał sto razy, że mówił, że to największy błąd w jego życiu, kiedy wszystko jest już inne. Tak trudno wierzyć w tę naszą miłość, w te wszystkie piękne słówka. Przedtem też tak mówił i wierzyłam mu bezgranicznie, a okazały się kłamstwem. To nie takie proste rzucić wszystko i odejść, ale chyba inaczej się nie da. Chyba nie potrafię wybaczyć i żyć tak, jak przed zdradą. Nie potrafię i tego wszystkiego mi żal – naszej miłości, która zaczęła się, gdy mieliśmy po osiemnaście lat i naszych wspomnień, wspólnych przeżyć, najlepszych lat życia.”

Powyższe zwierzenie pokazuje, że niełatwo znaleźć odpowiedź na pytanie: „Co po zdradzie?” Doradzają przyjaciółki, matki, psychiatrzy, psycholodzy, spowiednicy, poradniki. Nikt nie ma uniwersalnej recepty. Zdradzający i zdradzane oraz okoliczności zdrad są niejednakowe. Jest jeden sposób myślenia o zdradzie i zdradczaczach, który wydaje się nie tylko trafny, ale również pocieszający. Pewna „ewa” na portalu Interia ujęła to następująco: „Jeżeli jest to prawdziwy mężczyzna, to nie zdradza. Zdradzają nieudacznicy, gdy mają niepowodzenia w pracy i życiu prywatnym. Takimi mężczyznami nie ma sobie co głowy ani... zawracać.”

Można zakwestionować określenia „prawdziwy mężczyzna” i „nieudacznicy” jako niezbyt precyzyjne, ale poza tym postulat „ewy” ma głęboki sens. Zdradzają wszak mężczyźni, gdy – jak sami twierdzą – „czegoś” im w życiu brakuje. Skoro brakuje, to znaczy, że mają niepowodzenie w osiągnięciu tego „czegoś”. Mogą więc prawdopodobnie mieć niepowodzenie:

- w porozumieniu z żoną
- w poczuciu własnej wartości
- w zadbaniu o dobrą jakość życia intymnego
- w znalezieniu zrozumienia wśród najbliższych
- w poradzeniu sobie ze stresem w pracy
- w znajdowaniu sensu życia
- w poczuciu przynależności
- w przyjaźni
- w zaspokojeniu seksualnym
- w nawiązaniu więzi emocjonalnej
- w radzeniu sobie z nudą
- w uwierzeniu w siebie
- w dobrych relacjach z rodziną
- w uzyskaniu uznania i szacunku od ludzi
- w ogóle w życiu, bo nie są tym, kim chcieli (lub chcieliby) być.

— — —

W sumie, „ewa” z Interii ma rację, zdradzają nieudacznicy.

Dokładnie tak samo uważa aktor Paweł Domagała: „Dla mnie wierność jest najważniejszym atrybutem męskości i naprawdę tego chciałbym się trzymać. Bo co mnie określa bardziej jako mężczyznę niż wierność przysiędze, jaką się złożyło” (W telewizyjnej rozmowie z Kubą Wojewódzkim). Idę o zakład, że żonom bardzo się podoba wyznanie Pawła Domagały.

EWA WOYDYŁO

Nie tłumić emocji

Co nas niszczy w relacjach z ludźmi – w pracy, w szkołach, na uczelniach, w organizacjach? Czemu służy próba sił? Co się dzieje, gdy blokujemy związane z tym emocje? Tym zagadnieniom poświęcona była Konferencja „Wszechobecna przemoc – jak nie tłumić emocji”, która odbyła się 30 września 2017 w Fundacji im. S. Batorego.

Lato minęło, wracamy do pracy, a tam czekają odwieczne problemy: presja wyników i oceny, hierarchia, zależność, rywalizacja, konflikty, mobbing. Szkolenie skierowane zostało do kobiet, bo to one częściej i dotkliwiej doświadczają mobbingu, szczególnie w środowiskach tradycyjnie zdominowanych przez mężczyzn.

Mobbing to długotrwałe nękanie pojedynczej, nawet silnej, osoby przez pojedynczą osobę lub grupę, w celu wyeliminowania jej ze środowiska. W efekcie wrogiego zachowania atakowana osoba spychana jest to pozycji obronnej, skupia się głównie na niej, traci samoocenę, traci w oczach innych, ostatecznie rezygnuje i odchodzi. Działanie mobbera i jego grupy jest tak wyreżyserowane, że trudno je rozpoznać, trudno udowodnić. Mobberem nie zawsze jest szef. Może nim być współpracownik. Pozornie może między mobberem a osobą nękaną występować równowaga sił.

Krzywdza powoduje chęć wyrównania rachunków, odwetu. Milczenie uruchamia demony. Jak uwolnić zablokowane emocje w sposób kontrolowany? Najpierw warto im się przyjrzeć – radzi Ewa Woydyłło-Osiatyńska. Prowadzenie wieczornego dzienniczka uczuć jest tu nieocenione: daje informację o nas samych. Nie jesteśmy świadomi, że nie mamy kontaktu z naszymi emocjami. Codziennie wchodzimy w relacje z innymi, podejmujemy dziesiątki decyzji, nie mając tak naprawdę wglądu i kontroli nad tym, co w nas się dzieje. Wejście w kontakt z naszymi uczuciami, z naszym „ja”, powinno nauczyć nas, że możemy mieć na nie wpływ, bo sami jesteśmy za nie odpowiedzialni. Wiedza o naszych emocjach, to wiedza o nas. Gdy wiemy, co się z nami dzieje, to możemy kontrolować nasze życie. Od tego, jak się czuję, zależy, jak się czuje moja rodzina i moje otoczenie. Rozmowa jest najlepszym lekarstwem. Ale nie z kimś przypadkowym, tylko z kimś, komu na mnie zależy. Warto mieć jak najwięcej takich osób, tak aby zawsze w trudnych sytuacjach mieć „dostępnego” przyjaciela i w razie potrzeby rozebrać z nim swoje emocje na czynniki pierwsze. W pracy – podobnie – warto zebrać wokół siebie jak najwięcej sojuszników. To nieprawda, że wszyscy są przeciwko nam. Często przyglądają się biernie konfliktom, nie reagując, nie wypowiadając swojego zdania, mimo braku zastraszenia. Często niewiele trzeba, aby ich przeciągnąć na swoją stronę.



foto: Pim Chu/Unsplash



foto: Oscar Keys/Unsplash

Kontrolowanie naszych emocji pozwoli kontrolować przebieg trudnej, stresującej rozmowy, tak aby nie dać się sprowokować, zepchnąć do pozycji agresora. Reagować stosownie, w sposób najlepszy z możliwych.

Mało kto wie, że szczęścia w życiu nie daje wygrana w totolotka, udana rodzina, praca. Szczęście daje poczucie sprawczości – mocy, która daje nam sposób wyrażania siebie wobec świata. Stopień tej mocy zależy od naszej gotowości (aktywności), pomnożonej przez okoliczności. Im więcej więc z siebie damy, tym większa szansa na skuteczność.

Wracając do konfliktów w pracy, warto być aktywnym wobec wyzwań, nie czekać biernie, aż ktoś za nas rozwiąże trudną, konfliktową sytuację. Nasza moc osłabia mobbera.

Organizatorka: EWA MACIĄG
Kongres Kobiet

Wychowanie do przemocy

Przemoc, mobbing, agresja nie biorą się znikąd. To, co dostrzegamy, to zaledwie wierzchołek góry lodowej, efekty, które materializują się w postaci krzyków, wulgarnego języka, poszturchiwania, zastraszania, wymuszania, wrogiego milczenia, obrażania się. Przemocy wobec najsłabszych: dzieci, chorych, starszych, kobiet. Przemocy bezpiecznej dla agresora: fali hejtu w internecie. Ale te wszystkie przejawy agresji mają swoje korzenie w codziennych relacjach, w tych najmocniej wpływających na całe ludzkie życie – w dzieciństwie, w rodzinnym domu. Rzadko o tym pamiętamy, w biegu, pośpiechu, gdy dzieci czegoś chcą, nie słuchają, nie wypełniają obowiązków, domagają się uwagi, a potem... już tylko – w najlepszym wypadku – wrogo milczą. O innych przejawach agresji w bardzo interesujący sposób napisał dla portalu **koduj24** pisarz, dziennikarz i historyk literatury Jerzy Sosnowski. Za zgodą Autora publikujemy fragmenty tego felietonu.

11 listopada miałem znowu okazję obserwować marsz narodowców, którego trasa przebiega pod moimi oknami. Widziałem morze płonących rac, tłumy, w których przeważali agresywni młodzi mężczyźni, słyszałem skandowane okrzyki. (...)

Uderzające jest, jak przez ostatnie lata rozpowszechniła się podczas demonstrowania patriotyzmu specyficzna estetyka tych demonstracji. (...) Gardłowymi, męskimi głosami wykrzykiwane hasła przeciw rozmaitym siłom (muzułmanom, Żydom, „czerwonej hołocie”,

„wrogom ojczyzny”, ludziom o niebiałym kolorze skóry), płonące race, wyciągnięte w górę pięści – to kulturowy odpowiednik zachowania kota, który widząc potencjalnego napastnika stroszy futro, wygina grzbiet i staje bokiem, żeby wydać się większym niż w rzeczywistości. To, innymi słowy, deklaracja przemocy: potencjalnie fizycznej, faktycznie symbolicznej. Skandujemy, wznosimy pięści, rozpalamy czerwone ognie, rzucamy petardy (w zeszłym roku na ulice przebiegające pod wiaduktem, prowadzącym na most Poniatowskiego, spadł grad petard, choć w tym roku – lojalnie przyznaję – prawie ich nie było), ponieważ chcemy poczuć się silni. Ale ponieważ przymiotnik „silny” używany bywa metaforycznie,

więc trzeba podkreślić: chodzi o siłę fizyczną. O możliwość sporniewierania kogoś, kogo uznajemy za przeciwnika, o moc uderzenia, kopniaka, o sprawność bojową. (...)

Co się stało, co poszło nie tak? Przecież testosteron (istnieje hipoteza, że agresja ma podłoże fizjologiczne) buzuje w mężczyznach (zwłaszcza młodych) od zawsze. Kibole robili sobie „ustawki” także trzydzieści lat temu, ale łatwo dawalo się je odróżnić od manifestacji patriotycznych. Oczywiście, bo i po ten argument się sięga, *si vis pacem para bellum*, więc fakt, że pewien procent młodych ludzi będą stanowić silni, wytrenowani do wysiłku i do znoszenia bólu mężczyźni, był i pozostaje czymś korzystnym dla bezpieczeństwa państwa. A jednak coś się zmieniło.

Pierwsza hipoteza przypomina trochę dziewiętnastowieczną myśl Malthusa. Otóż w naszej części świata od siedemdziesięciu lat nie było wojny. Jakkolwiek brzmi to okropnie, w historii niemal każde pokolenie zakosztowało konfliktów zbrojnych, które kanalizowały nadmiar męskiej agresji. Jeśli tak, to trzeba sobie jasno powiedzieć, że jesteśmy skazani: tej biologicznej determinanty nie przeskoczymy,



przygotowani przez biologię do aktów agresji młodzi mężczyźni muszą znaleźć okazję do samorealizacji, jakaś forma wojny (zewnątrznej albo wewnętrznej) musi przyjść. Mam nadzieję, że ta hipoteza jest nietrafna.

Na szczęście (?) przychodzi mi do głowy inna koncepcja. Myślę o mionionych dwudziestu siedmiu latach suwerennej Polski. O zjawiskach z rozmaitych dziedzin, którymi owszem, niekiedy martwiliśmy się, nie biorąc pod uwagę możliwej kumulacji ich skutków.

Zacznijmy od drobiazgu. Kiedy na początku lat 90. zniesiono cenzurę, w ustawie o radiofonii i telewizji wprowadzono obostrzenia, które miały chronić dzieci i młodzież... Przed czym, przemocą i okrucieństwem? Najchętniej napisałbym, że nie, ale byłaby to nieprawda, bo owszem, trochę. Główną jednak troską moralistów był seks. Sceny erotyczne uznano za destruuujące psychikę dojrzewającego człowieka, co przyjąłbym do wiadomości bez protestu, gdyby nie to, że wobec bijatyk, strzelanin, tortur i tak dalej stosowano znacznie liberalniejsze kryteria. Rzecz jasna, chyba nikt nie zadeklarował wprost tego przekonania, ale awantury o erotykę w telewizji były wielokrotnie głośniejsze, niż awantury o film sensacyjny, w którym bohater rozprawiał się krwawo z przeciwnikami. Przemoc na ekranie została oswojona, ale nie daj Boże, żeby widz musiał się skonfrontować z widokiem nagiego biustu. Niespecjalnie mnie pociesza, że to szaleństwo sprowadziliśmy z purytańskiej (kiedyś) Ameryki.

Potem – przemoc w rodzinach. Wiele udało się zrobić dla ujawnienia ciemnej liczby przestępstw w rodzinach, choć cały czas rozmaite panie Dulskie obojga płci twierdziły, że ofiary przemocy domowej zmyślają, a jeśli nie, to i tak nie powinno się o tym głośno mówić. Skupieni przy



myśl
o przemocu
jako sposobie
rozwiązania
konfliktów
zadomowiła się
w większości
z nas

tym na tragedii kobiet, nie poświęcaliśmy chyba odpowiednio dużo uwagi przeżyciom dzieci i zebranych przez nie straszliwie pouczającym doświadczeniom.

Warto przypomnieć o zjawisku, które chyba dwukrotnie w minionym trzydziestoleciu stawało się popularnym tematem publikacji prasowych, o tzw. fali w szkole. Długo tolerowany barbarzyński zwyczaj z wojska przeniósł się do podstawówek, a wkrótce i gimnazjów: świeżo przyjęte „koty”, „bażanty”, czy jak inaczej w danym miejscu nazywano nowe roczniki, były przedmiotem okrutnych praktyk „inicjacyjnych”. Przemoc obecna na ekranach i w wielu domach zjawiała się także w placówkach edukacyjnych.

Ktoś może zaprotestować, że nie zjawiała się, bo zawsze tam była. Owszem, jako absolwent szkoły podstawowej na warszawskiej Woli, kiwam głową: przez osiem lat nauki bywałem uczestnikiem, ofiarą, a najczęściej świadkiem sporów, rozstrzyganych przy pomocy pięści (najczęściej byłem agresorem, bo doświadczenie nauczyło mnie szybko, że inni są silniejsi i bardziej bezwzględni; ale owszem, i to się zdarzało). Tyle, że już w liceum agresja wykluczała z grupy, bo dowodziła nie-dojrzałości, i narażała na ostracyzm rówieśników. Z tego, co słyszę, ten mechanizm społeczny działa dzisiaj w bardzo ograniczonym stopniu.



Dołóżmy do tego świat bezwzględnej bieda-kapitalizmu nie tylko z lat 90. Ewidentną fascynację działającymi w Polsce grupami przestępczymi, te absurdalne wywiady rzeki z rodzimymi mafiosami, ich obecność w filmach. Historie takie, jak przedstawiona w świetnym „Długu”, albo ta, która wydarzyła się we Włodowie, dowodzące, że w pewnych okolicznościach nie można liczyć na pomoc policji czy prokuratury i trzeba (?) wziąć sprawę we własne ręce.

I jeszcze weźmy pod uwagę kolejne fale dyskursu antyinteligentckiego. Przecież narzekanie na elity ma także ten aspekt: że są to wyizolowane rzekomo z „ludu” (cokolwiek to znaczy) grupy, które dzielą włos na czworo, odwołują się do dialogu, kompromisu, są skłonne stawać w obronie jakichś mniejszości, a jeszcze martwią się losem gejów, w stereotypie nieskłonnych do bitki. Naturalnie nie to było głównym zarzutem, ale skoro krytykujemy jakieś środowisko, to – chciał, nie chciał – obalamy także jego obyczajowość i przyjęty system wartości, ten zaś wykluczał pięć jako argument.

Zmierzam do tego, że można – i nawet trzeba – domagać się zdelegalizowania organizacji, które mniej lub bardziej świadomie myślą szlachetny patriotyzm ze złowrogim nacjonalizmem, szowinizmem, kseno-

fobią, faszyzmem wreszcie. Ale to jest leczenie objawowe, bo w miejsce jednych przedsięwzięć tego typu wejdą kolejne. Gdyż wzrosło w Polsce pokolenie, którego znacząca część została wychowana do przemocy. Które postrzega świat jako zasadniczo wrogi, gdzie, żeby przeżyć, trzeba móc przeciwnikowi przyłożyć, inaczej samemu się oberwie.

”
przemoc na ekranie została
boswojona, ale nie daj
Boże, żeby widz musiał się
konfrontować z widokiem
nagiego biustu.

Co zaś najstraszniejsze, ta choroba się udziela. Niedawno byłem świadkiem, jak grupa wszechpolaków starała się zakłócić pewną imprezę. Uświadomiłem sobie z przerażeniem, że moim pierwszym marnieniem było wziąć jednego z agresorów za kołnierz i... Tak, w moim wykonaniu byłoby to nie tylko niemoralne, ale w dodatku groteskowe – i szczęśliwie wiem o tym. Ale myśl o przemocy jako sposobie rozwiązywania konfliktów zadomowiła się w większości z nas, także w tych, którym miłość ojczyzny nie rymuje się ani z racami, ani ze zbiorowymi okrzykami nienawiści.

Wszystko

NIC *albo*

Anonimowi Alkoholicy w Krokach 4, 5 i 6 oraz 7 Programu AA zajmują się swoimi wadami. Jednak zobaczyć w sobie konkretne defekty, a nawet przyznać się do nich, to nie to samo, co realna praca nad eliminowaniem tych wadliwych zachowań ze swojego życia.

Do bólu wszystko musi błyszczeć i być bez skazy. Przedmioty, rzeczy muszą leżeć na swoich miejscach, podłoga musi lśnić i oczywiście zero paprochów. Śniadanie jemy o dziesiątej, pierwsze danie do czternastej, drugie do szesnastej trzydzieści, a kolację najpóźniej o dwudziestej – i to w wersji weekendowej.



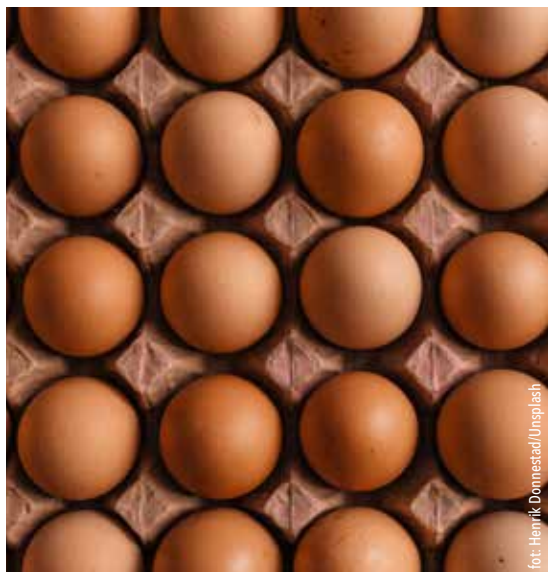
- Tabelki w Excellu muszą być takie równiutkie, ramki i obramowania tej samej grubości.
- Czcionka jednakowa – najlepiej Arial, numer 9.
- W pomieszczeniach musi być zachowana symetria, sztuce układa się w zależności od ilości i kolejności dań.

- Widelce po lewej, noże i łyżka do zupy po prawej stronie, łyżeczka i widelec deserowy muszą leżeć odwrotnie trzonkami.
- Goście powinni zdejmować buty, a najlepiej, gdyby przynieśli ze sobą kaptcie z miękkimi podeszwami.
- Gdy goście wyjdą, choćby nad ranem, nie pójdę spać, dopóki nie posprzątam stołu, i oczywiście całej kuchni. Nie chodzi o ogólne ogarnięcia bałaganu, muszę ogarnąć na wysoki połysk.

Wreszcie posprzątane, wypolerowane, wszystko pięknie się błyszczy, mogę usiąść i obejrzeć film. Ledwo zaczynam oglądać, jeszcze na napisach początkowych, widzę kątem oka plamę na kafelku... Nie mogę się skupić, **ta plama wkurza mnie i szydzi ze mnie**. Biegnę po szmatę i chemię.

Ustawiam, zarządzam, decyduje – tak mi się wydaje i pewnie tak bardzo bym chciała, ale często nie wychodzi. Już nawet mój dziewięcioletni syn się buntuje, chociaż to jeszcze dziecko i w moim przekonaniu, powinien być mi posłuszny. Ale nie chce wykonywać moich poleceń i poddawać się moim rządóm, a przecież to ja wiem, co jest dla niego najlepsze.

Ta moja upierdliwość, żandarmeria i natręctwo dają mi poczucie kontroli, złudne wrażenie, że mam moc i wpływ na otaczającą mnie rzeczywistość. **Skoro nie mogę wpłynąć na bieg wydarzeń związanych z ludźmi, to przynajmniej mam kontrolę nad przedmiotami,**





nad tym, co się z nimi dzieje, gdzie leżą i jak wyglądają. Porządek daje mi poczucie ładu i bezpieczeństwa. Zaplanowany dzień – poczucie kontroli nad nieodgadnioną terażniejszością. Wiem czego mogę oczekiwać i wydaje mi się, że w ten sposób uniknę nieprzewidzianych emocji, frustracji i sinusoidy uczuć. Dobrze się czuję w schematach, przyzwym-

czajam się do ustalonego przeze mnie rytmu przedziałów czasowych: tygodni, weekendów i dni. Działam według powtarzalnego cyklu, który z chęcią udoskonalam, dochodząc do perfekcji, która przynosi mi ulgę. Chcę trzymać wszystko i wszystkich na smyczy, bo myślę, że wówczas nic mnie nie zaskoczy, tymczasem ja sama trzymam się na wodzy i nie radzę sobie, gdy ona się zrywa.

Asymetria, przeciwność, rysa, skaza, nieporządek to dla mnie wszystko chaos, brak kontroli i mocy. Takie zakłócenie spokoju i ładu wyprowadza mnie z urojonego poczucia równowagi, którą za wszelką cenę, często kosztem kłótni i frustracji staram się zachować.

Jajka, równo, po prawej stronie na drzwiach lodówki, nabiał na górnej, wędli- na na środkowej, a warzywa na dolnej półce. Gołąbki i kotlety, zrobione przez mamę, czekają na odpowiedni moment w zamrażalniku. Tak, tu mam pole do popisu, pod warunkiem, że jest przepływ prądu i korki nie wysiadają...

Już wiem, że perfekcjonizm

to wada, że mi szkodzi. Niemal siłą zmuszam się do nie wykonywania pewnych czynności.

A więc:

- koszule męża piorę tylko raz w tygodniu, a nie jak dotychczas kilka razy
- zostawiam zabawki dzieci na podłodze i zamykam drzwi – to ich pokoje
- nie robię niczego, co moi chłopcy mogą i powinni zrobić sami
- ubrania i opakowania po szklach kontaktowych mojego męża zostawiam tam, gdzie je porzucił – staram się ich nie widzieć
- wieczorem po pracy angażuję męża w choć jedną czynność zaliczaną do obowiązków domowych, czyli dopuszczam go do normalnego życia w gospodarstwie domowym
- gdy już się zdarzy, że mąż zapyta, w czym może mi pomóc, nie odpowiadam, że sama sobie poradzę, a potem nie wzdycham, że wszystko na mojej głowie.



Nie będę wychodziła przed szereg. I zobaczę, co się wydarzy!
To prawdziwa rewolucja w moim życiu.

AA



foto: Henrik Domestad/Unsplash

Z podziemia

Piłem przez ćwierć wieku, jednocześnie przez 24 lata brałem antydepresanty. Jestem tylko rok trzeźwy.

Oto historia alkoholika z Moskwy, spisana w pierwszą rocznicę jego trzeźwości, wydrukowana w rosyjskim biuletynie „Łoza” po 20 latach abstynencji.

1 Piłem jak wszyscy. Jak pradziadek, dziadek, rodzony brat. Ale nie określam natury mojej choroby jako wyłącznie genetyczną. Nie interesuje mnie, z jakich proporcji składa się moje uzależnienie, ile jest od przodków, a ile z wychowania i życia w radzieckim społeczeństwie. Co by nie mówić, alkoholizm jest problemem duchowym. **Nie mogę zmienić ludzi, ani zwyciężyć mojej choroby. Ale mogę zmienić siebie. To ja jestem odpowiedzialny za moje wyzdrowienie.**

Nie wiem, skąd w naszej rodzinie wzięło się tak silne poczucie wyjątkowości, aroganckiej wyższości, za którymi szedł określony sposób zachowania. Alkoholowy, jak dziś widzę. Ja sam, gdy tylko zacząłem co nieco kojarzyć, ustawiłem się po stronie wybranych. Mawiałem: „Szlachecka krew się odżywa”, choć nie miałem pojęcia, czy w mojej rodzinie były jakiegokolwiek szlacheckie wpływy. To nie miało znaczenia. Niebieska krew i ewidentny talent – zwłaszcza w tamtym ustroju społeczno-politycznym to dodawało klasy i uroku. Co do talentu – coś w tym było – od pradziadka ze strony ojca wszyscy wykazywali się uzdolnieniami w rozmaitych dziedzinach, a ja nie omieszkiwałem informować o tym każdego i wszędzie. Szczególnie lubiłem przy butelce osaczać tym kolejną narzeczoną – opowiadałem o moich „korzeniach”, zaznaczałem, jakie miała szczęście, że na mnie trafiła. Pożądanie zastąpione spirytusem; chociaż zakochiwałem się także! Zdarzało się – do szaleństwa. Oszust! Poczucie wartości próbowałem czerpać z osiągnięć moich przodków i krewnych, a później z książek, muzyki, sportu.

2 Urodziłem się i do 7 roku życia mieszkałem w dońskim klasztorze. Już jako małe dziecko lubiłem uciekać dorosłym: wołają mnie, a ja, jakbym nie słyszał, spaceruję po cmentarzu. Od tego czasu jest we mnie skłonność do izolacji, nieokiełznanego fantazjowania. Ech, gdyby się to tylko nie przełożyło w alkoholizm! Gdy miałem 8-10 lat, ta skłonność do fantazjowania zmaterializowała się. Pamiętam, jak z mamą i bratem wracaliśmy do Moskwy. Mama zaprowadziła nas do przydworcowej restauracji, gdzie przy stoliku czekaliśmy na pociąg. Z tamtej chwili na całe życie został mi obrazek: „Jestem już dorosły, muszę pilnie wyjechać w ważnych sprawach, na chwilę wstąpiłem coś przekąsić i składam zamówienie. Niosą mi już koniak, sączy się muzyka. Muszę się jeszcze pożegnać z dziewczyną – kto wie, jak długa będzie rozłąka. Nalewam sobie znowu, cudownie gra mu-

zyka, i znowu przyzywam młodzieńką kelnerkę. Oczywiście, w życiu tego przystojnego, wykształconego młodego człowieka z perspektywami, będzie wiele pięknych kobiet, a teraz wstąpił tu na chwilę, odpocząć. Nikt nie wie, gdzie mu sądzone dotrzeć. Dziewczyna będzie czekać na niego wiecznie. Zamawiam jeszcze jeden koniak!” Miałem wtedy 8-10 lat.

3 Pić zacząłem w wieku 15 lat – z rodzicami, w święto Rewolucji Październikowej. Pamiętam dokładnie uczucie po dwóch szklanceczkach: szedłem ulicą i ze wszystkich sił starałem się zwrócić na siebie uwagę przechodniów – zobaczcie, jestem już całkiem dorosły! To uczucie prześladowało mnie później z niesamowitą siłą.

W X klasie piłem, na serio, już dwa razy w tygodniu. Z popularnym wtedy bułgarskim winem „Tyrnowo” coraz mocniej mieszały się egoizm i samouwielbienie. Podchmieleni chodziliśmy z kolegą po okolicy i upijaliśmy się tym, jacy jesteśmy mądrzy, ważni, niezwykli! Rozmowy, spostrzeżenia, konkluzje – to nas upajało. Mieliśmy ogromne plany. Nie jesteśmy jakimiś tam dzieciakami z XB! Piorunująca mieszanka – pijacki egocentryzm i ambicja. Czego było więcej, alkoholu czy okazji do myślenia po swojemu? Myśli, uczucia były pijane, jak tort z ponczem.



Od VIII klasy, w soboty, grywałem na szkolnych potańcówkach. Oni wszyscy na parkiecie, a ja na scenie, góruję nad nimi. Teraz myślę, że taka „sceniczność” potęgowała moje wewnętrzne oddzielenie, samotność – widzicie, moje przeznaczenie było inne! Te tańce, to były ich radości, ich sprawy, potrzeby, uczucia, a dla mnie to było plebejskie. **W rezultacie okazywało się, że oni mieli swoje „plebejskie” życie, a ja nie miałem żadnego.**

W X klasie na tańcach zacząłem się obściskiwac z dziewczętami nie gorzej niż ci, z plebejskimi potrzebami. Poczucie upojenia w jakim przeżyłem IX i X klasę było cudowne. Zaczynało się wielkie życie!

Jako 17-latek miałem już własną kawalerkę i na weekendy jeździliśmy tam ciepłą drużyną. Wpadaliśmy w całkiem inny świat – szczeniackiego seksu i już całkiem dorosłego chłania. Już wtedy, w istocie, byłem alkoholikiem. Dwa lata później na tyle straciłem kontakt z rzeczywistością, że pogubiłem pory dnia. Skończył się alkohol, a ja nie mogłem sobie uświadomić czy jest wieczór i sklep jest jeszcze otwarty, czy też jest już otwarty, bo zaczął się kolejny dzień.

Jako 20-latek założyłem pierwszą rodzinę. Żonę poznałem będąc całkowicie pijanym. Pamiętam tylko, że miałem skórzany płaszcz, długi do kolan szal, a ona leżała pod kołdrą i coś czytała. Jak się znalazłem na drugim końcu Moskwy? Dlaczego w tym domu?

Kto mnie tu zaprosił w nocy? Pamiętam jeszcze, że bardzo się starałem nie zasnąć, dokładnie wypowiadać słowa. A ona się ze mnie śmiała. No, a potem przeżyliśmy razem sześć i pół roku. Nasza córka ma dziś 21 lat.

Drugą żonę też poznałem, będąc pod wpływem. Ona, moja obecna druga żona, miała wtedy 19 lat. Do tamtego momentu zmieniło się przede wszystkim to, że beznadziejnie mocno siedziałem w alkoholu. Naturalnie bezrobotny, beznadziejny, samotny. Jak się ożeniłem drugi raz? Przyjechał do mnie w odwiedziny znajomy z dziewczyną, byłem kompletnie zalany, ale doprawiłem się jeszcze i pamiętam tylko, że szalenie jej pragnąłem. Następnego dnia przyjechała, cały wieczór bezskutecznie uwodziła. W końcu się z nią prześpałem. Została, a po tygodniu sumienie mnie dopadło – uwiodłem dziewczynę. Trzeba było to naprawić. Jak? Ożeniłem się. Ilekroć potem się zastanawiałem – uważam, że postąpiłem wtedy uczciwie.

*Jak się
znalazłem
na drugim
końcu miasta?
Kto mnie
zaprosił
w nocy?*

4 Małżeństwa to oddzielna sprawa. Jeśli chodzi o pierwsze, ważne jest to, że w wielu sprawach mnie zmieniło i prawdopodobnie o 10 lat odsunęło rozwiązanie. Rzecz w tym, że jako 26-latek znalazłem Boga, zostałem ochrzczony w prawosławnej cerkwi i przez kilka lat przestrzegałem postów. W ciężkich i mrocznych okresach mojego alkoholizmu prosiłem Boga o wybaczenie i zbawienie – i robiło mi się lżej. W momentach najgorszego nawet pijaństwa miałem czym żyć i chyba tylko dlatego nie popełniłem samobójstwa. Przez jakiś czas wtedy w ogóle nie piłem, byłem wegetarianinem, ślubowałem wstrzemięźliwość i trzeźwość. To było głębokie, duchowe życie, uciekłem w książki, zajmowałem się samodoskonaleniem. Wkrótce odkryłem w sobie talent pisarski i, jak to w zwyczaju alkoholika, postawiłem na to całe życie – postanowiłem pisać! Co nieco w sensie artystycznych dokonań rzeczywiście mi wychodziło, w niektórych rzeczach widać talent, ale dalej moje pisarstwo się nie posunęło, mesjanizm się nie spełnił. Nie zostałem tuzem literatury, ani nawet dziennikarstwa. Mój ówczesny styl pisania, w szale weny i skrajnego indywidualizmu, nie bardzo się sprawdzał w dziennikarskich gatunkach.

W czasach pierwszego małżeństwa moim ulubionym zajęciem było skryte, wyrafinowane dowalanie sobie. Dzięki skłonności do wylewania przemyśleń na papier, zacząłem zmieniać się w grafomana. Nie dlatego, że dużo pisałem, a dlatego, że mnóstwo czasu i energii poświęcałem na rozmyślanie, w jaki sposób stworzę dzieło genialne.

Do tego czasu zdobyłem sporą wiedzę i obycie w dziedzinie kultury, a tym samym miano intelektualisty. Obracałem się w literackich kręgach, zadawałem się z wybrańcami. Oczywiście, wszyscy my, poeci i neofici, piliśmy. W redakcjach, na kółkach literackich, w mieszkaniach, na piknikach, na daczach. My, mężczyźni rozmawialiśmy o dobru, wartościach, a potem kopulowaliśmy z poetkami.



Och, jakież to było paliwo dla mojego alkoholizmu! Zdrowie jeszcze pozwalało pić, lecz w istocie niewiele już zostało do pełnego bankructwa.

5 Miałem 30 lat, gdy zakochałem się w tancerce – nigdy jeszcze nie miałem tancerki! Nie cierpiałem tańca, przecież to było plebejskie! Miała 20 lat i zachwyciła się mną. Moimi poetyckimi improwizacjami, prezentującymi obeznanie w literaturze. A ja byłem jak na scenie! Wynająłem dla nas mieszkanie. I piliśmy sporo, ja popędzałem. W trakcie jednego z takich wieczorów rozegraliśmy pewną scenkę. Niespodziewanie wraca mąż i zastaje ją nagą, rozanieloną w pościeli. „Z kim byłaś? Kim on jest?” Mężem oczywiście byłem ja. Sięgam po brzytwę, przyciskam do nadgarstka i powtarzam pytanie. Ona, że w życiu nie powie. I dalej w tym stylu. Dramatyczny obrazek. Nie można się było wycofać, trzeba było dograć rolę znieważonego mężczyzny.

Przeciagnałem ostrzem po skórze, poprawiłem. Krew polała się po podłodze. Tancerka zasłabła, ale w końcu oprzytomniała i zawiozła mnie na pogotowie. Następnego dnia powiedziała, że się nie spodziewała...

Triumfowałem. Całe trzy tygodnie trwał nasz miódowy miesiąc, nie poznawałem jej – zakochana, czuła, z błyszczącymi oczami. Do dziś nie mogę pojąć, co mną wtedy kierowało. Jedno doskonale wiedziałem: nie zamierzałem podcinać żył.

A ile tamtej nocy wypilem?

6 Do tego czasu byłem już bardzo winny. Nie wobec siebie czy innych, nawet nie dlatego, że podle żyłem – to byłoby dość proste. Czułem się winny wobec wszystkich i dosyć łatwo w to wpadałem. Co robiłem? Swoje zwyczajne poczucie winy z powodu tego, że, dajmy na to, wczoraj się napiłem, zmieniałem w poczucie winy epickie: brałem na siebie winę za ludzkość! To samo z cierpieniem i boleścią świata. Koszmarnie było mi nie dlatego, że psychika po pijaństwie cierpiała, a dlatego, że byłem zmuszony cierpieć za wszystkich umarłych i nienarodzonych naraz. Moim ulubionym bohaterem w tym czasie była postać z „Zapisków z podziemia” Dostojewskiego, człowiek pogrążony w cwaniactwie i samousprawiedliwieniach. Dosłownie drżałem od jego kazuistycznych monologów. Szczególnie podobał mi się epizod, gdy mój bohater zasypia podczas popijawy

*Moim ulubionym
bohaterem była
postać z „Zapisków
z podziemia”
Dostojewskiego,
człowiek pogrążony
w cwaniactwie
i samo-
usprawiedliwieniach.*

w burdelu i, rozwarłszy powieki, zaczyna upominać młodziutką prostytutkę. Ona zaczyna wierzyć jego słowom, wskrzesza się do nowego życia, a on, ścierwo, doprowadza ją do moralnej ruiny. Trochę to przypominało moją historię: też kiedyś z trudem otwierałem oczy, i długo nie mogłem sobie uświadomić – kto obok mnie leży i jak to się stało?

7 Tak się czułem – w podziemiu. Kto mnie tam zagonił? Mówiłem, że komuniści, których nienawidziłem. Lenin był moim osobistym wrogiem numer 1. Żeby czuć swoją wartość musiałem się od czegoś odciąć, sprzeciwić się. Nie bardzo mi szło z konkretnymi sprzeciwami, potrzebna była długoterminowa, znacząca pasja – obraz wroga na przykład. Lenin i proletariat nadawali się doskonale.

Już wtedy ujawniła się pewna rzecz: przez całe życie tkwiłem w świecie iluzji. Potrzebowałem samopotwierdzenia. Wyrażało się to najmocniej w narcyzmie. **Powinienem być jakoś się szanować, czymś żyć pomimo zbydlęcenia i pijaństwa. Więc zaczynałem to sobie wyobrażać. Sądzę, że przez to przede wszystkim rozwinął się mój alkoholizm – zranione ambicje, przerośniętą miłość własną, odgrywanie kogoś, kim nie jestem.** Mało było mi moich – przypisywałem sobie cudze zasługi. Dopiero teraz zaczynam rozumieć, jak bardzo byłem zazdrosny. To uczucie potrzebowało ujścia, wymagało podgrzania. Z biegiem lat – coraz mocniejszego i natychmiastowego. Stąd moja nieadekwatna, zawyżona lub zaniżona samoocena, stąd lęki, a jeśli dodamy do tego nastoletnie kompleksy, faktyczne zahamowania, nieśmiałość – mamy klasyczny wykres pijaństwa.

8 Dalszy ciąg jest następujący: rozwiodłem się, przez 10 lat nie mogłem uporządkować spraw mieszkaniowych, dostałem mieszkanie, w nim, pijany, ożeniłem się drugi raz, drugi raz rozwiodłem, pojawiło się drugie dziecko. W tym czasie kilkakrotnie zmieniłem pracę, obroniłem dyplom dziennikarski. Zawodowo brałem udział w rozmaitych wyprawach w różne zakątki kraju. Zakochiwałem się, nie zakochiwałem, były kobiety, nie było kobiet. W tym wykazie, jakbym nie pił: podróżowałem po całym kraju, żyłem pełnią życia. Ha! Tyle że to nie ma nic wspólnego z moją autobiografią. Bez względu na geografię, kontynuowałem picie i przyjmowanie leków. Bez tych ostatnich nie wytrzymałem nawet dnia.

9 Można sobie wyobrazić, jak zlasowany miałem mózg. Nic dziwnego, że obydwaj moi małżeństwa były pijane. A ja zdziwiony: dlaczego mi nic w życiu nie wychodzi? Porównuję mój stan z kompasem – ten przyrząd powinien dokładnie wskazywać kierunki świata, ale oto przystawiamy do niego magnes i kompas pokazuje czort wie co. Takim magnesem była dla mnie butelka, myślałem o niej ciągle. Jakie tam dobro, miłość, uczciwość i inne wysokie wartości? O tym potrafiłem pięknie mówić. Gdziekolwiek bym się nie wybierał, myśl była jedna – napić się. Wieczór, trzeba iść do domu, a ja wyję: co tam będę robił?

Przeżyłem w tym czasie jeszcze jedną miłość. Tę kobietę pokochałem za czystość. Podobała mi się do szaleństwa, ale z nią nie spałem. Postawiłem ją na piedestale i biłem pokłony. Całowaliśmy się, oczywiście, ale wszystko było wzniosłe i szlachetne. Odgrywając rolę, tym razem wyrzeźbiłem obraz wojownika o prawa człowieka. O czym to my nie rozprawialiśmy!? Były niekończące się wycieczki w historię literatury. Od czasu do czasu popadałem w ciągi. To trwało. Sypiałem wtedy oczywiście z innymi. Przeżywałem, cierpiałem, ponosiłem heroiczne wysiłki, żeby się nie zorientowała. Czasami po protu spacerowaliśmy. I przy takiej okazji poczułem, że gdy zapada zmrok, staję się bardzo nerwowy. Chciałem, żeby już zniknęła. Zbliżała się siódma wieczór i nie mogłem sobie znaleźć miejsca – zaraz zamkną sklepy! Czekaliśmy na autobus, wsadzałem ją do niego i gnałem do najbliższej piwniczki. Zdązałem. I kiedy po 3-4 kolejce napięcie zaczynało opadać, przychodził prawdziwy raj. Przeżywałem wszystko od nowa: co do niej mówiłem, jak ona na mnie spoglądała. Przy szklance piwa, nad zapaskudzonym stolikiem ja ją wielbiłem, a ona przeze mnie wariowała. Następnego roku tego na-

szego związku uciekła z jakimś bardziej przyziemnym człowiekiem. Już w trzeźwym życiu rozmawialiśmy o naszej historii, powiedziała: „Cóż, byłeś naprawdę zabawny”. Zabawny? Byłem wspaniały! Nie przyszło mi do głowy, żeby ją zapytać wtedy czy z takimi wspaniałymi da się żyć? Czy byłem w stanie dać jej szczęście?



10 Od 1987 roku odliczam ostatnie lata pijaństwa. Po obronie dyplomu zacząłem pracę w radio. Dużo wyjazdów, reportaży, płacili grosze, i wkrótce moje niezadowolone zaczęło dawać o sobie znać: kiedy mnie wezmą na stałe! Nie wzięli. Zmieniłem pracę. Piłem wtedy głównie sam, w domu. Rzadziej na delegacjach – też sam. Choć zdarzało się, że niemal wypadałem pijaniusięki z wagonu restauracyjnego, tak mnie przyjmowali gospodarze w jakimś odległym miejscu. Łatwo byłoby zrzucić odpowiedzialność na warunki zawodowe, że wszyscy w branży piją – nie można nie wypić na bankiecie z okazji przyjazdu człowieka z ministerstwa. Upili mnie, gnoje!

W pracy utrzymywałem się mniej więcej rok, chociaż głównie usprawiedliwiałem się przed kierownictwem: nie udało się, nie mogłem, jutro... A w tym czasie upijałem się z koleżanką Nataszą, znikając na kilka dni w jej mieszkanku. Natasza wkrótce umarła. Byłem na totalnym zejściu, nie pojechałem na pogrzeb. Następnego dnia, w 16 urodziny mojej córki, prawie sam umarłem. Pogotowie ledwie zdążyło. Sparaliżowało mi ręce i nogi, część twarzy.

Rzecz w tym, że cztery dni i cztery noce z Nataszą nie trzeźwiliśmy. Piątego dnia mimo wszystko pojechałem na 16 urodziny mojej córki, wypilem butelkę koniaku, a na rano nie mogłem zdobyć ani alkoholu, ani lekarstw.

11 Nie pamiętam, jak wszedłem w 1993 rok. Z Nowego Roku pamiętam tylko 12 uderzeń zegara, a potem była już połowa stycznia. Po tygodniowym ciągu w jakiś sposób trafiłem na odwyk. Byłem totalnie zmiądzony. Nawet kobiety mnie nie interesowały! Uporczywie myślałem o zrujnowanej karierze, o tym, gdzie teraz, po wyrzuceniu z kolejnej pracy, się zaczepię. Mogłem pić, ale nastroju to nie poprawiało, a i tabletki przestały pomagać.

Klinice Sołowiowa, naprzeciwko klasztoru z dzieciństwa, jestem bardzo zobowiązany. Lekarze postawili mnie na nogi, ubyło kompleksów, poczułem się człowiekiem, wróciło pożądanie do bożego stworzenia – Kobiety. Myślałem nawet, że wyleczyłem się z pijaństwa. Przez prawie trzy lata nie mogłem znaleźć pracy. Ratowały mnie kobiety, które jakby odzwierciedlały mój własny stan – takie zmarnowane, nieszczęśliwe, choć też dobre, uczciwe. Ze szlachetnymi kobietami sypiałem, po prostu życie im się nie ułożyło.

*Mogłem pić,
ale nastroju
to nie
poprawiało,
a i tabletki
przestały
pomagać.*

12 Zbliżałem się do ostatniego picia. Dziś widzę, że chciałem dobrze, a wychodziło jak zwykle. **Ale skąd miałem wziąć trzeźwe rozwiązanie, skoro piłem? Takie wyjątki się nie zdarzają. Zachowujesz się w pijany sposób – dostaniesz adekwatny rezultat, trzeźwo oceniasz sytuację – oczekuj cudu.**

Wprowadziłem się, będąc już w ciągu, do nowego miekszania – gospodyni była chętna, zanęciła wizją pieniędzy na picie i butelką Amaretto. Piłem miesiąc lub półtora. Mało co pamiętam, jakieś sylwetki podające wódkę, której nie mogłem już pić, a bez której nie mogłem przeżyć. Przestałem wstawać, nie dawałem rady już pić, lecz bez alkoholu zaczynałem umierać. W końcu córka dotaszczyła mnie do swojego domu. Nadchodził koniec. Przyjechał mój ojciec, pierwsza żona, a mi coraz gorzej. Czulem, że nie przeżyję nocy. Uratował mnie znajomy z pogotowia, nie odstępował mnie tam przez 4 godziny. Wstawać zacząłem trzeciego dnia, po tygodniu wyszedłem na ulicę. W następnym tygodniu zatrudniłem się w prostej, solidnej państwowej firmie. Tego samego tygodnia poszedłem do kościoła Kosmy i Damiana – tam zbierali się anonimowi alkoholicy. **Jeszcze wtedy nie wiedziałem, że w AA mówią: czekaj cudu!**

PIOTR, Moskwa



Spis treści

Drodzy Czytelnicy	Ewa Woydyłło	03
NASZA ANKIETA		
Duchowe, niekoniecznie religine	jak alkoholicy rozumieją duchowość	05
PROBLEMY		
Leczenie nie dla każdego?	rozmowa z dr Jagodą Fudałą	16
Z SIECI		
Alkoholik trzeźwy czy zdrowy	Meszuge	26
Wychowanie do przemocy	Jerzy Sosnowski	86
SPOTKANIA		
Problemy inne niż alkohol	rozmowa z Magdaleną Ilnicką	34
W DRODZE		
Trzeźwość 18+	rozmowa z longtimerami	43
Z PRASY		
Gdy złość obezwładnia	rozmowa Miki Dunin	54

INNE UZALEŻNIENIA

To nie było moje dno SLAA 61

NASZE KSIĄŻKI

Ludzie, ludzie... 2 Ewa Woydyłło 72

NASZE SEMINARIA

Nie tłumić emocji 82

PROSTO Z MITYNGU

Wszystko albo nic Alkoholiczka z Warszawy 91
Z podziemia Piotr z Moskwy 95

Redakcja, opracowanie graficzne i skład komputerowy:
Katarzyna Michalina Kaczmarkiewicz

Zdjęcia: unsplash.com

Redakcja zastrzega sobie prawo
redagowania i skracania nadsyłanych tekstów.