SPIS TREŚCI

MAM NA IMIĘ ILONA 5

CO ZA WSTYD! KOBIETA CZY ALKOHOLICZKA? 9

MNIE TO NIE DOTYCZY, CZYLI MECHANIZMY WYPIERANIA 24

POWIEDZ TO GŁOŚNO 42

PIJĘ, BO… POWODY, DLA KTÓRYCH SIĘGAMY PO ALKOHOL 56

KIEDY „CHCĘ" ZMIENIA SIĘ W „MUSZĘ", CZYLI OD PICIA DO UZALEŻNIENIA 70

ALKOHOLIZM – CHOROBA NIEULECZALNA 85

NA ZDROWIE, CZYLI JAK SIĘ TRUJEMY 109

LECZENIE NIEULECZALNEGO 120

ANONIMOWI ALKOHOLICY – WSPARCIE NA CAŁE ŻYCIE 136

RODZINNE UWIKŁANIA 155

RÓŻNE OBLICZA PRZEMOCY 167

STRACH MA WIELKIE OCZY 192

JAK ŻYĆ? 219

DLACZEGO JESTEM SZCZĘŚLIWA 228

MAM NA IMIĘ ILONA

Mam na imię Ilona, jestem alkoholiczką. Nie piję od 1 września 2011 roku. Przez alkohol straciłam przyjaciół, pieniądze, dobre imię, prawo do mieszkania z własnymi dziećmi. Zanim spowodowałam wypadek samochodowy, po którym przyznałam się do uzależnienia, byłam postrzegana jako kobieta o nieskazitelnym wizerunku. Ja, II Wicemiss Polonia z 1993 roku, wzięta modelka, współprowadząca pierwszy w Polsce talk-show *Na każdy temat*, prezeska fundacji „Niezapominajka" pomagającej upośledzonym dzieciom, żona stojąca wiernie przy mężu, pomimo jego problemów finansowych, i idealna matka. To wszystko było zasłoną dymną, za którą skrywały się moje problemy emocjonalne i niedojrzałość. Leczyłam je alkoholem.

Dziś nie piję i jestem szczęśliwa. Przede mną jeszcze jednak długa droga do stabilizacji. Spłacam długi, chodzę na terapię i mityngi AA, odkrywam bolesne karty związane z byciem ofiarą przemocy, z których nie zdawałam sobie wcześniej sprawy. Ale jestem szczęśliwa.

Pragnę podzielić się swoimi przeżyciami, bo problem uzależnienia wciąż jest w Polsce traktowany tak, jakby dotyczył półświatka. Tymczasem piją biedni i bogaci, bezdomni

i ludzie z pierwszych stron gazet, kobiety i mężczyźni. Chciałabym, żeby ci, którzy nie piją, inaczej spojrzeli na alkoholików, zobaczyli w nich ludzi chorych, a nie margines społeczny. Z kolei ci, którzy szukają w alkoholu ukojenia, żeby się w porę ocknęli i nie bali zwrócić o pomoc do specjalistów. Im więcej będzie nas, mówiących otwarcie o alkoholizmie, tym łatwiej będzie kolejnym uzależnionym przekroczyć próg poradni odwykowej, bez strachu przed stygmatyzacją.

Jestem kobietą i solidaryzuję się z innymi kobietami. To do nich przede wszystkim przemawiam, bo one codziennie uginają się pod ciężarem bycia perfekcyjną żoną, kochanką, matką, pracowniczką. Pną się po szczeblach kariery, przebijają „szklany sufit", udowadniają dzień po dniu światu i sobie, że są wartościowe i zasługują na sukces. Za ekstremalny wysiłek płacą stresem, chorobami, depresją, często samotnością. Niektóre, tak jak ja, szukają w alkoholu pocieszenia, ulgi i nagrody za codzienny trud. Prowadząc kampanię „Pamiętaj o samokontroli", spotykam się z kobietami w wielu miastach Polski i powtarzam im: „Kochajcie siebie i bądźcie szczęśliwe". Kobiety zazwyczaj przyjmują rolę służebną, zapominają o sobie, spychają własne potrzeby na margines, uznając, że ważniejsze jest szczęście dzieci, męża, rodziców, teściów, przyjaciół. Narzucają sobie rolę, której na ogół nikt od nich nie wymaga. Dlaczego? Bo tak zostały wychowane. Mówię więc głośno: „Macie prawo do zdrowego egoizmu, przeżywania radości i bycia szczęśliwymi. Jeśli chcecie uszczęśliwiać bliskich, zadbajcie najpierw o własne potrzeby. Tylko wówczas możecie zyskać szacunek innych i do samych siebie oraz budować rodzinę opartą na zdrowych relacjach".

Napisano już wiele książek o alkoholizmie – naukowych, popularnych, psychologicznych, fabularyzowanych, osobistych świadectw ludzi uzależnionych. Po co więc kolejna? Bo jestem realną postacią, która była na dnie i się od niego odbiła. Każdego dnia, krok po kroku, idę naprzód, rozwijam się emocjonalnie i duchowo. W mojej opowieści można się przejrzeć, tak jak się to robi w czasie mityngów. Słuchając innych uzależnionych, uświadamiamy sobie, że ich problemy są niejednokrotnie większe niż nasze, więc skoro im się udało, to nam też się uda.

Ta książka jest odpowiedzią na oczekiwania osób piszących do mnie setki mejli oraz zamieszczających komentarze na moim blogu, ludzi szukających kontaktu ze mną w czasie spotkań autorskich i przy okazji wystąpień publicznych. Alkohol jest tak powszechnym zjawiskiem w Polsce, że niemal każdy ma w rodzinie czy wśród znajomych w pracy kogoś, kto sobie z nim nie radzi. Niewykluczone, że część z was odczuwa niepokój, bo pije zbyt dużo lub zbyt często. Być może jakieś zdanie z książki da impuls do przyjrzenia się własnemu problemowi.

Książka nie jest receptą na wyjście z alkoholizmu. O tym, czy ktoś popadnie w uzależnienie, decyduje mieszanina różnych czynników: środowiskowych, biologicznych i psychologicznych, w związku z tym leczenie również jest procesem długotrwałym i skomplikowanym. Największą przeszkodą w walce z alkoholizmem jest… sam chory, bo większość osób dotkniętych nałogiem nie widzi własnego problemu i nie chce podjąć leczenia – tak bowiem działa mechanizm uzależnienia.

Nie jestem terapeutką. Pokazuję MOJĄ drogę do trzeźwienia. Dla każdego jest ona inna, mimo że narzędzia leczenia choroby są podobne. Żyję tu i teraz. Nie rozgrzebuję już przeszłości, nie zastanawiam się nad przyszłością. Ważny jest świat, jaki mnie otacza w tym momencie, i ludzie, którzy go

tworzą, bo to jedyny świat, jaki mam. Chcę, żeby był lepszy, dlatego napisałam tę książkę.

Postanowiłam podzielić się swoimi przeżyciami, wiedzą i doświadczeniem wyniesionymi z wieloletniej terapii. Ponieważ nie jestem teoretykiem, lecz „praktykiem" uzależnienia, wszędzie tam, gdzie – moim zdaniem – tekst powinien być wzbogacony fachowymi informacjami, odwołuję się do wiedzy specjalistów. Najwięcej zaczerpnęłam z książki *Uzależnienia. Geneza, terapia i powrót do zdrowia* dr. med. Bohdana T. Woronowicza, psychiatry i specjalisty terapii uzależnień, oraz z materiałów PARPA (Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych), opracowanych przez Jadwigę Fudałę, specjalistkę terapii uzależnień, kierowniczkę Działu Lecznictwa Odwykowego i Programów Medycznych PARPA.

Bardzo dziękuję Bohdanowi T. Woronowiczowi, Jadwidze Fudale, Urszuli Nowakowskiej oraz Tatianie Mindewicz-Puacz za wypowiedzi, które wzbogaciły moją książkę wiedzą ekspercką.

Imiona osób, na których doświadczenia życiowe się powołuję i których listy przytaczam, zostały zmienione.

CO ZA WSTYD! KOBIETA CZY ALKOHOLICZKA?

Wstyd. Tak dojmujący, że paraliżował każdą komórkę mojego ciała. Najmocniejsze i najbardziej wyraziste uczucie, które towarzyszyło mojemu piciu. Wstyd przed sobą, mężem, dziećmi, znajomymi, przed światem. Wstyd, że wypiłam, chociaż przyrzekłam sobie, że już więcej tego nie zrobię. Wstyd, że znowu zbudowałam misterne kłamstwo, żeby wymknąć się do sklepu po butelkę wina. Wstyd, że zawaliłam ważne spotkanie, że coś obiecałam, a potem o tym zapomniałam. I towarzyszące mu przerażenie: „Co będzie, jak się wyda, że jestem alkoholiczką?". I ta ciągła potrzeba kamuflażu, bo funkcjonując pod czujnym okiem kamer i aparatów fotograficznych, wiedziałam, że gdy świat się domyśli, że piję, nie będę się miała gdzie schować. Kobieta alkoholiczka. Co za wstyd!

Trudna dorosłość

O kobietach, które nadużywają alkoholu, coraz więcej się mówi i pisze, gdyż zjawisko to niebezpiecznie się nasila. Jedną

z przyczyn jest na pewno emancypacja. Niegdyś kobiety sięgały po alkohol rzadko lub wcale, dziś piją na równi z mężczyznami i nikogo to nie dziwi. Nie zmienił się jednak sposób postrzegania uzależnionych. Nietrzeźwa kobieta budzi skrajnie negatywne emocje, podczas gdy pijany mężczyzna jest odbierany jako zjawisko naturalne.

Sama piłam alkohol już jako nastolatka, ale dopiero małżeństwo okazało się okresem decydującym o rozwoju uzależnienia. Nie jestem wyjątkiem. Dla wielu kobiet moment wyjścia za mąż i urodzenia dzieci jest trudnym doświadczeniem. Kończy się zabawa, a zaczyna dorosłe życie. Bolączki egzystencji, w którą wpisane jest zdobywanie pieniędzy, rozczarowanie małżeństwem, zmęczenie płaczącymi dziećmi, poczucie, że nie tak miało to wyglądać… Mąż już nie nosi na rękach jak przed ślubem, jest nieobecny, bo pracuje, nie przewija i nie chodzi na spacery z dzieckiem. Kobieta zostaje z domowymi obowiązkami sama i… niepostrzeżenie, wieczorami, zaczyna siebie nagradzać – najpierw jedną lampką wina, potem dwiema, trzema… Nie lepiej jest, gdy próbuje połączyć macierzyństwo z karierą zawodową. Nie da się osiągnąć perfekcji w obu tych obszarach, a gdy frustracja, że nie jest się idealną matką, staje się nie do zniesienia, gdzie szukać pocieszenia? Wiadomo!

Jeszcze bardziej na uzależnienie narażone są wkraczające w dorosłe życie kobiety samotne. Studia, moment zerwania się ze „smyczy" rodziców, to dobry czas na imprezowanie i picie towarzyskie, które ośmiela nawet te najmocniej wycofane i najbardziej przekonane o swojej niskiej wartości. Kojarzy się ono ze świetną zabawą, ale jednocześnie przyzwyczaja organizm do alkoholu. Zaraz potem następuje okres wspinania się po szczeblach kariery zawodowej, okupiony stresem,

CO ZA WSTYD! KOBIETA CZY ALKOHOLICZKA?

potrzebą udowodnienia sobie i światu, że jest się najlepszym pracownikiem, i samotnością, bo na budowanie związku nie starcza już czasu. Wino do lunchu, wspólne piwo po pracy, drink na zakończenie dnia, żeby łatwiej było zasnąć – stają się codziennym rytuałem. Tak jak u Moniki, która kończy pracę ze znajomymi przy drinku w najmodniejszych klubach stolicy. Albo u Basi, wygadanej singielki, która samotne wieczory rekompensuje sobie butelką piwa. To dodatek do komedii romantycznej i pizzy (bo Basi szkoda czasu na gotowanie tylko dla siebie). Dowodem, że nie pije dla samego picia, ma być to, że często zmienia marki, pije więc pod pozorem testowania różnych smaków. Chyba że przychodzi kolejny piątkowy wieczór, wtedy jej wszystko jedno. Bo weekendy są dla samotnych kobiet najtrudniejsze. Znajomi idą na imprezę, do kina, wyjeżdżają za miasto, jadają domowe obiady u teściów. A ona, odkąd ostatnia wolna przyjaciółka wyszła za mąż, została jedyną singielką w towarzystwie.

Samotność to także dominująca przyczyna uzależniania się od alkoholu u kobiet około 50–60. roku życia, którym wydaje się, że najlepsze lata mają już za sobą. Pojawia się syndrom opuszczonego gniazda, poczucie nieużyteczności po przejściu na emeryturę, zanik więzi ze współmałżonkiem, a często rozwód i rozczarowanie, że oddało się rodzinie pół życia i zostało z niczym. Do tego dochodzi niepogodzenie się z upływającym czasem, a niekiedy również jakaś tragedia w rodzinie.

Okiem eksperta

NIEBEZPIECZNA SKŁONNOŚĆ,
ŻEBY DORÓWNAĆ FACETOM

Jadwiga Fudała, specjalista psychoterapii uzależnień, kierownik Działu Lecznictwa Odwykowego i Programów Medycznych PARPA (www.parpa.pl)

Kobiety nadużywające alkoholu to przede wszystkim kobiety młode, wykształcone, zadbane, dobrze zarabiające, samodzielne, wolne, mieszkające w dużych miastach. Stres i samotność są z pewnością ceną, jaką płacą za sukces. Możemy się cieszyć, że kobiety zdobywają coraz wyższe stanowiska. Zarazem jednak narażają się na ryzyko. I tu kryje się pułapka. Kobiety uważają, że skoro potrafią zdobyć stanowisko mężczyzny, to mogą i pić jak mężczyzna. Tymczasem organizm kobiety nie jest przygotowany tak jak męski do radzenia sobie z alkoholem.

Niepokojące jest to, że młode dziewczyny, 17-, 18-letnie, zbliżają się poziomem picia do chłopaków. Trend jest taki, że chłopcy wyhamowują, a dziewczyny prą do przodu. To niebezpieczna tendencja, bo organizm kobiety jest kompletnie nieprzygotowany, by przyjmować tyle alkoholu co ustrój mężczyzny. Takie kobiety są bardziej narażone na uszkodzenia somatyczne, psychiczne, intelektualne, częściej też na traumy związane z przemocą, w tym seksualną. Wikłają się w sytuacje kryminogenne, stają się ofiarami. Nastąpiła również zmiana wzorca picia. Kiedyś, gdy przychodziły na leczenie, rzadko chwaliły się piciem, raczej były zażenowane tym, że znalazły się w takiej sytuacji, i nie bardzo miały ochotę o tym mówić. Teraz młode dziewczyny przechwalają się, ile to potrafią wypić, że dorównają niejednemu facetowi, nawet potrafią go prześcignąć, a to już zupełnie inny, niepokojący rodzaj norm.

Coraz częściej na leczenie trafiają kobiety starsze, w wieku emerytalnym albo tuż przed. Wynika to z samotności, bezczynności, poczucia bezsensu i nieużyteczności, do tego mogą dojść nieprzyjemne objawy menopauzy. I nagle okazuje się, że kieliszek wina pozwala zasnąć, lepiej się poczuć. Zaczynają więc pić systematycznie i… uzależniają się. Z pewnością miały biologiczne skłonności, ale ponieważ wcześniej nie nadużywały alkoholu, one się nie ujawniały.

Szybciej, łatwiej, mocniej

Najwięcej piłam wieczorami, kiedy nikt mnie nie widział. Picie w samotności, dla odreagowania trudów dnia, dla uspokojenia emocji, jest charakterystyczne dla kobiet. To nie do pomyślenia dla mężczyzn – dla nich picie alkoholu ma aspekt towarzyski, społeczny. Nieraz byłam świadkiem rozmowy: „To co? Po jednym?", „Nie, dzisiaj nie mogę, napij się sam, jak masz ochotę", „No co ty, sam nie będę pił, przecież nie jestem pijakiem!". Picie w samotności, „do lustra", to dla mężczyzny oznaka degrengolady. Musi być z nim już naprawdę źle, skoro sam otwiera i opróżnia butelkę. Towarzystwo daje usprawiedliwienie: „To nie ja chciałem, to oni".

Powiedzenie „picie do lustra" nabrało dla mnie namacalnego, a nie tylko metaforycznego wymiaru, gdy pewien marynarz opowiedział mi, jak na statku przechodził obok kajuty mocno uzależnionego bosmana i przez okienko zobaczył scenę niczym z filmu: bosman, ledwo trzymając się na nogach,

stał z kieliszkiem w ręku przed lusterkiem wiszącym na ścianie i bełkotał do swojego odbicia: „No, przyszedłeś. To napijmy się".

Różnice między kobietami i mężczyznami dotyczą nie tylko modelu picia i powodów, dla których to robią, ale też predyspozycji do wpadania w nałóg. Kobiety mają biologiczną skłonność do łatwiejszego niż mężczyźni uzależniania się. Alkohol jest dla nich bardziej toksyczny i szybciej dokonuje spustoszenia w organizmie. Wynika to z budowy ciała (przede wszystkim inne proporcje wody i tkanki tłuszczowej) oraz odmiennych procesów metabolicznych i hormonalnych. Szybciej odczuwają negatywne zdrowotne konsekwencje picia. Są zagrożone marskością wątroby, depresją i nowotworem piersi, a w okresie menopauzy ostrą osteoporozą.

DLACZEGO KOBIETA,
PIJĄC TYLE SAMO CO MĘŻCZYZNA,
UZALEŻNIA SIĘ ŁATWIEJ NIŻ ON?

Stężenie alkoholu we krwi zależy od ilości wypitego alkoholu i masy ciała. Kobiety przeciętnie ważą mniej od mężczyzn, a nawet jeśli tyle samo, to po wypiciu identycznej co mężczyzna porcji alkoholu organizm kobiecy otrzyma 40% więcej alkoholu. Dlaczego?

– Kobiety mają więcej tkanki tłuszczowej i mniej wody w organizmie; ta sama ilość alkoholu zostaje więc rozpuszczona w mniejszej ilości wody.

– Kobiety mają w żołądkach znacznie mniej enzymów odpowiedzialnych za metabolizowanie alkoholu.

– Kobiety mają więcej estrogenów, które sprzyjają intensywnemu wchłanianiu alkoholu.

Źródło: „Kobiety i alkohol",
opracowanie Jadwiga Fudała, wyd. PARPAMEDIA

Podziwu nie będzie

Gdyby nie interwencja męża, którego zaniepokoiła częstotliwość, z jaką widywał mnie na rauszu, sama prawdopodobnie nieprędko przekroczyłabym próg przychodni odwykowej. Kobietom trudniej podjąć terapię i przyznać się do uzależnienia. Najtrudniejszą barierą jest wstyd. Kobieta woli się zapić na śmierć niż żyć z piętnem alkoholiczki. Trafnie ujęła to Ewa Woydyłło, terapeutka uzależnień, mówiąc, że jak mężczyzna poradzi sobie z uzależnieniem, to się go podziwia, a kobiecie można co najwyżej wybaczyć. Najtrudniej jest kobietom o wysokiej pozycji społecznej, których otoczenie nie podejrzewa o uzależnienie. Obawiają się, że zwrócenie się o pomoc do ośrodka uzależnień spowoduje, że ich wizerunek legnie w gruzach.

List od Tosi

Pomóż mi, proszę, bo się zabiję… proszę, błagam. Dla mnie nie ma już ratunku.

Odeszłam od faceta, bo mnie zdradził z moją najlepszą przyjaciółką, przez to zaczęłam pić. Nie mogę dać sobie rady. Tak się wstydzę. Najgorsze są samotne wieczory. Piję od roku, bardzo dużo, dzień w dzień, i boję się odstawić alkohol, żebym nie dostała padaczki. Ale co mi zostało? Nie mam nikogo.

Nie mam nawet rodziców, zginęli w wypadku samochodowym. Z nikim o tym nie rozmawiam. Ty jesteś daleko i nie znasz mnie, więc się ciebie nie wstydzę i dlatego proszę o pomoc.

Nie chcę pić, ale nie chcę, żeby ktoś się o tym dowiedział. Każdy mnie uważa za ideał, więc jak mam teraz im się pokazać, no jak? *Nie chcę upaść na dno, mam samochód, mieszkanie, wiem, że mogę je stracić, bo nie mam pracy.*

Boję się iść na mityng, bo każdy dowie się, że piję…

W wielu przypadkach okazuje się jednak, że mężczyznom, którzy sami wypchnęli żony na terapię, nagle zaczyna to przeszkadzać. Kobieta się zmienia, ale niekoniecznie w sposób, którego rodzina by sobie życzyła. Od mojego męża usłyszałam, że przez terapię odsunęłam się od niego, bo nie mogłam mu wybaczyć, że to on mnie do niej zmusił. Nie! Odsunęłam się, bo zaczęłam na niego patrzeć na trzeźwo.

Kiedy kobieta podejmuje terapię zamkniętą i po miesiącu wraca do domu, rodzina często oczekuje, że jest już zdrowa, że teraz wszystko będzie po staremu, że zrekompensuje im swoją nieobecność. A to kompletne niezrozumienie procesu zdrowienia. Kobieta nie może powrócić dokładnie do tego, co było, bo znowu zacznie pić. Nie można od niej wymagać, że teraz będzie automatycznie lepszą – bo trzeźwą – żoną i matką. Uzależniony bardzo długo nie przypuszcza też, że może mieć inny problem niż alkohol, że alkohol jest jedynie symptomem prawdziwej choroby. Odstawienie go oznacza zrobienie dopiero pierwszego kroku do wyleczenia. Uzależnienie to nie zapalenie wyrostka robaczkowego, który się usunie podczas jednego prostego zabiegu i sprawa z głowy. Trzeźwienie to proces, który trwa wiele miesięcy, a nawet lat. Żeby przez niego przejść, potrzeba ogromnego wsparcia

bliskich osób. W czasie gdy uzależniony się leczy, cała rodzina powinna się przygotowywać na zmiany. Dlatego tak istotne jest, żeby współmałżonkowie uczestniczyli w grupach samopomocowych dla współuzależnionych – to ułatwi zrozumienie zarówno tego, co się dzieje z chorym, jak i mechanizmów, które do tej pory funkcjonowały w rodzinie. Inaczej mąż zacznie mieć pretensje: „Bo ty masz tę swoją terapię, mityngi, a ja co, mam dzieci pilnować?". Będzie widział tylko to, że ona wychodzi z domu, zajmuje się sobą, zaczyna być asertywna, niezależna. Staje się gorsza niż wtedy, gdy piła. Tak to postrzegał mój mąż. Pijąc, czułam ogromny wstyd, byłam zerem. Łatwiej spełniałam wtedy jego oczekiwania – począwszy od tak banalnych spraw jak noszenie ubrań i fryzur, które lubił, na seksie skończywszy – bo nie opuszczało mnie poczucie winy.

Jeszcze gorzej, gdy bliscy nie rozumieją mechanizmów choroby i tego, że potrzeba picia nie zależy od woli uzależnionego. Imprezy rodzinne powinny być bezalkoholowe. Z domu uzależnionego powinny zniknąć kieliszki i alkohol. Bez tych „wyzwalaczy" będzie mu łatwiej opanowywać głód alkoholowy.

List od Pauliny

Znalazłam się na zakręcie, tzn. jestem alkoholiczką, jest coraz gorzej, coraz trudniej mi z tym sobie poradzić. Tydzień nie piję, później znowu piję i tak ciągle. Nie jestem szczęśliwa, nienawidzę siebie za to, że chleję wódkę… Cały czas myślę, że sama sobie poradzę, ale wszędzie piszą, że trzeba iść na terapię. Ty w stolicy masz inne możliwości, więcej wyboru, u nas jest tylko jedna przychodnia. To wszystko jest takie trudne.

Kiedyś byłam w przychodni psychologicznej, bo chciałam się wyleczyć. Parę razy zaczynałam indywidualną terapię

leczenia uzależnień, ale, niestety, nie dotrwałam do końca. ***Psychiatra powiedział, że muszę włączyć w to całą rodzinę. Wtedy powiedziałam swojemu mężowi, że mam problem, ale on tego nie zrozumiał. Uważa, że jak ktoś chce, to pije, a jak nie chce, to nie pije****.*

Boję się, że ludzie będą wytykać mnie palcami: „ta alkoholiczka", sądząc po tym, jakie podejście do tej sprawy ma mój mąż. Dla niego picie to nie jest problem, problemem było, że robię awantury, wyzywam go. Teraz tego nie robię – jak się napiję, to kładę się spać.

Kłopotliwa koedukacja

Grupy terapeutyczne są w większości koedukacyjne i przeważają w nich mężczyźni. Nie każda kobieta jest na to gotowa. Jeśli nie, wówczas powinna poszukać grupy stricte kobiecej, bo takie się już zdarzają, albo znaleźć terapeutkę do spotkań indywidualnych. Kiedy w czasie terapii grupowej uczymy się, jak żyć bez alkoholu, bez znaczenia jest płeć. Jednak wiele problemów kobiet związanych jest z mężczyznami i trudno przy innych mężczyznach mówić o przemocy, niechcianym seksie, poczuciu bycia nieatrakcyjną.

Moją terapeutką indywidualną zawsze była kobieta, miałam przeczucie, że lepiej mnie zrozumie. Kiedy dwa lata temu spadł na mnie problem rozwodu i warunków, jakie postawił mąż, nie byłam w stanie na spotkaniach grupowych omawiać związanych z tym rozterek, mojego poczucia winy, przekonania, jak złą jestem matką, skoro nie walczę przed sądem o dzieci, miotania się, którą drogę wybrać. Wypłakiwałam i przerabiałam ten temat w czasie terapii indywidualnej

z moją cudowną terapeutką Alicją. Może się jednak zdarzyć, że mamy taki uraz do swojej mamy, siostry, babci, że wolimy, aby nasz terapeuta był mężczyzną.

Przez pewien czas chodziłam na spotkania tylko dla kobiet i to było dla mnie niesłychanie ważne i pomocne. Mówiły, jak wiele szkód narobiły w swoim życiu, o dzieciach, z którymi mają zły kontakt, o mężczyznach, którzy pozostawili po sobie trudne do zagojenia rany psychiczne i fizyczne, o życiu z poczuciem wstydu, o długach… Byłam przyzwyczajona do tego, że straty finansowe dotyczą mężczyzn, bo mój były mąż też wszystko stracił. Siebie postrzegałam jako osobę zaradną, gospodarną, oszczędną i nie potrafiłam zaakceptować tego, że wpadłam w długi. Dzięki tym kobietom i ich osobistym doświadczeniom zrozumiałam, że nie jestem sama i że nie wszystko stracone. Mówiły: „Miałyśmy jeszcze większe długi, a minęły trzy–cztery lata i wychodzimy na prostą". Najgorsze to myśleć, że sytuacja jest tak beznadziejna, że nie ma ludzkiej siły, by ją zmienić. Ludzkiej może nie, ale… Los naprawdę nam sprzyja i może przygotować niespodziankę, której nie jesteśmy w stanie sami wymyślić ani sobie wymarzyć. Nauczyłam się, żeby rano, po otwarciu powiek, nie myśleć, jak jest strasznie źle – że znów komornik, że nie ma zlecenia, na które bardzo czekałam, że w portfelu pusto… To jest destrukcyjne myślenie, takie nie zmieni sytuacji, nie zmotywuje mnie do działania, tylko wtrąci w czarną otchłań rozpaczy. Dlatego wstaję, odsuwam czarne myśli i robię swoje, wierząc, że jest tak, jak usłyszałam od pewnej mądrej osoby: los daje nam tyle, ile jesteśmy w stanie unieść. Skoro tak, to dam sobie radę. A przeszkody, które spotykam po drodze, też są po coś, nawet jeśli teraz tego nie rozumiem.

W terapii uzależnień – podobnie jak w każdym leczeniu, gdzie pracuje się z duszą, a nie tylko z ciałem – wiele zależy od terapeuty. Każdy musi trafić na swojego, takiego, któremu zaufa. Słyszę czasem od kobiet, że zrezygnowały z terapii, bo były u trzech psychologów i żaden się nie nadawał. Tak się może zdarzyć, ale to nie oznacza, że metoda jest zła, tylko że nie trafiły na właściwego człowieka. A może nie były gotowe? Bo inna zasłyszana przeze mnie mądrość głosi, że jeśli jest się gotowym, to znajdzie się nauczyciel. Terapeutkę Alicję poleciła mi inna uzależniona, ale minęło wiele czasu, zanim się z nią spotkałam. Podejmowałam próby umówienia się z nią, ale albo jej nie mogłam zastać, albo wyznaczała mi zbyt odległe terminy i nie byłam w stanie wytrzymać do wizyty trzeźwa. Może dopiero we wrześniu 2011 roku byłam gotowa na skuteczną terapię z jej pomocą? Mam za sobą kilka nieudanych prób terapii indywidualnej, również z osobami rozpoznawalnymi publicznie, co oznacza tylko tyle: ktoś może być znany, medialny i może być dobrym specjalistą, ale niekoniecznie dla nas. Warto szukać, warto próbować.

Okiem eksperta

STYGMATYZACJA I DULSZCZYZNA

Tatiana Mindewicz-Puacz, autorka kampanii „AlcoSfery. Picie w biznesklasie" (www.alcosfery.org)

Kobietom znacznie trudniej się leczyć. Oczywiście, nie chciałabym generalizować, bo sytuacja powoli zaczyna się zmieniać, daleko nam jednak do stanu, który można by określić jako zadowalający.

Kiedy mężczyzna idzie się leczyć, niezależnie, czy jest z Warszawy, czy z „Pcimia Dolnego", to po powrocie do domu zazwyczaj ma status bohatera. Może liczyć na dowody uznania – bo się przyznał i podjął walkę ze swoją słabością, bo przestał pić, bo…

Natomiast kobieta już na wstępie musi pokonać większą barierę wstydu – rzadko bowiem jej przyznanie się do choroby jest odebrane jako bohaterstwo. Jeśli jest matką, podjęcie terapii wiąże się z koniecznością znalezienia dodatkowej opieki dla dzieci. W trakcie leczenia, kiedy zaczyna do niej docierać, jak funkcjonowała, pijąc, ile krzywdy i spustoszenia wprowadził alkohol w jej życie – cierpi katusze. Poczucie winy związane z dysfunkcyjnie pełnioną rolą matki jest często silniejsze od terapeutycznej wiedzy o specyfice choroby. Do wyjątków należą sytuacje, w których po powrocie do domu na kobietę czeka życzliwe wsparcie najbliższego otoczenia. Zazwyczaj nie ma ciepłego rosołu na stole i puszystego koca na kanapie, co jest dość typowym powitaniem mężczyzny powracającego z odwyku, zwłaszcza w mniejszych miejscowościach, gdzie stereotypy społeczno-kulturowe są bardzo silnie zakorzenione. Kobietę najczęściej witają… oczekiwania. Ma się szybko zabrać do nadrabiania strat w wychowaniu dzieci, w obowiązkach domowych, często także w pracy zawodowej.

Podobne reguły obowiązują w świecie medialnym. Gdy znany mężczyzna przyznaje się do alkoholizmu i godzi na udział w programie, nie jest obnażany w taki sam sposób jak kobieta. Nadal na pierwszym miejscu jest człowiekiem i osobą o konkretnych dokonaniach zawodowych, a na drugim – uzależnionym. I o jego leczeniu mówi się z podziwem. Natomiast w przypadku kobiety – Ilona jest

tego najlepszym przykładem – najbardziej interesujące dla wszystkich są szczegóły związane z tym, jak wywiązywała się z obowiązków macierzyńskich, jak traciła kontrolę nad swoim życiem.

W pierwszej części kampanii „AlcoSfery. Picie w biznesklasie" dużo mówiliśmy o nierównej sytuacji kobiet i mężczyzn w leczeniu oraz o swego rodzaju hipokryzji w postrzeganiu uzależnienia. Chcieliśmy podkreślić, że mierzenie się z tak potężnym problemem jak alkoholizm jest możliwe tylko wówczas, kiedy świadomość jego rzeczywistych rozmiarów wyrwie nas z błędnego przekonania, że to choroba nizin społecznych.

Jadwiga Fudała, specjalista psychoterapii uzależnień, kierownik Działu Lecznictwa Odwykowego i Programów Medycznych PARPA (www.parpa.pl)

Kobietom trudniej jest podjąć decyzję o leczeniu. Już samo przyznanie się do uzależnienia wymaga więcej wysiłku i odwagi, bo alkoholizm w przypadku kobiet jest zdecydowanie bardziej stygmatyzujący. Chcemy uchodzić za ludzi nowoczesnych i tolerancyjnych, ale gdy słyszymy o kobiecie alkoholiczce, uruchamia się w nas cała masa negatywnych skojarzeń. Szczególnie gdy taka kobieta ma dzieci.

Natomiast kiedy kobieta zdecyduje się na leczenie, jest systematyczna, bardziej zdeterminowana i częściej doprowadza terapię do końca. A bynajmniej nie jest jej łatwiej, bo w czasie leczenia nikt jej nie ujmuje obowiązków związanych z wychowaniem dzieci i prowadzeniem domu.

CO ZA WSTYD! KOBIETA CZY ALKOHOLICZKA?

Liczba leczących się kobiet stale wzrasta, ale mężczyzn też przybywa, więc na terapii od lat proporcje się nie zmieniają – jedna kobieta na pięciu mężczyzn. Byłoby jednak lepiej, gdyby na początku terapii kobiety leczyły się oddzielnie, a nie uczestniczyły w grupach z mężczyznami. W grupie kobiecej łatwiej im się otworzyć, choćby dlatego, że w przeszłości mogły doświadczyć traumatycznych sytuacji związanych z relacjami męsko-damskimi. Poza tym w grupie koedukacyjnej dużo czasu na początku terapii poświęca się na kreowanie wizerunku. I coś jeszcze: kobiet jest mniej, stanowią pewną elitę, często są też młode i ładne, więc budzą zainteresowanie mężczyzn, przez co jest im trudniej odnaleźć się w terapii. Lepiej, jeśli do grupy koedukacyjnej trafią dopiero, gdy poczują grunt pod nogami. Taka grupa wykonuje dobrą robotę, mianowicie – pomaga się zderzyć z życiowymi sytuacjami i przetrenować te, w których obecność mężczyzn jest potrzebna.

MNIE TO NIE DOTYCZY, CZYLI MECHANIZMY WYPIERANIA

Ja – uzależniona? To ostatnia myśl, jaka mogła mi przyjść do głowy. Nie czułam się alkoholiczką. W moim mniemaniu nie piłam więcej niż inni, nie upijałam się do nieprzytomności, nie miałam zaników pamięci ani utraty świadomości. Popijałam głównie wieczorami, wino lub drinki z soku i żubrówki, które traktowałam bardziej jako napój orzeźwiająco-relaksujący niż alkohol. Dzieci były nakarmione, wykąpane, ułożone do snu. Miałam czas dla siebie, na zasłużony po całym dniu odpoczynek. Długo nie odczuwałam negatywnych konsekwencji picia.

Z alkoholizmem związany jest niezwykle silny mechanizm wyparcia. W efekcie wszyscy dookoła, z wyjątkiem samego zainteresowanego, dostrzegają, że pije on za dużo i nie sprawuje nad tym kontroli. Bycie alkoholikiem, czyli kimś, kto kojarzy się z menelem spod budki z piwem, nie jest powodem do chluby. Skojarzenia związane z kobietą alkoholiczką są jeszcze gorsze: jest nikim, szmatą, puszczalską, zaniedbującą

siebie i dzieci. Nie miałam nic wspólnego z tym obrazkiem, więc długo do mnie nie docierało, że mam problem z piciem. Uzależnione kobiety potrafią być perfekcyjnymi paniami domu. Wyprawią dzieci do szkoły, ugotują obiad, posprzątają, wypiorą, uprasują, przygotują kolację. A że w nagrodę wieczorem wypiją kilka drinków lub lampek wina? Przecież sobie na to zasłużyły.

Nie jestem patologią

W serialu *Przyjaciółki*, emitowanym przez Polsat, jedna z czterech głównych bohaterek, Anna, za dużo pije. Dla niej punktem zwrotnym jest wypadek spowodowany pod wpływem alkoholu. Dopiero wtedy dociera do jej przyjaciółek, że może być uzależniona, i próbują namówić ją na terapię. Pierwsza reakcja kobiety na taką radę to klasyka, czyli wyparcie i oburzenie, jak taki pomysł mógł im w ogóle przyjść do głowy. Jest przecież porządną, dbającą o dom i rodzinę kobietą: „Nie jestem jakąś PATOLOGIĄ".

To samo może powiedzieć szanowany prawnik, lekarz, profesor uczelni, aktor, polityk… (w miejsce kropek podstaw dowolny zawód, jaki przyjdzie ci do głowy). Przecież nie są „patologią". Nie chodzą niedomyci, nie kręcą się wokół melin, odnoszą sukcesy w pracy, a trunki, które piją, są wysokiej klasy. Jak mogą być alkoholikami?! Zdarza się, że ktoś, przeczuwając, że traci kontrolę nad piciem, przychodzi na terapię grupową lub pierwszy mityng AA. Tam zaś, widząc skrajnie wycieńczonych alkoholików, myśli: „Co ja tu robię? Przecież to nie ja! Nie piję borygo ani denaturatu, nie wyprzedaję rodzinnych pamiątek, by zdobyć pieniądze na alkohol, nie

zostawiam dzieci bez opieki. To nie moje problemy, nie wyglądam tak jak oni!". I wypiera, uparcie wypiera. A ja mogłabym takiemu komuś powiedzieć: „JESZCZE tak nie wyglądasz. Przyjrzyj się dobrze ludziom, z którymi tak trudno ci się utożsamić. Zobacz, co się z tobą stanie, jeśli natychmiast nie przestaniesz pić!".

Alkoholizm to demokratyczna choroba, niezależna od płci, wykształcenia, stopnia zamożności i statusu zawodowego.

Na terapię trafiają osoby w różnym stadium uzależnienia. Część przychodzi dobrowolnie, inni pod presją rodziny, środowiska. Są ludzie, którzy dopiero wkraczają na drogę abstynencji, i są „recydywiści", którzy raz po raz zapijają, a jednak nie poddają się i wracają. Przychodzą osoby z wykształceniem podstawowym, biedni, bezdomni, ale też bogaci, dobrze ubrani, z dyplomem prestiżowej uczelni. Alkoholizm to demokratyczna choroba. Profesor z wieloma tytułami naukowymi nie będzie się identyfikował z agresywnym, brudnym pijakiem po podstawówce lub zawodówce, jednak brutalna prawda jest taka, że kiedy piją, absolutnie niczym się nie różnią.

Okiem eksperta

STEREOTYPY I ILUZJE

Tatiana Mindewicz-Puacz, autorka kampanii „AlcoSfery. Picie w biznesklasie" (www.alcosfery.org)

Im więcej wiem o chorobie alkoholowej i im częściej rozmawiam na ten temat zarówno z uzależnionymi, jak

i terapeutami, tym wyraźniej widzę, że jej istota jest zawsze taka sama: człowiek traci kontrolę nad swoim życiem.

W Polsce lubimy mówić o alkoholizmie, ale, niestety, o tym jego najbardziej mrocznym obliczu, spod znaku – że użyję takiej metafory – Smarzowskiego, gdzie wódka leje się hektolitrami, a uzależnieni osiągają spektakularne dno. Jeśli pojawiają się historie kobiet z alkoholowym tłem, to te najbardziej drastyczne, z pozostawianiem małych dzieci bez opieki czy ukrywaniem wódki w niemowlęcych butelkach. Takie stereotypowe postrzeganie uzależnienia pozwala osobom, które są chore, ale nie stoczyły się jeszcze wystarczająco nisko, mówić: „Ze mną jest wszystko w porządku, bo ja takich rzeczy nie robię". Tymczasem badania wyraźnie pokazują, że zaledwie kilka procent uzależnionych to tzw. alkoholicy rynsztokowi – większość zatrzymuje się znacznie wcześniej, w początkowym lub średnim stadium choroby, i przez długie lata zaskakująco sprawnie radzi sobie w wielu sferach życia. To przeciętni i ponadprzeciętni ludzie, aktywni zawodowo – na zewnątrz pachnący, czyści, schludni – w środku rozedrgani, wzburzeni, chaotyczni. Perfekcyjnie potrafią radzić sobie z wieloma obowiązkami i stwarzać pozory, że doskonale nad wszystkim panują. Kiedy zapijają, biorą zwolnienia lekarskie, a jeśli coś zawalą albo gdzieś się spóźnią, zawsze znajdzie się ktoś, kto ich wytłumaczy lub wykona za nich obowiązki. Wolimy obchodzić tę chorobę z daleka niż się z nią zmierzyć. Dopóki ktoś się totalnie nie upodli lub nie zaliczy spektakularnej wpadki, może spokojnie pić – w domowym zaciszu, ukryty pod maską prestiżowego zawodu lub chroniony np. korporacyjnymi zwyczajami.

Akcja społeczna „AlcoSfery. Picie w biznesklasie" miała uświadomić, że osoby o wyższym statusie społecznym i materialnym, aktywne zawodowo uzależniają się tak samo jak pozostali, jednak mają większy problem w identyfikacji i trudniej im uznać objawy choroby. Ich wizerunek nie ma nic wspólnego z powszechnym obrazem alkoholika – odrażającego i niechlujnego pijaczyny. Dlatego można się z nim bezpiecznie porównywać i karmić uczuciem wyższości i ulgi, bo przecież „daleko mi do tego stanu".

Szuflada pod ręką

Alkoholizm to choroba zakłamania. Uzależniony wmówi sobie wszystko, by bezkarnie pić, i będzie w to naprawdę wierzyć.

Kiedy na trzeźwo myślę o tamtym okresie, jest dla mnie oczywiste, że miałam problem z kontrolowaniem picia. Ale wtedy tego nie zauważałam, choć sygnały były jasne. Czekałam na wieczór, ciesząc się, że wreszcie będę mogła się napić. Miałam schowek z alkoholem w pokoju dzieci, żebym mogła sięgnąć po butelkę od razu, jak tylko zasną. Kolejną kryjówkę miałam w szufladzie w sypialni i w szafie w kuchni. Alkohol musiał być w miejscach, w których bywałam często, żeby mieć do niego łatwy i szybki dostęp. Kuchnia jest do tego idealna – butelkę chowa się pomiędzy innymi szklanymi naczyniami i nawet gdy brzdęknie, można wytłumaczyć, że właśnie brałam ocet, słoik, olej. Organizowałam życie tak, żeby alkoholu w domu nie zabrakło. Kiedy jednak się skończył, a był już wieczór, lub bałam się, że mam za mało i mi nie wystarczy, wymyślałam pretekst, żeby pójść do sklepu. Co może uzasadnić wyjście z domu o godzinie 22? Proszek do prania

w nocy nie jest niezbędny, więc kombinowałam, że skończył się cukier. Wcześniej wysypywałam go do kosza lub zlewu, żeby udowodnić sobie i innym, że naprawdę muszę po niego iść.

Kiedy rozpoczęłam pierwszą terapię i mąż zaczął mnie kontrolować, kupowałam małe butelki wódki, tzw. małpki. Wracałam z zakupów, a mąż pytał podejrzliwie: „Co tam kupiłaś?" i przeglądał torbę. Oburzałam się: „No co ty? O co mnie podejrzewasz? Proszę, sprawdzaj" – otwierałam szeroko siatki z zakupami, a buteleczki tkwiły bezpiecznie w kieszeni spodni, marynarki lub kurtki albo tkwiły za paskiem. Nie doszłam do momentu, gdy alkoholik przestaje pamiętać, gdzie schował butelkę.

Kryjówki trzeba zmieniać, jeśli jedna jest spalona, trzeba szukać następnej. Osoba uzależniona staje się złodziejem we własnym domu. Zaczyna robić rzeczy, które sprawiają, że czuje do siebie obrzydzenie, organizuje życie pod dyktando alkoholu. A mimo to wypiera problem. Ja też nie identyfikowałam się z uzależnieniem. Tłumaczyłam sobie, że życie mam trudne, a poza tym… wszyscy piją.

Mechanizm wyparcia w uzależnieniu jest tak silny, że alkoholik bardzo długo nie zdaje sobie sprawy, że jest chory.

Pycha alkoholiczki

Kiedy mój mąż przestraszył się, że za dużo piję, i po konsultacji ze znajomą psycholożką zmusił mnie do wizyty w Tworkach – szpitalu, który ma jeden z lepszych w kraju oddziałów

leczenia uzależnień – myślałam: „Co? Ja mam być alkoholiczką? Przecież mam idealnie zadbany dom, czyste dzieci, jestem wziętą modelką, nie upijam się na imprezach". No, na imprezach może i nie, bo bardzo się pilnowałam, ale w domu tak. Jednym z sygnałów uzależnienia, bardzo czytelnym, jest ukrywanie picia. Mąż zaczął zauważać, że jestem wstawiona, chociaż nie widział, żebym piła.

Jeśli ukrywasz się z piciem, to wyraźny sygnał, że pijesz za dużo.

W Tworkach zobaczyłam przygnębiający korytarz i snujących się po nim noga za nogą wycieńczonych mężczyzn w pasiastych piżamach. Taki widok kojarzył mi się bardziej z horrorem niż obietnicą wyleczenia. Wtedy odezwała się moja pycha: „Jestem lepsza, inna, jak on mógł mnie tu przywieźć?!".

Rozmowa z panią ordynator uświadomiła mi skalę zagrożenia. W rezultacie zdecydowałam się na terapię ambulatoryjną, „dochodzącą", która polegała na tym, że przychodzi się na spotkania w grupie oraz konsultacje indywidualne. Miałam małe dzieci, więc w tamtym momencie to było sensowne rozwiązanie, nie wyobrażałam sobie kilkutygodniowego leczenia stacjonarnego. Ale tak naprawdę zgodziłam się na tę terapię dla świętego spokoju. Bo nadal nie przyznawałam się przed sobą, że mam problem, ba, z góry założyłam, że chodzenie na terapię nie będzie mi przeszkadzać w popijaniu. I tak było.

Moja pycha kolejny raz dała znać o sobie na pierwszym spotkaniu grupy. Gdy zobaczyłam terapeutkę Monikę, pomyślałam: „Ty chcesz mnie uczyć, jak postępować? Ty? Tylko na siebie popatrz!". Była typem hipiski, miała długie

włosy, luźne, powyciągane ubrania, zero makijażu. Na szczęście szybko ją zaakceptowałam, a potem bardzo polubiłam. Monika należała do terapeutów, którzy sami przeszli przez piekło nałogu. Wydaje mi się, że tacy są najlepsi, bo znają mechanizmy związane z alkoholizmem nie tylko w teorii – przetestowali je na własnej skórze. Nie oszukasz ich, nie przekombinujesz, bo rozszyfrują cię w sekundę.

Przez kilka miesięcy chodziłam na terapię, a między spotkaniami popijałam. To się zdarza wielu alkoholikom rozpoczynającym leczenie, ale obowiązuje zasada, że należy się do tego przyznać. Ja się nie przyznałam. Miałam świadomość, że oszukuję grupę, gdy na pytania, czy wszystko w porządku, odpowiadałam: „Tak, w porządku". Z „pomocą" przyszedł mój mąż, na którym wymogłam, by zapisał się na terapię dla współuzależnionych. Potraktował to jako zabawę. Był jedynym facetem w grupie i wręcz chełpił się, że jest rodzynkiem, a spotkania upływały mu na strojeniu żarcików z wszystkiego i wszystkich dookoła. Szybko zrezygnował. Zdążył jednak powiedzieć terapeutce, że cały czas popijam. Kiedy to wyszło na jaw, musiałam przyznać się przed grupą, że nie byłam szczera. Poczułam tak ogromny wstyd, że nie chciałam już sięgać po alkohol. Idea terapii grupowej polega między innymi na tym, że ludzie, z którymi regularnie się spotykasz, stają się dla ciebie ważni i nie chcesz ich zawieść. Wtedy chyba po raz pierwszy NAPRAWDĘ poczułam, że mam problem. Wreszcie dotarł do mnie sens słów, że nie ja, ale alkohol rządzi moim życiem. Zanim doszło do tej konfrontacji, łudziłam się, że piję niedużo i w sposób kontrolowany. Aż spojrzałam prawdzie w oczy. Zrozumiałam, że na terapię chodzę nie za karę, bo mąż coś sobie ubzdurał i mnie zmusił, ale dla siebie, bo mam problem. I tylko ode mnie zależy, jak wykorzystam

narzędzia, które dostaję do ręki. To mi pomogło rzucić picie. Na cztery lata.

Teraz już mogę

Trzeźwienie polega na niepiciu. Im dłużej się nie pije, tym łatwiej funkcjonować bez alkoholu. Organizm coraz lepiej radzi sobie z głodem alkoholowym i wyzwalaczami, bo system mechanizmów typowych dla uzależnienia przysypia. Napisałam „przysypia" i to jest ważne, bo on nigdy nie znika. Jeśli w pewnym momencie pomyślisz, że już jesteś zdrowy i teraz dasz radę pić w sposób kontrolowany, to niezależnie od tego, czy nie miałeś kontaktu z alkoholem przez miesiąc, czy przez dziesięć lat, wracają automatycznie wszystkie mechanizmy uzależnienia.

Chyba jednak każdemu trzeźwiejącemu alkoholikowi zdarzyło się zapić. Zapicie to alkoholowa recydywa, czyli powrót do picia po okresie abstynencji. To ogromna nauka pokory. Pokazuje, jak bezbronni jesteśmy wobec uzależnienia. Niemal w każdej historii opowiadanej przez uzależnionych pojawia się taki wątek. „Skoro już tak długo nie piję, to jeden kieliszek mi nie zaszkodzi" albo: „Jestem lepszy, mnie na pewno uda się kontrolować picie". Za każdym razem kończy się tragicznie. Nawet jeśli nie od razu wpada się w ciąg, to ten moment przychodzi bardzo szybko. I wcale nie jest łatwiej wrócić do trzeźwości, mimo że z terapii wyniosło się znajomość narzędzi pomagających utrzymać abstynencję.

Po pierwszym nawrocie choroby, czyli zapiciu, usłyszałam, że źle odrobiłam lekcję. Co z tego, że przez cztery lata nie piłam. W pewnym momencie przestałam chodzić na mityngi,

bo uznałam, że jestem zdrowa. Nie wiedziałam, a może zapomniałam, że terapia to początek, a kolejnym krokiem jest sięgnięcie głębiej, do źródeł mojego alkoholizmu. Może nie byłam na to jeszcze gotowa.

Okiem eksperta

SZUFLADKA Z NAPISEM ALKOHOLIK

Tatiana Mindewicz-Puacz, autorka kampanii „AlcoSfery. Picie w biznesklasie" (www.alcosfery.org)

W tej chorobie głowa nie współpracuje. Im większy iloraz inteligencji, tym trudniej poradzić sobie z mechanizmami uzależnienia. Człowiek ma większe zasoby do budowania skomplikowanych struktur manipulacyjnych, co służy tworzeniu iluzji we własnym życiu i pomaga skutecznie racjonalizować pojawiające się konsekwencje picia – „bo żyję w ogromnym stresie", „bo to była bardzo trudna prezentacja, operacja, sytuacja" itd. Każdemu uzależnionemu zdarzają się chwile, nagłe przebłyski świadomości, w których pada przypuszczenie, że problemy są skutkiem picia, a nie odwrotnie. Przez ułamki sekund pojawia się bolesna i męcząca myśl, że to alkohol jest istotą tej zawiłej magmy, w jaką zmienia się życie uzależnionej osoby. Jednak mechanizmy choroby szybko blokują szanse na zobaczenie rzeczywistych rozmiarów problemu. Taka jest specyfika uzależnienia. Zazwyczaj robi się wszystko dokładnie w odwrotny sposób, niżby należało. Nie znam czynnego alkoholika czy alkoholiczki, którzy nie podejmowaliby prób zapanowania nad nałogiem, ograniczenia picia, zminimalizowania strat, przywrócenia kontroli. Najczęściej kończą

się one podobnie – jak próby powstrzymania rozstroju żołądka siłą woli. Tymczasem pierwszy krok to nie „trzymać", tylko „puścić", czyli uznać, że potrzebna jest pomoc. Samotna walka z substancją uzależniającą jest jak wyjście na ring z Lennoxem Lewisem – szanse bliskie zeru.

W proszeniu o pomoc i uznaniu własnej choroby nie pomaga stereotypowy obraz alkoholika. W życiu, czego dowodem są liczne badania (wiele zawartych jest w publikacji Sary Benton *Understanding the High-Functioning Alcoholic*), rzadko wygląda to tak jak w mrocznych filmach o kasacyjnym piciu. Coraz mniejszy procent stanowią alkoholicy podobni do bohaterów filmów *Pętla* czy *Żółty Szalik*, gdzie alkoholik i jego flacha siedzą na dnie kompletnie upodleni, nieprzytomni. W XXI wieku uzależnienie ma postać smoka o co najmniej kilku głowach, do alkoholu niejednokrotnie dochodzą leki, a w pewnych kręgach normą jest łączenie picia z zażywaniem kokainy lub amfetaminy. Zmianie uległ model picia: od czasu do czasu nadal „zalewamy się w trąbkę", ale przeważnie alkohol sączony jest niemalże non stop, czasami rozcieńczony w drinkach, czasami w postaci wina wlewanego w nieskończonej ilości pod hasłem „do obiadu". Mężczyzna pracuje do późna i pada „w opakowaniu" przed komputerem lub ląduje w nocnych klubach. Kobieta przychodzi do domu, wypełnia tzw. domowe obowiązki i pije swoją ukochaną flaszkę wieczorem. Potem budzi się półprzytomna nad ranem, poprawia rozmazany makijaż, o ile da radę, i próbuje iść do pracy. Kiedy następnego dnia zmęczony organizm odmawia współpracy, obowiązuje hasło „coś mnie rozebrało, chyba grypa" i bierze się zwolnienie na trzy dni. Życie toczy się dalej, bo dopóki człowiek w niczym nie przypomina

alkoholika leżącego pod murem, wszyscy dookoła wspierają taki sposób myślenia.

Świadomość, że zwrócenie się o pomoc czy rozpoczęcie terapii oznacza automatyczne wskoczenie w szufladkę z napisem „alkoholik", motywuje bardziej do tkwienia w tym, co jest, niż do podjęcia próby zmiany. Najbardziej smuci fakt, że jako społeczeństwo mamy znacznie więcej sympatii i przyzwolenia dla tych, którzy piją, niż dla tych, którzy się leczą. Jestem pełna nadziei, że to się będzie zmieniać.

Okiem eksperta

ŚLADY W MÓZGU

Bohdan T. Woronowicz, dr n. med., specjalista psychiatra, certyfikowany specjalista i superwizor psychoterapii uzależnień (b.woronowicz.dr-med.pl)

Co takiego dzieje się w mózgu człowieka uzależnionego, że nawet jeśli przez wiele lat zachowuje abstynencję, to po wypiciu alkoholu wracają mechanizmy uzależnienia? Najkrócej powiedziałbym tak: pozostają w organizmie pewne ślady, które spokojnie drzemią i budzą się w chwili, kiedy alkohol im o sobie przypomni. To dotyczy nie tylko alkoholu, ale także innych substancji psychoaktywnych czy niektórych zachowań. Najlepiej przyjąć, że tak po prostu jest, bo naukowcom nie udało się do tej pory porozumieć i przyjąć jednego wyjaśnienia, dlaczego tak jest.

Uzależniony powinien unikać miejsc, które kojarzą mu się z piciem, bo są one wyzwalaczami. Musi omijać sklepy i bary z alkoholem, usunąć z domu kieliszki, znajomych prosić, żeby na spotkaniu z nimi nie było alkoholu.

Wróciłam do alkoholu w czasie wakacji 2007 roku. To był urlop all-inclusive. Dla dzieci raj, dla osoby uzależnionej pole minowe. Alkohol dostępny non stop, i to na wyciągnięcie ręki. Codziennie, idąc na plażę, przechodziłam obok baru przy basenie. Pewnego dnia sięgnęłam po piwo. To było tak banalnie proste. Szklanka, dwie szklanki piwa dziennie i błogość na plaży. Nie czułam niebezpieczeństwa. Byłam przekonana, że jak wrócę z wakacji, to przestanę. Nie zrobiłam tego. Nie pobiegłam też ratować się do terapeuty. Na początku piłam mało, umiałam narzucić sobie rygor, na przykład przez tydzień nie piłam, żeby udowodnić, że sprawuję nad sobą kontrolę. Z czasem jednak było coraz gorzej. W ciągu tygodnia dużo pracowałam, miałam firmę eventową, więc starałam się być trzeźwa, ale w piątek wieczorem, gdy dzieci zasnęły, potrafiłam wypić przed snem butelkę wina. Na drugi dzień koło południa leczyłam lampką wina skutki picia, czyli ból głowy i suchość w gardle. Wieczorem powtórka, czyli kolejna butelka. I tak z przerwami przez ponad dwa lata, aż do… wypadku.

Kiedy ma się świadomość uzależnienia, traci się komfort picia. Wcześniej można było jeszcze się oszukiwać, udawać. Teraz każdy kolejny kieliszek przyjmowany był z myślą: „Wiem, że nie powinnam pić, bo jestem uzależniona, a jednak piję". Kiedy nie wytrzymywałam bez alkoholu do wieczora, miałam wyrzuty sumienia, bałam się, że będę śmierdzieć. Czułam do siebie takie obrzydzenie, że przychodziły dni, kiedy chciałam pić więcej, by zabić poczucie winy i strachu. I dać sobie chwilę pozornego szczęścia.

Wydaje mi się, że zapijanie wynika nie tylko z pychy i przekonania, że już można pić w sposób kontrolowany, bo jest się wyleczonym. Gdybym czuła się szczęśliwa, nie miałabym potrzeby sięgnięcia po tę pierwszą szklankę piwa. Ale ja próbowałam zrekompensować nią poczucie beznadziejności swojego życia. Znalazłam się w klatce bez wyjścia. W tamte wakacje po raz pierwszy odważyłam się powiedzieć mężowi, że go nie kocham. Wiedziałam, że się z nim nie rozwiodę, bo nie mieściło się to w kanonie moich wartości, więc alkohol stał się alternatywą dla życia bez miłości. Zapiłam rzeczywistość, która była dla mnie nieakceptowalna. Był to przejaw braku dojrzałości. Nie wzięłam sprawy w swoje ręce, nie zabrałam się do rozwiązania problemu. Uciekłam w picie.

Gdzie to dno?

Żeby zrozumieć, że jest się uzależnionym, a potem zacząć trzeźwieć, trzeba osiągnąć dno. Dla każdego jest nim coś innego. Utrata pracy, odejście męża/żony, pozbawienie praw rodzicielskich, przepicie majątku, wypadek, choroba, pobicie kogoś, trafienie do aresztu, utrata szacunku dla siebie samego. Staczanie się alkoholika jest jak zapadanie się w bagno. Wydaje się, że już czujesz grunt i zaraz się odbijesz, a to tylko ułuda i opadasz jeszcze głębiej, potem jeszcze głębiej, aż tracisz nadzieję, że to się kiedykolwiek skończy.

Swojego dna sięgałam wiele razy. Pierwsze było mentalne i wiązało się z poczuciem winy. Mimo że miałam fantastyczne dzieci, to opiekując się nimi i wspólnie bawiąc, cały czas z tyłu głowy miałam świadomość, że czekam na wieczór i możliwość swobodnego opróżnienia butelki. Tłumaczyłam sobie,

że jest mi to potrzebne, by się zrelaksować po ciężkim dniu, jednak podświadomie czułam, że to nie jest dobre i że zaczynam tracić szacunek do siebie jako matki. O dziwo, wypadku, który spowodowałam pod wpływem alkoholu, nie odczułam jako dno. Może dlatego, że zdarzył się w nocy i nikt w nim nie ucierpiał, bo wjechałam w zaparkowane samochody. Myślałam wtedy, że nie jestem jedyna, każdemu może się zdarzyć i że niesprawiedliwie oberwałam za wszystkich, którzy mieli podobne stłuczki. To, że sięgnęłam dna, poczułam kilka dni później, kiedy mężczyzna, dla którego chciałam się rozwieść, dał mi do zrozumienia, że teraz jestem dla niego nikim. Potem było drugie dno, kiedy odwrócili się ode mnie przyjaciele. Później sięgałam kolejnych, różnych – na przykład każdy powrót do picia po jakiejś przerwie odbierałam jako dno. Ostatnim, myślę, i decydującym była próba samobójstwa. Dziś wydaje mi się to nieprawdopodobne, ale wówczas, podczas wakacji 2011 roku, chciałam odebrać sobie życie, by oszczędzić synom upokorzeń, że mają matkę alkoholiczkę. Dzieci nie muszą widzieć słaniającej się na nogach matki, by odczuć skutki jej picia. Moje zmiany nastroju pod wpływem alkoholu musiały być dla nich bardzo trudne. Najpierw przygnębienie, potem – gdy się napiłam – lekka euforia i znów otępienie i brak kontaktu z matką. Wiedziałam, że jeśli nie przestanę pić, będą się borykać z moim uzależnieniem jako dorosłe dzieci alkoholików (DDA). Pomyślałam więc, że już chyba lepiej, żeby nie miały takiej matki. Byłam w ciężkiej depresji i jedynym rozsądnym wyjściem wydawała mi się śmierć. Chociaż znałam wszystkie narzędzia, by przestać pić.

Przeszłam wiele terapii, w tym ostatnią, bardzo intensywną – zamkniętą psychoterapię w Tworkach. Poznałam dokładnie mechanizmy choroby, przenicowałam swoje życie, by

dotrzeć do źródeł picia. I nadal nie umiałam zachować abstynencji. Doszłam wręcz do wniosku, że może ten alkohol więcej mi daje, niż zabiera, bo przez parę godzin dziennie pozwala nie myśleć, nie cierpieć, przeżyć kolejny dzień.

Depresja jest naturalną konsekwencją picia i prowadzi do myśli samobójczych. Jeśli ktoś sięga po alkohol jako antidotum na obniżony nastrój, warto, by wiedział, że poprawi go sobie tylko na chwilę. Alkohol jedynie przy sporadycznym piciu podwyższa poziom serotoniny, która jest odpowiedzialna za nasz dobry humor i poczucie szczęścia. Przy długotrwałym nadużywaniu alkoholu obniża go, i to znacznie. Tworzy się więc błędne koło: pijemy, żeby poprawić sobie nastrój, ale gdy alkohol przestaje działać, czujemy się gorzej, więc pijemy znowu, a każdy kolejny dół wymaga większej dawki „lekarstwa". Wydawałoby się, że moment, w którym łyknęłam garść tabletek psychotropowych i uspokajających, był najmniej sprzyjający samobójstwu, bo właśnie poznałam Yossariana, mojego obecnego partnera, i gdzieś w ciemnym tunelu depresji zamajaczyło światełko nadziei. Podejmowałam jednak już tak wiele nieudanych prób opanowania nałogu, że zabrakło mi wiary, że tym razem dam radę. Dziś nie umiem na tyle precyzyjnie odtworzyć tamtej sytuacji, by rozstrzygnąć, czy próba odebrania sobie życia była prostą konsekwencją moich przemyśleń na temat tego, jaką jestem beznadziejną matką, czy może byłam wtedy w opisywanym przez literaturę fachową stanie silnego depresyjnego pobudzenia, w którym dochodzi do impulsywnej decyzji, żeby w tym właśnie momencie skończyć ze sobą. Nie udało się i dziś jestem losowi wdzięczna za to, że dał mi sygnał, że mam jeszcze parę rzeczy do zrobienia na tym świecie.

Każdy ma inne dno. Słyszałam o prawniczce, która obudziła się naga w melinie wśród kilku panów i nie miała pojęcia,

skąd się tam wzięła. U osób uzależnionych wzrasta tolerancja na alkohol, mogą i potrzebują wypić więcej niż inni. Dwa, trzy promile dla sporadycznie pijącej osoby to stan silnego upojenia alkoholowego, podczas gdy uzależniony przy tym samym stężeniu dopiero się rozkręca. Im więcej alkoholu, tym bardziej puszczają hamulce i większe ryzyko, że urwie się film. Stare powiedzenie „baba pijana, dupa sprzedana" – odzwierciedla stereotypowe postrzeganie alkoholiczek jako kobiet puszczalskich. Znamienne jest, że mężczyzn, u których puszczają hamulce seksualne, nie potępia się, ale wręcz podziwia. Caroline Knapp, autorce książki *Picie. Opowieść o miłości,* też zdarzało się budzić w łóżku z nieznajomymi mężczyznami, ale decyzję o terapii podjęła dopiero wtedy, gdy bawiąc się z dziećmi przyjaciółki, omal nie doprowadziła do tragedii.

To, jak szybko alkoholik dotknie swojego dna i odczuje konsekwencje picia, zależy od bliskich i środowiska, w którym się obraca. Dopóki wszyscy udają, że nic się nie dzieje, dopóty będzie pił.

Okiem eksperta

NAJWIĘKSZE PRZESZKODY W LECZENIU ALKOHOLIZMU

Bohdan T. Woronowicz, dr n. med., specjalista psychiatra, certyfikowany specjalista i superwizor psychoterapii uzależnień (b.woronowicz.dr-med.pl)

1. System zaprzeczeń (zakłamania), który utrudnia, a czasami nawet uniemożliwia w miarę obiektywne spojrzenie na siebie i na swój problem alkoholowy.

MNIE TO NIE DOTYCZY, CZYLI MECHANIZMY WYPIERANIA

2. Wstyd, bo w Polsce nie jest wstydem pić, bić żonę czy leżeć pod przysłowiowym płotem, wstydem jest podjąć leczenie. Dopiero wówczas człowiek zaczyna być postrzegany przez otoczenie jako alkoholik. Niestety, zbyt często nie widzi się w alkoholiku człowieka chorego, tylko kogoś złego i grzesznego. Na szczęście ta społeczna świadomość zmienia się na lepsze.
3. Najbliżsi – rodzina, przyjaciele, czasami też przełożeni. Oni uniemożliwiają alkoholikowi ponoszenie konsekwencji własnego picia i związanych z tym zachowań. Wyciągają go z opresji, „sprzątają" po nim. Przez taką postawę alkoholik często nie ma świadomości, że dzieje się z nim coś złego, dlatego odrzuca wszelkie sugestie dotyczące zgłoszenia się po pomoc do specjalisty.

POWIEDZ TO GŁOŚNO

Już jako dziecku narzucono mi rolę słuchacza. Mama zwierzała mi się ze swoich problemów, opowiadała, jak jest jej ciężko, jaka czuje się nieszczęśliwa. Wyrastałam w poczuciu winy, bo rozumiałam, że ma to związek ze mną: gdyby nie ja, rozwiodłaby się i jej życie potoczyłoby się inaczej. W tej sytuacji nie mogłam jej sprawiać dodatkowych problemów. Nie wiedziałam, że mam prawo odczuwać gniew, smutek, złość. Wyrosłam w przekonaniu, że takie uczucia nie świadczą dobrze o człowieku, więc je tłumiłam. Już jako dorosła potrafiłam rozmawiać o wszystkim, z wyjątkiem tego, co czuję. Wydawało mi się to mało istotne, bo moim obowiązkiem było od zawsze czuć się dobrze.

Co czujesz?

Pierwsza terapia nauczyła mnie nazywania emocji i rozmawiania o nich. Gdy przyszłam na spotkanie swojej grupy, dostałam do ręki wydrukowaną listę z nazwanymi uczuciami. Osoby uzależnione, i nie tylko one, mają świadomość, że targają nimi różne emocje, jednak nie potrafią ich nazwać. Tymczasem ulgę przynosi już samo powiedzenie: „Jestem wkurzony,

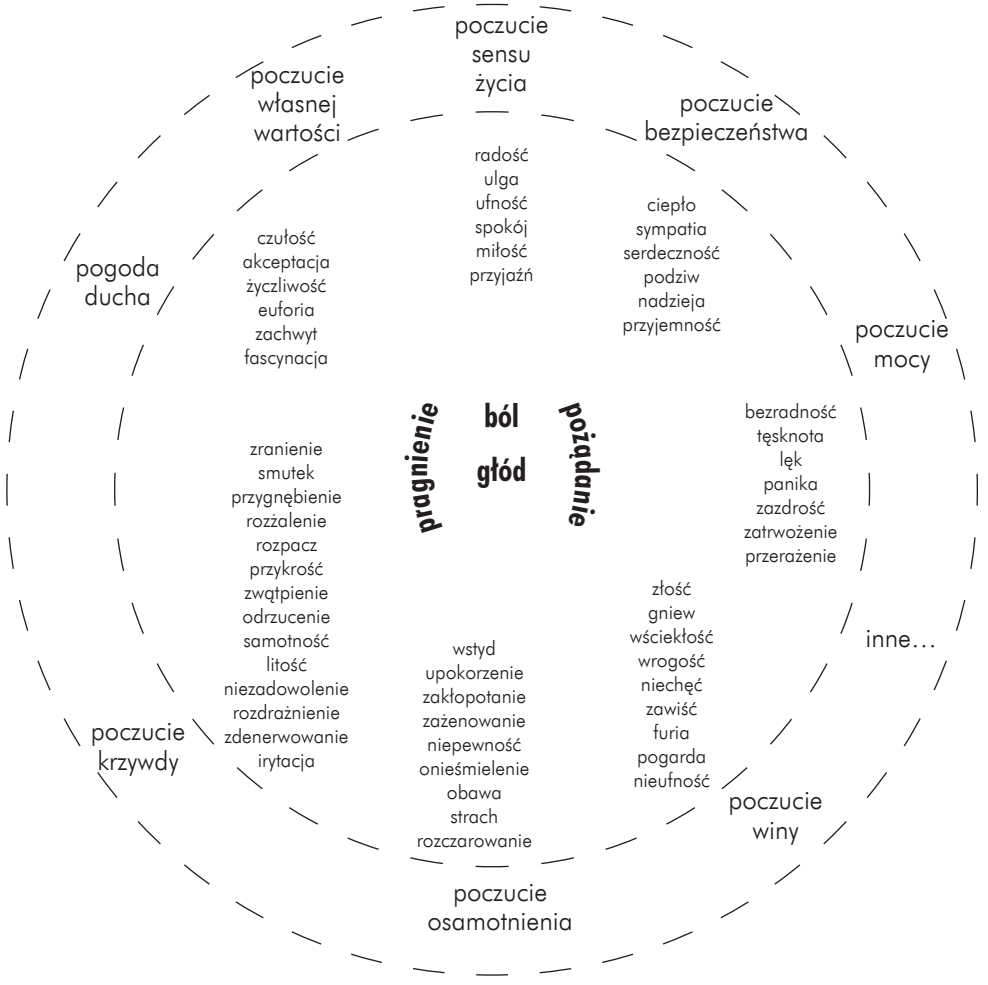
smutny, przygnębiony, czuję gniew, wstyd, boję się". Na pierwszych spotkaniach, z pomocą ściągawki z emocji, uczyłam się mówić: „Przychodzę dziś ze złością na…", „Jestem zaniepokojona, bo…". I to wystarczało. Zaczynałam rozumieć, jak ważne są emocje i umiejętność dostrzegania ich w życiu. Kiedy czuję gniew, to mogę albo się w nim zapętlić, albo nauczyć z nim obchodzić, rozładowywać go. Jednocześnie uczyłam się nazywania dobrych emocji: samoakceptacji, zadowolenia, radości. I pielęgnowania ich.

Jeśli nie potrafisz nazwać uczuć, nie będziesz ich dostrzegać. Ta lista była dla mnie szalenie ważna. Nie wiedziałam, że negatywne emocje też są potrzebne w życiu, więc tłumiłam je i nie dawałam sobie na nie przyzwolenia. Przez całe życie byłam dobrym dzieckiem, gdyż – tak jak mówiłam – nie chciałam przysparzać mamie żadnych kłopotów. Wychowałam się w domu, w którym nie chwalono dzieci, w dobrej wierze, rzecz jasna, żeby przypadkiem ich zbytnio nie rozpuścić. Nie wyrażałam więc negatywnych emocji – bo nie wolno mi było ich mieć, ani pozytywnych – bo nie zasługiwałam na nie. A tu nagle, na terapii, odkryłam, że istnieje cała paleta uczuć i emocji! Nauczyłam się listy na pamięć i zauważyłam, że mogę sama siebie pochwalić, być sama sobie wdzięczna za to, co osiągnęłam. Jednocześnie mam prawo wstydzić się, smucić i niepokoić. Bywa, że nienazwana złość czy zazdrość prowokują nas do niekontrolowanych działań. A jeśli wiem, jakie uczucie mną targa, mogę mu się przyjrzeć z dystansem, oswoić je, zredukować, zastanowić się, jaka jest jego przyczyna. Wyrzucenie z siebie emocji to akt magiczny. Wypowiedzieć je na głos to absolutnie coś innego niż tylko o nich pomyśleć.

Dlatego też – mimo że na początku terapii grupowej wypierałam uzależnienie – zaakceptowałam terapię. Spotkania,

oprócz nazywania emocji, nauczyły mnie rozmowy, czyli kolejnej rzeczy, której nie wyniosłam ani z domu, ani z małżeństwa. Do tej pory byłam od tego, żeby słuchać. Dopiero na terapii moje uczucia zostały dopuszczone do głosu, mogłam powiedzieć, co mnie boli, co mi się podoba lub nie.

Ze ściągawką z uczuć łatwiej rozmawiać o tym, co boli i cieszy:



Mów, krzycz, rozmawiaj!

Alkoholizm nazywany jest chorobą emocji. Nie radzimy sobie z nimi, więc je zagłuszamy lub podkręcamy alkoholem. Dlatego też w czasie terapii mówimy głośno o emocjach. I nie zapominamy o tym, gdy terapię kończymy. Stres, cierpienie, gniew, smutek odkładają się w każdej komórce naszego organizmu. Mogę je wypierać, bagatelizować, odpychać, udawać, że ich nie ma. Ale one są, zostają w podświadomości oraz zapisują się w ciele i wcześniej czy później wyjdą w postaci uzależnienia, depresji, nowotworu czy innej choroby lub dolegliwości. Duszenie emocji jest jak zamknięcie wściekłych psów w piwnicy. Będą wyć, wyładowywać agresję, aż w końcu się pozagryzają i zostanie śmierć, smród i zgnilizna.

Najprostszym sposobem na rozładowanie emocji jest powiedzenie na głos, co nas boli. Sobie, komuś bliskiemu, osobie, której to dotyczy. Można krzyknąć. Istnieje nawet terapia krzykiem, która pomaga uwolnić ciało od napięcia, stresu i blokad. Mnie czasem przynosi ulgę zwykłe „Aaaaaaa!!!”. Kiedy rodziłam pierwszego syna, Maćka, nie krzyczałam, bo chciałam pokazać, jaka jestem silna. Przy drugim porodzie wrzeszczałam bez oporów i było mi dużo łatwiej. Najważniejsza jednak jest rozmowa. Mam niebywałe szczęście, że mogę przegadać swoje lęki, frustracje i emocje z partnerem. Bez oporów mogę mu powiedzieć, że jest mi źle, że czuję się przygnębiona i zraniona, bo ktoś mi coś powiedział, albo mnie nie zaprosił, albo próbował wykorzystać moją naiwność… Powodów, tych prawdziwych i urojonych, może być tysiące. Zwerbalizowanie ich jest początkiem rozwiązania problemów. Yossarianowi mogę powiedzieć, że w hotelowym barze jest za

dużo alkoholu i jego obecność fatalnie na mnie wpływa, jakbym była w nawrocie. I on mnie zrozumie.

Napisała do mnie niedawno Marzena, która rozpoczęła proces trzeźwienia. Mimo wsparcia, jakie daje jej narzeczony, ma poczucie, że on – nie będąc uzależnionym – nie jest w stanie jej zrozumieć. Inna kobieta, Paulina, której list cytowałam we wcześniejszym rozdziale, nie znajduje wsparcia w mężu, który bagatelizuje jej problem, bo uważa, że jak ktoś ma ochotę pić, to pije, jak nie ma ochoty, to nie pije. Takich listów dostaję mnóstwo.

To prawda, że trudno jest zrozumieć alkoholika. Komuś, kto pije okazjonalnie, trudno pojąć, że człowiek uzależniony nie jest w stanie zapanować nad głodem alkoholowym. W kultowym serialu *Ekstradycja* porucznik Halski zapytany, czy łatwo było rzucić picie, mówi, że przestać pić jest łatwo, ale trudno nie zacząć pić od nowa. Yossarian rozumie mnie, mimo że nie jest uzależniony. Miał okazję oswoić się z tematem uzależnień w dzieciństwie i młodości, bo jego mama jest psychoterapeutką. On zna mechanizmy mojej choroby i w sposób świadomy towarzyszył mi w drodze do trzeźwości. Czyta dużo literatury fachowej, żeby zrozumieć, jak ze mną – człowiekiem uzależnionym – żyć. A, co tu ukrywać, nie zawsze jest to łatwe.

Ale co zrobić, jeśli nie mamy osoby, która zna na wylot problem uzależnienia? Wtedy należy powiedzieć o swoich uczuciach przyjaciółce, koleżance, mamie, znajomej. Być może wcześniej będziemy musiały je nauczyć, jak mają z nami rozmawiać. W pierwszym bowiem odruchu spróbują nam doradzać, prawić morały, pocieszać nas. Nie o to chodzi. Dobrze jest je uprzedzić: „Słuchaj, dzwonię do ciebie, bo spotkała mnie bardzo przykra rzecz, bo źle się czuję, bo mam

wrażenie, że sobie nie poradzę, ale nie chcę, żebyś mnie pocieszała, krytykowała i doradzała mi, co mam zrobić. Proszę, wysłuchaj mnie tylko, bo potrzebuję się wygadać, głośno powiedzieć, co mi leży na sercu, żebym sama usłyszała, co mówię". Możliwość wypowiedzenia tego, co nas boli, jest oswajaniem demonów. Coś, co wydawało się straszne, po zwerbalizowaniu już takie nie jest. Osobom bliskim, towarzyszącym nam w naszych zmaganiach, warto podsunąć literaturę związaną z uzależnieniem. Nie będą wiedzieć, co się z nami dzieje i jakie są mechanizmy naszej choroby, jak można nam pomóc, dopóki ich tego nie nauczymy. Nie chodzi o pozycje naukowe. PARPA, czyli Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, wydaje dużo materiałów – książek, broszurek, ulotek, napisanych przystępnym językiem. Są doskonałą pomocą zarówno dla pijących, jak i ich rodzin. Ogromnym udogodnieniem jest dziś internet, gdzie można znaleźć odpowiedź niemal na każde pytanie. W bezalkoholowym regulowaniu emocji bardzo pomocne są mityngi AA. Spotkania z innymi uzależnionymi osobami, które doskonale rozumieją nasze problemy, bo same przez nie przeszły, dają niewyobrażalną siłę. W wielu sytuacjach są jak ostatnia deska ratunku.

O tym, jak ogromna jest wśród pijących potrzeba znalezienia kogoś, kto ich zrozumie, świadczą listy, które otrzymuję. Są rozpaczliwym krzykiem zdesperowanych kobiet i mężczyzn, którzy nie wiedzą, co ze sobą zrobić.

List od Konrada

Ilona (przepraszam, że tak bezpośrednio), pomóż mi walczyć z tym, z czym Ty sobie poradziłaś, bo ja sobie rady nie daję. Oglądałem program z Twoim udziałem i chcę mieć w sobie taką charyzmę jak Ty.

List od Marzeny

Zestaw standard, zapewne Pani nie odpisze, byłam w ośrodku po próbie samobójczej. W marcu wyszłam, dalej piję, mam 25 lat. Jest Pani dla mnie w jakiś sposób autorytetem – nie jako modelka, a człowiek, który jest trzeźwy. Mam pytanie, czy Pani tak z dnia na dzień przestała? Ja nie mogę, chyba się poddałam.

Jestem alkoholikiem. Mówić, nie mówić?

Publicznie przyznałam się do alkoholizmu kilka miesięcy po wypadku. Najpierw udzieliłam wywiadu dla „Pani", a potem, 5 maja 2010 roku wystąpiłam z panią Ewą Woydyłło, psycholożką, terapeutką uzależnień, w programie *Dzień Dobry TVN*. Prowadząca Jolanta Pieńkowska wyglądała na zszokowaną, gdy powiedziałam, że borykam się z problemem od siedmiu lat, a pierwszą terapię podjęłam pod koniec 2003 roku, niedługo po urodzeniu drugiego dziecka. Potem przez kilka lat nie piłam, aż nastąpił nawrót. Nikt o tym nie wiedział. Nie było się czym chwalić.

W czasie terapii słyszymy, że to od nas zależy, czy będziemy mówić głośno, że jesteśmy uzależnieni, czy zachowamy tę informację dla siebie. Powiedzenie o tym publicznie ma z wielu względów walor terapeutyczny. Gdy nie poinformujemy innych, to zostawiamy sobie otwartą furtkę do picia – skoro moje otoczenie nie wie, że jestem uzależniona, i nie zna mechanizmów choroby, w każdej chwili mogę wziąć kieliszek do ręki i nikt mnie nie powstrzyma. Jeśli raz o tym powiem, nie muszę za każdym razem się tłumaczyć, dlaczego odmawiam napicia się w towarzystwie, nie muszę robić uników. Ale muszę się też liczyć z krytyką, spojrzeniami czy nieprzyjemnymi komentarzami, jeśli w towarzystwie osób wiedzących o moim uzależnieniu sięgnę po kieliszek. Wiem, są uzależnieni, którzy do końca życia będą udawać, że nie mogą się napić, bo są właśnie na antybiotykach. A przecież jeśli nie będę się wstydziła poinformować, że nie piję, bo jestem uzależniona, to istnieje szansa, że nikt nie będzie mi proponować kieliszka. Ale tylko szansa, gwarancji żadnej. Przekonałam się wiele razy, że ludzie nie wiedzą, że w chorobie alkoholowej nie można się napić nawet odrobiny alkoholu. Dla kogoś, kto nie ma problemów z piciem, jest nie do wyobrażenia, że jeden kieliszek może zniszczyć efekty wielu lat terapii. „No co ty, nawet jednego się nie napijesz?" to częste pytanie. Tak jakby trudno było zapamiętać, że uzależnionego nie namawia się do picia i nie proponuje się mu alkoholu. Żadnego. Kiedyś na premierze filmu bardzo chciało mi się pić, a nie było niczego poza szampanem. Dobry znajomy z agencji marketingowej, wydawałoby się, świadomy, inteligentny, powiedział: „Przecież jak wypijesz jedną lampkę, to nic się nie stanie".

Rozumiem osoby, które nie przyznają się do uzależnienia. Mogą się obawiać, że w pracy, gdzie są traktowane jako odpowiedzialni pracownicy, zacznie się je postrzegać przez krzywe szkło wyobrażeń o alkoholikach, z którymi, jak wiadomo, zawsze są problemy. A i wśród znajomych istnieje ryzyko stygmatyzacji. Niby wszyscy rozumieją, a może nawet przez moment podziwiają, że udało nam się zapanować nad nałogiem, ale pozostaje w nich poczucie, że jest z nami coś nie tak. Szczególnie jeśli uzależniona jest kobieta. Wtedy jak gdyby z automatu uruchamiają się skojarzenia z moralnym upadkiem i zaniedbywaniem dzieci. I nie ma znaczenia, że od lat nie wzięło się kieliszka do ręki i wykonało gigantyczną pracę

psychologiczną, o której innym, patrzącym na nas z podejrzliwością, nawet się nie śni. Jeszcze trudniej jest osobom publicznym. Kilka z nich, m.in. aktorki Edyta Olszówka i Stanisława Celińska, przyznało się dopiero po wielu latach abstynencji i też z ogromną obawą, jak świat przyjmie tę informację i czy widzowie, miłośnicy ich talentu, nie poczują się zawiedzeni.

Kiedy po pierwszej terapii przestałam pić, nie ogłaszałam tego publicznie. Wyznanie, że jestem alkoholiczką, ze wstydu nie przeszłoby mi przez gardło. Dopiero ponowne wejście w szpony nałogu zmieniło sytuację. Po wypadku trudno było udawać, że nic się nie stało. Mogłam przyjąć strategię Tomasza Stockingera, który pół roku wcześniej po swojej alkoholowej kolizji przyszedł do studia telewizyjnego, przeprosił publicznie i więcej do tematu nie wrócił. Ja również dwa dni po wypadku kajałam się w *Dzień Dobry TVN* za swoją bezmyślność. Jednak na pytanie Doroty Wellman, czy mam problem z alkoholem, nie odpowiedziałam wprost: „Tak, jestem uzależniona". Zauważyłam jednak, że potem zaczęto się uważniej przyglądać, czy piję, czy nie, czy jestem na rauszu, czy trzeźwa, a ja już wtedy kompletnie nie mogłam zapanować nad nałogiem. Miałam dosyć życia w kłamstwie i liczyłam, że jeśli publicznie się przyznam, powstrzyma mnie to od dalszego picia.

Kiedy spotkałam panią Ewę Woydyłło i powiedziałam jej o pomyśle, by dokonać alkoholowego coming outu, spytała: „Po co?". Na pewno nie po to, żeby się wybielić czy uciec od odpowiedzialności za wypadek. Wytłumaczyłam, że czuję, że jest mi to potrzebne, by się zatrzymać i przestać pić. Po programie otrzymałam wiele słów wsparcia i sygnałów świadczących o podziwie, że się odważyłam. Równie dużo było głosów negatywnych, zarzucających mi, że to strategia marketingowa, skalkulowany sposób na lans.

Gdybym po tamtym wyznaniu przestała pić, być może stałabym się ikoną kobiet uzależnionych. Ale nie przestałam i jeszcze ponad rok miotałam się między fazami trzeźwości i zapijania. Walczyłam publicznie, niemal przed kamerami. Skończyła się taryfa ulgowa. Każda wpadka była komentowana, nagłaśniana i pokazywana przez pryzmat uzależnienia. Do września 2011 roku, kiedy rozpoczęłam trwającą do dziś abstynencję, staczałam się jak po równi pochyłej. Wydawało mi się, że osiągnęłam dno, by za jakiś czas spaść jeszcze niżej. Mój wizerunek medialny pogarszał się z tygodnia na tydzień, sponsorzy wspierający prowadzoną przeze mnie fundację „Niezapominajka" przestali mi ufać, firmy nie chciały zatrudniać mnie do kampanii reklamowych. Brak pracy, narastające długi i ostracyzm środowiska, mąż, z którym nie chciałam już być, depresja… Chwytałam się różnych sposobów, by utrzymać się na powierzchni. Nieudaną próbę firmowania moim nazwiskiem prywatnej kliniki uzależnień, a potem butiku z markowymi ubraniami, które założył znajomy, wiele osób pamięta mi do dziś. Podobnie jak „biznes" z perłami. Były to rozpaczliwe próby zarabiania pieniędzy.

Podejrzewam, że na te przedsięwzięcia i na mnie patrzono by inaczej, gdybym nie przyznała się do alkoholizmu. Tajemnicą poliszynela byłoby, że nie kontroluję picia, jednak mój publiczny wizerunek nie ucierpiałby aż tak bardzo. W show-biznesie wiele osób jest uzależnionych – od alkoholu, narkotyków, hazardu, ale dopóki wiedza o tym nie wykracza poza środowisko, nic złego im się nie dzieje, nie tracą „twarzy" i komfortu korzystania z używek.

List od Karoliny

Jestem byłą pacjentką oddziału uzależnień od alkoholu. Chcę powiedzieć, że podziwiam Panią za otwartość i odwagę! Jako

osoba publiczna „powinna" Pani ukrywać swoją chorobę. Biorę z Pani przykład i coraz głośniej i częściej mówię o tym, że jestem trzeźwą alkoholiczką! Dziękuję za siłę i nadzieję, jaką daje Pani takim ludziom jak ja.

A ona znowu o alkoholu

Mam poczucie, że problem uzależnienia trzeba nieustannie nagłaśniać. Doskonale wiem, że niektórzy mają dość tego, że ciągle mówię o alkoholizmie. Jednak to mnie nie powstrzyma. Dziennikarka Ewa Wojciechowska postawiła trafną diagnozę, wypowiadając się w mojej poprzedniej książce: „Środowisko ma chyba dosyć, że Ilona ciągle ten temat wałkuje, ale wiem, że dla niej jest to ważne, jej to pomaga, ma pewnie działanie terapeutyczne".

To prawda, głośne mówienie: „Jestem uzależniona" jest elementem terapii. Nie tylko mojej. Gdybym teraz sięgnęła po alkohol, zawiodłabym siebie i bliskich, a także tysiące osób, które czerpią siłę z tego, że mimo wielu upadków stanęłam na nogi i nie wstydzę się publicznie mówić o uzależnieniu. Listy, które otrzymuję każdego dnia, i setki komentarzy na prowadzonym przeze mnie blogu w „na:temat" są dowodem, jak bardzo ludzie oczekują, by ktoś realny, medialnie rozpoznawalny, podzielił się przeżyciami związanymi z alkoholizmem. Niosę nadzieję ludziom, którzy zaczynają myśleć: „Skoro ona sobie poradziła, to mnie też się uda". Chcę pokazywać, że nałóg można pokonać, dawać przykład, jak to robić i – to chyba jeszcze ważniejsze – udowadniać, że można być szczęśliwym niepijącym alkoholikiem. Dążę do tego, by bycie uzależnionym nie było postrzegane jako bycie

gorszym. Odczarowuję wizerunek alkoholika-menela, bo jestem uśmiechnięta, dobrze ubrana, zadbana. Wiele osób się dziwi, że „jak na alkoholiczkę" tak dobrze wyglądam. Wciąż budzę bezgraniczne zdumienie w oczach rozmówców, gdy sama inicjuję temat uzależnienia. Dla mnie to nie jest tabu. Nie mam oporów przed powiedzeniem: „Jestem alkoholiczką". Od jakiegoś czasu dodaję „niepijącą", bo zauważyłam, że gdy brakuje tego dodatku, niektórzy są przekonani, że ciągle piję. To wynik niezrozumienia, że alkoholikiem, czyli człowiekiem chorym na uzależnienie od alkoholu, zostaje się już do końca życia. Mam świadomość, że do ostatnich swoich dni pozostanę alkoholiczką, nawet jeśli nie wezmę do ust kropli alkoholu.

List od Kazimierza

Idę tą drogą jedenasty rok. Czasem myślę, że to nie ma sensu, że to niepicie jest nudne, i wtedy pokazują w TV Ciebie i znowu w mojej makówce olśnienie, że warto być trzeźwym, bo nigdy nie wiadomo, kogo, co w życiu spotkam, a wtedy chcę to odebrać w sposób świadomy. Dziękuję, że jesteś w „mojej bandzie".

Spotkałam się z opiniami, że warto byłoby zmienić zwyczaj mówienia „jestem alkoholikiem", gdyż ma to zbyt stygmatyzujący wydźwięk i może zniechęcać do samej terapii. Na przestrzeni lat zmieniły się metody leczenia i wiedza o mechanizmie uzależnień. O ile jednak termin „alkoholizm" w odniesieniu do choroby zastąpiono określeniem „zespół uzależnień od alkoholu", to pejoratywnie nacechowane słowo „alkoholik", oznaczające osobę uzależnioną, zarówno piącą, jak i trzeźwą, pozostało w ogólnym użyciu. Nie wiem, jakie rozwiązanie najlepiej służyłoby procesowi zdrowienia. Do

tego, by mówić o sobie „ja, alkoholik" przyzwyczaja się uzależnionych od pierwszego dnia terapii grupowej. „Ilona, alkoholiczka", tak się przedstawiałam. Uczyłam się w ten sposób akceptacji choroby, bo to pierwszy, niezbędny warunek skuteczności terapii. Musiałam pogodzić się z tym, że jestem uzależniona, chora, bezsilna wobec alkoholu i do końca swoich dni będę musiała się go obawiać i wystrzegać.

W ubiegłym roku otrzymałam list, a w nim takie słowa: „Jestem terapeutą od dwudziestu dwóch lat i tłumaczę moim pacjentom, że najważniejsza w tej chorobie jest jej akceptacja. U ciebie to widzę". Z kolei jakiś czas temu w tramwaju podeszła do mnie kobieta i powiedziała: „Przepraszam, że pani przeszkadzam, ale nie mogłam się powstrzymać. Muszę pani powiedzieć, że bardzo panią podziwiam i dziękuję, że potrafi pani tak otwarcie mówić o swoim problemie".

Tego typu listy i spotkania są niesłychanie ważne. Dają mi siłę i motywację do dalszego działania. Pomagają patrzeć z dystansem na krytykę. Bo ona zawsze będzie. Nie ma szans, abym zaspokoiła oczekiwania wszystkich osób. Za to samo jedni będą mnie podziwiać, inni krytykować albo mi zazdrościć. Świetnie to oddaje dowcip o ośle i wnuczku: Skarżył się wnuczek dziadkowi, że ciągle jest przez ludzi we wsi krytykowany i nie wie, co ma robić, żeby wreszcie zasłużyć na akceptację. Dziadek powiedział: „Spotkajmy się jutro rano przy stajni". Tak zrobili. Dziadek posadził wnuczka na ośle i ruszyli przez wieś. Kiedy jechali, wszyscy dookoła kręcili głową z dezaprobatą: „Stary idzie, a młody na ośle siedzi". Następnego dnia zamienili się miejscami, dziadek siedział na ośle. Tym razem ludzie mówili: „Stary siedzi na ośle, a biedne dziecko na nogach idzie". Gdy trzeciego dnia obydwaj szli obok osła, słyszeli: „Co za głupcy, idą piechotą, chociaż mają osła". A kolejnego dnia, kiedy razem siedzieli na ośle: „Biedny osioł, jak można go tak męczyć".

POWIEDZ TO GŁOŚNO

Zawsze będą ludzie, którzy myślą inaczej niż ja i w odmienny sposób postrzegają te same sytuacje. To nie znaczy, że w lepszy lub gorszy. Nie mam prawa oceniać życia innego człowieka, sądzić, że wiem lepiej od niego, co jest mu potrzebne, nawet jeśli na pozór wydaje się oczywiste, jak powinien się zachować w konkretnym przypadku. Jeśli czasem mówię komuś, że na jego miejscu postąpiłabym tak lub tak, to tylko wtedy, gdy wyraźnie mnie o to poprosi.

Jak bardzo nasza ocena sytuacji może się różnić od rzeczywistości, pokazuje film *Czerwony Kapturek. Prawdziwa historia* – teoretycznie dla dzieci, w praktyce świetna edukacyjna animacja dla dorosłych. Otóż toczy się przesłuchanie, które ma wyjaśnić, co się zdarzyło w domku babci. Każdy z uwikłanych: babcia, Czerwony Kapturek, myśliwy, wilk – opowiada swoją wersję zdarzeń. Oglądamy cztery oddzielne historie, które pokazują, że prawda widziana oczami każdego z nich jest zupełnie inna. Tak samo jest w życiu. Każdy z nas widzi jakąś cząstkę rzeczywistości, nie ogarnia całości, bo ma inne wychowanie, czytał inne książki, ma inną życiową perspektywę. To zaskakujące, jak bardzo nasz odbiór świata może odbiegać od tego, co nazywamy obiektywną prawdą.

PIJĘ, BO… POWODY, DLA KTÓRYCH SIĘGAMY PO ALKOHOL

Na początku piłam, bo po alkoholu lepiej się bawiłam, byłam elokwentna, świat wydawał mi się bardziej przyjazny. Potem piłam, by życie mniej bolało, a na końcu, bo nie potrafiłam nie pić.

Powody, dla których ludzie sięgają po alkohol, można wymieniać w nieskończoność, aczkolwiek nigdy nie wiadomo, który z nich w przypadku konkretnej osoby jest najistotniejszym, będącym praprzyczyną uzależnienia. Najogólniej mówiąc, ludzie piją z powodów „zewnętrznych" – bo taki jest zwyczaj (dookoła piją wszyscy i przy każdej okazji) oraz „wewnętrznych" – bo w ten sposób regulują swoje emocje (poprawiają nastrój, zapominają o kłopotach, uciekają od życia). W filmie *Pod Mocnym Aniołem* jego bohaterowie, którzy trafili na odwyk, mówią:

– Piję, odkąd Polak został papieżem.

– Piłem, kiedy Polska zwyciężała, i piłem, kiedy Polska przegrywała.

– Piję, bo jestem nieśmiała.

– Piję z powodu seksualnego uniesienia.

– Piję, bo wszyscy piją.

– Piję, bo się boję.

– Piję, bo mnie wkurwia mój szef.

– Piję, bo lubię.

Zauważyłam, że to ostatnie wywołuje ogromną wesołość wśród widzów. Bo oni też pewnie lubią i jeszcze nie wiedzą, do czego może ich to zaprowadzić.

Istotę picia i błędnego koła, które ono powoduje, najlepiej oddaje krótka scena w *Małym Księciu* Antoine'a de Saint-Exupéry'ego, kiedy bohater odwiedza planetę zamieszkaną przez Pijaka:

Następną planetę zajmował Pijak. Te odwiedziny trwały bardzo krótko, pogrążyły jednak Małego Księcia w głębokim smutku.

– Co ty tu robisz? – spytał Pijaka, którego zastał siedzącego w milczeniu przed baterią butelek pełnych i baterią butelek pustych.

– Piję – odpowiedział ponuro Pijak.

– Dlaczego pijesz? – spytał Mały Książę.

– Aby zapomnieć – odpowiedział Pijak.

– O czym zapomnieć? – zaniepokoił się Mały Książę, który już zaczął mu współczuć.

– Aby zapomnieć, że się wstydzę – stwierdził Pijak, schylając głowę.

– Czego się wstydzisz? – dopytywał Mały Książę, chcąc mu pomóc.

– Wstydzę się, że piję – zakończył Pijak rozmowę i pogrążył się w milczeniu.

Mały Książę zakłopotany ruszył dalej.

„Dorośli są naprawdę bardzo, bardzo śmieszni" – mówił sobie po drodze.

Przyzwolenie na picie

W Polsce panuje ogromne przyzwolenie społeczne na picie. Paradoksem jest to, że alkoholików się potępia, ale toleruje się pijaństwo. Jednym słowem, w naszym katolickim kraju akceptujemy grzech, ale już nie grzesznika. Alkohol jest WSZĘDZIE. Nie obejdzie się bez niego żadna impreza i spotkanie towarzyskie. Alkoholem oblewa się narodziny dziecka, wznosi toast za zdrowie młodej pary, topi smutek po stracie bliskiej osoby. Świętuje się Boże Narodzenie, Nowy Rok, Wielkanoc, imieniny cioci, zakup mieszkania, udany interes, złote gody, osiemnastkę, Pierwszą Komunię dziecka. Pije się go na randkach, koncertach, premierach, bankietach, służbowych lunchach i kolacjach. Kupuje w prezencie, wręcza lekarzowi w dowód wdzięczności. Jest to tak oczywiste, że nawet się nad tym nie zastanawiamy i nie zauważamy wszechobecności alkoholu. Wydaje się wręcz, że gdyby go zabrakło, nie dałoby się przeżyć.

Z alkoholem wiąże się źle pojęta gościnność. Żaneta ma problem, kiedy odwiedza dalszą rodzinę, która nie przyjmuje argumentu, że dziewczyna nie ma ochoty na alkohol. Odmowa jest dla nich oznaką braku szacunku, wywyższania się, gardzenia ich gościnnością. Podobny kłopot ma ze swoim ojcem, który za każdym razem usiłuje częstować ją i jej męża alkoholem. Potrafi tak długo i namolnie wracać do tematu, stawiać butelkę, zachwalać, co jest w środku, rozstawiać kieliszki, że na ogół mąż w końcu z grzeczności zgadza się umoczyć usta. U jej ojca butelka na stole jest niezbędna, by podkreślić wyjątkowość spotkania, a niedopasowanie się do rytuału postrzegane jako brak kultury. Żaneta zauważa w tym drugie dno. Pojawienie się jakichkolwiek gości na horyzoncie jest wyzwalaczem, wzbudza w ojcu ogromną potrzebę napicia się. Sam tego nie zrobi, byłoby to podejrzane, a tak jest usprawiedliwiony, bo pije z gośćmi, dla towarzystwa.

Rozmawiałam ze znajomymi, czy w ich rodzinnych domach się piło. Większość potwierdziła. Czy wyobrażają sobie sytuację, że przychodzą goście i nie częstuje się ich alkoholem? Tylko jedna osoba powiedziała „tak". U pozostałych wyjęcie butelki z barku odbywa się automatyczne, jest pierwszą czynnością, przejawem gościnności, rytuałem. Z drugiej strony, gest postawienia alkoholu jest na ogół czymś oczekiwanym przez gości. W mojej rodzinie zdanie: „Coś tu smutno na tym stole" było sygnałem, że oczekuje się wypitki. Przyjęcie gości bez alkoholu było niewyobrażalnym *faux pas*. Bez niego nie ma zabawy. To on rozbudza wesołość, ośmiela, rozwiązuje języki. Gdyby nie to, mogłoby się nagle okazać, że ludzie siedzący przy stole niewiele mają sobie do powiedzenia. Yossarian, kiedy zaczęliśmy się spotykać, ze względu na moje uzależnienie przestał w ogóle pić. Miał dobrego znajomego, z którym raz po raz się widywali, zawsze przy piwie. Kontakt się urwał, bo na trzeźwo nie było o czym rozmawiać. Nie dało się gadać o duperelach, zabrakło wspólnych zainteresowań i tematów, żeby podtrzymać konwersację. Osoby, które przestają pić, często muszą zmienić znajomych, bo ci, których miały do tej pory, nie są w stanie pojąć, że można się spotykać bez alkoholu.

Przyjęło się uważać, że wyznacznikiem sukcesu imprezy jest duża ilość alkoholu. W ubiegłym roku byłam na after party jednego z magazynów modowych. Chociaż był to dopiero początek imprezy, widziałam wiele osób kompletnie zaprawionych. Alkohol roznoszono na tacach, bez „przepitki". Ludzie sięgali po jednego drinka za drugim, tak jakby fakt, że jest za darmo, podkręcał jeszcze bardziej brak umiaru. Grała dobra

muzyka, miałam świetny nastrój, mogłabym się świetnie bawić bez alkoholu. Ale z Yossarianem byliśmy chyba jedynymi osobami, które nie potrzebowały wspomagaczy, by miło spędzić wieczór. Pogibaliśmy się trochę w rytm muzyki i poszliśmy gdzie indziej.

Regulowanie emocji

Ludzie piją alkohol, żeby się lepiej poczuć. Po prostu. Już małe ilości sprawiają, że znikają blokady, które utrudniają funkcjonowanie. To przekłada się na życie towarzyskie. Nie ma zahamowań, nie ma obaw o akceptację, jest miło i wesoło. Ludzie, którzy boją się odezwać, po alkoholu nagle zaczynają grać pierwsze skrzypce. Mężczyźni nabierają odwagi, by zainicjować rozmowę z kobietą. Zapomina się o tym, że miało się kiepski dzień. Alkohol przynosi odprężenie. U artystów łagodzi tremę, a po występie pozwala odreagować emocje. Mówi się nawet, że niektóre rzeczy trudno jest zrobić na trzeźwo. Jeśli jednak alkohol staje się jedynym sposobem na radzenie sobie z niepożądanymi sytuacjami i emocjami, może to być niebezpieczne.

Ta alkoholowa pomoc, jak wyjaśniała w mojej poprzedniej książce terapeutka uzależnień Alicja Szowa, jest złudą: „Na początku alkohol pozornie pomaga. Na przykład osoby nieśmiałe lub z obniżonym poczuciem wartości po alkoholu zaczynają się czuć, jakby złapały Pana Boga za nogi, nieźle funkcjonują towarzysko – ale potem z duszy towarzystwa stają się często pośmiewiskiem. Alkohol jest wtedy trochę jak fałszywy przyjaciel – najpierw się uśmiecha, wyciąga rękę, a potem staje się wrogiem".

Okiem eksperta

PRZYMUS BYCIA SZCZĘŚLIWYM

Jadwiga Fudała, specjalistka psychoterapii uzależnień, kierownik Działu Lecznictwa Odwykowego i Programów Medycznych PARPA (www.parpa.pl)

Współczesny człowiek jest bombardowany przekazem, że musi być szczęśliwy. Że jest to jego cel, dążenie, obowiązek. A co ma zrobić człowiek, który od czasu do czasu czuje się nieszczęśliwy, smutny, zawiedziony? Przecież naturalnym egzystencjalnym doznaniem człowieka jest zderzenie z kłopotami, trudnościami, problemami i zwyczajnie z cierpieniem. Dziś, kiedy człowiek się już z nimi zderzy, najczęściej próbuje jak najszybciej wyjść z tego stanu, niejednokrotnie szukając wspomagaczy lub poprawiaczy nastroju. Kiedyś tak nie było. Ludzie godzili się z faktem, że życie nie jest tak cudowne, jak by się chciało. Że strata boli i trzeba ten ból przeżyć, przecierpieć i że on przejdzie, tylko musi to trochę potrwać. Obecnie nie ma zgody na czekanie. Jest za to skłonność do natychmiastowego poszukiwania sposobu, by zrobić sobie lepiej. Nie mówię, że „dobrze", ale „lepiej". Dlatego taką niezwykłą pokusę stanowią używki i zachowania ryzykowne. Angażują uwagę, dają zastrzyk adrenaliny. Jednym z takich bardzo ryzykownych zachowań jest *binge drinking* – styl picia, który od kilku lat upowszechnia się wśród młodych ludzi w Europie Zachodniej. Jest to intensywne picie alkoholu w krótkim czasie, nie po to, aby się dobrze bawić czy zyskać lepsze samopoczucie, ale w pełni świadomie po to, aby się całkowicie upić, zresetować. Jest to picie grupowe – ludzie, często nieznajomi, umawiają się przez internet.

Upijanie się do nieprzytomności to czysta autodestrukcja, prowadzi do szybkiego uszkodzenia mózgu, może się skończyć śmiercią. Tego typu zgonów w ciągu roku mamy w Polsce około dwóch tysięcy. Nie z powodu picia alkoholu metylowego czy jakiejś trucizny, ale wskutek zbyt szybkiego wypicia większych ilości alkoholu etylowego. Gdy po wypiciu alkoholu metylowego umrze 20 osób, to jest afera na całą Polskę, a tutaj rok w rok umiera tyle ludzi i nikogo to nie interesuje. Wszyscy mówią: „A, to na pewno alkoholicy". Właśnie nie. To nie alkoholicy. Umierają młodzi ludzie, którzy się w ten sposób „resetują". Albo młodzi, którzy stają w zawody i chcą dorównać starszym, wypijając na raz butelkę wódki. I to może być ich koniec. Jak się ta butelka nie cofnie, to jest po człowieku.

Alkohol jest zbyt łatwo dostępny, a czynniki kulturowe i społeczne sprzyjają piciu. Profilaktyka nie polega wyłącznie na tym, byśmy eliminowali czynniki zagrażające, bo mamy na to stosunkowo mały wpływ. To, co możemy robić, to wyposażać ludzi (ogromna w tym rola rodziców) w ochronny pancerz, czyli narzędzia, które pomogą im radzić sobie w trudnych sytuacjach emocjonalnych, takich jak poczucie niskiej wartości, brak asertywności, brak umiejętności określenia i obrony własnych granic. Trzeba zrozumieć, że w życiu raz jest lepiej, a raz gorzej, i umieć poradzić sobie z tymi trudnymi emocjonalnie stanami bez używek i bez farmakologii (bo to kolejna pokusa, rozbudzana w nas przez koncerny farmaceutyczne).

Życie nie jest pasmem sukcesów i szczęśliwości. Ludzie zawsze zderzali się z problemami egzystencjalnymi, one są wpisane w życie i w rozwój człowieka. Przestaliśmy ufać sobie, kontakty międzyludzkie wraz z przeniesieniem się

do wirtualnej przestrzeni straciły na jakości. To wszystko czynniki, które popychają ludzi w stronę alkoholu i innych używek.

Alkoholowa ignorancja

Brakuje wiedzy o zagrożeniu, jakie niesie picie. Mimo że każdy widział alkoholika, a może nawet ma kogoś takiego w bliskiej rodzinie, nie dopuszcza myśli, że jemu mogłoby grozić uzależnienie. Skoro istnieje społeczne przyzwolenie na picie i alkohol jest legalnie dostępny na każdym rogu, ludzie – szczególnie młodzi – mają prawo domniemywać, że nie jest aż tak szkodliwy. Trzeba tylko pić z umiarem. Problem w tym, że nigdy nie wiadomo, kiedy się ten umiar utraci. Nie miałam pojęcia, że alkohol jest szkodliwy i prowadzi do nałogu, mimo że mój dziadek był alkoholikiem. Nikt mi nie powiedział, że każdy kieliszek to obciążenie dla organizmu i ryzyko uzależnienia. Widziałam tylko pozytywne strony – rozluźnienie, dobre samopoczucie, świetną zabawę. Piłam… najpierw piwo, potem drinki, wreszcie wino i wódkę, kompletnie nieświadoma, że to droga do nałogu. Dowiedziałam się tego dopiero w czasie terapii.

Niektóre trunki postrzegane są jako mniej lub bardziej uzależniające. Piwo rzadko jest traktowane jako alkohol wiodący do nałogu. W rzeczywistości nie ma znaczenia, czy pije się wódkę, wino czy piwo, bo w każdym z tych napojów jest alkohol etylowy, a to on właśnie jest toksyczny i odpowiedzialny za uzależnienie. Te błędne przekonania są bardzo szkodliwe, osłabiają czujność, usprawiedliwiają.

Twierdzi się też, że alkohol wydobywa prawdziwy charakter potraw. Mąż Eweliny był smakoszem kuchni i nieustannie namawiał ją do picia różnych alkoholi do dań, argumentując, że z takim, a nie innym winem, likierem, koniakiem poszczególne potrawy zyskują na smaku. Ona miała złe wspomnienia związane z piciem w rodzinie i była abstynentką. Na tym tle dochodziło między nimi do sprzeczek. Ewelina czuła nieustającą presję i musiała tracić energię na obronę przed namolnością męża, który nie był w stanie pojąć, jak można rezygnować z hedonistycznych przyjemności łączenia alkoholu z jedzeniem. Wmawiał jej, że jest parweniuszką, skoro nie może pojąć tak oczywistych prawd.

Jedno z najbardziej szkodliwych przekonań dotyczących alkoholu dotyczy częstotliwości picia. W powszechnej opinii picie weekendowe jest bezpieczne. To bardzo złudne. Jeśli ktoś zaczyna pić w piątek, a kończy w niedzielę, to przyzwyczaja organizm do regularnych, wysokich stężeń alkoholu. A to równie niebezpieczne jak picie mniejszych dawek codziennie.

Na oczach dzieci

Dla dzieci, które obserwują zwyczaje alkoholowe w domu, obecność tej używki w życiu staje się normą. Uczestniczenie w zakrapianych imieninach u wujka, hałaśliwy grill przy piwie, organizowany przez rodziców dla znajomych, kolorowe drinki i szampan na sylwestra – to stały element dorastania. Małe dziecko nie ma umiejętności analizy, nie potrafi ocenić, czy to, że dorośli po wypiciu alkoholu są mili i zabawni, choć potem kłócą się i są agresywni, a na drugi dzień boli

ich głowa – jest dobre czy złe, właściwe czy naganne. Po prostu jest. Stanowi nieodłączny element ich świata, jak kanapki lub owsianka na śniadanie, konieczność pójścia do szkoły, baty od ojca za nieposłuszeństwo. Dzieci dorastają w hipokryzji. Słyszą, że alkohol jest zły, a jednocześnie widzą, że dorośli piją i świetnie się przy tym bawią. Nie tłumaczy się dziecku, dlaczego alkohol jest niezdrowy, dlaczego inaczej działa na organizm dziecka i dorosłego. Nie mówi się: „Nie pij, bo alkohol szkodzi zdrowiu, zmienia świadomość, niszczy wątrobę, zabija komórki mózgowe". Bo powiedzenie tego oznaczałoby zmierzenie się z pytaniem: „Skoro tak jest, dlaczego ty pijesz?". Dlatego dziecku mówi się: „Nie pij, jesteś za mały, jak będziesz duży, to się napijesz". Picie staje się więc synonimem dorosłości. Zaczyna się oczekiwanie na moment, kiedy będzie można się napić, kiedy będzie można „kupić" sobie w ten sposób dorosłość. Pierwsze piwo, pierwsze upicie się z kumplami urasta do rangi kultowego przekroczenia granicy między byciem małym a byciem dorosłym. Odmowa napicia się z kolegami oznacza, że jest się jeszcze dzieckiem, podczas gdy oni są już dorośli, bo poznali smak alkoholu i wiedzą, jak to jest mieć ten miły szmerek w głowie, jak to jest być królem świata, kiedy puszczają zahamowania, kiedy odkrywa się, że jest się elokwentnym i pewnym siebie. No i wreszcie, czym jest ten słynny, a tajemniczy dotąd dla nich kac. Dziecko uwarunkowane skojarzeniem, że dorosłość równa się alkohol, będzie dążyło do jak najszybszego sięgnięcia po ten symbol dorosłości.

Za naganne uważam to, że przemysł alkoholowy próbuje wychowywać sobie przyszłych klientów, podsuwając dzieciom szampan bezalkoholowy. Rodzice kupują, bo jest na pozór niegroźny, przecież bez alkoholu. Są nieświadomi, że podawanie go dzieciom na przyjęciach urodzinowych jest

ugruntowywaniem przeświadczenia, że picie jest fajne i że pijąc, możemy poczuć się jak dorośli. Przeraża mnie ten kult bezalkoholowych szampanów dla dzieci, czyli uczenie od małego, że podczas przyjęcia nie jest ważne spotkanie przyjaciół, rozmowa, śmiech, tort, gry, tylko huk korka, kieliszek i toast na zdrowie. Kolejnym wynalazkiem poprawiającym humor dzieciom, które chcą się poczuć dorosłe, jest bezalkoholowe mojito w jednej z fastfoodowych sieci. Bardzo przeżywałam, gdy się dowiedziałam, że ktoś kupił je moim synom. Byli zadowoleni, bo napój miał ciekawy limonowo-tonikowo-miętowy smak. Ale jest to jednak mojito, czyli coś, co pierwotnie było drinkiem alkoholowym. Dzieci są przyzwyczajane do jego smaku, do nazwy, żeby potem sięgnąć po prawdziwy drink.

Szampan bezalkoholowy, drinki bezalkoholowe, podawanie soczków w kieliszkach, to wszystko jest oswajaniem dzieci z piciem. Zamiast tego należy tłumaczyć im, dlaczego alkohol jest szkodliwy. Nie przypadkiem zakazuje się sprzedaży alkoholu dzieciom poniżej 18. roku życia. Nie jest to jedynie kwestia norm społecznych i wyznaczenia takiej, a nie innej daty dorosłości. Ma to uzasadnienie biologiczne. Organizm dzieci i młodzieży jest jeszcze niedojrzały i każda, nawet niewielka dawka alkoholu może poczynić spustoszenie, szczególnie w układzie nerwowym, w mózgu. Alkohol osłabia rozwój intelektualny (wpływa m.in. na procesy zapamiętywania) i emocjonalny. Pijący nastolatek zaczyna wiązać odczuwanie przyjemności z alkoholem, a nie z prawdziwymi przeżyciami. Młodzi szybciej się uzależniają, bo mają mniejszą tolerancję na alkohol. Osoby, które nie skończyły 20 lat, a intensywnie piją, mogą się uzależnić już po pół roku. Starsze potrzebują na to statystycznie kilku lat.

Co gorsza, ludzie nie wstydzą się tego, że się upili, czasami są nawet z siebie dumni, gdy mówią: „Wow, ale wczoraj zapiliśmy!". Na pewno każdy słyszał relacje w stylu: „Siedzieliśmy do rana, wytrąbiliśmy beczkę piwa, rzygaliśmy jak koty, kac napierdzielał w głowie przez cały dzień, ten to ma twardy łeb". Potem zdjęcia z takiej imprezy zamieszczają na Facebooku, by znajomi wiedzieli, że przynależą do ekskluzywnego grona tych, co chleją i dają radę. Najbardziej zgubne jest chyba to poczucie wyjątkowości i przynależności do elitarnego grona, nawet jeśli złudzenie tej elitarności daje picie wódy.

Rodzicami nastolatka na pewno targają obawy, czy nie sięgnie po alkohol, papierosy albo – jeszcze gorzej – narkotyki. Największym zagrożeniem dla dzieci i młodzieży jest moda wykreowana wokół używek, że są fajne i niegroźne. Żaneta opowiadała mi, że w szkole jej córki, gimnazjalistki, są dzieci, które dla szpanu noszą w kieszeni „działkę" zrobioną z mąki lub cukru pudru. Bo posiadanie narkotyków jest modne. A gdyby tak wprowadzić do szkół jako lekturę obowiązkową *My, dzieci z dworca Zoo*? W ubiegłym roku w Teatrze Kamienica obejrzałam sztukę opartą na motywach tej książki. I bardzo mną poruszyła, bo temat braku miłości i akceptacji w rodzinie i wynikających z tego potem konsekwencji jest mi bardzo bliski. Żaneta, której tę książkę podsunęła mama, gdy miała naście lat, przeżyła taki wstrząs, że nie miała ani pokus narkotykowych, ani związanych z przedwczesnym seksem. „Są pewne sytuacje, że wystarczy jeden błąd i masz przekreślone całe życie – mówiła – i ja tego błędu nie popełnię, bo nie wiem, czy jak wezmę raz, nie będę miała pokusy, by wziąć jeszcze raz. Mało kto zauważa tę płynną granicę między spróbowaniem z ciekawości a późniejszym przymusem sięgania

po kolejną działkę. Jeszcze gorzej z seksem. Raz wpadniesz i masz przez całe życie pozamiatane".

Nie posiadam recepty, jak uchronić swoje dzieci przed sięganiem po używki w młodym wieku. Mają wtedy ogromną ciekawość świata, potrzebę eksperymentowania, ale przede wszystkim podlegają niebywale silnym wpływom środowiskowym. Kumple stają się ważniejsi od rodziców, są większymi autorytetami. Przerażająca jest też dostępność używek, o których mnie, kiedy miałam naście lat, nawet się nie śniło. Nie jesteśmy w stanie kontrolować każdego kroku dziecka. Zresztą nie na tym polega przygotowywanie go do dorosłości. Pozostaje nam stworzenie w pierwszych latach życia dziecka takich warunków rozwoju, żeby miało z czego czerpać, gdy wejdzie w trudny wiek dojrzewania. A potem już tylko ufać, że da sobie radę i potrafi dokonać trafnych wyborów. To, co możemy dać dziecku najcenniejszego w dzieciństwie, to bezwarunkowa miłość. I na tej bazie zbudować w nim poczucie własnej wartości, przekonanie, że poradzi sobie w życiu.

Moja znajoma panikuje za każdym razem, gdy wysyła córkę licealistkę na obóz letni, na zimowisko, na weekend do przyjaciółki. Roztacza czarne wizje, że córka będzie piła, paliła, ćpała i uprawiała seks. Tworzenie takich dramatycznych scenariuszy czy nadmierne kontrolowanie to droga donikąd. Niepokój rodziców przenosi się na dziecko, a martwienie się, gdy dzieli nas od niego na przykład kilkaset kilometrów, i tak niczego nie zmieni. Kiedy wyjeżdża, lepiej przekazać mu komunikat, że się mu ufa i jest się przekonanym, że dokona dobrych wyborów i poradzi sobie w każdej sytuacji. Życzyć mu dobrej zabawy i zapewnić, że w razie jakichkolwiek problemów może zwrócić się do nas o pomoc. Dziecko staje się

PIJĘ, BO… POWODY, DLA KTÓRYCH SIĘGAMY PO ALKOHOL

wtedy silniejsze, bo wie, że ktoś w nie wierzy, czuje, że rodzice są dla niego zapleczem, a nie balastem.

Często wymyślamy historie, które dziecku nawet nie przyszłyby do głowy. Monika, dziś już dorosła kobieta, opowiadała mi, że jej tato miał bzika na punkcie punktualności. Musiała być zawsze przed 22 w domu. Kiedy zdarzyło jej się spóźnić, choćby trzy minuty, robił awanturę, nawet gdy była już pełnoletnia. I za każdym razem słyszała, że jest taka owaka i na pewno puszczalska. Z kolei inna dziewczyna przed każdym wyjazdem z domu otrzymywała od swego ojca komunikat: „Pamiętaj, żeby się prowadzić moralnie". Powiedziała mi, że miała wtedy może 11, 12 lub 13 lat i kompletnie nie wiedziała, o co mu chodzi z tą moralnością.

Nie produkujmy bezsensownych wizji. Zaufajmy dziecku, że wyposażone przez nas w bagaż wartości, wiedzy i umiejętności potrafi wybrać właściwą drogę.

KIEDY „CHCĘ" ZMIENIA SIĘ W „MUSZĘ", CZYLI OD PICIA DO UZALEŻNIENIA

To, że ktoś nadużywa alkoholu, nie oznacza bynajmniej, że się uzależni. Dlaczego tak się dzieje, że niektórzy piją przez całe życie w sposób kontrolowany, bez objawów uzależnienia, a inni wpadają w nałóg, mimo że początki ich picia są podobne?

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, dlaczego ludzie się uzależniają. Składa się na to bardzo wiele różnych czynników. Pewne jedynie jest to, że teoretycznie każdy człowiek, który pije często, może się uzależnić. Organizm bowiem szybko przyzwyczaja się do alkoholu i kiedy mu się go nie dostarczy, będzie się o niego upominać. Ale… nie da się przyłożyć precyzyjnej miary do słowa „często". Nie można określić ilości alkoholu, jaką trzeba by wypić, żeby się uzależnić, ani też jaka dawka alkoholu jest bezpieczna, bo dla każdego poziom bezpieczeństwa jest inny.

Podatna gleba

Przyjmuje się, że istnieją trzy grupy czynników ryzyka: biologiczne, społeczne (środowiskowe) i psychologiczne. Bohdan T. Woronowicz, specjalista psychoterapii uzależnień, wymienia jeszcze duchowe. Ich oddziaływanie nie jest jednoznaczne. Można wychować się w rodzinie alkoholików i nie wziąć nigdy kieliszka do ust. I odwrotnie – można pić, mimo że nikt z bliskich tego nie robił. Nie wykryto dotychczas genu uzależnienia, chociaż czynniki genetyczne odgrywają ważną rolę w podatności na uzależnienie. Ale nawet jeśli ktoś ma ku temu biologiczne predyspozycje, nie jest stracony, bo może po prostu nie pić i ich nie uaktywnić. Podobnie z czynnikami psychologicznymi. Brak samoakceptacji lub niskie poczucie wartości nie przekładają się automatycznie na nadużywanie alkoholu. Dopiero miks czynników predysponujących do nałogu, połączony z regularnym i długotrwałym piciem, może prowadzić do uzależnienia. Brak jasnych reguł powinien dawać do myślenia każdej sięgającej po alkohol osobie.

Podoba mi się obrazowe, „agronomiczne" przedstawienie zależności pomiędzy tymi uzależniającymi czynnikami, zaproponowane przez Bohdana T. Woronowicza w książce *Uzależnienia. Geneza, terapia i powrót do zdrowia*:

Spróbujmy wyobrazić sobie człowieka, który posiada silne predyspozycje biologiczne do uzależnień (urodzajną lub bardzo urodzajną glebę), który często pije wysokoprocentowe napoje alkoholowe (rzuca dużo „wartościowego ziarna" na glebę), a jednocześnie często przebywa w sprzyjających piciu warunkach środowiskowych (jest więc odpowiednia wilgotność, temperatura, nasłonecznienie). Jakość ziarna możemy tutaj porównać do mocy napojów alkoholowych. Ziarnem „wartościowym" (o wysokiej jakości) będą w naszym przypadku

mocne alkohole, czyli napoje spirytusowe, które dokonują największego spustoszenia w organizmie i najszybciej doprowadzają do uzależnienia. U takiego człowieka w stosunkowo krótkim czasie musi się rozwinąć alkoholizm (wyrośnie dorodna roślina).

Jeśli jednak, pomimo predyspozycji biologicznych (urodzajnej gleby), człowiek ten nie będzie zbyt często i dużo pił (rzucał ziarna), a warunki środowiskowe nie będą sprzyjały piciu (sucho, zimno i ciemno), wówczas szansa na rozwinięcie się alkoholizmu będzie znacznie mniejsza (albo prawie nic nie wyrośnie, albo będzie to słaba i karłowata roślina). Na takiej zasadzie nie wszystkie osoby posiadające predyspozycje do alkoholizmu stają się alkoholikami.

Dziedzictwo przodków, czyli czynniki biologiczne

Czynniki biologiczne mają związek z predyspozycjami genetycznymi, płcią, wiekiem, także ogólnym stanem zdrowia. Chociaż nie znaleziono genu uzależnienia, wiadomo, że czynniki dziedziczne zwiększają jego ryzyko, szczególnie gdy równocześnie sprzyjają temu uwarunkowania środowiskowe i emocjonalne. Nie dziedziczy się wprost skłonności do uzależnienia, a jedynie podłoże biochemiczne, czyli pewne cechy, które rozwojowi tej skłonności sprzyjają. Genetycznie uwarunkowana może być tolerancja na alkohol. Jeśli u kogoś jest wyższa, czyli ktoś ma tzw. mocną głowę i może wypić dużo alkoholu, zanim odczuje jego skutki, to tym samym zwiększa się ryzyko, że będzie więcej pił i się uzależni.

Dziedziczeniu podlega aktywność dehydrogenazy alkoholowej (ALD) i dehydrogenazy aldehydowej (ALDH), czyli enzymów, które uczestniczą w spalaniu alkoholu. Jeśli aktywność tych enzymów jest wysoka, wówczas alkohol jest szybko

spalany i wydalany, pozostaje krótko w organizmie i powoduje małe zatrucie. A skoro nie ma nieprzyjemnych reakcji, może to zachęcać do picia. Gdy z kolei działanie tych enzymów jest zaburzone, to po wypiciu zamiast polepszenia nastroju pojawia się ból głowy, jest silne zatrucie, które kończy się na ogół ciężkim kacem. Taka reakcja może zniechęcać do picia.

Alkohol wpływa też na serotoninę. Jest to mechanizm podchwytliwy, bo jednorazowe wypicie powoduje wzrost poziomu serotoniny, czyli polepszenie nastroju. Jednak przewlekłe picie prowadzi do spadku jej poziomu, a to z kolei do stanów depresyjnych. Jak się to ma do genetyki? Otóż poziom serotoniny się dziedziczy. Jeśli więc u kogoś jest niski, to chętniej sięga po alkohol, żeby go podnieść, i szybciej się uzależnia. Tych biochemicznych uwarunkowań jest dużo więcej i są one bardzo skomplikowane. Omawia je dość szczegółowo prof. Bohdan T. Woronowicz we wspomnianej książce o uzależnieniach.

Czynnikiem mającym wpływ na skłonność do uzależnienia jest też płeć. Kobiety, niestety, mają większą biologiczną predyspozycję do uzależnień. Ma to związek ze wspomnianymi enzymami rozkładającymi alkohol i aldehyd octowy, których u kobiet jest mniej. Jerzy Melibruda w publikacji *Tajemnice ETOH, czyli alkohol i nasze życie* podaje, że spalanie alkoholu przez komórki wątroby mężczyzny, czyli eliminowanie go z organizmu, odbywa się w tempie 10–12 miligramów na godzinę. U kobiet ten proces jest wolniejszy, wynosi 8–10 miligramów na godzinę, czyli alkohol dłużej przebywa w ich organizmie.

Kiedy piłam, czułam się po alkoholu dobrze, a kace były do przeżycia. Prawdopodobnie moje podłoże biochemiczne sprzyjało piciu, bo nie powodowało silnego zatrucia, dawało „wzmocnienia pozytywne" i uruchamiało „układy nagrody". Oczywiście do czasu.

Okiem eksperta

ŁOWCY NAGRÓD I POSZUKIWACZE ULGI

Bohdan T. Woronowicz, dr n. med., specjalista psychiatra, certyfikowany specjalista i superwizor psychoterapii uzależnień (b.woronowicz.dr-med.pl)

W miarę poznawania mechanizmów neurobiologicznych wpływających na nasze zachowania coraz większa rola w doprowadzaniu człowieka do uzależnień jest przypisywana nieprawidłowemu funkcjonowaniu tzw. układu nagrody w mózgu („ośrodka przyjemności", „układu pozytywnego wzmocnienia"). U jednych „domaga się" dodatkowej stymulacji, by podtrzymywać lub powtórzyć przyjemne doznania („łowcy nagród"), u innych zaś dąży do uwolnienia od psychicznego dyskomfortu („poszukiwacze ulgi"). Szczególnie podatne na uzależnienia (nałogi) są więc zarówno osoby, które mają mniej aktywny układ nagrody, co skłania je do poszukiwania różnych sposobów na jego pobudzenie, jak i te, u których występują deficyty niektórych umiejętności (kompetencji) życiowych. Określona substancja lub zachowanie pomagają tym osobom chwilowo i tylko pozornie owe deficyty niwelować.

Polska obyczajowość, czyli czynniki społeczne

W polskiej obyczajowości istnieje duże przyzwolenie na picie. Powszechność picia znajduje odzwierciedlenie nawet w języku, który jest pełen alkoholowych odniesień. Mówi się o zalewaniu robaka i topieniu problemów w wódce. Proponuje: „Napij się, to ci przejdzie". Na poziomie językowym

dostajemy komunikat, że alkohol jest antidotum przeciw naszym dolegliwościom. Motywująca do picia jest także łatwa dostępność napojów alkoholowych. Wprawdzie istnieją bardzo duże ograniczenia związane z reklamowaniem alkoholu w prasie i telewizji (chociaż i tak reklamy piwa dominują w wieczornych blokach reklamowych), za to jest on widoczny na każdej ulicy. Szyldy z napisem „Alkohole" są największe i najbardziej rzucające się w oczy, a sklepy monopolowe czynne najdłużej, na ogół 24 godziny na dobę. Chciałam kiedyś kupić bilet na autobus i minęłam trzy sklepy z alkoholem, zanim znalazłam kiosk. W sklepach spożywczych półki z butelkami atakują klientów już od wejścia. Alkohol można kupić – co dla mnie pozostaje kuriozalne – na stacjach benzynowych. To komunikat do podświadomości kierowców, że mogą pić i siadać za kierownicę. Gdzie kupowałam wódkę najczęściej? Właśnie na stacjach benzynowych. Gdyby trudniej było kupić alkohol, mniej byłoby pokus, by po niego sięgnąć. Tymczasem on jest wszędzie, woła z każdego kąta: „Kup mnie!".

Do czynników społecznych zaliczamy też to, w jakim środowisku wyrastamy. Czy picie w nim jest normą, czy nie. Czy stwarza okazję do picia i akceptuje je. Mam na myśli dom rodzinny, znajomych, pracę. Do drugiej klasy szkoły podstawowej mieszkałam w małej wsi Sromutka. Pod sklepem zawsze widziałam grupę pijących mężczyzn. Piło się też po skończeniu pracy w polu. A w czasie wesel tradycją było stawianie przez sąsiadów pary młodej tzw. bramy, czyli przeszkody na drodze z kościoła do domu weselnego: pan młody miał przy sobie skrzynkę wódki, żeby móc „zapłacić" za przejazd. Same wesela, wiadomo, były okazją do totalnego pijaństwa i w tym, co pokazał Wojciech Smarzowski w filmie *Wesele*, nie ma ani grama przesady.

Pamiętam domowe imprezy. Nie było rodzinnego spotkania u babci, żeby nie pojawił się alkohol. A wraz z nim wesołość, rozmowność, gwar. Lubiłam tę atmosferę, chociaż w pewnym momencie zaczęłam zauważać, że wujkowie i ciocie zaczynają po alkoholu dziwnie się zachowywać i wyglądać. Nie lubię rozmów o polityce, bo kojarzą mi się z tamtymi czasami i dorosłymi, którzy w miarę wlewania w siebie kolejnych kieliszków stawali się coraz bardziej wylewni, hałaśliwi i… zaczynali zawzięcie dyskutować o rzeczach, o których nie mieli pojęcia. Moja mama uważa, że nie piło się aż tak dużo i tylko w weekendy, gdyż w tygodniu wszyscy chodzili do pracy. Dziś wiadomo – jak już wcześniej wspominałam – że weekendowe picie też uzależnia, nie tylko dlatego, że wtedy spożywa się alkoholu dużo, ale również ze względu na regularność i powtarzalność. Co poza weekendami się działo, kto i ile pił, nie wiem. Do mnie dotarł przekaz, że rodzinnym spotkaniom zawsze towarzyszy alkohol i że picie to fajna rzecz. Z kuzynami i kuzynkami zastanawialiśmy się, co też może być w tych kieliszkach. Podobno jako trzy- czy czterolatka wkładałam palec do kieliszka i potem go oblizywałam.

Kiedy byłam starsza, piłam ze znajomymi na dyskotekach. Wódkę, piwo albo wino. Musiało mi smakować, skoro to robiłam, a już na pewno bardzo pomagało w zabawie. Pamiętam jedną sytuację, kiedy upiłam się, będąc nastolatką. Zdarzyło się to pod koniec podstawówki, wtedy ośmioklasowej, więc musiałam mieć 14 albo 15 lat. Ze znajomymi kupiliśmy wódkę miętową i wypiliśmy w czasie festynu na zapleczu nowo budowanej hali sportowej. Potem byłam bardzo chora, ale to bynajmniej nie zniechęciło mnie do alkoholu.

Właściwie odkąd pamiętam, miałam okazje do wypicia. Nie musiałam o nie zabiegać. Alkohol zawsze był pod ręką. Ponieważ towarzyszył mi od małego i nikt mi nie mówił, że jest czymś nagannym, nie zastanawiałam się nad tym, czy może być niebezpieczny. Picie było tak naturalne jak oddychanie. Kiedy słuchałam lub czytałam opowieści uzależnionych, zawsze pojawiało się w nich środowisko, które stymulowało do sięgania po alkohol. Picie na przykład na studiach wydaje się czymś normalnym. Dla większości radosne balangowanie w akademikach i na stancjach stanowi jedynie epizod, dla niektórych jednak bywa początkiem uzależnienia. Niemal powszechne jest też przyzwolenie na picie w pracy i po pracy. Brunche, lunche, kolacje, spotkania z kontrahentami i imprezy integracyjne – to wspaniałe okazje do wypicia. Uzależnia się coraz więcej osób piastujących wysokie stanowiska, bo służbowe picie trunków z najwyższej półki, w eleganckich garniturach, w wysokiej klasy lokalach uzależnia tak samo jak pociąganie z gwinta w jakiejś melinie wódki czy wina najpodlejszej marki. W moim środowisku – modelingu i show-biznesu – alkohol w czasie bankietów, gal i pokazów leje się strumieniami. Są ludzie, którzy wypiją kieliszek i odejdą od stołu, a są i tacy, którzy muszą opróżnić butelkę do dna. Z libacji alkoholowych słynni są też działacze sportowi. W czasie Euro 2012 gazety donosiły, że w Gdańsku podczas jednego tylko meczu Hiszpania–Irlandia w VIP-owskiej loży lokalni działacze PZPN i ich goście wypili aż 70 butelek wódki. Była minister sportu Joanna Mucha w wywiadzie dla „Gazety Wyborczej" zasugerowała, że nie miała szansy na zbudowanie mocnej pozycji wśród działaczy sportowych, bo nie załatwiała z nimi spraw przy alkoholu.

Okiem eksperta

CZY SKŁONNOŚĆ DO UZALEŻNIEŃ LEŻY W LUDZKIEJ NATURZE?

Bohdan T. Woronowicz, dr n. med., specjalista psychiatra, certyfikowany specjalista i superwizor psychoterapii uzależnień (b.woronowicz.dr-med.pl)

U jednych mniej, u innych bardziej, ale są też osoby, u których zagrożenie jest prawie żadne, bo ich osobowość na to nie pozwala. Bardziej skłonne do uzależnień są osoby, które „nie wyrabiają się" w życiu, a coraz większe jego tempo, chęć ucieczki od nieakceptowanych stanów emocjonalnych, poszukiwanie szybkiej przyjemności i natychmiastowej gratyfikacji oraz trudność w kontrolowaniu impulsów – wpływają silnie na ich funkcjonowanie. Stąd na przykład królująca na przełomie XX i XXI wieku „era nerwic" czy „era depresji" jest obecnie wypierana przez „erę uzależnień". Do znanych uzależnień od substancji psychoaktywnych, np. alkoholu, narkotyków, leków czy nikotyny, dołączyły uzależnienia behawioralne (od zachowań, od czynności), takie jak patologiczny hazard, pracoholizm, kupnoholizm, seksoholizm, uzależnienie od jedzenia, od ćwiczeń fizycznych czy lawinowo narastające w ostatnich latach uzależnienie od komputera i internetu (siecioholizm). Wśród uzależnień behawioralnych wyodrębnia się także uzależnienia od technologii (*technological addiction*), czyli będące skutkiem interakcji człowieka z maszyną, np. z komputerem czy telefonem.

Niedojrzałość emocjonalna, czyli czynniki psychiczne

Alkohol świetnie reguluje emocje. Problem zaczyna się wtedy, gdy jest on jedynym sposobem na radzenie sobie z nieprzyjemnymi doznaniami i kiedy staje się jedynym źródłem pozytywnych doznań. W życiu spotykamy się z różnymi nieprzyjemnymi sytuacjami, które powodują smutek, lęk, rozczarowanie, niepokój. Dojrzałość polega na tym, że stawia się czoła tym sytuacjom i uczuciom. Człowiek niedojrzały emocjonalnie dąży do szybkiego likwidowania napięcia (np. alkoholem) wynikającego z dyskomfortu, jakiego doznaje wskutek stresu, lęku czy niepowodzenia.

Z dzieciństwa wyniosłam całą masę cech, które są wspólne dla większości uzależnionych. Przede wszystkim miałam niskie poczucie własnej wartości. „Jestem gorsza – myślałam – bo ze wsi, bo za wysoka, bo nowa w szkole". Mama mnie nie chwaliła – taki był wtedy trend, tak była nauczona. Nie chwalić, żeby nie rozpuścić, nie mówić dziecku, że ładne, żeby mu nie odbiło. Raczej ganić, żeby się zahartowało. Dopiero od niedawna wiem, że to działa na opak – to, co miało hartować, niszczyło wiarę w siebie. Kiedy koleżanki mamy mówiły jej, że ma ładną córkę, ona odpowiadała: „A tam, ładna. Raz ładna, raz nieładna". Nawet zdobycie tytułu Wicemiss Polonia nic w tej kwestii nie zmieniło. Wtedy sama mogłam uwierzyć w końcu, że jestem ładna, ale to nie to samo, co zrozumieć, że jestem wartościowa, niezależnie od swojego wyglądu, cech charakteru, pochodzenia.

Bardzo znamienne dla uzależnionych jest też poczucie winy (u mnie wynikało z przekonania, że gdyby nie ja, życie mojej mamy ułożyłoby się inaczej) i trudności w wyrażaniu emocji

(tłumiłam je, szczególnie te negatywne, bo zostałam nauczona, że nie są właściwe).

Najzwięźlejszą definicję, skąd się bierze alkoholizm, usłyszałam od psychoterapeutki uzależnień Lubomiry Szawdyn: „Z braku miłości". W dzieciństwie, młodości, dorosłym życiu. Najbardziej oczywiste przypadki to porzucenie w dzieciństwie przez rodziców, a potem zawiedziona miłość. Emocje związane z odtrąceniem są tłumione przez alkohol. Z braku miłości i poczucia akceptacji piją kobiety w związkach, a potem, gdy opuszcza je partner. Ale ten „brak" w życiu dorosłych ma też swoje źródło w dzieciństwie – nie zawsze łatwe do wykrycia. Moja mama kochała mnie, nie mam co do tego wątpliwości. Urodziła mnie wbrew oczekiwaniom mojego ojca, wychowała tak, jak potrafiła. Nie przekazała mi siły wynikającej z pielęgnowania poczucia wartości, bo nie potrafiła. Nie miałam wpływu na warunki, w jakich dorastałam. Jednak moim największym „brakiem" w dzieciństwie był ojciec, który mnie nie chciał i którego nigdy nie poznałam. Dziecko ma świadomość już w życiu płodowym, więc już wtedy dostałam sygnał, że byłam niechciana, niekochana, że on na mnie nie czeka. Brak miłości ze strony ojczyma zrozumiałam dopiero, gdy się dowiedziałam, że nie jest moim prawdziwym, biologicznym tatą. Choćbyśmy nie wiem jak racjonalizowali albo wypierali uczucie odtrącenia, to ono w nas pozostaje, ukrywa się głęboko i potrafi zdeterminować całe dorosłe życie.

Za późno dowiedziałam się, kim jest mój biologiczny tato. Moje życie było podświadomym poszukiwaniem ojca. Szukałam go w starszych od siebie partnerach, starszym o kilkanaście lat mężu. Wybór zawodu modelki też był nieprzypadkowy. Chciałam podświadomie udowodnić biologicznemu ojcu i powiedzieć mu: „Zobacz, jestem taka piękna, taka fajna, a ty

mnie nie chciałeś". Do dziś nie wiem, jak wygląda mój prawdziwy ojciec. Był czas, że bardzo chciałam go poznać, zobaczyć. Teoretycznie było to możliwe, bo jego rodzina mieszkała we wsi sąsiadującej z tą, z której pochodziłam. Moja kuzynka widziała go wiele razy i powiedziała, że jestem do niego bardzo podobna, z sylwetki, z twarzy. Podobno mijał nas nawet na cmentarzu, gdzie przyjeżdżałyśmy na Wszystkich Świętych. Ale nikt mi go nie pokazał. Sama nie nalegałam, nie naciskałam. Prawdopodobnie ze strachu przed kolejnym odrzuceniem. Kiedy powiedziałam znajomej, że to on powinien mnie odszukać, uświadomiła mi, że może on boi się jeszcze bardziej? Co mi powie po latach? „Przepraszam, córeczko, że cię nie chciałem"? Ułożył sobie życie beze mnie. Niedawno dowiedziałam się, że ma dwoje dzieci.

Kiedy w poprzedniej mojej książce *Ilona Felicjańska: cała prawda o…* wspominałam ojca, buzowały we mnie silne, sprzeczne emocje – raz chciałam go poznać, innym razem czułam niechęć i żal. To mi uświadomiło, że warto jeszcze raz przerobić ten temat z psychologiem. Zrobiłam to. Tym razem chyba skutecznie. Podziękowałam wewnętrznie mojemu ojcu za to, że jestem. Być może on ma trudniej niż ja. Może wtedy, 40 lat temu, nie potrafił postąpić inaczej, był niedojrzały, tak, a nie inaczej mu doradzono. Może żałuje, może nie. Nie wiem. To on jest odpowiedzialny za swoje emocje, tak jak ja za swoje. Jest mi przykro, że mnie odrzucił, ale zawdzięczam mu życie. Jemu i mojej mamie, która się nie poddała i zdecydowała się mnie urodzić. Być może jego rola była właśnie taka? Być może geny, które mi przekazał, są potrzebne do tego, co robię? Całkowicie mu wybaczyłam i nie żywię do niego pretensji. Czasem tylko pojawia się myśl, że chciałabym poznać swoje rodzeństwo, ale czuję, że jeszcze nie nadszedł na to czas.

Byłam typem ofiary, osobą emocjonalnie niedojrzałą, która zawsze chciała się na kimś wesprzeć, zawiesić. To powodowało, że nie było mnie we mnie. Wszystko, co robiłam, było uleganiem komuś, szukaniem akceptacji na zewnątrz. Nie umiałam wziąć odpowiedzialności za własne życie, pozwalałam innym w nie ingerować…

Kiedy pojawiają się problemy, z którymi sobie nie radzimy, zapijamy je, zamiast rozwiązywać, próbując w ten sposób przed nimi uciec. To świadectwo niedojrzałości emocjonalnej. Ja z jakiegoś powodu widać nie dojrzałam, ktoś lub coś mi na to nie pozwoliło. O tym, jak bardzo jestem niedojrzała, dowiedziałam się podczas pierwszej terapii, kiedy dotarło do mnie, że w małżeństwie nie szukałam bynajmniej partnera, tylko opiekuna, który zdejmie ze mnie jak najwięcej odpowiedzialności. Za stan finansów, pracę, sukces, życie… Ja chciałam być „tylko" żoną – gotować, sprzątać, wychowywać dzieci. Przeraziło mnie, jak łatwo zagubić się w meandrach życia.

Największym pragnieniem osoby niedojrzałej emocjonalnie było wychowywanie dzieci! Jak wychować dobrze dziecko, kiedy samemu nie umie się żyć, kiedy w innej osobie szuka się „zwolnienia" z odpowiedzialności za swoje życie?

KIM JEST OSOBA DOJRZAŁA?
Najlepszą definicję znalazłam u Bohdana T. Woronowicza. Polecam nie tylko uzależnionym.

Osoba dojrzała emocjonalnie:

1. Potrafi przyjąć pełną odpowiedzialność za własne uczynki i decyzje, nie obwiniając innych, kiedy rezultaty nie są dla niej pomyślne.

2. Stara się zachować spokój w sytuacjach nieoczekiwanych, a jednocześnie potrafi w rozsądny sposób rozwiązywać powstałe problemy.
3. Nie reaguje wrogo na krytykę, ponieważ zdaje sobie sprawę z tego, że krytyka może zawierać pożyteczne wskazówki.
4. Potrafi cierpliwie wysłuchać opinii innych osób, a jeśli są odmienne od jej własnych, nie ucieka się do wrogich argumentów lub agresji.
5. Nie traci panowania nad sobą i nie wybucha gniewem z powodu mało istotnych wydarzeń.
6. Zdaje sobie sprawę z tego, że litość i użalanie się nad sobą są bezsensowne, ponieważ wiążą się z przerzucaniem na innych winy za własne braki i niepowodzenia.
7. Rozumie, że konieczna jest cierpliwość, kiedy rozwiązanie problemów wymaga długiego czasu. Ma także świadomość, że musi dostosować się do możliwości innych ludzi.
8. Potrafi przegrywać, a ze stratą potrafi pogodzić się bez narzekania.
9. Nie martwi się bez potrzeby tym, na co nie ma wpływu i czego nie jest w stanie wykonać.
10. Nie przechwala się ani nie stawia siebie za przykład, natomiast kiedy zasługuje na pochwałę, przyjmuje ją z wdzięcznością, bez fałszywego wstydu.
11. Ponieważ wyrosła już z małostkowej zazdrości, cieszy się osiągnięciami ludzi i chwali je z głębi serca.
12. Nie jest drobiazgowa i nie krytykuje ludzi, którzy postępują wbrew jej własnym przekonaniom.

13. Stara się mieć rozsądny plan działania i usiłuje go realizować w możliwie najlepszy sposób. Nie działa pod wpływem chwili, bez należytego rozpoznania sytuacji.
14. Ma świadomość, że jest częścią całej ludzkości, że inni ludzie mają jej wiele do zaoferowania i że sama ma obowiązek dzielenia się dobrem, które posiada.
15. Korzysta ze złotej zasady, która mówi: postępuj w stosunku do innych tak, jak byś chciał(a), aby inni postępowali w stosunku do ciebie.

Źródło: Bohdan T. Woronowicz, „Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia"

ALKOHOLIZM – CHOROBA NIEULECZALNA

Informacja, że alkoholizm jest chorobą, była dla mnie kluczowa w podjęciu leczenia, a i później pomogła mi zacząć głośno mówić, że jestem uzależniona. Alkoholik ma ogromne poczucie winy, że nie przestaje pić, mimo składanych sobie i innym obietnic. Zrozumienie, że nieumiejętność zachowania abstynencji nie jest kwestią złej czy słabej woli, ale głodu alkoholowego i niemożliwego do opanowania przymusu picia, pozwoliło mi spojrzeć na ten problem inaczej i nie stracić całkowicie szacunku do siebie.

O tym, że alkoholizm jest chorobą, dowiadujemy się na początku terapii. Jesteśmy chorzy, a nie gorsi czy niemoralni. A skoro jest choroba o nazwie „uzależnienie od alkoholu", to jest też na nią lekarstwo. Gorsi będziemy wtedy, jeśli wiedząc, że chorujemy, nie podejmiemy terapii.

Gdyby chciał, toby przestał

Uzależnienie od alkoholu jest chorobą, jednak większość społeczeństwa tego tak nie postrzega. Słyszy się: „Gdyby chciał

przestać pić, toby to zrobił". Tymczasem to dużo bardziej skomplikowane. Po pierwsze, z uzależnieniem związane są mechanizmy, które bardzo długo nie pozwalają alkoholikowi dostrzec, że ma problem i powinien się leczyć. Po drugie, kiedy już zacznie to robić, przymus picia jest tak silny, że trudno mu się oprzeć. Po trzecie, nie ma tabletek przeciw alkoholizmowi, terapia jest długa, wiąże się z przeoraniem własnej świadomości, czasem ze zmianą całego życia. Wymaga stałej pracy nad sobą, a nie łykania pigułek. I po czwarte, jest to choroba nieuleczalna, co oznacza, że do końca życia alkohol będzie zagrożeniem. Nie da się pić w sposób kontrolowany, bo wtedy powrócą wszystkie mechanizmy związane z uzależnieniem.

Przez wiele lat oceniano picie w kategoriach moralnych, a nie chorobowych. Potępiano alkoholików i skutki ich nałogu, nie dostrzegając, że to, co robią na pewnym etapie życia, nie zależy od ich woli. W 1956 roku Światowa Organizacja Zdrowia zakwalifikowała alkoholizm do grupy chorób. Zawdzięczamy to uczonemu Elvinowi Mortonowi Jellinkowi, który jako pierwszy zwrócił uwagę, że na uzależnienie składają się czynniki biologiczne, środowiskowe i psychologiczne. Jellinek wyodrębnił cztery fazy tej choroby:

1. Wstępną: pije się głównie dla przyjemności i odczucia ulgi. Przyjmując alkohol w coraz większych dawkach i coraz regularniej, przygotowuje się organizm do zwiększonej jego tolerancji.

2. Ostrzegawczą: życie zaczyna się toczyć wokół alkoholu. Pije się go coraz więcej i łapczywiej, także po kryjomu. Pojawiają się palimpsesty, czyli luki w pamięci.

3. Krytyczną: następuje utrata kontroli nad piciem. Narasta samooszukiwanie się i wynajdywanie usprawiedliwień dla picia. Odczuwa się potrzebę wypicia już rano. Zaczyna się

zaniedbywać obowiązki rodzinne i zawodowe, bo wszystkie działania koncentrują się na piciu.

4. Przewlekłą: następują tzw. alkoholowe ciągi, czyli picie od rana do wieczora przez wiele dni z rzędu, także psychozy alkoholowe, spadek tolerancji na alkohol, lęki, agresja, zaburzenia psychiczne.

W 1969 roku oficjalnie zmieniono nazwę choroby z „alkoholizm" na „uzależnienie od alkoholu". Bardzo szczegółowo aspekty alkoholizmu jako choroby opisuje Bohdan T. Woronowicz w książce *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*. Przy okazji zwraca uwagę na to, że medycyna, skupiając się na leczeniu uzależnienia od alkoholu, bagatelizuje picie ryzykowne (gdy spożywa się za dużo alkoholu, ale jeszcze bez konsekwencji) i szkodliwe (gdy występują już szkody zdrowotne, psychiczne lub społeczne, ale nie wykształciły się jeszcze mechanizmy uzależnienia). Osób pijących szkodliwie jest kilka razy więcej niż uzależnionych. U 10–20 proc. z nich rozwinie się uzależnienie.

Okiem eksperta

PICIE SZKODLIWE A UZALEŻNIENIE

Jadwiga Fudała, specjalista psychoterapii uzależnień, kierownik Działu Lecznictwa Odwykowego i Programów Medycznych PARPA (www.parpa.pl)

Według badania EZOP z 2010 roku około 10 proc. dorosłych w Polsce pije w sposób szkodliwy, czyli za dużo i za często (co skutkuje wieloma problemami zdrowotnymi i społecznymi), ale nie ma objawów uzależnienia. Osoby uzależnione od alkoholu to 2,4 proc. ogółu pijących.

Przekładając to na liczby bezwzględne, mamy w Polsce ok. 600 tys. uzależnionych, na których ogniskuje się wysiłki związane z leczeniem, i niemal 2,5 miliona pijących szkodliwie, którzy generują ogromną masę problemów – dla siebie, dla rodzin, dla pracodawców. To głównie oni są odpowiedzialni za wypadki drogowe spowodowane jazdą po alkoholu, bo alkoholicy rzadziej niż pijący szkodliwie siadają za kierownicą.

Uzależnienie kliniczne jest wierzchołkiem góry lodowej, czyli kumuluje największą liczbę problemów zdrowotnych, psychicznych, somatycznych i społecznych, ale w porównaniu z rzeszą ludzi, którzy w majestacie prawa nie otrzymują żadnej oferty leczenia, bo ciągle jeszcze nie są uzależnieni – alkoholików jest mało. Tymczasem koszty, które ponosimy z powodu szkodliwego picia, są niewspółmiernie wyższe od tych, które powodują uzależnieni. Teoretycznie osoby pijące szkodliwie mogą zgłosić się do przychodni leczenia uzależnień, ale skoro przekroczenie progu takiej placówki jest heroicznym krokiem dla alkoholika, to co dopiero dla osoby, która nie jest uzależniona. Wygląda więc na to, że muszą pić dalej, dopóki się nie uzależnią, i dopiero wtedy oferta leczenia będzie skierowana do nich. A przecież osobom pijącym szkodliwie mogłaby już pomóc redukcja picia, co by się przełożyło na zmniejszenie wynikających z tego szkód. Natomiast kiedy przekroczą granicę, za którą stoi uzależnienie, czeka ich zupełnie inna terapia, a ta najczęściej wiąże się z całkowitą abstynencją.

Alkoholizm to najbardziej demokratyczna choroba. W czasie terapii spotykałam przedstawicieli każdego niemal stanu

i zawodu. Dziennikarz, pracownik marketingu i reklamy, lekarz, nauczyciel, przedsiębiorca, ale też sprzątaczka, księgowa, sprzedawca. Pełen przekrój. Gdybym pokazała zdjęcia tych osób komuś postronnemu, nikt by nie pomyślał, że są to osoby uzależnione.

Czy już jestem uzależniony?

Skąd wiadomo, że jest się uzależnionym? Że nasz przypadek nie zalicza się do picia ryzykownego czy szkodliwego, tylko jest jednostką chorobową o nazwie „uzależnienie od alkoholu”? Według kryteriów przyjętych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), aby uznać, że ktoś jest uzależniony od alkoholu, należy u niego zdiagnozować w ciągu ostatniego roku przynajmniej trzy z następujących sześciu objawów: głód alkoholowy, upośledzenie kontroli nad piciem, zespół abstynencyjny, zmienioną tolerancję alkoholu, koncentrację życia wokół picia, straty wynikające z picia.

1. Głód alkoholowy

Głód alkoholowy to przymus picia. Nie chęć, potrzeba, tylko PRZYMUS. Tak silny, że nie masz wyboru, MUSISZ się napić. Każda komórka organizmu woła: „Pić!”, każda synapsa chorego umysłu skoncentrowana jest na zdobyciu alkoholu.

Odnoszę wrażenie, że rozumiemy, jak działa przymus w odniesieniu do innych uzależnionych, np. narkomanów, którzy gotowi są zabić za działkę, natomiast nie do końca zdajemy sobie sprawę, że taki sam mechanizm działa u alkoholików. Jeśli uzależniony jest na głodzie, a nie ma alkoholu, potrafi w nocy wyjść z domu w poszukiwaniu wódki. Jeśli

wtedy próbuje się powstrzymać partnera czy współmałżonka, może dojść do rękoczynów, bo w stanie głodu alkoholowego uzależniony nie przyjmuje racjonalnych argumentów, nie ma zdolności analizy, co dobre, a co złe, co wypada, a co nie. Tu rządzi alkohol! Znam opowieść, kiedy alkoholikowi zamkniętemu w mieszkaniu przez żonę sąsiad podawał wódkę przez dziurkę od klucza, rurką.

2. Upośledzenie kontroli nad piciem

Osoby uzależnione piją więcej, niż zamierzają, częściej, niż to planują, a kiedy już zaczną, mają trudność, by przestać. Nie potrafią odejść od stołu, dopóki nie zobaczą dna butelki. Nie kontrolują picia. Nie są w stanie dotrzymać danej sobie obietnicy, że np. pójdą na imprezę i wypiją tylko dwa kieliszki wódki albo nie wypiją wcale. Owszem, mówią, że tak zrobią, ale im się to nie udaje. Istnieje prosty test, którym można sprawdzić, czy kontrolujemy picie. Postaw w barku butelkę wódki i zaplanuj sobie, że codziennie wypijesz tylko jeden kieliszek. Jeśli nie masz problemów z alkoholem, będziesz codziennie wypijać jeden kieliszek i odstawiać butelkę do barku. Jeśli zaś masz upośledzoną kontrolę, wypijesz kieliszek pierwszego dnia, może drugiego i trzeciego też, ale przyjdzie moment, że ci to nie wystarczy, a wtedy nie zatrzymasz się na tym jednym, tylko będziesz pić dalej. Drastycznym przykładem braku kontroli są ciągi alkoholowe, które mogą trwać czasem nawet kilka tygodni.

3. Zespół abstynencyjny

Zespół abstynencyjny to fizjologiczne objawy, które pojawiają się po odstawieniu alkoholu. Jego namiastką jest kac, czyli stan fatalnego samopoczucia dzień po wypiciu, będący

wynikiem zatrucia organizmu aldehydem octowym (substancją, która powstaje w trakcie metabolizowania etanolu i jest bardziej od niego toksyczna i szkodliwa) oraz odwodnienia organizmu. Towarzyszą mu: ból głowy, czasem rozsadzający czaszkę, suchość w gardle, otępiałość, problemy żołądkowe, nadwrażliwość na światło i hałas – co powinno zniechęcać do picia, ale nie zawsze tak się dzieje.

Ludzie, którzy piją często i regularnie, zaczynają imprezę ze świadomością, że na drugi dzień będą chorzy z przepicia, więc zawczasu planują dzień wolny i kupują środki na kaca, które notabene są nieskuteczne. Żadne tabletki nie przyspieszą metabolizmu alkoholu. PARPA (Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych) w broszurce *Prawdy i mity o alkoholu* wyjaśnia, że preparaty te dostarczają głównie witamin, które są wypłukiwane przez alkohol, czasem zawierają środki przeciwbólowe. Najskuteczniejsza w łagodzeniu objawów kaca jest, paradoksalnie, woda, którą popijamy te tabletki, bo – tak jak pisałam – alkohol powoduje odwodnienie organizmu. Jeżeli ktoś ma ciężkie kace, czyli źle toleruje alkohol, a mimo to pije, może to być dla niego i otoczenia sygnałem, że tylko patrzeć, jak zacznie mieć problemy z uzależnieniem.

Najskuteczniejszym i zarazem najniebezpieczniejszym antidotum na kaca jest, niestety, kolejna porcja alkoholu, czyli tzw. klin. Dostarcza się organizmowi alkoholu, którego ten się domaga, żeby uniknąć nieprzyjemnych objawów odstawienia. Klin nie leczy, ale odsuwa problem na kolejny dzień i sprzyja wpadnięciu w pętlę alkoholowych ciągów. U osób uzależnionych, które zerwały z alkoholem, też może się pojawić kac, i to nawet po kilku latach abstynencji. Jest to tzw. suchy kac, czyli stan, w którym występują fizjologiczne

objawy kaca, mimo że się nic nie wypiło. To niebezpieczny moment, bo wtedy odruchowo ma się ochotę sięgnąć po „lekarstwo", czyli po alkohol.

Przytrafiły mi się takie objawy w ostatnie wakacje. W hotelu było wesoło – karaoke, śpiewy, alkohol. Dużo „wyzwalaczy". Przestraszyłam się, bo dwukrotnie obudziłam się spocona, z klasycznym kacem. Musiałam pójść do sklepu i kupić „gorący kubek". Normalne nie jadam takich rzeczy, robiłam to kiedyś właśnie na kacu.

Kac to stan, który mija po paru godzinach. U osób, które piją dużo i często, zamienia się w alkoholowy zespół odstawienia (zespół abstynencyjny). Jego objawy są o wiele boleśniejsze i mogą być niebezpieczne dla zdrowia czy wręcz życia, gdyż działa bardzo destrukcyjnie na układ nerwowy. To niejako spotęgowany kac, w którym mogą występować takie objawy, jak: nudności, biegunka, wymioty, drżenie rąk lub całego ciała, wzmożona potliwość, zaburzenie rytmu serca, suchość w gardle, majaczenie, omamy wzrokowe i słuchowe, bezsenność. Objawy te po kilku dniach mijają, czasem wymagają szpitalnego detoksu, szczególnie gdy uzależniony ma omamy i napady drgawkowe, pił długim ciągiem, jest niedożywiony i odwodniony.

Ostrym objawem odstawienia alkoholu, który może być groźny dla życia, jest delirium tremens (inaczej „majaczenie drżenne" lub „biała gorączka"). Tę psychozę Bogdan T. Woronowicz opisuje tak:

Najpierw pojawia się niepokój, lęk oraz bezsenność, do których dołączają zaburzenia świadomości (dezorientacja co do miejsca i czasu), urojenia, iluzje, omamy. Chory widzi ruchliwe, małe i wielkie zwierzęta, różne dziwne stwory, niezwykłe twarze i postacie. (…) *Niejednokrotnie czuje i widzi chodzące po nim samym owady, robaki czy mrówki, czasem mówi o dziwnych smakach i zapachach.* (…) *Opisanym objawom towarzyszy z reguły ciężki stan somatyczny z wysoką temperaturą i zaburzeniami gospodarki wodno-elektrolitowej oraz regulacji wegetatywnej. Ciężki stan somatyczny w połączeniu z silnym niepokojem może doprowadzić do niewydolności krążenia i do zgonu. Śmiertelność szacowana była przed laty na 5–20 proc., a obecnie, dzięki znacznemu postępowi w leczeniu, wynosi poniżej 1 proc. Choroba trwa na ogół kilka dni i wymaga leczenia szpitalnego*.

Nie byłam nigdy na detoksie, nie miałam kroplówek, ale wiem, że często, zanim rozpocznie się terapię, trzeba odtruć organizm i zminimalizować negatywne skutki odstawienia alkoholu, co jest procesem wymagającym nadzoru lekarskiego i trwa do 10 dni. W dużych miastach, oprócz poradni odwykowych, są oddziały leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych. Wielu alkoholików sprowadza leczenie uzależnienia do powtarzających się detoksów, co jest całkowitym nieporozumieniem. Detoks to dobry moment, by podjąć decyzję o rozpoczęciu leczenia w poradni. Słyszałam o sytuacjach, gdy uzależniony dowiadywał się o swoim problemie dopiero, gdy znalazł się w szpitalu z zupełnie innego powodu, np. wypadku, choroby. Wcześniej pił regularnie, ale nie na tyle duże ilości, by podejrzewać się o alkoholizm. Jednak organizm był tak przyzwyczajony do stałej dawki alkoholu we krwi, że po odstawieniu go na kilka dni zareagował ostrymi objawami zespołu abstynencyjnego.

Bardzo nieprzyjemne, wręcz przerażające objawy zespołu abstynencyjnego w postaci halucynacji miałam tylko raz, kiedy zaczynałam drugi etap terapii w Tworkach. Miałam omamy, wydawało mi się, że ktoś jest w pokoju, siedzi na moim łóżku, że coś się dziwnego dzieje, pociłam się, a serce biło mi

jak szalone. Bardzo się tego przestraszyłam. Być może to doświadczenie było mi potrzebne do dalszej terapii.

4. Zmieniona tolerancja alkoholu

Organizm łatwo przyzwyczaja się do alkoholu. Z czasem, aby osiągnąć ten sam efekt upojenia, potrzebuje coraz większych dawek. Dlatego zgubne jest picie nawet jednej lampki wina dziennie. Na początku tyle wystarcza, żeby się zrelaksować, ale ani się spostrzeżemy, będziemy potrzebować już dwóch lampek, by osiągnąć ten miły stan. A potem coraz więcej, i więcej.

Przyzwyczaiłam organizm do alkoholu, gdy jako dwudziestolatka wypijałam ogromne ilości piwa. Piłam z Krzysztofem, znaną postacią polskiego przemysłu rozrywkowego, z którym miałam romans. Trwało to kilka lat. On dużo pił, głównie piwo, a ja z nim. Przyjechałam wtedy do Warszawy z Bełchatowa. Czułam się dość zagubiona i mało obyta w świecie, do którego Krzysztof mnie wprowadzał. Łatwiej mi było mierzyć się z nową rzeczywistością z procentami we krwi, bo stawałam się śmielsza, bardziej pewna siebie, rozmowniejsza. Wtedy nie piłam jeszcze codziennie, może dwa, trzy razy w tygodniu, ale wystarczająco intensywnie, by oswoić organizm z alkoholem. Krzysztof przyjeżdżał do mnie z torbą piwa albo szliśmy do lokalu, czasem do jego znajomych. Pamiętam, jak dziwili się, że potrafię w ciągu wieczora wypić cztery, pięć kufli piwa. Potem, w okresie narzeczeństwa, też piłam, tyle że już mocniejsze trunki. Picie dla mnie było tak oczywiste, że nawet się nad tym nie zastanawiałam. Po kilku latach potrzebowałam już dużo więcej alkoholu, by poczuć się zrelaksowana i odgrodzona od problemów. Nie chciałam jednak pić publicznie, dlatego wybierając się na imprezę, wypijałam coś wcześniej i szłam na lekkim rauszu. Miałam też zawsze buteleczkę

przy sobie, by dopić zaraz po wyjściu. A dopijanie to wyraźny symptom, że wkraczamy na drogę uzależnienia. Jeśli w czasie imprezy nie wystarcza nam tyle samo alkoholu co innym, by się dobrze bawić, i musimy wypić dodatkowo przed imprezą, w trakcie (np. w łazience) lub po niej, to znaczy, że znaleźliśmy się na równi pochyłej.

5. Koncentracja życia wokół picia

Uzależniony tak organizuje swoje życie, by były w nim miejsce i czas na alkohol. Planuje imprezy, spotkania towarzyskie, weekendy pod kątem picia. Dba również o to, żeby nie zabrakło alkoholu w domu. Znajduje skrytki, w których może schować butelki. Rezygnuje ze wszystkiego, co koliduje z piciem. Z czasem planowanie codziennych zajęć pochłania coraz więcej energii, a wszelkie odstępstwa, np. brak wystarczającej ilości alkoholu na imprezie, wywołują napady rozdrażnienia czy wręcz paniki. Do tego dochodzi logistyka zakupowa, czyli zmienianie sklepów – dla zatarcia śladów. Nie mogłam przecież codziennie kupować wina w tym samym sklepie, bo byłoby to podejrzane.

6. Ponoszenie strat, o których wiadomo, że wynikają z picia

To często straty ewidentne, np. utrata pracy, odejście współmałżonka, wypadek spowodowany po pijanemu, chora wątroba, ale i mniej oczywiste, jak narażanie się na kompromitację czy niemożność osiągnięcia wyników i sukcesów, co wcześniej przychodziło nam z łatwością. W obu przypadkach uruchomią się mechanizmy wypierania, a uzależniony będzie się tłumaczył okolicznościami zewnętrznymi. Jeśli jednak komuś przytrafi się coś takiego jak Adasiowi Miauczyńskiemu

w filmie *Wszyscy jesteśmy Chrystusami*, kiedy to zwrócił treść żołądka na swojego przełożonego, bo pił cały dzień w czasie plenerowych zajęć ze studentami – to trudno mu będzie wmówić sobie, że wyleciał z pracy, bo szef go nie lubi. Jeśli nie zaprzestaje się picia pomimo wyraźnych szkód, jakie czyni w naszym życiu, to uzależnienie jest faktem.

Najważniejsze, żeby alkoholik swoje szkody naprawdę zobaczył, żeby odczuł na własnej skórze konsekwencje picia. Im boleśniej, tym lepiej dla jego przebudzenia. Wtedy jest szansa, że dostrzeże, co alkohol mu odebrał, i zechce to zmienić. Dlatego lepiej nie chronić uzależnionego przed konsekwencjami picia, co często robią bliscy w imię źle pojętej miłości. Chodzą na paluszkach i donoszą ciepły rosołek, kiedy cierpi na kacu. Dzwonią do pracodawcy, żeby go usprawiedliwić. Tłumaczą przed rodziną jego niedyspozycje lub doprowadzą do domu nieprzytomnego z imprezy. Upiorą, ugotują, wykonają to, co on miał wykonać, zapewnią pieniądze. Dopóki uzależniony sam nie przekona się, że picie boli, nie będzie miał motywacji, by to zmienić. Alkohol to choroba i wymaga leczenia, a nie kamuflowania problemu. Uzależnionemu bardziej pomoże tzw. zimna miłość niż nadopiekuńczość. Można powiedzieć do współmałżonka: „Kocham cię i chcę, żebyś przestał pić. Tu jest adres przychodni, tam są specjaliści, którzy ci pomogą". Jeśli to nie zadziała, trzeba skończyć ze stwarzaniem komfortu picia i chronieniem przed konsekwencjami. To brzmi brutalnie, ale to jedyna droga.

Słyszałam o kobiecie, która trzymała dla siebie i dzieci jedzenie w lodówce u sąsiadów, aby pijący mąż pojął, że skoro woli kupić butelkę wódki niż żywność, to nie będzie miał co jeść. Skończyło się podawanie obiadów, pranie, obsługiwanie.

Zimą ogrzewała farelką tylko jeden pokój, w którym spała razem z dziećmi, żeby do męża dotarło, że jak przepije pieniądze przeznaczone na ogrzewanie mieszkania, to będzie spać w zimnym. Żelazna konsekwencja. To strasznie trudne, bo wymaga działania wbrew oczywistym odruchom miłości.

Zimna miłość dotyczy wszystkich uzależnień – alkoholu, narkotyków, hazardu. Czasem wymaga wystawienia walizek partnera za drzwi i pogodzenia się nawet z tym, że wyląduje wśród bezdomnych. Dopóki nie dotknie dna, nie poczuje konsekwencji, ma niewielkie szanse na zmianę. A kiedy taką metodę przyjmiemy w stosunku do swojego dziecka, to oczywiste, że będziemy się o nie strasznie bać. Bo może nie wrócić, może coś mu się stać. I to jest prawda, może nie wrócić, może stoczyć się jeszcze bardziej. Jeśli jednak zostanie w domu, pewne jest, że tak czy owak doprowadzi się do takiego samego stanu, a wyrzucając je, dajemy mu szansę przebudzenia, zrozumienia, że alkohol rządzi jego życiem i że musi zacząć się leczyć.

Przed konsekwencjami picia uzależnionego chroni często nie tylko współpartner, ale i jego dzieci. Jest im wstyd za rodzica, więc będą robić wszystko, by się nie wydało, że tato lub mama są alkoholikami.

Sama poniosłam w życiu wiele szkód, które były ewidentnym następstwem picia. Odczuwam je do dziś. Straciłam znajomych, przyjaciół, dobre imię, kontrakty reklamowe. A taką najbardziej fizycznie odczuwalną konsekwencją jest brak pieniędzy. Mam długi, które spłacam systematycznie, ale bardzo powoli. Bo trudno to robić, gdy nie ma się pieniędzy nawet na bieżące wydatki. Często słyszę pytanie, jak sobie radzę ze świadomością zadłużenia i czy to nie utrudnia mi utrzymania trzeźwości. Nie utrudnia, bo wierzę, że wyjdę na

prostą, a każdy dzień mnie do tego przybliża. Chcę pamiętać o wszystkim, co straciłam przez picie, po to, by do niego nie powrócić. Świadomość konsekwencji jest dla trzeźwiejącego bardzo ważna.

Zrób sobie test

Opisane wyżej kryteria pozwalają na dokonanie klinicznej diagnozy uzależnienia. Jednak nikt nie staje się alkoholikiem z dnia na dzień i dużo wcześniej występują symptomy, które mogą wskazywać, że pijemy za dużo i ryzykownie, a utrzymanie takiego stanu to prosta droga do uzależnienia. Stworzono bardzo wiele testów, by wychwycić osoby pijące problemowo. Istnieją zachowania, które należy traktować jako sygnały ostrzegawcze. To między innymi: szukanie okazji do wypicia, upijanie się, urwane filmy, ukrywanie picia, rozdrażnienie w sytuacjach, gdy brakuje alkoholu, siadanie za kierownicą po wypiciu, picie alkoholu rano.

Jerzy Mellibruda w *Tajemnice ETOH, czyli alkohol i nasze życie* pisze, że powinniśmy się czuć zaniepokojeni, jeśli wypijamy codziennie więcej niż 20 g alkoholu etylowego. A tyle mieści się w dwóch piwach, dwóch lampkach wina lub pięćdziesiątce wódki. Jeśli więc znajoma pyta mnie, czy powinna się martwić, bo mąż wypija codziennie trzy, cztery piwa i coraz bardziej się izoluje, mówię – TAK. Równie niepokojącym sygnałem jest picie jednorazowo dużych ilości, czyli powyżej 100 g alkoholu etylowego. Pomyślcie, jak wiele znacie ludzi, dla których nie jest problemem wypić w czasie jednej imprezy pięć dużych piw, butelkę wina czy ćwiartkę wódki. Oni też są na liście zagrożonych.

Na ile, wypełniając test, potrafimy być wobec siebie szczerzy? System iluzji i zaprzeczeń jest nieodłączną cechą alkoholizmu. Nie chodzi o zwykłe samooszukiwanie, które zdarza się pewnie każdemu, ale o całkowicie zaburzony odbiór rzeczywistości, kiedy nie widzi się, że czarne jest naprawdę czarne, a nie białe. Właśnie przez ten mechanizm iluzji i zaprzeczeń, który jest wynikiem oddziaływania alkoholu na mózg, uzależniony zachowuje się nieracjonalnie i naprawdę nie widzi rzeczy oczywistych. To utrudnia decyzję o podjęciu leczenia, bo według niego nie ma czego leczyć. Dlatego tak bardzo potrzebne jest odczucie konsekwencji picia, o którym wcześniej pisałam. Coś, co wyrwie uzależnionego z przekonania, że nic się nie dzieje. Zdarza się, że pełną ostrość widzenia osiąga się dopiero po wielu latach trzeźwienia, bo jeszcze długo próbujemy wybielać przeszłość i nie zauważać całego syfu, którego narobiliśmy, pijąc.

Może się zdarzyć, że zanim mechanizm iluzji i zaprzeczeń opanuje całkowicie nasz umysł, poczujemy się zaniepokojeni swoim piciem. Ktoś zwróci nam uwagę, że nadużywamy alkoholu, dostaniemy mandat za jazdę na rauszu, zawalimy jakiś projekt albo skompromitujemy się na imprezie, na której urwie nam się film. Być może sami podejmiemy próby niepicia, żeby sobie udowodnić, że potrafimy wytrzymać. One na ogół nie są skuteczne, aczkolwiek zdarza się, że alkoholik potrafi długo nie pić, jeśli tak sobie postanowi. „Ile mam nie pić? Tydzień? Miesiąc? Proszę bardzo". I naprawdę jest w stanie wytrzymać, ale jak już sobie udowodni, że potrafi, to uspokojony tym faktem od razu wpada w ciąg.

Partner mojej bliskiej znajomej przestał pić na jej żądanie – żeby jej udowodnić, że nie ma problemu z alkoholem. Powiedział: „Chcesz, żebym nie pił? Nie ma problemu. Do swoich

urodzin nie wezmę kropelki do ust". A więc jego intencją nie było rzucenie picia, tylko wytrzymanie kilku miesięcy, żeby kobieta przestała mu wmawiać, że ma problem. A dla obydwojga było oczywiste, że w urodziny będzie impreza. I ta myśl go trzymała – że jeszcze dwa miesiące, miesiąc, trzy tygodnie, dwa, jeszcze dzień i… wreszcie bezkarnie sięgnie po butelkę.

Każdemu, kto czuje niepokój, proponuję wykonać test i udzielić absolutnie szczerych odpowiedzi. To jest konieczne, bo inaczej można znaleźć się w sytuacji takiej jak Pola, autorka bloga publikowanego przez portal „AlcoSfery. Picie w biznesklasie" (www.alcosfery.org). Pola opisała spotkanie z psychiatrą w poradni leczenia uzależnień. Zależało jej, by podjąć terapię, ale tak bardzo się starała dobrze wypaść w czasie wizyty, że… nie została zakwalifikowana. Ten tekst doskonale pokazuje, że można oszukać nie tylko siebie, ale co gorsza – specjalistę, kiedy „po swojemu" interpretuje się pojęcia takie jak ciąg alkoholowy czy lampka wina.

FRAGMENT BLOGA POLI W PORTALU WWW.ALCOSFERY.ORG

Rozmowa kwalifikacyjna w PricewaterhouseCoopers? …czyli spotkanie z psychiatrą w poradni leczenia uzależnień.

Tak bardzo się starałam, żeby dobrze wypaść, że przy pierwszym podejściu… nie zostałam zakwalifikowana.

Nie wiem dlaczego, obawiałam się, że spotkanie w placówce będzie stresującym, pełnym napięcia doświadczeniem.

Chyba po raz kolejny moja wyobraźnia powędrowała w świat hollywoodzkich historii filmowych. Tymczasem nikt nie wyrzucał mi rzeczy z torebki, nie kazano mi chuchać, miła pani z recepcji poprosiła, żebym chwilkę poczekała.

Usiadłam na krześle, z gracją zakładając nogę na nogę. Byłam „dopracowana w każdym calu": elegancka, jasnobłękitna koszula, spodnie cygaretki, szpilki (obowiązkowo), dobre perfumy i dyskretny makijaż – strój zdecydowanie bardziej odpowiedni na rozmowę kwalifikacyjną w PricewaterhouseCoopers niż na spotkanie z lekarzem psychiatrą w poradni leczenia uzależnień.

Nie piłam już od ponad miesiąca, więc nie było mowy o pokacowym „malowaniu" porannej rzeczywistości, wylewaniu na siebie ton zapachu i miętowej gumie do żucia.

Od czegoś takiego dzieliła mnie epoka. Byłam wyspana, wypoczęta, starannie przygotowana do spotkania…

Nie minęło nawet dziesięć minut i zostałam zaproszona do gabinetu. Pani Psychiatra była dojrzałą kobietą około sześćdziesiątki i robiła wrażenie niezwykle rzeczowej, opanowanej, powiedziałabym nawet chłodnej. Wypisała mi skierowanie na badania, po czym zapytała, co powoduje, że obawiam się, iż mam problem z alkoholem. Zaskoczyło mnie to pytanie – nie wiem dlaczego założyłam, że patrząc mi w oczy, Pani Psychiatra dojrzy ślady moich wizyt u Doktora.

– Ostatnio coraz częściej zdarzało mi się pić więcej, niżbym chciała. To mnie niepokoi, bo nie chciałabym przekroczyć granicy.

Nie skłamałam (bo odkąd nie piłam, nie przychodziło mi to tak łatwo jak wcześniej), ale nie powiedziałam całej prawdy lub raczej nie powiedziałam wszystkiego. Chyba

chora część mojej głowy miała w tej niepozornej manipulacji swój udział – zrobiłam założenie, że skoro Pani Psychiatra pyta w ten sposób, to znaczy, że chce dokonać OBIEKTYWNEJ diagnozy i nie powinnam jej tego utrudniać.

Dałabym się dzisiaj zabić za to, że wtedy tamta JA, czyli „wypolerowana" na sztywno businesswoman, była głęboko przekonana zarówno o sensie tej odpowiedzi, jak i o jej prawdziwości.

Psychiatra wyjęła z szuflady zapisany pytaniami arkusz papieru, założyła okulary i nie podnosząc wzroku, powiedziała:

– Bardzo cenne, że wykazuje pani taką czujność, to się rzadko zdarza. Przyjrzyjmy się wspólnie temu, w jaki sposób używa pani alkoholu, i jeśli będzie taka potrzeba, może warto umówić się na spotkanie z psychoterapeutą. Tymczasem zadam pani kilka pytań, dobrze?

– Oczywiście – odparłam grzecznie, siedząc naprzeciwko Pani Psychiatry wyprostowana i skupiona.

– Czy prowadziła pani kiedykolwiek samochód pod wpływem alkoholu?

– Nie, w żadnym wypadku, nigdy. Zaraz, zaraz – może zdarzyło mi się kiedyś wsiąść za kierownicę po obiedzie, do którego wypiłam lampkę wina… ale rozumiem, że chodzi o sytuacje zupełnie innego typu.

Psychiatra milczała z nosem utkwionym w ankiecie, a mnie głowa parowała. Zastanawiałam się, czy fakt, że wspomniana lampka była pojemności 250 mililitrów, miał na tyle duże znaczenie, żeby o nim wspominać. Prawdę mówiąc, wiedziałam, że miał, ale wyjście z roli perfekcyjnej kobiety sukcesu już przy pierwszym pytaniu wydawało mi się nie do przeżycia. Zupełnie nie przyszło mi też do

głowy, żeby w odpowiedzi na pytanie uwzględnić te z porannych podróży do pracy, które odbywały się po zaledwie kilku godzinach snu, poprzedzanych ostrą balangą lub babskim wieczorem kończącym się o 4 nad ranem.

Psychiatra kontynuowała:

– Czy zdarza się pani pić tzw. ciągami?

– Skądże?! To znaczy – oczywiście, że NIE!

Nie sądziłam wówczas, że picie od piątku do niedzieli można tak nazwać albo że wyjazdowe, imprezowe lub urlopowe kilkudniówki zaliczają się do tej złowrogo brzmiącej kategorii – ciągi.

– Czy zdarza się pani pić rano – „klinować"?

– Alkohol do śniadania – ohyda. Nie chcę, żeby wyszło na to, że jestem święta – zrobiłam kokieteryjną minę – ale nie wyobrażam sobie przełknięcia kieliszka wódki rano…

Drinki wchłaniane podczas podróży lotniczych oraz amaretto do croissanta lub grzane wino… w chłodne poranki – to, rzecz jasna, coś zupełnie innego, ale jakoś nie wpadłam na to, żeby powiązać tego typu sytuacje z czymś tak upadlającym jak klinowanie.

– Czy zauważyła pani zmianę w tolerancji na alkohol?

– Słucham?

– Czy pani organizm inaczej niż kiedyś reaguje na alkohol, czy np. upija się pani znacznie wolniej lub szybciej…

Tym razem nawet nie dałam skończyć Pani Doktor.

– Zawsze miałam bardzo mocną głowę. Potrafię wypić znaczną ilość alkoholu i zachowywać się tak, jakbym wypiła lampkę wina.

Oczywiście nie doprecyzowałam, co oznacza kilka drinków. Nie opowiadałam też o tym, jak nauczyłam się… zwiększać swoją tolerancję. Nie mogłam przecież podzielić

się z kulturalną Panią Psychiatrą wiedzą o tym, że w pewnych kręgach, kiedy człowiek jest już na tyle pijany, że język odmawia posłuszeństwa, trzeba do tego, co się wypiło, dodać trochę tego… co się wciąga nosem. Dwa lata wcześniej dowiedziałam się, iż „odrobina kokainy" pozwala błyskawicznie „wytrzeźwieć", i zdarzało mi się z tego rozwiązania korzystać. Niesamowite, że przekazywanie porad o takim charakterze nie odbywało się w degenerackich kręgach i mrocznej rynsztokowej scenerii – były to cenne wskazówki podawane podczas wytrawnych rozmów w eleganckich salonach towarzyskiej, warszawskiej śmietanki. Biorąc co najmniej kilkanaście razy w życiu kokainę i drugie tyle amfetaminę, nigdy nie myślałam o tym w kategorii „używania narkotyków". Korzystałam z tego, co w moim medialno-reklamowym środowisku było całkiem naturalne, a przede wszystkim dostępne. Nie wyciągało się torebki z proszkiem podczas kolacji w restauracji, ale podczas klasycznej domówki lub hotelowej imprezy widok porozkładanych na stoliku białych na krawędziach kart kredytowych oraz zwiniętych w rulon banknotów nikogo nie oburzał.

Po kilku kolejnych pytaniach wypełniona ankieta wylądowała z powrotem w szufladzie, a Pani Psychiatra podniosła wreszcie wzrok i patrząc mi w oczy, oznajmiła:

– Z tego, co widzę, ma pani przytomny ogląd sytuacji i zdaje sobie sprawę z niebezpieczeństwa. Nie widzę tu oznak uzależnienia, ale warto zachować ostrożność.

Fuck! Fuck!!! Krew uderzyła mi do głowy, zrobiło mi się słabo. Zamiast ulgi poczułam w brzuchu ten sam silny ucisk, który towarzyszył mi przed pierwszą wizytą u Doktora. Pomału zaczęło do mnie docierać, że oscarowo odegrana przed samą sobą rola może mnie w jednej sekundzie

sprowadzić do świata, o którym nie wspomniałam Pani Psychiatrze. Uścisnęłam jej dłoń i wybiegłam, tym razem bez cienia gracji, z gabinetu. Jak tylko znalazłam się na świeżym powietrzu, wykręciłam numer, który podał mi Doktor na wypadek superawaryjnej sytuacji. BYŁA SUPERAWARYJNA. Zadzwoniłam i drżącym głosem wydukałam:

– Nie przyjęli mnie. Psychiatra powiedziała, że mam zachować ostrożność. Doktorze, błagam, proszę mi pomóc, boję się, że nie dam rady – szlochałam – moja głowa jest dla mnie nieprzewidywalna. Dzisiaj, po raz pierwszy, odkąd nie piję, gadałam, jakbym była nawalona. Nie ufam sobie…

– Spokojnie. Pobawiła się pani ogniem i szczęśliwie od razu to poczuła. Mówiłem – najpierw się trzeba samemu zdiagnozować. Przypomnę – to jest choroba śmiertelna – jeśli się chce przeżyć, trzeba mieć świadomość, że można umrzeć. Dzwoniąc teraz do mnie, a nie rozkoszując się diagnozą, w którą pani wrobiła psychiatrę, wykonała pani naprawdę solidny krok do przodu… A teraz proszę zrobić kolejny, wrócić do poradni i prosić o spotkanie z Anką M., natychmiast! I zacząć opowiadać o tym, co pani czuje, a nie – co pani myśli…

Tekst pochodzi z portalu „AlcoSfery. Picie w biznesklasie" (www.alcosfery.org)

Istnieje kilka rodzaju testów, tzw. przesiewowych, których celem jest wychwycenie osób pijących w sposób ryzykowny lub szkodliwy, czyli mogący prowadzić do uzależnienia. Najbardziej znany jest AUDIT (Alcohol Use Disorder Identification Test – Test Rozpoznawania Problemów Alkoholowych),

opracowany przez WHO. Jest dostępny na stronie kampanii „Wyhamuj w porę", prowadzonej przez PARPA (www.wyhamujwpore.pl). Test składa się z 10 pytań. Można wykonać też na początek krótki test AUDIT-C, który składa się tylko z trzech pytań. Jerzy Mellibruda w *Tajemnice ETOH, czyli alkohol i nasze życie* poleca test baltimorski. Już jedna odpowiedź twierdząca powinna być ostrzeżeniem, dwie uświadamiają poważne ryzyko, a trzy – pewność, że jest się uzależnionym.

TEST AUDIT-C

1. Jak często pijesz napoje zawierające alkohol?
– Nigdy (0 pkt)
– Raz w miesiącu lub rzadziej (1 pkt)
– 2–4 razy w miesiącu (2 pkt)
– 2–3 razy w tygodniu (3 pkt)
– 4 lub więcej razy w tygodniu (4 pkt)

2. Ile porcji alkoholu wypijasz przeciętnie w okresie, kiedy pijesz alkohol? (1 porcja = 10 g = szklanka piwa 5% = 250 ml/lampka wina 12% = 100 ml/kieliszek wódki 40% 30 ml)
– 1–2 (0 pkt)
– 3–4 (1 pkt)
– 5–6 (2 pkt)
– 7–9 (3 pkt)
– 10 lub więcej (4 pkt)

3. Jak często wypijasz sześć albo więcej porcji przy jednej okazji?
– Nigdy (0 pkt)
– Rzadziej niż raz w miesiącu (1 pkt)
– Raz w miesiącu (2 pkt)
– Raz w tygodniu (3 pkt)

– Codziennie lub prawie codziennie (4 pkt)

Odpowiedz na pytania i podsumuj punkty. Jeśli twój wynik to 4 i więcej punktów (dla kobiet) lub 5 i więcej punktów (dla mężczyzn), możliwe, że masz problem, czyli pijesz szkodliwie lub jesteś uzależniony.

TEST BALTIMORSKI

1. Czy pijesz w pracy?
2. Czy Twoje picie wpływa niekorzystnie na życie domowe?
3. Czy pijesz dlatego, że jesteś nieśmiały wobec innych?
4. Czy picie wpłynęło na pogorszenie Twojej opinii w oczach otoczenia?
5. Czy miałeś kiedykolwiek wyrzuty sumienia z powodu picia?
6. Czy miałeś kiedykolwiek kłopoty finansowe na skutek picia?
7. Czy Twoje picie jest powodem zmartwień rodziny?
8. Czy pijąc, stałeś się mniej ambitny?
9. Czy odczuwasz potrzebę picia codziennie o tej samej porze?
10. Czy jest Ci obojętne, z kim pijesz?
11. Czy po piciu jednego dnia odczuwasz potrzebę wypicia nazajutrz?
12. Czy zauważyłeś, że na skutek picia zmniejszyła się Twoja sprawność fizyczna bądź umysłowa?
13. Czy picie wpływa negatywnie na Twoją pracę zawodową, bądź inne działania poza pracą?
14. Czy z powodu picia masz problemy ze snem?
15. Czy pijąc, chcesz uciec od kłopotów?
16. Czy zdarza się, że pijesz samotnie?
17. Czy pijąc, tracisz pamięć i nie wiesz, gdzie byłeś i co robiłeś?

18. Czy pijesz, aby wzmocnić pewność siebie?
19. Czy w związku z piciem byłeś kiedykolwiek w szpitalu, w izbie wytrzeźwień, ambulatorium itp.?

Odpowiedz szczerze na powyższe pytania „tak" lub „nie".
Trzy pozytywne odpowiedzi = uzależnienie
Dwie pozytywne odpowiedzi = ryzyko uzależnienia
Jedna pozytywna odpowiedź = ostrzeżenie

NA ZDROWIE, CZYLI JAK SIĘ TRUJEMY

Kiedy piłam, wpływ alkoholu na zdrowie był ostatnią rzeczą, którą zaprzątałam sobie głowę. Skoro przez wiele lat nie dostrzegałam w piciu nic złego, oczywiste jest, że nie zastanawiałam się nad tym, ile komórek mózgowych tracę z każdym kieliszkiem albo czy podrażnienie przewodu pokarmowego, które odczuwałam, jest normą, czy anomalią.

Co nam szkodzi?

Alkohol jest trucizną. Dokładniej, szkodzi nam etanol, czyli alkohol etylowy, związek chemiczny o działaniu toksycznym. Szybko się wchłania (proces zaczyna się już w ustach) i krwiobiegiem trafia do mózgu, zmieniając jego funkcjonowanie. Organizm pozbywa się alkoholu w procesach metabolicznych. Rozkłada go najpierw do postaci aldehydu octowego (który jest szkodliwy dziesięć razy bardziej niż sam alkohol etylowy), a potem usuwa przez wątrobę. Nie da się przyspieszyć tego procesu i trwa o wiele dłużej, niż prawdopodobnie

każdy z nas przypuszcza. Podobno większość kierowców złapana na jeździe po pijanemu usiadła za kierownicą nie zaraz po libacji, ale kilka godzin po zakończeniu picia, nieświadoma, że tych godzin potrzeba aż kilkunastu, aby móc prowadzić samochód bezpiecznie. Kiedy wypijałam butelkę wina przed północą, to z całą pewnością następnego dnia rano, gdy wsiadałam do auta, wciąż miałam we krwi zbyt dużo alkoholu.

Jerzy Mellibruda w książce *Tajemnice ETOH, czyli alkohol i nasze życie* podaje, że szybkość spalania, czyli eliminowania alkoholu z organizmu, wynosi u mężczyzn 10–12 miligramów na godzinę i 8–10 miligramów na godzinę u kobiet. To znaczy, że mężczyzna ważący 70 kg, który przed północą wypił cztery duże piwa lub cztery pięćdziesiątki wódki, pozbędzie się alkoholu z organizmu dopiero około południa następnego dnia. W przypadku kobiet proces ten trwa jeszcze dłużej.

Bohdan T. Woronowicz w książce *Uzależnienia…* podaje więcej wyliczeń. Na zmetabolizowanie do poziomu poniżej 0,2 promila (taka jest dopuszczalna zawartość alkoholu we krwi kierowcy w Polsce) pół litra piwa, dużej lampki wina (200 ml) lub kieliszka czystej wódki (50 ml) człowiek ważący 70 kg potrzebuje ponad dwóch godzin. Gdy w grę wchodzi butelka wina, czas ten rośnie do 12 godzin, a do ponad 30 godzin w przypadku pół litra wódki.

Te liczby powinny dać do myślenia osobom, które po intensywnej wieczornej libacji siadają na drugi dzień za kierownicę. A także tym, którym wydaje się, że lampka wina, jedno piwo lub drink nie są przeszkodą w prowadzeniu samochodu. Ich refleks, czas reakcji, możliwość skupienia są wówczas mocno upośledzone, nawet jeśli im samym wydaje się, że czują się doskonale.

Proces wchłaniania alkoholu też nie przebiega natychmiastowo. Jego stężenie rośnie z czasem, a swoje maksimum osiąga od pół godziny do półtorej. Na stężenie etanolu we krwi ma wpływ – oprócz ilości wypitego alkoholu, wagi ciała i płci – czas picia, a także to, czy piło się na pusty żołądek, czy po posiłku (wtedy wchłania się on wolniej i mniej podrażnia śluzówkę) oraz czy alkohol jest z „bąbelkami" (wino musujące, szampan, drink z napojami gazowanymi).

Zaraz po wypadku samochodowym byłam badana alkomatem. Zanim usiadłam za kierownicą, wypiłam kilka drinków w dość szybkim tempie. W momencie wsiadania do samochodu czułam się świetnie. Badanie to powtórzono mniej więcej godzinę później. Stężenie wzrosło w tym czasie do 2,3 promila.

Alkohol powoduje też wiele problemów zdrowotnych. Według WHO jest w pierwszej trójce czynników powodujących takie problemy. Działa negatywnie niemal na wszystkie narządy, a najbardziej na układ nerwowy, pokarmowy i krwionośny. Zwiększa podatność na infekcje, jest przyczyną niedożywienia.

Często powtarzam, że alkoholizm jest chorobą śmiertelną nie tylko dlatego, że można się zapić na śmierć, bo to akurat nie zdarza się aż tak często, ale dlatego, że doprowadza organizm do wyniszczenia i chorób, których następstwem jest zgon. Może to być marskość wątroby, zawał serca, nowotwór przewodu pokarmowego, ostra niewydolność nerek. Alkoholicy są też w grupie podwyższonego ryzyka, jeśli chodzi o samobójstwa. Giną także w bójkach i wypadkach, których są sprawcami, prowadząc pod wpływem alkoholu.

Mózg alkoholika

Alkohol jest bardzo szybko wchłaniany i trafia z krwią do mózgu. A tam niszczy komórki mózgowe, a więc pogarsza sprawność umysłową, upośledza funkcjonowanie pamięci, zdolność koncentracji i wywołuje zaburzenia psychiczne. Działa też na ośrodki odpowiedzialne za racjonalne myślenie i koordynację ruchową. Może prowadzić do osłabienia empatii i trudności w rozpoznawaniu emocji oraz upośledzenia tzw. uczuciowości wyższej, czyli poczucia etyki, moralności, więzi rodzinnych. To oznacza, że alkoholik gotów jest dla zdobycia wódki zaniedbać obowiązki, narazić się na kompromitację, a nawet popełnić przestępstwo. Alkohol wpływa hamująco na korę mózgową, czego efektem jest spowolniony czas reakcji, zaburzona sprawność i logika myślenia, a także agresywność, będąca przyczyną bójek i przemocy. To, że ludzie piją pomimo świadomości szkodliwości nałogu, jest efektem silnego oddziaływania alkoholu na układ nagrody.

Bohdan T. Woronowicz wskazuje, że uszkodzenie mózgu wskutek picia alkoholu jest przyczyną padaczki alkoholowej, a także encefalopatii Wernickiego (objawiającej się m.in. oczopląsem, drżeniem, niedowładem kończyn, zaburzeniami przytomności), która po wielu latach picia może przejść w psychozę Korsakowa (zaburzenia pamięci bieżącej, konfabulacje, trudności z logicznym rozumowaniem, dezorientacja w czasie i przestrzeni, trudności z rozpoznawaniem osób). W tych dwóch schorzeniach istotny jest wpływ na organizm alkoholu w połączeniu z niedoborem witaminy B_1. U uzależnionych mogą się rozwinąć inne jeszcze psychozy, groźne dla chorego, a także jego otoczenia, np. paranoja alkoholowa, zwana zespołem Otella. Woronowicz w *Uzależnieniu…* pisze:

Spotykane u wszystkich prawie alkoholików wątpliwości co do wierności partnerki nabierają stopniowo cech urojeń. Narastają nieporozumienia z powodu zadręczających pytań dotyczących niewierności seksualnej, żądania wyjaśnień, śledzenia, sprawdzania bielizny osobistej i pościelowej, szukanie śladów na ciele. Dość częste są pogróżki, agresja wobec partnerki i jej domniemanych kochanków oraz wymuszanie przyznania się do winy. Argumentem przemawiającym za zdradą jest praktycznie każde zachowanie partnerki, jej zły i dobry humor, obecność mężczyzn w miejscu pracy, każde wyjście z domu może stanowić dowód, że spotyka się z kochankiem.

Paranoja alkoholowa rozwija się u uzależnionych mężczyzn po 40. roku życia, jest ciężka do wyleczenia i prowadzi niejednokrotnie do zabójstwa partnerki lub jej domniemanego kochanka.

Wątroba do wymiany

Przewód pokarmowy jako pierwszy styka się z wlewanym do organizmu alkoholem, który silnie podrażnia śluzówkę jamy ustnej, przełyku, żołądka i jelit. Prowadzi to do stanów zapalnych, nieżytów, owrzodzeń, nadżerek. Picie powoduje zaburzenia wchłaniania w jelicie cienkim, prowadzące do awitaminozy. Szczególnie dotyczy to witamin z grupy B. Bardzo niebezpieczna jest choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, która może prowadzić do śmierci.

Picie jest też destrukcyjne dla wątroby, na której spoczywa ciężar wydalenia alkoholu z organizmu. Zapalenie,

otłuszczenie, wreszcie marskość wątroby to kolejne etapy niewydolności tego organu. Marskość wątroby jest nieodwracalna i polega na jej zwłóknieniu, przez co nie jest w stanie pełnić swoich funkcji. Ratunkiem dla chorego jest jej przeszczep. Początkowo choroba może przebiegać bezobjawowo. W bardziej zaawansowanym stadium mogą się pojawiać krwotoki z przewodu pokarmowego, silne wzdęcia, zmiany skórne, a wątroba stać się odczuwalnie powiększona i bolesna. Wtedy też chory chudnie. Woronowicz ostrzega, że według niektórych badaczy zmiany w wątrobie mogą się pojawić już przy regularnym spożywaniu 60–80 g alkoholu dziennie u mężczyzn i powyżej 20 g u kobiet (taka ilość znajduje się w 200 ml, czyli dużej lampce wina).

Alkoholowi zawałowcy

Między bajki należy włożyć, że niewielka ilość alkoholu korzystnie wpływa na układ krwionośny. Mówi się, że lampka wina poprawia krążenie. Jaka lampka, skoro badania wskazują, że 20 g alkoholu dziennie (czyli duża lampka wina) zwiększa ryzyko choroby wieńcowej? Alkohol powoduje gwałtowne rozszerzanie się i zwężanie naczyń krwionośnych, zaburzenia akcji serca oraz nadciśnienie tętnicze, które jest przyczyną udaru i zawału serca.

Według WHO różnych schorzeń wynikających z picia alkoholu jest aż 60. Poza układami i narządami, które wymieniłam, etanol mocno oddziałuje na układ oddechowy, hormonalny, odpornościowy, moczowy. Coraz więcej mówi się także o wpływie alkoholu na rozwój nowotworów. Niektóre procesy chorobotwórcze są odwracalne po zaprzestaniu picia, np.

otłuszczoną wątrobę można wyleczyć. Ale marskości wątroby już nie – pomoże tylko przeszczep.

Łaskawy los

Jak to wyglądało u mnie? Mimo nadużywania alkoholu mam zdrową wątrobę, przynajmniej badania tak wykazały. Problemy naczyniowe w postaci trądziku różowatego odczułam już w okresie abstynencji i szybko je na szczęście wyleczyłam. Wpływ alkoholu na mózg objawiał się najmocniej w stanach depresyjnych. Najbardziej odczuwalnie ucierpiał przewód pokarmowy – miałam nadkwasotę i refluks żołądkowo-przełykowy, aczkolwiek tłumaczyłam je sobie innymi czynnikami (uznałam, że mam wrodzoną wadę, polegającą na niedomykaniu się zwieracza przełyku).

Nie znam pełnych rozmiarów szkód, które alkohol wyrządził w moim organizmie, ale wydaje mi się, że obszedł się ze mną wyjątkowo łaskawie. Spustoszenia bowiem potrafią być ogromne. Napatrzyłam się na ludzkie wraki – wyniszczonych, trzęsących się, chorych ludzi. Jestem wdzięczna losowi, że pozwolił mi się w porę ocknąć. Najbardziej nie lubiłam konsekwencji picia w postaci opuchlizny całego ciała, szczególnie widocznej na twarzy. Czułam się jak balon. Zganiałam to na kiepski metabolizm, tłumaczyłam, że przytyłam. Opuchlizna alkoholowa zmienia cię tak, że bez względu na to, jaki jesteś piękny, stajesz się brzydki. Na zdjęciach z okresu mojego największego picia wyglądałam strasznie. Mówi się, że alkoholik nie może patrzeć na swoje odbicie w lustrze. To między innymi dlatego. Dopiero jak zaczniesz się do siebie w lustrze uśmiechać, to znak, że jesteś w dobrym momencie trzeźwienia.

Chwiejny krok, bełkotliwa mowa

Wyobraź sobie alkoholika. Co widzisz? Jakie są twoje pierwsze skojarzenia? Nie zdziwię się, jeśli będzie to obraz zataczającego się człowieka, który ma problem z wyartykułowaniem prostego zdania. Takie zaburzenia koordynacji i funkcjonowania ośrodków mowy występują już przy mocnym wypiciu (powyżej dwóch promili). Wcześniej jest opóźniony refleks, pobudliwość, gadatliwość, pobudzenie seksualne, wesołkowatość albo wręcz przeciwnie – agresja. Powyżej trzech promili występuje spadek ciśnienia krwi i zanik świadomości prowadzący do śpiączki. Stężenie powyżej czterech promili to stan zagrożenia życia, głęboka śpiączka, porażenie układu oddechowego i krwionośnego. Ale takie są objawy u osób pijących „normalnie". Uzależnieni mają dużo wyższą tolerancję na alkohol, dlatego są w stanie przeżyć nawet wtedy, gdy mają teoretycznie śmiertelne stężenie alkoholu we krwi. Bohdan T. Woronowicz podaje, że polscy rekordziści mieli 14,8 i 15,9 promila. Obaj zmarli, choć tylko drugi z powodu zapicia się. Pierwszego zabiły urazy spowodowane wypadkiem, a nie alkohol.

Szczególnie niebezpieczne jest picie „na umór", czyli szybko i w dużych ilościach. Także na pusty żołądek. Znam to, niestety, bo swoją wieczorną butelkę wina wypijałam na ogół w szybkim tempie. Dwa razy w życiu zdarzył mi się stan, którego się głęboko wstydzę. Wypiłam naraz tak dużo alkoholu, że zapadłam w sen, z którego nie dało się mnie przez kilkanaście godzin wybudzić. Ten drugi raz miał miejsce w czasie wakacji z moimi dziećmi i przyjaciółką, tydzień lub dwa przed próbą samobójczą. Wypiłam duszkiem ćwiartkę wódki, a może więcej, i poszłam spać. Przez cały dzień nie mogli mnie dobudzić i byli przerażeni, że umrę. Prawdopodobnie

doprowadziłam się do stanu głębokiej śpiączki i byłam o włos od śmiertelnego upicia się.

Alkohol na zdrowie? Szkodliwe mity

Alkohol jest toksyną i nie ma żadnej minimalnej dawki, która byłaby korzystna dla zdrowia. Każda jego ilość jest szkodliwa. Im więcej go pijemy, tym mocniejsze jest działanie destrukcyjne. Tymczasem ciągle krążą mity o prozdrowotnym działaniu alkoholu. Nawet kobietom w ciąży mówiło się kiedyś, że jedna lampka wina od czasu do czasu im nie zaszkodzi. Absolutnie nie można pić alkoholu w ciąży, gdyż może być to powodem FAS (*fetal alcohol syndrome*), czyli alkoholowego zespołu płodowego. Dziecko, które wraz z matką „piło w ciąży", może się urodzić z wrodzonymi wadami organów wewnętrznych i uszkodzeniami mózgu, a także widocznymi zmianami twarzy, takimi jak brak rynienki podnosowej, wąska górna warga, szeroka nasada nosa, opadające powieki, nisko osadzone uszy, małogłowie, niski wzrost. Istnieją też – jak podaje PARPA na stronie kampanii „Ciąża bez alkoholu" (www.ciazabezalkoholu.pl) – stadia pośrednie: pFAS (częściowy FAS, gdy występują zmiany na twarzy oraz uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego), ARND (uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego), FASD (uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego połączone z tzw. zaburzeniami wtórnymi, czyli problemami wychowawczymi, łatwym wchodzeniem w konflikt z prawem itp.). Na wspomnianej stronie kampanii „Ciąża bez alkoholu" czytamy:

Każda ilość alkoholu, nawet lampka wina lub okazjonalnie wypity drink, działa toksycznie na rozwijające się w łonie matki

dziecko. Im większa dawka alkoholu, tym większe ryzyko poważnych uszkodzeń. Cząsteczki etanolu zawartego w alkoholu bez problemu przenikają przez łożysko i jeśli kobieta pije alkohol, to dziecko pije wraz z nią.

MITY DOTYCZĄCE WPŁYWU ALKOHOLU NA ZDROWIE

W publikacji wydanej przez PARPA *Prawdy i mity o alkoholu* jest znamienny fragment: „Alkohol nie leczy żadnych chorób. Jest wypijany dla przyjemności lub z przyczyn towarzyskich. Próba przypisania mu leczących właściwości jest fałszowaniem prawdziwych pobudek, dla jakich jest pity". Warto o tym pamiętać, gdy sięgamy po piwo, kieliszek wina, wódki czy koniaku z przeświadczeniem, że robimy to dla własnego zdrowia.

Piwo dobrze płucze nerki

Fałsz. To błędne przekonanie wynika z tego, że chorzy na nerki, z kamieniami w nerkach, zachęcani są przez lekarzy do picia dużej ilości płynów. Chodzi o to, aby przez nerki przepływała jak największa ilość wody, wtedy z dróg moczowych będą wypłukiwane bakterie i kryształki minerałów, które mogą tworzyć kamienie moczowe. Trzeba jednak pić przede wszystkim wodę (w niektórych przypadkach sok żurawinowy), a nie piwo. Piwo pije się dlatego, że jest moczopędne i wielu osobom w ciągu dnia łatwiej (i przyjemniej) jest wypić kilka piw niż butelkę wody mineralnej. Poza tym osoby, które lubią wypić, uzyskują w ten sposób usprawiedliwienie dla swoich skłonności do nadużywania alkoholu. Picie piwa upośledza odporność organizmu, może sprzyjać infekcjom dróg moczowych i – oczywiście – przyzwyczaja organizm do regularnego przyjmowania dużych ilości alkoholu, co sprzyja uzależnieniu.

Alkohol rozgrzewa

Fałsz. Rozgrzanie jest tylko pozorne. Alkohol rozszerza naczynka krwionośne w skórze, bo napływa do nich więcej krwi, i stąd wrażenie ciepła. W rzeczywistości bilans energetyczny jest ujemny. Ale ktoś, kto pije, tego nie czuje, bo ma rozgrzaną skórę i przełyk (a tak naprawdę przełyk jest podrażniony). W konsekwencji pijany człowiek, który nie reaguje właściwie na zewnętrzne warunki atmosferyczne, może się wychłodzić. Jest to jeden z powodów śmiertelnych wychłodzeń alkoholików zimą.

Koniak poprawia krążenie

Fałsz. To poczucie wynika z rozszerzenia naczynek krwionośnych pod wpływem alkoholu, zatem poprawa krążenia ogranicza się do skóry.

Wino dobrze wpływa na czerwone krwinki

Fałsz. Wprawdzie w winie mogą się znajdować wartościowe składniki, np. przeciwutleniacze, ale obecność alkoholu niweczy ich pozytywny wpływ na zdrowie. Na ilość czerwonych krwinek ma wpływ szpik kostny, który je wytwarza, i składniki takie jak żelazo czy witamina B. Alkohol zaś sprawia, że ich wchłanianie, szczególnie witaminy B, jest mocno zaburzone.

Na podstawie „Prawdy i mity o alkoholu", opracowanie Anna Klimkiewicz, wyd. PARPAMEDIA

LECZENIE NIEULECZALNEGO

Wiele osób pyta mnie, jak przestać pić. Nie znam jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie, bo uzależnienie to dziwna choroba. Istnieje tak silny przymus picia, że człowiek robi rzeczy, których potem się wstydzi. Nie ma jasnych reguł, jak z tego wyjść. Każdy ma swoją drogę i swoje dno, którego musi dotknąć. Najważniejszy jest fakt, że sam nie dasz rady. Nawet jeśli uda ci się samemu zmusić do abstynencji, nie będzie to równoznaczne z trzeźwieniem. Uzależnienie to wierzchołek góry, która bierze się z jakiegoś powodu i trzeba dotrzeć do jego korzeni. Jednym udaje się to szybciej, innym wolniej. Leczenie zawsze jest związane z rozwojem osobistym.

Bóg, psychoterapia czy AA?

Słyszałam o uzależnionych, którzy pewnego dnia postanowili nie pić i wytrwali w tym postanowieniu. Sami. Bez wsparcia psychoterapii, bez wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Jedną z nich jest Stanisława Celińska, wybitna aktorka, która

zachowuje abstynencję od 25 lat. Mówi, że nie ma w tym wielkiej jej zasługi, bo – jak sama to określiła w książce *Niejedno przeszłam* – nałóg został jej ODJĘTY. Prosiła, błagała Boga o pomoc i wysłuchał jej. Można powiedzieć, że zrealizowała trzy pierwsze kroki z programu AA: przyznała, że jest bezsilna wobec alkoholizmu, uznała, że tylko Bóg (jakkolwiek Go pojmujemy) może jej pomóc i powierzyła się całkowicie Jego woli i opiece.

Takie przypadki są wyjątkowe. Większość alkoholików wymaga leczenia. Jest ono bezpłatne, nawet dla osób, które nie są ubezpieczone. W Polsce istnieje sieć placówek specjalizujących się w leczeniu uzależnień. Stosowaną w nich metodą jest psychoterapia, która pomaga zrozumieć istotę uzależnienia, pokazuje sposoby radzenia sobie z przymusem picia i uczy, jak bez alkoholu radzić sobie z emocjami, problemami, sytuacjami, które powodowały, że się po niego sięgało. Leczenie może być ambulatoryjne w poradniach odwykowych lub zamknięte, w placówkach całodobowych. Po zakończeniu terapii lub równolegle z nią zalecane jest uczestnictwo w spotkaniach Anonimowych Alkoholików lub innych grupach samopomocowych.

Począwszy od 2003 roku, przeszłam niemal przez wszystkie dostępne formy terapii, zanim znalazłam w sobie siłę, by zmienić życie i przestać pić.

METODY LECZENIA UZALEŻNIENIA W POLSCE

Zasadniczą metodą leczenia uzależnienia w zakładach lecznictwa odwykowego jest psychoterapia uzależnienia, natomiast postępowanie medyczne ma wymiar

wspomagający psychoterapię uzależnienia i jest nakierowane głównie na leczenie alkoholowych zespołów abstynencyjnych oraz farmakologiczne wsparcie psychoterapii.

Programy terapeutyczne oparte są w większości na:
- terapii behawioralno-poznawczej,
- idei i doświadczeniach Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.

Większość programów integruje różne podejścia psychoterapeutyczne, z przewagą behawioralno-poznawczego.

Podstawowe cele psychoterapii to:
- zachowanie trwałej abstynencji,
- poprawa zdrowia psychicznego i fizycznego,
- nabycie umiejętności potrzebnych do rozwiązywania problemów emocjonalnych i społecznych.

Czas niezbędny do przeprowadzenia skutecznej terapii to 18–24 miesiące. Pierwszy, podstawowy etap psychoterapii uzależnienia od alkoholu w zakładach stacjonarnych i oddziałach dziennych trwa od sześciu do ośmiu tygodni, natomiast w placówkach ambulatoryjnych od czterech do sześciu miesięcy. Cały cykl psychoterapii uzależnienia trwa do dwóch lat i obejmuje do 240 godzin terapii grupowej i do 50 godzin terapii indywidualnej w ciągu roku. Po zakończonej terapii stacjonarnej osoby uzależnione, w celu kontynuowania leczenia, kierowane są do dalszej psychoterapii w zakładach ambulatoryjnych oraz do grup samopomocowych Anonimowych Alkoholików i klubów abstynenta.

Czas leczenia w Oddziałach Leczenia Alkoholowych Zespołów Abstynencyjnych nie przekracza 10 dni.

Źródło: PARPA, (www.parpa.pl)

Psychoterapia na dobry początek

Na pierwszą terapię – ambulatoryjną, składającą się z trzech kilkumiesięcznych etapów – chodziłam ponad dwa lata. Zaczęłam ją pod koniec 2003 roku. Spotkania odbywały się popołudniami, na początku dwa–trzy razy w tygodniu, potem rzadziej. Była to terapia grupowa oraz sesje indywidualne. Podczas pierwszego etapu, teoretycznego, dowiadywaliśmy się, jakie są mechanizmy choroby, jak sobie radzić z głodem alkoholowym, jak siebie obserwować… Druga, warsztatowa, była przerabianiem w praktyce różnych życiowych sytuacji. Trzecia miała charakter rozwojowy.

Pamiętam, jak na etapie warsztatowym odgrywaliśmy różne sceny przygotowujące do radzenia sobie w konkretnych sytuacjach, np. gdy ktoś namawia do picia. „Ze mną się nie napijesz?", słyszysz i musisz odmówić. Nie lubiłam tych zajęć, wstydziłam się odgrywania scen, ale obiektywnie oceniając, były bardzo pomocne, sprawdzały, czy jesteśmy wystarczająco asertywni, przygotowywały do tego, co może się zdarzyć.

Na początku zajęć każdy się przedstawiał. Mówiłam: „Mam na imię Ilona, jestem alkoholiczką". Niektórzy woleli formę „jestem uzależniona", bo to ładniej brzmi. Ale jak mówisz sto razy „jestem alkoholiczką", to przestaje boleć. Oczywiście, w czasie terapii, w gronie innych uzależnionych jest łatwiej, na zewnątrz już nie, ale jednak coś z tego oswojenia słowa „alkoholiczka" pozostaje.

Nie możesz poprzestać na pierwszym, teoretycznym etapie terapii, bo to za mało. Musisz jeszcze odkryć, co spowodowało, że sięgałeś po alkohol. Musisz znaleźć w sobie przyczynę. Psychoterapia pozwala uświadomić sobie, czego nie umiemy, co nas blokuje. Wtedy można nad tym pracować i przestać się tego bać. Uzależnienie nie bierze się znikąd.

Pijemy z różnych okazji, z alkoholem świętujemy sukces i porażkę. Ale najczęściej pijemy, bo nie umiemy sobie poradzić z życiem. Zamiast rozwiązywać problemy, zaczynamy je zapijać. Choroba zaczyna się dużo wcześniej, tylko tego nie zauważamy. Alkoholizm to syndrom. Im jesteś młodszy, tym bardziej ci się wydaje, że wszystko pokonasz, a świat jest prosty i łatwy. A potem nagle okazuje się, że nie – i zaczynają się schody.

Ja mocno przepracowałam swoje dzieciństwo, a teraz to samo robię z małżeństwem. Sięgnęłam do praprzyczyn uzależnienia i alkohol przestał mi być potrzebny.

Mamy w głowie świat skomponowany z tego, co nas spotkało, co przeżyliśmy, czego się nauczyliśmy. Ten świat często jest zamknięty, nie pozwala wyjść poza jego ramy, nie dopuszcza otwartości i bycia szczęśliwym. Jeden z elementów terapii grupowej polega na tym, że opowiadamy o sobie, a inni mówią nam, co usłyszeli. I czasami okazuje się, że wymowa tych komunikatów bywa zupełnie odmienna, bo nie mamy do siebie dystansu albo próbujemy tak bardzo coś przed sobą ukryć, że dopiero ktoś z zewnątrz może dostrzec drugie dno. Wydaje nam się na przykład, że komuś wybaczyliśmy, a tymczasem usłyszymy od kogoś w grupie: „Z tego, co mówisz, widać, że jednak wciąż nosisz żal do tej osoby". Czasami nie widzimy rzeczy prostych i jasnych. Również podczas terapii indywidualnej wyrzucamy z siebie potok słów, a nie wiemy, co

mówimy. I tu jest miejsce dla dobrego terapeuty, który powie nam, co usłyszał.

Trzeźwienie w zamknięciu

Nie każdy może podjąć terapię ambulatoryjną. Osoby, które są w ciągach alkoholowych i właściwie nigdy nie wychodzą ze stanu upicia, mają niewielkie szanse na zachowanie abstynencji pomiędzy spotkaniami. Dla nich lepszym rozwiązaniem może się okazać sześcio-, ośmiotygodniowa terapia zamknięta – odpowiada mniej więcej pierwszej części terapii ambulatoryjnej. Przerabia się na niej ten sam program, czyli rozpoznanie wroga i bieżące radzenie sobie z odstawieniem alkoholu. Tak czy owak, to dopiero początek i po wyjściu z ośrodka trzeba podjąć dalszą terapię, już ambulatoryjną.

To, czy po zakończeniu terapii zamkniętej od razu się ktoś zapije, czy zmiana będzie długotrwała, zależy w dużej mierze od wsparcia bliskich. Jeśli twój mąż ma nadzieję, że będziesz piła, bo wtedy jesteś łatwiejsza, to trudniej ci będzie wytrzeźwieć. Jeśli mąż oczekuje, że po kilkutygodniowym „urlopie", w ramach rekompensaty, zajmiesz się z nawiązką domem, dziećmi i jeszcze dołożysz sobie obowiązków, bo na trzeźwo możesz przecież więcej, czyli znowu swoje potrzeby zepchniesz na dalszy plan – to będzie ci jeszcze trudniej. A jeśli mąż też lubi wypić i przy tobie będzie wyciągać alkohol – będzie ci ekstremalnie trudno.

Oprócz bezpłatnych placówek państwowych istnieje wiele ośrodków prywatnych, o których krążą jednak sprzeczne opinie. Na pewno część z nich jest nastawiona tylko na szybki zysk, ale wiele działa profesjonalnie. Trzeba więc dobrze trafić.

W prywatnych ośrodkach terapia trwa na ogół cztery tygodnie, zajęcia są także w weekendy. Wielu aktywnym zawodowo uzależnionym na pewno łatwiej jest wziąć miesięczny urlop niż odizolować się na sześć, osiem tygodni. Poza tym łatwiej im przełknąć wyjazd do placówki prywatnej o wyższym standardzie, gdzie spotkają alkoholików, których stać na leczenie, a więc będących w podobnej sytuacji materialno-zawodowej, o zbliżonym statusie społecznym.

Trudno jednak mówić o terapii w przypadku pobytów jedno- lub dwutygodniowych – to zdecydowanie za krótko. Zaraz po wypadku pojechałam na dwa tygodnie do prywatnego ośrodka. Wcześniej przeszłam normalną terapię, więc już wiedziałam, że jestem uzależniona, znałam mechanizmy choroby. Ten czas był mi potrzebny na odizolowanie się, odstawienie alkoholu, odcięcie się od picia i przypomnienie sobie podstawowych mechanizmów uzależnienia, o których zdążyłam zapomnieć. Nie udało mi się jednak zachować abstynencji na trwałe.

Mniej więcej pół roku później trafiłam do Tworek, gdzie podjęłam leczenie zamknięte, ale nie na oddziale uzależnień. Zgodziłam się z lekarzem, że potrzebuję mocnej psychoterapii, „wyprania" siebie od środka, zmiany sposobu myślenia. Byłam zdeterminowana, żeby walczyć o trzeźwość, o siebie. Otwarto tam wtedy nowy oddział psychiatryczny dla ludzi poplątanych życiowo, uzależnionych, w głębokich depresjach, po nieudanych próbach samobójczych. Na ten właśnie oddział trafiłam.

Z terapii trzeba umieć korzystać, być gotowym, aby przyjąć to, czego się w trakcie można dowiedzieć. Ja już miałam wprawę, potrafiłam odnaleźć się w terapii, chociaż ciągle jeszcze brałam wszystko na rozum zamiast sercem. Spotkałam

tam osoby, które przez cały pobyt nie wypowiedziały ani słowa. Nie każdy jest tam z własnej woli, nie każdy potrafił. Ale dla mnie to był dobry czas. Dokopałam się głęboko do swoich blokad, lęków, wypartych uczuć. Pojęłam, że nie muszę być ciągle aktywistką i udowadniać na każdym kroku, że jestem komuś potrzebna. Że za tą moją potrzebą uszczęśliwiania innych i nadodpowiedzialnością kryje się niepewność i skłonność do spychania na drugi plan własnych potrzeb. Uświadomiono mi, że najpierw muszę zadbać o siebie, bo tylko wtedy będę mogła stawić czoła życiu. Tyle teorii…

Tylko że za każdym razem, gdy wychodziłam na przepustkę do domu, piłam. Spędziłam w Tworkach z przerwami pół roku. Ale po wyjściu musiało minąć kolejnych kilka miesięcy, zanim przestałam pić na dobre. To nie znaczy, że terapia była nieskuteczna. Powiedziałabym, że zadziałała z opóźnieniem. Ciągle brakowało jednego elementu w układance mojego życia. Nie umiałam podjąć decyzji o rozstaniu z mężem, chociaż intuicyjnie czułam, że od tego zależy, czy resztę swoich dni spędzę pijana, czy zacznę trzeźwieć.

Okiem eksperta

GDZIE SIĘ LECZYĆ?

Bohdan T. Woronowicz, dr n. med., specjalista psychiatra, certyfikowany specjalista i superwizor psychoterapii uzależnień (b.woronowicz.dr-med.pl)

Bezpieczniej jest się leczyć w placówkach publicznych, bo są pod kontrolą Narodowego Funduszu Zdrowia. Muszą spełniać odpowiednie warunki, jeśli chodzi o pomieszczenia, kadrę i programy terapeutyczne, bo inaczej nie

otrzymają środków finansowych. Wiem, niestety, od pacjentów, że różne prywatne placówki, które wydają bardzo dużo pieniędzy na reklamę i dzięki temu mają wielu pacjentów, bardziej dbają o to, żeby pacjentowi się u nich podobało, niż o jakość i poziom swoich świadczeń. Nic dziwnego – przede wszystkim zależy im na tym, żeby pacjent do nich wracał jak najczęściej, bo przecież przynosi pieniądze.

Jadwiga Fudała, specjalista psychoterapii uzależnień, kierownik Działu Lecznictwa Odwykowego i Programów Medycznych PARPA

Rekomenduję leczenie w placówkach służby zdrowia. Nie tylko dlatego, że jest bezpłatne. Przede wszystkim dlatego, że ich funkcjonowanie opiera się na rozporządzeniu ministerialnym, co daje gwarancję, że pracują tam ludzie o odpowiednich kwalifikacjach. Jeśli ktoś chce się leczyć prywatnie, poza służbą zdrowia, robi to na własne ryzyko. Gdy coś pójdzie nie tak, może dochodzić swoich praw jedynie w sądzie, a osoba uzależniona zbyt mocno jest obciążona swoją chorobą, by dochodzić swoich praw. Rozumiem, że są uzależnieni, którzy czują, że mają tak dużo do stracenia we własnych oczach i w oczach świata, że pójście na „państwowy odwyk" jest dla nich barierą nie do przeskoczenia. I znam prywatne ośrodki, które działają profesjonalnie. Zalecam natomiast dużą ostrożność przy ich wyborze. W pierwszej kolejności należy sprawdzić podstawy prawne ich działania. Jeśli są to niepubliczne zakłady opieki zdrowotnej, zarejestrowane jako podmioty lecznicze i wpisane do rejestru wojewody, to wiadomo, że jest

pewien nadzór merytoryczny nad ich działalnością. Jeśli do tego mają wykwalifikowaną kadrę, to istnieje prawdopodobieństwo, że do leczenia uzależnień podchodzą w sposób profesjonalny. Natomiast jeśli ośrodek funkcjonuje jako działalność gospodarcza, to nie ma możliwości, by go w jakikolwiek sposób kontrolować. W takich miejscach dochodzi często do nadużyć, przy czym nieskuteczność terapii jest najmniejszym problemem – większym są działania ryzykowne dla zdrowia i życia pacjentów. Przykład? Znałam ośrodek koło Warszawy, prowadzący na wstępie detoksykację klientów. Trzeba pamiętać, że na detoksykację, czyli leczenie objawów abstynencyjnych, trafiają pacjenci w bardzo różnym stanie zdrowia, nie tylko z zaburzeniami psychicznymi, ale też z bardzo poważnymi stanami somatycznymi. Oni powinni być bardzo dobrze zbadani przez lekarza i potrzebują właściwie całodobowej opieki lekarskiej. Na tym właśnie polega leczenie zespołów abstynencyjnych. Tymczasem w takich ośrodkach zdarza się, że pacjent w ogóle nie widzi lekarza. Leki ma zalecane przez telefon, a podaje je ktoś, kto mianuje się terapeutą, natomiast nie ma medycznych kompetencji, żeby to robić. Nie ma żadnych procedur, zdarza się, że leki podaje się w zbyt dużych dawkach, a to jest niebezpieczne dla zdrowia. Kolejna sprawa – uzależnieni są grupą obarczoną ryzykiem samobójstwa. W ośrodkach prywatnych nierejestrowanych rzadko są zatrudniani lekarze psychiatrzy, prowadzący regularne konsultacje. Jeśli pacjent jest w złym nastroju, a ktoś to przegapi i pacjent popełni samobójstwo, to na jakiej podstawie człowiek prowadzący działalność gospodarczą ma za to odpowiadać?

Reasumując, zalecam leczenie w placówkach służby zdrowia, które mają kontrakty z NFZ, a w przypadku placówek, które nie otrzymują pieniędzy z NFZ i oczekują od pacjentów odpłatności za leczenie, warto – tak jak napisałam wyżej – najpierw sprawdzić, czy są wpisane do rejestru wojewody, czy mają wykwalifikowany personel (terapeuci, lekarze, psychiatrzy), a także czy oferują wystarczająco długi pobyt (min. cztery tygodnie).

Lista placówek leczenia uzależnienia od alkoholu działających w całej Polsce (poradnie terapii uzależnia od alkoholu, dzienne odziały terapii uzależnienia od alkoholu, całodobowe poradnie leczenia uzależnienia od alkoholu, oddziały leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych) jest dostępna na stronie www.parpa.pl (zakładka: Placówki lecznictwa)

Lecznictwo odwykowe jest bezpłatne, także dla osób nieubezpieczonych.

Tabletka dla alkoholika

Nie wymyślono jeszcze tabletki na alkoholizm. Istnieją środki farmakologiczne, które wspierają leczenie uzależnień. Nigdy ich nie stosowałam. Kiedyś bardzo popularny był esperal. Gdy ktoś pił, mówiono mu: „Idź się zaszyj". Dziś rzadko stosuje się tę metodę, bo nie jest skuteczna i nie ma nic wspólnego z rzeczywistym leczeniem. Zabieg polegał na umieszczeniu pod skórą implantu zawierającego disulfiram – substancję chemiczną, która blokuje rozkład aldehydu octowego, czyli trucizny powstającej w procesie metabolizmu

alkoholu. Z wszywką z esperalu picie alkoholu jest niebezpieczne. Jeśli mimo to uzależniony sięgnie po alkohol, zatrucie aldehydem octowym powoduje wyjątkowo dotkliwe objawy (m.in. duszności i zaburzenie akcji serca) i może być groźne dla życia. Esperal miał zatem odstraszać od picia. Ale nigdy nie był alternatywą dla leczenia, nie uruchamiał procesu trzeźwienia, był jedynie chwilowym straszakiem. I nie zawsze skutecznym, o czym świadczy spora liczba osób, która mimo to piła, nie bacząc na koszmarne skutki, lub go sobie samodzielnie usuwała. Disulfiram stosowano też w formie tabletek Anticol, które łykało się codziennie i też nie można było zapijać ich alkoholem. W terapii powtarzano, że są to środki chwilowe i przynoszą więcej szkód niż pożytku.

Nie znam z autopsji leków nowej generacji. Naltrekson i akamprozat są drogie i nierefundowane. Ich skuteczność bez równoległego stosowania psychoterapii jest niewielka. Mogą pomóc jedynie na etapie odstawiania alkoholu, bo łagodzą głód alkoholowy, a alkoholikowi trudno się obudzić i nie napić. Błaga wtedy los, by odebrał mu ten przymus wypicia, ale robi to. Jeśli nie ma alkoholu w domu, biegnie do sklepu i kupuje. A jeśli jest zamknięty w domu albo nie ma pieniędzy, to wypije wszystko, co ma w sobie alkohol – borygo, wodę toaletową, cokolwiek. Osoba nieuzależniona nie jest w stanie zrozumieć tego przymusu picia.

Jedyne tabletki, które zażywałam przez krótki czas, były środkami przeciwdepresyjnymi. Pomagały mi przestać patrzeć na świat tunelowo i widzieć wszystko w czarnych barwach. Po nich problemy już tak nie bolały, strach nie obezwładniał. Ale nie pomogły mi w odzyskaniu chęci do życia. Po próbie samobójstwa odstawiłam tabletki i podjęłam kolejną terapię, tym razem skuteczną.

Radzę sobie bez farmakologii, mimo że czasem problemy życiowe obezwładniają i cudowna pastylka mogłaby je złagodzić. Jednak boję się farmakologicznych „różowych okularów". Szukam siły, by radzić sobie samodzielnie ze wszystkimi emocjami. Chcę czuć radość i zadowolenie, ale też strach, wstyd i niepokój. One stanowią mój system ochronny, pokazują miejsce, w którym jestem, mobilizują do rozwoju i pracy nad sobą. Nie chcę zabijać tego tabletkami.

CZY JEST SZANSA, ŻE POWSTANIE TABLETKA LECZĄCA ALKOHOLIZM?

Bohdan T. Woronowicz, dr n. med., specjalista psychiatra, certyfikowany specjalista i superwizor psychoterapii uzależnień (b.woronowicz.dr-med.pl)

Absolutnie nie wierzę, że kiedykolwiek powstanie tabletka „lecząca alkoholizm", bo musiałaby to być tabletka, która nauczy człowieka, jak ma żyć. Uzależnienie od alkoholu powstaje wskutek nałożenia się na podłoże biologiczne czynników psychologicznych, duchowych i społecznych. Tabletka działa na podłoże biologiczne (neurobiologiczne). A co z pozostałymi? Dlatego farmakologia może być wsparciem psychoterapii, a nie jej zamiennikiem.

W leczeniu uzależnień wykorzystywane są leki takie jak: disulfiram (popularny anticol i esperal), akamprozat, naltrekson i ostatnio nalmefen oraz baclofen. Disulfiram obecnie nie jest stosowany przez polskich specjalistów z powodu jego małej skuteczności, a czasami nawet szkodliwości. Z kolei akamprozat ma ułatwiać utrzymanie abstynencji, a naltrekson hamować chęć powrotu do picia.

Badania porównawcze wykazały, że abstynencję przez trzy miesiące przy stosowaniu akamprozatu utrzymywało około połowy (50,8 proc.) badanych, a po naltreksonie nawet 66,1 proc. Jeśli nawet tak jest, to nasuwa się pytanie: „I co dalej, za rok, trzy lata, pięć lat?". Moim zdaniem można to przewidzieć, bo przecież leki te nie dadzą człowiekowi odpowiedzi na klasyczne już pytanie: jak żyć?

Ostatnio zarejestrowano u nas lek o nazwie nalmefen, który podobno ma być bezpieczniejszy i wygodniejszy w stosowaniu od naltreksonu. Wkrótce po zarejestrowaniu go w Polsce wytworzyła się dziwna sytuacja. Grupa teoretyków, złożona głównie z profesorów związanych z psychiatrią, usiłuje doprowadzić do tego, żeby każdemu pacjentowi uzależnionemu od alkoholu podawać leki. Chcieliby, żeby każdy lekarz odstępujący od podania leku musiał ten fakt uzasadnić. Uważam, że takie stawianie sprawy to jeden wielki skandal, bo dotychczas spotykałem się jedynie z sytuacjami uzasadniania potrzeby podawania leków, a tu miałby być przymus ich podawania, tak jak 40 i więcej lat temu zmuszano pacjentów do przyjmowania disulfiramu. Proszę sobie wyobrazić, ile zarobi firma produkująca lek, którego tabletka kosztuje np. 10 czy 20 złotych, jeżeli ponad 100 tysięcy pacjentów przyjmowałoby ten lek codziennie lub prawie codziennie przez wiele miesięcy. Osoby zainteresowane odsyłam do tekstu opublikowanego w suplemencie do „Aptekarza", tom. 13 (2005), gdzie można znaleźć obszerny tekst Marcii Angel pt. *Prawda o firmach farmaceutycznych. Jak nas oszukują i co z tym robić*. Z kolei baclofen uważam za lek niebezpieczny, bo jego mechanizm działania jest podobny do bardzo uzależniających leków nasennych, jakimi są

zolpidem (Stilnox, Nasen, Polsen) czy zopiklon (Imovan). Do tego nie jest on w Polsce zarejestrowany do leczenia uzależnienia od alkoholu. Tak przy okazji, ostatnio spotkałem pacjentkę, która przyjmowała dzienne 100 tabletek Stilnoxu.

W moim przekonaniu środki farmakologiczne można proponować osobom cierpiącym na zaburzenia związane z używaniem alkoholu, ale głównie jako wsparcie lub uzupełnienie oddziaływań psychoterapeutycznych, w ramach kompleksowych oddziaływań terapeutycznych. Należy tylko pamiętać, że nie są to „cudowne" tabletki na alkoholizm. Na pewno nagle nie odmienią one życia i nie uwolnią człowieka od problemów, które skłoniły go do sięgnięcia po alkohol.

Wyzwalacze wokół nas

Sklep, stacja benzynowa, lodówka z alkoholem w pokoju hotelowym, barek alkoholowy, mój pokój, gdzie za łóżkiem, za butami trzymałam alkohol. Wybaczyłam sobie tamten czas, bo wiem, że to nie do końca byłam ja. Rządził mną alkohol. Przymus picia był tak silny, że nie byłam w stanie nad nim zapanować i robiłam rzeczy, których się wstydzę. Teraz jestem w innym miejscu. Przedziwne jest to, że ludzie tego nie widzą, tylko pamiętają i wyciągają mi to, co było złe. Nie zauważają drogi, którą przeszłam.

Wyzwalaczy cały czas się obawiam, ale już nie tak jak kiedyś. Staram się ich unikać, chociaż nie zawsze się da, bo one – przez powszechność alkoholu oraz powtarzalność sytuacji i miejsc, gdzie piłam – są wszędzie. Więc trzeba się nauczyć z nimi żyć.

LECZENIE NIEULECZALNEGO

Przez dwa lata terapii można się nauczyć, jak radzić sobie z głodem alkoholowym, a im dłużej się nie pije, tym łatwiej. Na początku abstynencji w ogóle nie chodziłam na imprezy alkoholowe, po pokazach mody czy po premierach nie zostawałam na bankietach, nie chodziłam na after-party. Uciekałam, gdy alkohol zjawiał się z w zasięgu wzroku. Moi przyjaciele wiedzą, że jestem uzależniona, więc jak się spotykamy, nie ma alkoholu, a jeśli zapraszają mnie na jakieś imprezy, gdzie alkohol będzie, uprzedzają o tym z góry. Czasem mówią: „Byłoby dla mnie ważne, gdybyś przyszła choć na chwilę, ale z drugiej strony, zrozumiem, jeśli to będzie dla ciebie za trudne". To jest plus powiedzenia, że jestem uzależniona. Nie muszę się tłumaczyć, że nie piję albo że przyszłam tylko na chwilę, bo alkoholu dookoła jest za dużo. Każdy ma innych znajomych, jedni zrozumieją, inni nie. Dodatkowo mam przy sobie zawsze Yossariana, któremu mogę powiedzieć: „Słuchaj, już zaczynam się bać tego alkoholu, wyjdźmy stąd".

ANONIMOWI ALKOHOLICY – WSPARCIE NA CAŁE ŻYCIE

Mimo że nie piję i mam za sobą wiele lat terapii, nadal korzystam ze wsparcia specjalistów oraz osób, które tak jak ja są uzależnione. Chodzę na indywidualne spotkania z terapeutką, rozpoczęłam terapię związaną z byciem ofiarą przemocy, uczestniczę w spotkaniach AA (Anonimowych Alkoholików).

Odkrycie, że człowiek ma prawo skorzystać z pomocy innych i nie czuć się przez to gorszy, mniej wartościowy, było dla mnie zbawienne. Tym, którzy stawiają znak równości między terapią a okazaniem słabości, proponuję zmienić nastawienie i przestać się bać psychoterapii, psychiatrów i psychologów. Ich pomoc może sprawić, że będzie nam łatwiej i bardziej komfortowo żyć.

Przejście przez psychoterapię w ośrodku leczenia uzależnień nie oznacza wyzdrowienia. To pierwszy, niezbędny etap

drogi ku nowemu życiu. Do wytrwania w procesie trzeźwienia potrzebni są ludzie, którzy mają podobny do naszego cel – nie pić alkoholu. Kiedy zakończyłam swoją pierwszą terapię, nie chodziłam na mityngi AA. Czułam, że nie są mi potrzebne, bo jestem już… zdrowa. Moja bufonada zakończyła się nawrotem. Po kilku latach, gdy na nowo zaczęłam trzeźwieć, nie popełniłam już tego samego błędu.

Gdzie są ludzie?

Pani Anna, jedna z czytelniczek mojego blogu w „na:temat", zapytała, czy są jakieś sposoby, by „wyjść z cienia" na własnych nogach, bez wsparcia, bez środowiska. Jednym słowem, czy można uporać się z nałogiem samemu.

To byłoby najkorzystniejsze rozwiązanie, bo podjęcie terapii jest krokiem wymagającym ogromnej odwagi i determinacji. Wiąże się z pokonaniem wstydu, że ktoś się o tym dowie, i lęku przed stygmatyzacją.

Odpowiedziałam jej, że nie wiem, bo znane mi metody, które przyjęto jako standard postępowania w leczeniu uzależnień, zawsze związane są z drugim człowiekiem. Nikt nie rozwiąże za nas problemów, jednak przy wsparciu innych łatwiej się z nimi zmierzyć. Leczenie alkoholizmu opiera się na psychoterapii oraz wspólnotach takich jak Anonimowi Alkoholicy. Przetestowano, sprawdzono i udowodniono, że to działa.

Świat jest pełen ludzi, którzy chcą nam pomóc, ale my ich nie zauważamy. Może to być rodzina, przyjaciele, bliżsi i dalsi znajomi, osoby przypadkowe, z którymi nieprzypadkowo skrzyżowały się nasze drogi. Wreszcie fachowcy w licznych instytucjach, którzy na nas czekają. Zdarzało mi się mówić,

że w chwilach największej próby odwrócili się ode mnie ci, na których mi zależało. Na co jednak liczyłam, skoro moim największym przyjacielem był alkohol? Dla niego zaniedbałam kontakty z ludźmi, rezygnowałam ze spotkań, nie odbierałam telefonów, nie reagowałam na zaproszenia, nie dzwoniłam do nikogo. Co miałam tym ludziom powiedzieć? „Nie mam czasu dla ciebie, bo piję?" lub „Nie chcę się z tobą spotkać, bo pijesz za mało alkoholu, a ja potrzebuję więcej?" albo „Wolę siedzieć sama w domu, bo a nuż się domyślisz, że mam problem?". To był już etap picia dla samego picia, a nie po to, żeby lepiej funkcjonować towarzysko. Wiem, że pomocni ludzie byli wokół mnie cały czas. To ja nie chciałam ich widzieć, bo się wstydziłam, a oni albo bali się podejść, zniechęceni izolującą barierą, jaką wytwarzałam, albo nie chcieli się narzucać z pomocą, na którą nie byłam gotowa.

Gdy wpadamy w dół, gdy nie możemy powstrzymać się od picia (chociaż obiecaliśmy sobie po raz setny, że już nigdy więcej), gdy doświadczamy przemocy albo tracimy poczucie sensu życia, w pierwszym odruchu chcemy się zaszyć w kącie, by ból znosić w samotności. To niedobrze. Wtedy właśnie powinniśmy wyjść z cienia i znaleźć człowieka. Przełamać strach przed odrzuceniem i powiedzieć, że cierpimy i potrzebujemy pomocy. Jeśli jesteśmy ofiarą przemocy i wstydzimy się o tym powiedzieć przyjaciółce, rodzicom, znajomym lub nie jesteśmy pewni, czy to, czego doświadczamy, jest jeszcze normalne, czy nie, zadzwońmy lub pójdźmy do specjalistów, którzy wiedzą, czym jest przemoc i jak nam pomóc. Oni czekają przy infoliniach i w ośrodkach dla ofiar przemocy. Jeśli jesteśmy uzależnieni od alkoholu, możemy iść na mityng AA. Tam nikt nas nie będzie oceniać, zostaniemy przyjęci z otwartymi rękami, otrzymamy pomoc i zrozumienie od osób, które

same borykają się z podobnymi problemami. To nie brak ludzi przeszkadza w wyjściu na prostą, tylko trudność w przełamaniu się, aby wykonać pierwszy krok.

Grupy samopomocowe są w uzależnieniu niezbędnym elementem trzeźwienia. Najbardziej znana jest wspólnota Anonimowych Alkoholików (AA). Ale są też inne grupy. Ponieważ „moje" mityngi są w niedzielę, a ja wtedy często jestem poza Warszawą, zaczęłam chodzić na grupę wsparcia dla absolwentów terapii. Ważne, aby mieć kontakt z ludźmi, którzy przechodzili to samo co my i potrafią nam pomóc. Za powstawaniem ruchów samopomocowych stoi przekonanie, poparte kilkudziesięcioma latami doświadczeń, że do trzeźwienia potrzebna jest pomoc innych uzależnionych. Są uzależnieni, którzy korzystają wyłącznie z programów terapeutycznych (grupowych i indywidualnych) w placówkach leczenia uzależnień, oraz tacy, którzy tylko uczestniczą w mityngach AA. Specjaliści jednak zgodnie twierdzą, że dopiero połączenie tych dwóch metod daje dobry efekt.

WSPÓLNOTY NIE TYLKO DLA UZALEŻNIONYCH

Uzależnienie jest chorobą całej rodziny, a nie tylko osoby nadużywającej alkoholu, dlatego oprócz wspólnot dla uzależnionych istnieją grupy, które niosą pomoc wszystkim uwikłanym w picie.

AA – Anonimowi Alkoholicy, wspólnota osób uzależnionych od alkoholu.

Al-Anon – grupa dla współuzależnionych, czyli osób, które nie piją, ale mają w rodzinie alkoholika, przez co ich życie też jest podporządkowane uzależnieniu.

Alatot i Alateen – grupy wsparcia dla dzieci alkoholików. Alatot tworzone są dla dzieci w wieku 7–12 lat, Alateen dla nastolatków (do 18. roku życia).
DDA – wspólnota dla dorosłych dzieci alkoholików, czyli osób z problemami życiowymi, których źródłem jest wychowanie w rodzinach z problemem alkoholowym.

Jak chirurg z maklerem, czyli nierokujący alkoholicy szukają ratunku

Początek wspólnocie Anonimowych Alkoholików dało spotkanie dwóch amerykańskich alkoholików – maklera giełdowego Billa W. i chirurga dr. Boba. Ich prawdziwe nazwiska to William Griffith Wilson i Robert Halbrook Smith. Wkrótce skupili wokół siebie innych uzależnionych, a idea wspólnoty, która pomaga zachować trzeźwość, szybko rozprzestrzeniła się na całe Stany Zjednoczone, a potem świat. Za oficjalną datę powstania wspólnoty AA uznaje się 10 czerwca 1935 roku, dzień, w którym dr Bob wypił ostatni kieliszek alkoholu.

W Polsce pierwsze grupy powstały w Poznaniu w połowie lat 70. Wprawdzie już dwie dekady wcześniej były podejmowane próby przeszczepienia wspólnoty Anonimowych Alkoholików na nasz grunt, ale komunistyczne władze nie dopuszczały do tego z powodu zawartych w programie zdrowienia „12 kroków" – sformułowań dotyczących Boga/Siły Wyższej. Dziś działa w Polsce prawie 2400 grup AA. Celem nadrzędnym wspólnoty jest pomoc w trzeźwieniu. Wyraża to przypominana w czasie każdego mityngu

Preambuła, która pochodzi z książki *Anonimowi Alkoholicy*, zwanej też Wielką Księgą AA (jej pierwsze wydanie ukazało się w 1939 roku):

Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu.

Jedynym warunkiem uczestnictwa jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA żadnych składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni poprzez własne, dobrowolne datki.

Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, partią, organizacją lub instytucją; nie angażuje się w żadne publiczne polemiki; nie zajmuje stanowiska w jakichkolwiek sporach.

Najważniejszym celem jest pozostawać trzeźwym i pomagać innym alkoholikom w osiągnięciu trzeźwości.

Dla uzależnionego jedną z trudniejszych do przełknięcia informacji jest ta, że do końca życia ma nie pić. To wprost trudne do wyobrażenia. AA uczy nie zastanawiać się nad końcem życia. Ważne jest to, żeby rano wstać i pomyśleć: „Dzisiaj się nie napiję". Słyszałam o jubileuszowych obchodach AA, na które przyszła staruszka niepijąca już od 60 lat. Z tej okazji otrzymała medal. Kiedy zapytano, jak się jej udało utrzymać trzeźwość, odpowiedziała: „Codziennie rano wstaję i myślę, że dzisiaj się nie napiję, i tak już 60 lat". Proste, prawda? Trzeba wypełnić tylko plan na dziś, na 24 godziny, nie dawać się przytłoczyć myśleniem o przyszłości. Wieczorem jest najtrudniej, bo jest się zmęczonym. Wtedy najlepiej szybko pójść spać, żeby rano wstać z nowymi siłami i bez problemu ponownie powiedzieć: „Dzisiaj się nie napiję".

ANONIMOWI ALKOHOLICY W SIECI

www.alcoholics-anonymous.org – oficjalna strona AA (Alcoholics Anonymous). Skarbnica wiedzy o wspólnocie AA, zawierająca jej historie, zasady funkcjonowania, materiały informacyjne w formie plików PDF, audio i video. Strona jest prowadzona w językach angielskim, francuskim i hiszpańskim.
www.aa.org.pl – oficjalna strona Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Polsce. Zawiera podstawowe informacje o AA podane w przystępnej formie pytań i odpowiedzi oraz listę miejsc, gdzie odbywają się mityngi AA (także polskojęzyczne za granicą). Dla poszukujących – lista książek, które warto przeczytać, by zgłębić temat wspólnoty AA.

My tu byliśmy i będziemy

Uczestnictwo w mityngach AA pomaga w utrzymaniu trzeźwości, niezależnie od tego, czy ktoś dopiero zaczął abstynencję, czy nie pije już od lat kilku, kilkunastu lub kilkudziesięciu. Pierwszym krokiem leczenia uzależnionego powinna być psychoterapia (indywidualna i grupowa) w wyspecjalizowanych placówkach leczenia uzależnień, a po jej zakończeniu uczestnictwo w spotkaniach AA.

Rozwiązanie idealne (aczkolwiek zdaję sobie sprawę, że możliwe do stosowania jedynie w dużych miastach) to 90 mityngów w 90 dni. Czyli mityng codziennie przez trzy miesiące. To jedna z metod, która pomaga zapobiegać nawrotom po zakończeniu psychoterapii. Jej plusem jest to, że uczestnicząc

w różnych mityngach, poznaje się wiele grup i łatwiej wówczas znaleźć taką, która najbardziej nam odpowiada. Potem warto chodzić na mityngi jak najczęściej, a przynajmniej raz w tygodniu, ale nie ma reguły. Są osoby uczestniczące w spotkaniach AA niemal codziennie i są takie, które przychodzą raz w miesiącu.

Te trzy pierwsze, intensywne miesiące spotkań z Anonimowymi Alkoholikami to także czas potrzebny na zorientowanie się, o co naprawdę w trzeźwieniu i wspólnocie AA chodzi. Bo na początku mityng wydaje się… dziwny. Owszem, to, co uczestnicy mówią, może doskonale wpasować się w twoje doświadczenia i być dla ciebie inspiracją, ale jest też spora dawka teorii, ideologii, uduchowienia.

Na początku w alkoholikach trafiających na mityng jest dużo pychy, przekonania, że są lepsi od innych pijących, więc się buntują: „Co to za bzdury, moje problemy są ważniejsze, lepiej wiem, jak je rozwiązać". Tymczasem warto posłuchać innych, z pokorą, cierpliwością i wiarą, bo skoro mityngi pomagają milionom ludzi na świecie, to i mnie w końcu pootwierają się jakieś klapki w głowie. Są też uzależnieni, którzy nigdy nie chodzili na terapię, tylko od razu trafili na mityng, i również przestali pić.

Mityngi AA dają siłę. Pokazują, że nie jesteś sam. Na początku spotkania możesz powiedzieć, co cię boli, niepokoi, co ci przeszkadza. Możesz rozładować emocje, żebyś nie miał pokusy ich zapicia. Potem czytamy Dwanaście Kroków i zaczyna się część teoretyczna. Prowadzący mityng przedstawia temat, który będzie omawiany. Tematy są związane z krokami AA, czyli z pychą, pokorą, wybaczeniem, miłością.

Na terapii mówiłam z reguły więcej niż na mityngach, tu wystarczająco dużo daje mi również samo słuchanie. Dociera

do mnie różnorodność podejścia do tego samego zagadnienia i to, że można mieć własne, odmienne zdanie. Uczestnicy mówią o swoich doświadczeniach, pokazując, że moje nie są ani lepsze, ani gorsze. Są, jakie są. W ogóle w trzeźwieniu trzeba zdać sobie sprawę, że nie jest się ani lepszym, ani gorszym. Jest się, jakim się jest. „Nie krytykuj, nie oceniaj, nie udzielaj rad" – tego nauczyłam się na mityngach AA. Ludzie myślą, że wiedzą, jak by się zachowali na miejscu innej osoby w danej sytuacji. To złudzenie.

„I tak już do końca życia mam chodzić na mityngi?", słyszałam wiele razy. Czemu nie? Jeśli wiemy, że to nam pomaga, i spotykamy ludzi, których doświadczenie jest nam bliskie, należy to pielęgnować. Gdybym miała cukrzycę, musiałabym codziennie mierzyć sobie poziom cukru, a że jestem uzależniona, muszę chodzić co jakiś czas na spotkania AA. Zdaję sobie sprawę, że wspólnota AA nie każdemu odpowiada. Nie dziwią mnie opinie typu: „Czułem, jakbym trafił na spotkanie sekty" albo „Ależ oni są nawiedzeni, ciągle tylko Bóg i Bóg". Najczęściej mityngi odbywają się w salach parafialnych przy kościołach i występująca w programie AA „Siła Większa od nas" jest zawłaszczana przez katolickiego Boga, co dla niewierzących może być trudnym wyzwaniem. Zapewniam jednak, że nawet oni są w stanie znaleźć grupę, która będzie im odpowiadać i pomoże przyjąć program Dwunastu Kroków AA. Wystarczy, że zrozumieją, że Siła Większa nie ma nic wspólnego z żadną religią. W mojej grupie jest mężczyzna, który podchodzi do nowych osób i mówi im: „Słuchaj, czy będziesz tu przychodził, czy nie, twoja sprawa. My tu byliśmy i będziemy, bo nam to pomaga. Nie próbuj tego zrozumieć, bo nie chodzi o rozumienie, tylko o to, że to jest skuteczne".

Siła Większa ode mnie

W trzeźwieniu ogromną rolę, można nawet powiedzieć kluczową, odgrywa obecna w programie Dwunastu Kroków „Siła Większa ode mnie", czyli „Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy". Pomaga w najtrudniejszym momencie, gdy jesteś przekonany, że nie ma rozwiązania, że znikąd już pomoc nie nadejdzie. Należy się wtedy tej sile poddać, umieć zaufać. „Nie wiem, co robić, ale wierzę, że Ty wiesz i mi pomożesz". To postawa na przekór temu, w jakim duchu przychodzi większości z nas żyć – że trzeba być supersamodzielnym, supersilnym i ze wszystkim dawać sobie radę. Nie, nie trzeba. Znam osobę, która chodzi na mityngi, nie pojmując tej Siły Większej, jednak akceptuje program oparty na jej obecności. Dla niej tą siłą jest AA. Powiedziała mi, że gdy ostatnio kompletnie już nie wiedziała, co robić, po raz pierwszy poddała się tej sile, odpuściła wszelkie analizy, oczekiwania, zaufała, że jeśli uwierzy, że rozwiązanie przyjdzie do niej, to tak się zdarzy. I tak było.

Bo jeśli nie uwierzysz, co ci pozostanie? Tylko wejść na najwyższy budynek i skoczyć. Z zawierzeniem Sile Większej wiąże się czas. „Daj czasowi czas", powtarzam jak mantrę. Jesteśmy niepokorni, chcielibyśmy coś już i teraz, podejmujemy decyzje zbyt szybko i pochopnie, obawiając się, że coś ważnego nam umknie. A one okazują się błędne. Uczę się cierpliwości.

Wiara w Siłę Większą pomaga mi na co dzień. Ona nie zdejmuje ze mnie odpowiedzialności za własne życie. Trzeba rozwijać się, pracować, organizować swój świat jak najlepiej, ale jednocześnie być otwartym na napływające sygnały, które są podpowiedziami, drogowskazami. Albo z nich skorzystasz, albo nie. W życiu nie ma rzeczy przypadkowych, jedynie my

nie zawsze dostrzegamy logikę zdarzeń, bo skutek czasem jest zbyt odległy od przyczyny, aby je ze sobą powiązać.

Jestem wyczulona na sygnały od życia. Ludzie, których spotykam, nie są przypadkowi, czasem nasze losy się krzyżują, abym usłyszała jedno zdanie albo trafiła poprzez tę osobę w inne miejsce. Sytuacje, które mi się zdarzają, odbieram jako tropy, niektóre są mniej istotne, inne bardziej. Nie interpretuję ich na siłę, żeby nie popaść w przesadę, ale jestem uwrażliwiona na to, co się dzieje dookoła. Siłę Większą postrzegam jako los, energię. Coś, co ma względem mnie jakiś plan. On nie jest określony w szczegółach, zostawia miejsce na wolną wolę, ale istnieje. Jeśli go odkryję i będę za nim podążała, uzyskam spokój i szczęście. Siła Większa reguluje życie. Można je przeżyć, nie zastanawiając się nad jego sensem. Są osoby, które sprowadzają je do przyjścia na świat, jedzenia, chodzenia do pracy, urodzenia dzieci, a właściwie spłodzenia ich, bo już nie wychowania, a na koniec – śmierci. Dla mnie taka egzystencja to wegetacja. Wierzę, że jesteśmy na Ziemi po coś. Wiara w Siłę Większą nie jest przerzuceniem na nią odpowiedzialności za nasz los. Nie chodzi o to, aby usiąść i czekać, co ześle nam przeznaczenie. Trzeba szukać, działać, dążyć, rozwijać się i cały czas mieć oczy otwarte. Bo życie każdego dnia nam podpowiada, czy postępujemy dobrze, czy źle. Jeśli idziemy właściwą drogą, życie nam pomaga. A jeśli z niej zbaczamy, rzuca kłody pod nogi i w ten sposób daje czytelny sygnał, że zboczyliśmy. Najpierw podkłada nam nogę, daje obuchem w głowę, potem wsadza nas w samochód i mamy wypadek. Wierzę, że Siła Większa wie lepiej, co jest dla mnie dobre, że ma dla mnie scenariusz, który ja mam tylko odnaleźć. Kiedy nie wiem, co robić, zatrzymuję się i proszę: „Daj mi sygnał", a potem cierpliwie czekam.

W naszym katolickim kraju Siła Większa jest postrzegana jako Bóg, ale generalnie nie o Boga katolickiego w AA chodzi, tylko o coś, co przekracza nasze granice poznania, coś, co jest większe od nas. W Polsce najłatwiej odwołać się do Boga, bo w takiej religii jesteśmy wychowani. To nie powinno jednak zniechęcać tych, którzy mają kryzys wiary lub nie są katolikami. Można wierzyć w cokolwiek – w Matrix, Kosmos, Energię, Buddę, wspólnotę AA… Siła Większa jest czymś, co ma pomóc w samorozwoju.

Dwanaście kroków do trzeźwości

W czasie mityngów realizuje się program Dwunastu Kroków. Są osoby, które chodzą na spotkania AA i nie przerabiają tego programu, większość jednak uważa, że to kluczowy element trzeźwienia. Związany jest z samorozwojem i z absolutną szczerością względem siebie samego. Na ogół uzależniony wybiera tzw. sponsora (strasznie nie lubię tego określenia), czyli innego uzależnionego o większym doświadczeniu i stażu abstynencji, który pomaga mu ten program przejść. Kroki analizuje się też w czasie mityngów – na ogół jeden krok w jeden miesiąc, więc po roku te tematy powracają, na nowo odkrywa się w krokach coś, czego wcześniej nie byliśmy gotowi zauważyć. Każdy trzeźwieje inaczej, w innym tempie. Są osoby, które nigdy nie były na terapii, a przestały pić. Są uzależnieni, którzy chodzą na mityngi, ale nie realizują Dwunastu Kroków. Każdy ma inną drogę. Również i ja.

Nie przepracowałam jeszcze wszystkich Dwunastu Kroków, być może dlatego, że nie trafiłam na osobę-sponsora, z którą byłabym gotowa to zrobić. Ten etap jeszcze przede

mną. Przerobienie tego programu może trwać wiele lat, a czasem nawet całe życie. Osobom, które czytając Dwanaście Kroków, będą się czuły zniechęcone nadmiarem Boga, przypominam, że chodzi po prostu o Siłę Większą od nas, jakkolwiek ją nazwiemy, a sam program jest programem rozwoju duchowego, a nie religijnym credo.

Krok pierwszy

Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu i że przestaliśmy kierować własnym życiem.

To najtrudniejszy i najważniejszy krok. Początek. Dopóki nie przyznamy się przed sobą, że mamy problem z alkoholem, nie rozpoczniemy tak naprawdę terapii trzeźwienia. Wszystkie mechanizmy choroby, jak już wielokrotnie pisałam, działają tak, że wypieramy ją, nie widzimy oczywistych faktów, żyjemy w systemie iluzji i zaprzeczeń. Dopiero kiedy naprawdę uznamy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, i zaakceptujemy to, możemy wstąpić na drogę zmian.

Krok drugi

Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.

Przychodzi taki moment w życiu uzależnionego, kiedy dociera do niego, że nie potrafi przestać pić, że głód alkoholowy jest silniejszy od jego woli. Wtedy pozostaje uwierzyć, że istnieje coś, jakaś siła, która może mu pomóc. To daje nadzieję, że jeszcze całkiem nie przegrał życia. Dla niewierzących,

szczególnie w początkowym etapie, tą siłą mogą być specjaliści uzależnień, wspólnota AA, ludzie, którzy wiedzą więcej o alkoholizmie i pomogą im uporać się z problemem.

Krok trzeci

Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.

Ten krok jest konsekwencją kroku drugiego. Skoro wierzę, że Siła Większa ode mnie może mi pomóc, to powinnam jej na to pozwolić. Wierzę, że istnieje jakaś droga przeznaczona dla mnie, tylko jeszcze jej nie odnalazłam. Ale żeby to zrobić, muszę przestać pić i nauczyć się uważności na sygnały, jakie dostaję od życia.

Krok czwarty

Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.

Jest to dokonanie bilansu dotychczasowego życia, szczera rozmowa ze sobą: kogo skrzywdziłam, co straciłam przez alkohol… Wiąże się z odzyskiwaniem ostrości widzenia, bo alkoholik bardzo długo nie dostrzega, że szkody, jakie wyrządził, spowodowane zostały przez jego uzależnienie. Kiedy zobaczymy, jakie są konsekwencje picia, to wzrośnie motywacja, by do niego nie wracać. Swój obrachunek dobrze zrobić na kartce. I nie mieć dla siebie litości – napisać, ile osób skrzywdziłem, obraziłem, ile niepotrzebnie wydałem pieniędzy, w ilu sytuacjach nawaliłem, jak często kłamałem, ale przede

wszystkim, jakie moje cechy charakteru mnie do tego doprowadziły. Po czym schować tę kartkę. A kiedy przez ułamek sekundy przyjdzie mi do głowy, że może już wyzdrowiałem, sięgnąć po nią i przeczytać ku przestrodze. Krok czwarty to odkłamywanie własnego życia, a także uświadomienie sobie własnych wad.

Krok piąty

Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.

Jeśli krok czwarty jest jak rachunek sumienia, to piąty – pozostając przy tym nazewnictwie – jest jak spowiedź generalna. Ja powiedziałam sobie, że jestem uzależniona i popełniłam błędy. Wyznałam to także publicznie. Ale chodzi nie tylko o błędy, także o ich istotę, czyli uświadomienie sobie, co było ich prawdziwą przyczyną. Musiałam zrozumieć, że w moim przypadku był to brak dojrzałości, zaburzone poczucie własnej wartości, lęk przed życiem, a może jeszcze coś, do czego nie udało mi się na razie dokopać. To wyznanie wymaga ogromnej uczciwości wobec siebie. Człowiek uzależniony ma skłonność do racjonalizowania, bagatelizowania, oszukiwania się. Wiem to doskonale, a mimo to sama nie raz się złapałam na tym, czy przypadkiem półświadomie nie próbuję się wybielać. Na przykład przyznaję: „Owszem, piłam dużo, ale… może NIE AŻ TAK dużo? Owszem, oszukiwałam się, ale… może NIE AŻ TAK bardzo…". Dlatego istotę błędów należy wyznać Bogu, sobie, ale również innemu człowiekowi, najlepiej także uzależnionemu, bo taki wyłapie każdy fałsz w tym, co mówimy. Ten krok ma też uzmysłowić, że nawet jeśli przestałeś pić, to nie

zniknęły automatycznie twoje wady. Bo jednym ze złudzeń alkoholika jest to, że jak przestanie pić, będzie idealnym człowiekiem, a to nieprawda.

Krok szósty

Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.

Ten krok wyraża gotowość do pozbycia się negatywnych cech osobowości. Wydawałoby się, że nic prostszego, tyle tylko, że często te nasze wady lubimy pielęgnować, bo albo mylimy je z zaletami, albo przynoszą nam korzyści. Mam czasem wrażenie, że w mojej terapii i pracy nad rozwojem osobistym kluczową wadą jest pycha. A jeśli zacznie mi się wydawać, że jestem lepsza, to zrobię pierwszy krok w kierunku powrotu do kieliszka. Nie jestem ani lepsza, ani gorsza. Nie chcę być czyjąś ofiarą ani pozwalać ludziom sobą manipulować, ale nie chcę też uważać, że stoję ponad nimi. Jestem gotowa, by Siła Większa pomogła mi uwolnić się między innymi od tej wady.

Krok siódmy

Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.

Kiedy czegoś nie potrafimy, najlepiej poprosić kogoś o pomoc. Krok siódmy to przyznanie, że jest mi trudno samodzielnie zapanować nad swoimi wadami, i zawierzenie Sile Większej, że pomoże mi nad nimi pracować.

Krok ósmy

Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy,
i dojrzeliśmy do gotowości, aby zadośćuczynić
im wszystkim.

Tu dotykamy kwestii wybaczenia, a to skomplikowany proces. Nie da się tego kroku przerobić w miesiąc czy dwa. Najtrudniej, jeśli kogoś skrzywdziliśmy, ale my sami też doznaliśmy od niego krzywd. Generalnie jednak w kroku ósmym chodzi o to, by osobom, które z powodu picia oszukiwaliśmy, okradaliśmy, krzywdziliśmy fizycznie czy emocjonalnie – zadośćuczynić. Nie tylko powiedzieć „przepraszam", ale i naprawić wyrządzone szkody, o ile jest to realne i pozostaje w zasięgu naszych możliwości. To pomaga w odbudowywaniu relacji z innymi i w pozbyciu się przygniatającego poczucia winy.

Krok dziewiąty

Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec
których było to możliwe, z wyjątkiem przypadków,
gdy zraniłoby to ich lub innych ludzi.

Konsekwencja kroku ósmego. Konkretne działanie. Mamy listę skrzywdzonych. Powinniśmy do nich pójść, zadzwonić, porozmawiać. Nie jestem gotowa na dokończenie pracy nad tym krokiem. Z wielu względów. Jedną z form zadośćuczynienia jest spłacenie długów. To w moim przypadku długi proces i nie wiem, czy potrwa jeszcze rok, czy pięć lat. Kolejna sprawa dotyczy byłego męża – na ile ja krzywdziłam jego, a na ile on mnie, i jak w tym kontekście umieścić kwestię zadośćuczynienia i wybaczenia. Pozostaję w terapii związanej z tym problemem.

Krok dziesiąty

Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny,
z miejsca przyznając się do popełnionych błędów.

Zrobienie obrachunku moralnego, o którym była mowa w kroku czwartym, i wyznanie win z kroku piątego, nie zwalnia od ciągłej pracy nad sobą. Błędy popełniamy stale. Bardzo pilnuję, by mieć ich świadomość i na bieżąco się do nich przyznawać, czyli na przykład przepraszać, jeśli kogoś uraziłam.

Krok jedenasty

Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz
doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go
pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli
wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.

Ten długi i skomplikowany punkt zamykam tym, że mówię „dziękuję". Czasem za konkretną rzecz, częściej ogólnie, za to, że Coś lub Ktoś jest i daje mi siły na kolejny dzień.

Krok dwunasty

Przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków
staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom
i stosować te zasady.

Pomaganie innym alkoholikom jest obowiązkiem. Ważne jednak, aby nie zabierać się do pracy nad tym punktem zbyt wcześnie. Dlatego jest na końcu. To sugeruje, że formalnie najlepiej przygotowany do niesienia pomocy innym jest ktoś,

kto przerobił wcześniejsze jedenaście kroków. Najpierw bowiem należy zająć się sobą. Bywa, że alkoholik, kiedy uświadomi sobie, że jest uzależniony, zrozumie, że trzeba się leczyć, i rozpocznie abstynencję, przeżywa syndrom miesiąca miodowego. Jest w takiej euforii, że chciałby zrobić „dwukrok", czyli od razu przeskoczyć z punktu pierwszego do dwunastego i wszystkich nawracać. Odnoszę czasem wrażenie, że niektóre osoby w show-biznesie obawiają się, że ich rozszyfruję, że podejdę, spojrzę w oczy i zapytam: „Czy ty nie za dużo pijesz? Nie powinieneś pójść na terapię?". Ale nie podejdę. Nie powiem. Każdy jest odpowiedzialny za swój los. Chcesz pić – pij. Chcesz mnie zapytać, co zrobić, żeby przestać – zapytaj. Nie będę ci doradzać. Ale powiem, co ja zrobiłam, że doszłam do momentu, w którym mogę powiedzieć, że jestem szczęśliwą alkoholiczką i nie wstydzę się tego.

Program Dwunastu Kroków jest ważny dla uzależnionych, bo zmusza ich do ciągłego rozwoju. Każdy krok brzmi jak hasło wywoławcze i ma ogromną głębię interpretacyjną. To, co napisałam o Dwunastu Krokach, to zaledwie dotknięcie tematu. Wszystkim, którzy chcieliby dokładnie zgłębić ten program AA, polecam książkę *12 kroków od dna*, autorstwa Meszuge, niepijącego od kilkunastu lat alkoholika, oraz jego blog meszuge.blogspot.com. To bardzo dobra lektura, szczególnie dla umysłów analitycznych, które jak niewierny Tomasz muszą dotknąć, żeby uwierzyć. Nie każdemu jest to potrzebne. Myślę czasami, że im prościej się do programu AA podejdzie, tym skuteczniej zadziała.

RODZINNE UWIKŁANIA

Kiedy rozpoczęłam swoją pierwszą terapię, mój mąż zaczął chodzić na spotkania grupy współuzależnionych. Nie wytrwał długo, traktował te spotkania jako przymus i podchodził do nich lekceważąco. Uważał, że nie ma takich problemów jak poznane tam kobiety, borykające się z pijaństwem i agresją swoich mężów. Nie chcę rozstrzygać, czy to oznacza, że nie był współuzależniony, czy może pozostał na etapie wyparcia problemu. Po latach zrozumiałam, że moje picie było mu na rękę. Sprawiało, że byłam potulna, łatwa do manipulowania, skłonna spełniać jego zachcianki, by złagodzić w ten sposób poczucie winy, które miałam z powodu picia. To dzięki interwencji męża trafiłam na terapię, choć wiozący mnie na spotkanie z psychoterapeutą, nie wiedział, że trzeźwienie będzie początkiem zmian w różnych aspektach naszego życia. Zarzucał mi potem, że przez terapię odsunęłam się od niego. Tymczasem ja jedynie na trzeźwo i świadomie zaczęłam oceniać nasz związek.

Współuzależnienie. Gdy choruje cała rodzina

Rodzina, której funkcjonowanie koncentruje się wokół alkoholu, sama zaczyna chorować, a jej członkowie stają się

współuzależnieni. Objawem ich uwikłania w uzależnienie jest wypieranie problemu, ochranianie alkoholika przed konsekwencjami picia – na początku w imię miłości, później dla zachowania własnej godności. Przyznanie się przed sobą, że partner jest uzależniony od alkoholu, wywołuje poczucie winy, że się źle wybrało, poniosło porażkę, zasłużyło na to. Również dzieci biorą udział w zmowie milczenia wokół pijącego rodzica. Wstydzą się, więc ukrywają ten fakt. Tymczasem ani współmałżonek alkoholika, ani tym bardziej jego dzieci nie są odpowiedzialni za jego picie i nie mogą brać winy na siebie. Uzależniony od alkoholu jest osobą chorą i powinien się leczyć.

Współuzależnienie to problem złożony, większy niż samo krycie alkoholika, pomaganie mu, karmienie, opiekowanie się nim i chronienie przed szkodami, jakie powoduje. Kobieta niepijąca może uzależnić się od męża alkoholika, bo jego picie bywa pomocne w regulowaniu jej własnych emocji, w nadaniu sensu jej egzystencji. Dzięki temu przekazuje otoczeniu komunikat: „Zobaczcie, jaka jestem biedna, cierpiąca, jakie mam ciężkie życie. Doceńcie mnie i to, że choć tyle znoszę, mimo wszystko daję radę".

Tak właśnie wygląda bliskie mi małżeństwo Marzeny i Piotra, ludzi w starszym już wieku. Jego picie stało się wentylem bezpieczeństwa dla jej emocji. Marzena nie potrafi na bieżąco ich rozładowywać, nazywać, rozmawiać o tym, co ją wkurza, boli. One się w niej kumulują.

Myślę, że każdy to zna, bez słowa znosimy różne przykre sytuacje, tyle że uczucia z nimi związane nie rozpływają się w powietrzu, ale zbierają się w nas. Wystarczy kropla oliwy dolana do ognia, by nagle wybuchły w innych, nieadekwatnych do nich sytuacjach. Wyżywamy się

wtedy na psie, dziecku, kierowcy autobusu, sprzedawczyni w sklepie…

Podobnie Marzena kumuluje w sobie emocje, ładuje akumulator, a gdy ten już prawie trzeszczy, a jej uzależniony współpartner się napije, może wreszcie wybuchnąć, bo ma pretekst. Jego abstynencja nie byłaby dla niej wcale korzystniejsza. Obserwowałam ich w okresie, kiedy Piotr na kilka miesięcy przestał pić. Stawał się coraz fajniejszy, miał coraz lepszy kontakt ze sobą samym. Ale Marzena była coraz bardziej niespokojna, nerwowa, nie miała pretekstu, żeby się na nim wyżyć, więc zamiast czerpać radość ze zmiany, wszystkiego się bezsensownie czepiała: „…bo nie wyniosłeś, bo źle zrobiłeś, bo przewróciłeś". Tak wiele nazbierało się w niej emocji, że kiedy Piotr w końcu zapił, wreszcie je wyładowała. Ulżyła sobie, wypłakała się i znowu mogła powiedzieć: „Jaka ja jestem biedna". Bo jest biedna – Piotr po wypiciu nie jest miły, wyłazi z niego chamstwo i agresja. Ma to jednak na własne życzenie. Błędne koło. Wprawdzie wyrzuca go z domu, ale na drugi dzień, gdy ten przychodzi z kwiatami, całuje po rękach i przeprasza, wybacza mu. Chociaż to brzmi paradoksalnie, Marzena nie umie żyć bez jego picia. Wewnętrznie czuje, że jego uzależnienie jest jej potrzebne.

Marzena i Piotr, dzięki znajomości ze mną, mają świadomość problemu z alkoholem. Rozmawiałam wiele razy i z nim, żeby rozpoczął leczenie, i z nią, aby była wobec niego konsekwentna i nie stwarzała mu komfortu picia. Ale to na nic. Piotr nie chce iść na terapię, bo wie, że odetnie sobie w ten sposób drogę do dalszego picia. Marzena sama lubi się czasem z nim napić i najwyraźniej odpowiada jej rola bycia nieszczęśliwą przez jego pijaństwo. Ma w sobie chyba gen nieumiejętności bycia szczęśliwą i czerpania radości z życia.

W jej mniemaniu zupa nigdy nie wychodzi jej tak jak trzeba, sos nie jest dość dobry, a herbata wystarczająco ciepła. Tylko sporadycznie można usłyszeć, że jest z czegoś zadowolona. Jakiś czas temu powiedziała mi: „Ilona, zrozum, my jesteśmy już starzy, niewiele mamy rozrywek, od czasu do czasu chcemy się napić". Nie zmienię ich na siłę, to jest ich wybór, ich decyzja.

Wiele jest przykładów potwierdzających to, że uzależnienie współmałżonka staje się przydatne rodzinie, szczególnie gdy dotyczy to kobiet, które funkcjonują – tak jak ja to robiłam – w ciągłym poczuciu winy. Kiedy kobieta przestaje pić, już nie jest potulna, zaczyna domagać się czasu dla siebie, własnych praw, współuczestniczenia przez członków rodziny w wypełnianiu obowiązków domowych. Wprowadza zasady, reguły, porządek w domu. I nagle się okazuje, że wcale nie jest miło i przyjemnie mieć niepijącą żonę. To znaczy, byłoby dobrze mieć niepijącą, ale żeby funkcjonowała w podobny sposób jak wtedy, gdy piła. A to tak nie działa. Trzeźwienie zmienia cały rodzinny układ, dlatego wymaga wysiłku ze strony wszystkich jego członków.

Tak jak uzależniony, żeby rozpocząć trzeźwienie, musi sobie uświadomić, że jest bezsilny wobec alkoholu, tak współuzależniony musi zrozumieć, że jest bezsilny wobec picia swojego bliskiego. Może mu jedynie pomóc, postępując tak, by ten podjął decyzję o leczeniu. Przede wszystkim jednak ma prawo ratować siebie. Warto, by skorzystał z pomocy grup dla współuzależnionych Al-Anon. Być może także jemu jest potrzebna głęboka psychoterapia, by zrozumiał, co sprawia, że daje się tak bardzo uwikłać w picie bliskiej osoby.

JAK ŻYĆ Z UZALEŻNIONYM

Jerzy Mellibruda w *Tajemnicach ETOH…* bardzo przystępnie i logicznie pisze o tym, co współuzależniony może zrobić, a czego nie powinien. Cytuję ten fragment, bo każdy, kto ma w rodzinie osobę pijącą, powinien go sobie wyryć w pamięci i stosować się do tych zasad.

PRZESTROGI

Nie próbuj samodzielnie wyleczyć alkoholika – spróbuj raczej:

- nie karać go, nie grozić mu,
- nie ukrywać przed nim butelek, nie wylewać alkoholu,
- nie brać za niego odpowiedzialności,
- nie osłaniać go, nie ukrywać przed nim szkód i wybryków,
- nie pić alkoholu razem z nim,
- nie domagać się i nie akceptować nierealistycznych obietnic dotyczących zaprzestania lub ograniczenia picia,
- nie posługiwać się dziećmi do wywierania na niego wpływu.

CO MOŻNA ROBIĆ?

Spojrzeć prawdzie w oczy

Tak! To jest ciężka choroba, nie ma co się oszukiwać, nawet dzieci powinny mieć świadomość, co się dzieje w rodzinie.

Zdobywać wiedzę o alkoholizmie

Uważnie przeczytać tę broszurkę (Jerzy Mellibruda ma na myśli *Tajemnice ETOH* – przyp. I.F.), zwrócić się po więcej informacji do najbliższej poradni odwykowej.

Zrozumieć swoje uczucia

Przygnębienie, gniew, poczucie krzywdy i żal, rozpacz i bezsilność są bardzo częstymi reakcjami uczuciowymi członków rodzin alkoholowych. Trafne rozpoznanie swoich przeżyć będzie pomocne w uwolnieniu się z pułapki.

Dobrze traktować siebie

Alkoholicy często próbują obwiniać innych za swe problemy. Niesłusznie. Pamiętaj, że nie TY jesteś przyczyną jego choroby. Nikt nie będzie miał pożytku z tego, że będziesz źle o sobie myśleć.

Dbać o bliskie związki

Nawet wtedy, gdy w domu dzieją się okropności, gdy wszystko wydaje się beznadziejne, warto pielęgnować przyjazne stosunki z dziećmi, z innymi członkami rodziny i przyjaciółmi, nie izolować się i nie zamykać w kręgu swojego nieszczęścia.

Korzystać z wszelkiej dostępnej pomocy

Zachęcając „twojego alkoholika" do tego, by się leczył, pamiętaj, że Ty też masz prawo korzystać z pomocy. To jest w porządku, masz szansę uratować siebie – korzystając z pomocy, nie poniżasz się i nie świadczy to źle o Tobie.

Mieć cierpliwość i nie rezygnować pomimo powtarzających się niepowodzeń

Alkoholizm rozwijał się przez wiele lat i nie uda się dokonać zmian w pośpiechu, jednak spróbuj, czy potrafisz określić, jakie są granice Twojego godzenia się na taki sposób życia, ile jeszcze możesz wytrzymać, nie zmieniając swojej sytuacji.

Przygotować się do decyzji i działań

Straszenie i kłótnie nie przynoszą pożytku. Porozmawiaj z osobami, do których masz zaufanie, i podejmij decyzję

w sprawie swego przyszłego postępowania. Jeżeli alkoholik odrzuci możliwość leczenia, możesz rozważyć opuszczenie go lub zażądać, by on się wyprowadził.

Człowiek ma prawo wycofać się z miejsca, które go niszczy.

Źródło: Jerzy Mellibruda, „Tajemnice ETOH, czyli alkohol i nasze życie", wyd. PARPA

List alkoholika

Ten list jest znany współuzależnionym, uczestniczącym w spotkaniach Al-Anon. Cytuję go za Bohdanem T. Woronowiczem:

Jestem alkoholikiem. Potrzebuję Twojej pomocy. Nie rób mi wymówek, nie obwiniaj mnie, nie złorzecz mi. Nie byłabyś na mnie zła, gdybym był chory na gruźlicę lub cukrzycę.

Alkoholizm to też choroba. Nie wylewaj mojego alkoholu, to po prostu strata, ponieważ ja zawsze znajdę sposób na zdobycie dalszej porcji alkoholu. Nie pozwól mi wywoływać u Ciebie złości. Jeśli zaatakujesz mnie słownie lub fizycznie, będziesz mnie tylko upewniała w złej opinii, jaką mam o sobie. Ja już wystarczająco nienawidzę siebie.

Niech Twoja miłość do mnie i lęk o mnie nie doprowadzają Cię do robienia tego, co sam powinienem robić. Jeśli weźmiesz na siebie odpowiedzialność za wszystko, oduczysz mnie podejmowania odpowiedzialności. Będę miał coraz większe poczucie winy, a Ty będziesz się czuła urażona. Nie przyjmuj moich obietnic, obiecam cokolwiek, by wyjść z kłopotów. Ale charakter mojej choroby powstrzymuje mnie przed dotrzymaniem obietnic, nawet tych, o których mówię z początku serio. Nie groź mi, jeśli nie masz zamiaru spełnić groźby. Jeśli raz podjęłaś jakąś

decyzję, trzymaj się jej. Nie wierz wszystkiemu, co mówię o Tobie, to może być kłamstwo. Zaprzeczanie oczywistym faktom jest symptomem mojej choroby. Co więcej, najczęściej łatwo tracę szacunek dla tych, których zbyt łatwo można oszukać. Nie pozwól mi mieć nad Tobą przewagi, nie daj się wykorzystywać przeze mnie. Miłość nie może długo istnieć bez wymiaru sprawiedliwości. Nie ponoś za mnie lub nie próbuj oddzielić mnie od konsekwencji mojego picia.

Nie kłam za mnie, nie płać za mnie rachunków. Takie postępowanie zmniejsza lub zapobiega kryzysowi, który mógłby zmobilizować mnie do szukania pomocy. Dopóki będziesz mnie ratowała z każdej opresji, będę mógł zaprzeczać temu, że mam problem alkoholowy. Ponad wszystko, ucz się wszystkiego, co tylko możliwe, o alkoholizmie i Twojej roli w stosunku do mnie.

Przychodź na otwarte zebrania AA. Uczęszczaj regularnie na spotkania z Al-Anon. Czytaj literaturę i utrzymuj osobisty kontakt z członkami Al-Anon. To są ludzie, którzy mogą dopomóc zobaczyć jasno całą Twoją sytuację.

Kocham Cię
Twój alkoholik

Źródło: Bohdan T. Woronowicz, „Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia", wyd. Media Rodzina & PARPAMEDIA

Dorosłe Dzieci Alkoholików. Kara za trudne dzieciństwo

Alkoholizm jest chorobą całej rodziny. Najbardziej pokrzywdzone są dzieci. Nie tylko wtedy, gdy dotyka je agresja

i przemoc pijących rodziców lub rodzica, także wtedy, gdy z tego powodu doznają wstydu, upokorzeń i muszą przyjmować na siebie role, do których nie dojrzały.

DDA (Dorosłe Dzieci Alkoholików) to trudny dla mnie temat. Chyba najtrudniejszy w mojej chorobie, bo dopóki szkodzę sobie, mogę powiedzieć, że to moja sprawa, ale gdy przez mój alkoholizm zaczynają cierpieć dzieci…

Mam dwóch synów. Kocham ich nad życie i mam z nimi cudowny kontakt. Nie jestem na tyle naiwna, by liczyć, że moje picie nie odcisnęło na nich żadnego piętna. Mogę jedynie wierzyć, że te lata, kiedy nie piłam, a jest ich, na szczęście, w życiu moich synów więcej niż „alkoholowych", a także moja ciągła praca nad sobą, by być lepszą matką, zaleczą szkody psychiczne, jakie mogli ponieść. Jestem wobec nich szczera, wiedzą, na czym polega moja choroba, jakie są jej mechanizmy. Wytłumaczyłam im, że nie ma w tym żadnej ich winy i nie mogą się czuć odpowiedzialni za to, co ja robiłam ze swoim życiem. Przez lata, kiedy nie piłam, ale i wtedy, gdy byłam na rauszu, dałam im tyle miłości, ile potrafiłam. Wiem, że nawet jeśli synowie nie widzieli mnie w stanie upojenia alkoholowego, bo najwięcej piłam, kiedy już spali, to moje uzależnienie wpływało na ich życie. Moje wyczekiwanie wieczorów, kiedy to będę mogła wreszcie się napić, i ciągła zmienność nastrojów spowodowana popijaniem w ciągu dnia wprowadzały chaos w ich życie.

Dzieci widzą więcej, niż nam się wydaje, a przede wszystkim czują każdą komórką swojego ciała, że coś się dzieje, zanim to w ogóle wyjdzie na wierzch i ujawni się w fizyczny, namacalny sposób. Nie mam pewności, czy moje dzieci wyrosną na DDA. Mam nadzieję, że swoją teraz postawą, rozmowami z nimi, czasem, który im poświęcam, sprawię, by tak się nie

stało, by w przyszłości nie musiały zakładać masek, które izolują od trudnej do uniesienia rzeczywistości.

Dorosłemu Dziecku Alkoholika trudno się odnaleźć w życiu. Najpierw jego dzieciństwo uwikłane jest w picie rodzica lub rodziców. Żyje w stresie, próbując się zaadaptować do sytuacji, doznaje krzywd ze strony najbliższych, zamyka się przed światem. Dorasta w przekonaniu, że jest inne, gorsze, mniej wartościowe. Staje się nieufne, nadwrażliwe, nadodpowiedzialne, nie potrafi cieszyć się życiem, potrzeby innych stawia wyżej niż własne. Także statystycznie częściej wpada w nałóg. Trudniej mu stworzyć zdrowy związek, bo czuje lęk przed bliskością, a z rodzinnego domu nie wyniosło dobrych wzorców. Jest mu ciężej niż uzależnionemu, bo krzywda, jakiej doznaje, jest przez niego niezawiniona, a rekompensaty za to nie otrzymuje także w dorosłym życiu. Co mu wtedy pozostaje? Konieczność przejścia terapii i pracy nad sobą. Od niego zależy, czy potraktuje to jako karę, czy szansę na lepsze życie.

Dla mnie – uzależnionej od alkoholu i wyrosłej w dysfunkcyjnej rodzinie – terapia jest nagrodą, najlepszą lekcją, jaką mogłam dostać. Uważam, że uzależnienie uratowało mi życie, terapia nauczyła mnie podstaw funkcjonowania, dorosłości i odpowiedzialności. Ale czym może być dla DDA, który w dorosłym życiu płaci za nieszczęśliwe dzieciństwo?

List od Aleksandry

Chcę, aby Pani wiedziała, że cenię i podziwiam Pani uporczywą walkę z chorobą, jaką jest alkoholizm!!! Moja mama jest alkoholiczką od kilkunastu lat. Co prawda już długo z nią nie mieszkam, ale będąc dzieckiem, marzyłam o tym, by przestała pić. Niestety, w jej przypadku na darmo, ale wierzę, że Pani dzieci będą bardzo wdzięczne. Być może teraz jeszcze tego nie rozumieją, ale jak będą dorosłe, z pewnością to docenią. Życzę powodzenia i wytrwałości w dalszej walce o swoje życie i lepsze jutro.

List od Pawła

Mój tata też walczył i udało się… od 10 lat nie pije i jest cudownym facetem!!!!

Zmieniłem myślenie o nim, dopiero kiedy zrozumiałem, że to choroba. Też musiałem się wiele nauczyć, ale warto było. Kiedyś go nienawidziłem, a teraz kocham bardzo :)

Dziś dużo mówi się o tym, że problemy, z jakimi borykają się DDA, dotyczą nie tylko dzieci, których rodzice pili, ale generalnie rodzin, których dysfunkcje mają różne podstawy. Gdyby każdy z nas uczciwie zastanowił się nad cechami swojego charakteru, które utrudniają mu funkcjonowanie w świecie, a potem przeanalizował je w kontekście przeżyć z dzieciństwa, prawdopodobnie znalazłby tam wyjaśnienie swoich niepowodzeń i zachowań.

Zarówno ja, jak i mój partner pochodzimy z rodzin dysfunkcyjnych i mamy objawy podobne do DDA. Oboje musieliśmy wejść w dzieciństwie w jakąś rolę. Jedne dzieci w takiej sytuacji stają się nadodpowiedzialne i przedwcześnie dorosłe (tzw. bohater), inne stają się tzw. trudnymi dziećmi, by w ten sposób odciągnąć uwagę od prawdziwych problemów w rodzinie (tzw. kozioł ofiarny), jeszcze inne odczarowują rzeczywistość, „pajacując", by załagodzić sytuację i rozładować napięcie w rodzinie (tzw. dziecko-maskotka), albo uciekają w świat marzeń i starają się jak najmniej zwracać na siebie uwagę (tzw. dziecko niewidzialne).

Byłam dzieckiem, które nie stwarzało problemów, nikt się nie musiał mną zajmować. Lekcje miałam zawsze odrobione, wszystko przygotowane, żeby tylko nikt więcej w domu nie krzyczał. Bo w moim domu się krzyczało. Mama dziwi się, gdy o tym mówię, ona tego tak nie pamięta. Mam inny obraz naszego życia w latach swojego dzieciństwa niż ona, prawdopodobnie dlatego, że pewne rzeczy wyparła, ale też dlatego, że dziecko inaczej niż dorosły postrzega świat. Ogromny sad zapamiętany z dzieciństwa może za kilkanaście lat okazać się kilkoma drzewami. Coś, co dla dorosłego jest normalne, dla dziecka może być zbyt ciężkie do uniesienia. Tak samo z krzykiem. Dla mamy był naturalny, a ja, kiedy dziś usłyszę krzyk, czuję lęk, bo kojarzy mi się z niedobrymi emocjami z dzieciństwa.

RÓŻNE OBLICZA PRZEMOCY

Kilka lat temu, tuż przed moim rozwodem, spotkałam się z koleżanką, która kiedyś była modelką, a potem założyła fundację zajmującą się przeciwdziałaniem przemocy domowej. Zapytała mnie wprost, czy doświadczam przemocy i czy nie jest mi potrzebna pomoc. Byłam mocno zszokowana jej pytaniem. Odpowiedziałam, że nie. Potem zastanawiałam się wiele razy, co takiego zobaczyła we mnie, w moim zachowaniu, w mojej relacji z byłym mężem, że coś takiego przyszło jej do głowy. Bo przecież w małżeństwie nie czułam się ofiarą przemocy, dyskomfort powodowała jedynie nadmierna presja ze strony męża związana z tym, co mogę, a czego nie powinnam robić.

Napisałam przed chwilą: „nie czułam" się ofiarą przemocy, a jeszcze rok temu w *Ilona Felicjańska: cała prawda o…* mówiłam: „nie byłam" ofiarą przemocy. Na pierwszy rzut oka różnica wydaje się subtelna, niezauważalna, podobnie jak między tym, co normalne, a co patologiczne. Dziś wiem, że chociaż nie czułam się ofiarą przemocy, to nią byłam. Musiało upłynąć dużo czasu, żeby to zrozumieć i móc powiedzieć na głos:

„Tak, byłam ofiarą przemocy". I podjąć terapię, która pomoże mi uporać się z tym problemem. Bo przemoc wypieramy z naszej świadomości tak samo jak alkoholizm.

Powolne zanurzenie

Najpierw jej nie zauważamy. Pojawia się podstępnie, w sposób niedostrzegalny. W drobnych, pozornie niegroźnych gestach, słowach, zachowaniach, które na początku zaskakują, nawet szokują, ale przy odrobinie dobrej woli dają się wytłumaczyć kontekstem, sytuacją, gorszym dniem partnera. Ofiara jest osaczana powoli, stopniowo przyzwyczaja się do opresyjnych zachowań, do kolejnych etapów przemocy, wytwarza się u niej syndrom zależności.

Przemoc w związku czy w rodzinie zaczyna się wtedy, kiedy jedna strona ma przewagę nad drugą (fizyczną, psychiczną, finansową) i tę przewagę wykorzystuje. Zawsze chodzi o władzę i dominację. Sprawca chce sobie podporządkować ofiarę, narzucić jej swoją wolę. Nadmiernie ją kontroluje, odmawia prawa do własnych poglądów, poniża, zagraża jej bezpieczeństwu, narusza godność, zdrowie, czasem wręcz życie.

Przykrywką dla przemocy może być „miłość". Mężczyźni często w imię miłości są zazdrośni, obsesyjnie kontrolują wyjścia żony na zakupy, na spotkania towarzyskie, ograniczają jej kontakt ze znajomymi, zabraniają pracy zawodowej, stosują szantaż emocjonalny, twierdząc: „Wolisz iść do przyjaciółki zamiast posiedzieć ze mną w domu"…

Przemoc jest destrukcyjna, wprowadza atmosferę terroru. Ofiary żyją w ciągłym strachu, a zarazem – paradoksalnie – czują się winne. Statystycznie najczęściej ofiarami przemocy

są kobiety. W imię wyidealizowanej miłości i wychowania dzieci w pełnej rodzinie albo po prostu z poczucia bezradności lub nieświadomości, że to, co się dzieje, jest naganne – dostosowują się do patologicznej sytuacji. Jeśli nie doświadczają przemocy fizycznej, to mogą nawet nie zdawać sobie sprawy, że są ofiarami. Z podobnym modelem zachowań stykały się często w swoim rodzinnym domu i stało się to dla nich czymś naturalnym. Czasami milczą także dlatego, że problem jest zbyt wstydliwy, upokarzający, więc go bagatelizują, wypierają, interpretują zachowanie oprawcy na jego korzyść i usprawiedliwiają go: bo miał ciężki dzień, bo ma stresującą pracę, bo dziecko go zdenerwowało…

Kamyczek, który poruszył lawinę

Ta rozmowa z koleżanką o przemocy być może stała się kamyczkiem, który uruchomił lawinę, mimo że kategorycznie zaprzeczyłam, jakoby ten problem mnie dotyczył. Bo jak to? Ja ofiarą przemocy? Moje małżeństwo wydawało się całkiem przykładne, mąż mnie przecież nie bił, nie znęcał się nade mną. Tkwiły w mojej głowie stereotypy, że przemoc równa się siniak pod okiem. Utrwaliła je kampania sprzed kilku lat z hasłami na billboardach: „Bo zupa była za słona". Została zrobiona w dobrej intencji, ale przy okazji namieszała ludziom w głowach, bo pokazała tylko tę najbardziej oczywistą, zauważalną formę przemocy. A istnieje przecież także przemoc seksualna, psychiczna, ekonomiczna. To formy bardziej subtelne, zakamuflowane, szczególnie ta ostatnia. Są trudne do udowodnienia, a wcześniej do uświadomienia sobie samej ich obecności w życiu. Tym bardziej że z przemocą wiąże się

niskie poczucie wartości. Nawet kobiety, które są bite, usprawiedliwiają kata i szukają winy w sobie. To jest najgorsze. Myślą: „Na pewno sobie na to zasłużyłam, coś źle zrobiłam, może niepotrzebnie go zdenerwowałam, jestem beznadziejna". Biorą na siebie odpowiedzialność za pobicie. A pretekst znajdzie się zawsze, choćby w postaci tej za słonej zupy czy źle wyprasowanej koszuli, kurzu na półce czy niewłaściwego uśmiechu.

Funkcjonuje też ciągle społeczny przekaz, że żona ma być podwładną – wyprać, ugotować, spełnić obowiązek seksualny, a w obecnych czasach jeszcze zarobić pieniądze: „No, przecież nieroba nie będę trzymał w domu. Co ty przez cały dzień robisz? Nudzisz się!". Trudno jest wytłumaczyć zarabiającemu poza domem mężowi, że samo się przecież nie sprząta, nie pierze, nie gotuje i nie prasuje.

Idealny materiał na ofiarę

Ze swoim zaniżonym poczuciem wartości byłam idealną kandydatką na ofiarę przemocy. W dodatku byłam niedojrzała emocjonalnie i w mężu szukałam opiekuna, a nie partnera. Kiedy Andrzej pojawił się w moim życiu, był dla mnie kolejnym ucieleśnieniem ojca. Był jak rycerz z bajki. Pragnęłam, by się mną opiekował, dawał mi poczucie bezpieczeństwa, podejmował za mnie decyzje. I tak było. Na własne życzenie dałam się osaczyć nakazami i zakazami, bo tak w tamtym czasie pojmowałam swoją rolę, rolę dobrej żony. Związek idealny postrzegałam tak: kobieta wychowuje dzieci i dba o dom, a mężczyzna pracuje i przynosi pieniądze. Miałam wtedy 27 lat, byłam modelką, ale traktowałam ten stan jako

przejściowy, bo wiedziałam i powtarzałam to nawet w różnych wywiadach z tamtego okresu, że czekam na mężczyznę, z którym będę mogła stworzyć rodzinę. Być może to pragnienie wynikało z tego, że wychowałam się w rodzinie dalekiej od ideału, a ja chciałam zbudować rodzinę idealną, ułożyć swoje życie lepiej, niż zrobiła to mama. Tak jak już wspominałam, byłam dzieckiem nieplanowanym i odrzuconym przez ojca. Mama zaszła w ciążę, kiedy miała 17 lat, z chłopakiem niewiele od niej starszym. On nie był do tego przygotowany, obydwoje nie byli, zawiózł mamę do lekarza i kazał mnie usunąć. To, że jestem na świecie, zawdzięczam mamie i doktorowi, który wziął ją wtedy za rękę i powiedział: „Dziecko kochane, ja mogę to zrobić, ale pamiętaj, że już nigdy w życiu nie będziesz miała dzieci. Zastanów się nad tym". I moja mama ze łzami w oczach wstała z fotela, wróciła na wieś i postanowiła wychować mnie sama. Potem dość szybko wyszła za mąż za chłopaka, którego nie kochała. Dopiero gdy miałam kilkanaście lat, dowiedziałam się, że nie jest moim prawdziwym tatą. Nie miałam dobrego wzorca rodziny. Tata biologiczny nie chciał mnie znać, tato przybrany był daleki, nieobecny i nie angażował się w moje wychowanie. Z kolei mama, która mogła być szczęśliwa u boku innego mężczyzny, nie potrafiła odejść od męża. Trzymało ją wpojone przekonanie, że nie wolno się rozwieść, bo dziecko potrzebuje pełnej rodziny. Dopiero gdy wyjechałam na stałe do Warszawy, zdecydowała się na rozwód.

Okiem eksperta

PRZEMOC. CZY TO MNIE DOTYCZY?

Urszula Nowakowska, prawniczka, działaczka społeczna, założycielka fundacji „Centrum Praw Kobiet"

Kobiety bagatelizują niektóre zachowania, z którymi się spotykają ze strony swoich mężów lub partnerów, i nie nazywają ich przemocą. Kiedy myślimy o przemocy, najczęściej przychodzi nam na myśl przemoc fizyczna, a przecież nie zawsze przybiera te najdrastyczniejsze formy. Wiele kobiet, szczególnie na początku związku, ma problem z rozpoznaniem bardziej subtelnych przejawów przemocy. Na przykład stopniowe izolowanie od rodziny, znajomych, zazdrość… bywają czasami mylone z miłością: kocha mnie tak bardzo, że chce mnie mieć tylko dla siebie. A to często wstęp do totalnej kontroli tego, co kobieta robi, z kim się widuje, rozmawia, co czyta, dokąd chodzi. Nierzadko stosowaną przez sprawców przemocy taktyką jest minimalizowanie przemocy i zaprzeczanie jej oraz obarczanie kobiet odpowiedzialnością za to, co się zdarzyło. Mówią na przykład: „Nic takiego się nie stało, jesteś przewrażliwiona, zrobiłem to, bo ty się zachowałaś niewłaściwie, sprowokowałaś mnie…".

O tym, że mężczyzna stosuje przemoc lub będzie ją stosować w przyszłości, mogą świadczyć następujące zachowania:

- jest zazdrosny i zaborczy, oskarża kobietę o niewierność i flirtowanie z mężczyznami,
- usiłuje ją kontrolować, mówi, co i jak ma robić, jak się zachować, ubrać itp.,
- próbuje ją izolować, zakazuje kontaktów z rodziną i znajomymi,
- jest agresywny i łatwo traci kontrolę nad sobą,
- mówi, że partnerka jest głupia, brzydka, i używa innych słów, które mają ją upokorzyć,
- wymusza współżycie seksualne lub taką jego formę, której kobieta nie akceptuje,
- oskarża partnerkę, że jest odpowiedzialna za jego stan psychiczny,
- obarcza ją odpowiedzialnością za swoje zachowanie i przemoc,
- kontroluje wszystkie środki finansowe rodziny i zmusza partnerkę do rozliczania się z każdej złotówki,
- zakazuje kobiecie lub zniechęca ją do podejmowania pracy zawodowej, nauki, nawiązywania nowych znajomości,
- ciągle krytykuje partnerkę i umniejsza jej zasługi oraz osiągnięcia,
- nadmiernie kontroluje dzieci, które się go boją,
- szuka poplecników w rodzinie i wśród znajomych, aby usprawiedliwić swoje zachowanie,
- zawsze musi mieć rację i nie obchodzi go, co partnerka czuje,
- żartuje w sposób, który kobietę upokarza lub onieśmiela, zarówno wtedy, gdy są sami, jak i w towarzystwie,
- niszczy lub zabiera przedmioty, które są własnością partnerki lub mają dla niej dużą wartość sentymentalną.

Siniaki na duszy, czyli przemoc psychiczna

Chciałam, żeby moja rodzina była inna, i wierzyłam, że u boku Andrzeja mi się to uda. Był kilkanaście lat starszy ode mnie, wysoki, przystojny, dobrze ubrany, z dużą firmą. Reguły, które mi narzucił, nie budziły mojego niepokoju, bo wydawało mi się, że tak powinno być. Kiedy zażądał zerwania kontaktów z mężczyznami, których znałam wcześniej, i ograniczenia znajomości z koleżankami, które wydawały mu się głupie, zrobiłam to. Bez słowa. On decydował, z kim, gdzie i w jaki sposób będziemy spędzać czas. Były więc co weekend wyjazdy na Mazury, bo tam, w Tejstymach, kupił dworek. Nienawidziłam tego serdecznie, zwłaszcza po urodzeniu pierwszego syna, który bardzo źle znosił podróże i za każdym razem przez dwie godziny non stop płakał. Źle się tam czułam, odcięta od swoich znajomych. Ale nie przyszło mi ani razu do głowy, żeby zaprotestować. Zakaz dalszego rozwoju w kierunku aktorstwa, na który miałam szansę, przełknęłam jak gorzką pigułkę. Kiedy pół roku przed ślubem miałam już w ręku kontrakt na rolę w serialu *Czułość i kłamstwa*, usłyszałam: „Chyba tego nie podpiszesz? A nasze plany? Nasz związek?". I stało się dla mnie jasne w jednej chwili, że nie podpiszę. Wręcz głupio mi się zrobiło, że w ogóle przyszedł mi do głowy taki pomysł. Realizacja moich planów oznaczałaby, że rola w filmie jest ważniejsza od przyszłego męża. Nie mogłam tak zawieść mężczyzny swojego życia.

Tak to działa: w imię źle pojmowanej miłości rezygnujemy z nas samych, z tego, co jest ważne dla nas, poddajemy się i przyjmujemy za oczywisty punkt widzenia drugiej osoby. Aktorstwo: „Chyba żartujesz? Chcesz się całować na planie z innymi mężczyznami?". Sesja w „Playboyu": „Wykluczone!

Nie pozwolę na to, żeby inni faceci oglądali cię nagą". I tak, krok po kroku, przekazałam w jego ręce kontrolę nad swoim życiem. A kiedy doszło do tego poczucie winy, bo coraz więcej piłam, mój mąż mógł ze mną zrobić wszystko.

Kiedy przemoc kojarzy się nam z agresją fizyczną, tracimy z oczu inne jej rodzaje, które mogą być tak samo destrukcyjne. Przemoc psychiczna nie pozostawia siniaków na ciele, ale na duszy tak. Ograniczenia, zakazy, izolacja, groźby, kontrolowanie, wyśmiewanie poglądów, narzucanie własnych, poniżanie, wyzywanie – to wszystko jest przemocą. Jedna z form przemocy psychicznej – przemoc werbalna – pojawiła się w moim życiu kilka miesięcy przed pamiętnym wypadkiem samochodowym. Zdradziłam męża. On o tym wiedział, bo wtedy po raz pierwszy odważyłam się pomyśleć o rozwodzie. I się zaczęło…

Kiedy kobieta nieustannie słyszy, że jest dziwką, kurwą, złą matką, fatalną żoną, bezwartościowym człowiekiem, a w dodatku jest uzależniona od alkoholu i żyje w ciągłym poczuciu winy – zaczyna w to wszystko wierzyć. Mężczyzna, którego wówczas pokochałam i z którym zdradziłam męża, po tym wypadku odszedł ode mnie. Wtedy Andrzej powiedział: „Teraz już ci chyba rozwód niepotrzebny" – i zostałam z nim z… wdzięczności, że się ode mnie nie odwrócił, nie wyrzucił z domu, nie zostawił. Zresztą, myślałam, dokąd miałabym pójść… bez pieniędzy, z silnym uzależnieniem od alkoholu, bez przyjaciół, pod obstrzałem mediów? Dlatego rozumiem, jak trudno jest kobietom odejść i odciąć się od źródła przemocy. Trzeba znaleźć w sobie nieprawdopodobnie dużo siły i nie bać się zmiany. Zrobić to, mimo że wydaje się, że wszystko stoi na przeszkodzie, by podjąć taką decyzję.

Okiem eksperta

GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA

Urszula Nowakowska, prawniczka, działaczka społeczna, założycielka fundacji „Centrum Praw Kobiet"

To zależy od sytuacji i lokalnych możliwości. Jeśli mamy do czynienia z ostrą przemocą lub chcemy złożyć zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa, należy zgłosić się na policję i żądać podjęcia takich kroków, które zapewnią nam bezpieczeństwo. Policja może zatrzymać sprawcę na 48 godzin; jeśli jest pod wpływem alkoholu, zawieźć do izby wytrzeźwień; zabezpieczyć dowody popełnienia przestępstwa; wnioskować do prokuratury o zastosowanie wobec niego środka zapobiegawczego w postaci nakazu opuszczenia domu. Jednak poza natychmiastową interwencją, która powinna zapewnić pokrzywdzonej kobiecie bezpieczeństwo osobiste, potrzebuje ona innych form pomocy i wsparcia, których mogą udzielić różne placówki. Najbardziej fachową pomoc kobiety mogą uzyskać w poradniach i schroniskach specjalizujących się w udzielaniu pomocy ofiarom przemocy domowej. Niestety w Polsce brakuje takich placówek. Jeśli na danym terenie jej nie ma, kobiety mogą i powinny szukać pomocy w ośrodkach pomocy społecznej, w ośrodkach interwencji kryzysowej.

W mojej ocenie prawo w Polsce nie zapewnia skutecznej ochrony kobiet przed przemocą. Brakuje np. narzędzi, które posiada policja we wszystkich już chyba krajach Unii Europejskiej. Chodzi o możliwość wydania przez policję podczas interwencji nakazu opuszczenia domu i zakazu zbliżania się i kontaktowania sprawcy z ofiarą. Brakuje powszechnie stosowanych procedur oceny ryzyka zagrożenia

zabójstwem i ciężkim uszkodzeniem ciała, także specjalistycznych poradni i schronisk, gdzie kobiety mogłyby znaleźć fachową i kompleksową pomoc. Przyjęte rozwiązanie systemowe oparte na procedurze Niebieskiej Karty i zespoły interdyscyplinarne są tak zbiurokratyzowane, że – jak stwierdziła w swoim raporcie Najwyższa Izba Kontroli – zamiast pomagać, w istocie wydłużają procedurę ubiegania się o pomoc. W rezultacie spada liczba Niebieskich Kart zakładanych przez policję, liczba wszczętych postępowań i wyroków skazujących za przemoc w rodzinie. Nowe środki prawne wprowadzone do systemu prawnego znowelizowaną w 2010 roku ustawą o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, takie jak środek zapobiegawczy w postaci nakazu opuszczenia domu, możliwy do zastosowania przez prokuratora po przedstawieniu sprawcy zarzutów, czy też podobny cywilny nakaz – wciąż są rzadko stosowane. Niektóre sprawy trwają latami, wiele jest umarzanych, a jeśli już zapadają wyroki skazujące, najczęściej oscylują one w granicach dolnego zagrożenia i są w zawieszeniu. Sytuacja nie wygląda optymistycznie i rzeczywiście może skutecznie zniechęcać do szukania pomocy w powołanych do jej niesienia instytucjach. Ostatni spektakl przygotowany przez nasze klientki po rocznej pracy terapeutycznej nosi tytuł *Zabawa w kotka i myszkę* i opowiada właśnie o traumatycznych doświadczeniach w kontaktach pokrzywdzonych kobiet z organami ścigania i wymiaru sprawiedliwości. Ale są też przykłady pozytywne. Jest wiele kobiet, którym się udało, które zmieniły swoje życie. Wymaga to determinacji i samozaparcia. Ale każda kobieta, której się uda, jest naocznym dowodem na to, że można i warto. „Centrum Praw Kobiet" zostało powołane m.in. po to, aby

wspierać takie kobiety. Żeby kolejnym było łatwiej, a przemocy wobec kobiet mniej, potrzebne jest zaangażowanie nas wszystkich, biernych świadków przemocy. Jednak pomoc i wsparcie dla kobiet to jedno, a drugie – nie mniej ważne – to przekaz skierowany do sprawcy, że to, co robi, jest złe i społecznie nieakceptowane i nie ujdzie mu płazem.

Kto trzyma kasę? Czyli przemoc ekonomiczna

O przemocy ekonomicznej usłyszałam po raz pierwszy w ubiegłym roku od kobiet, które były jej ofiarami i założyły stowarzyszenie, upowszechniające wiedzę na ten temat. W tej formie zależności głównym czynnikiem są pieniądze. Za ich pomocą sprawca sprawuje kontrolę nad ofiarą, ma władzę. Oblicza przemocy ekonomicznej są różne, czasem bardzo zaskakujące. Na przykład gdy zobaczycie kobietę ubraną od góry do dołu w najlepsze marki świata, nie przyjdzie wam do głowy, że ona bez zgody męża nie może kupić masła, a nawet zdecydować, jakiego ma być rodzaju.

Przemoc ekonomiczna zaczyna się na ogół wtedy, kiedy kobieta nie ma żadnych własnych dochodów, bo wychowuje dzieci, bo nie pracuje. A często nie pracuje, bo mąż sobie tego nie życzy. Jeśli kobieta nie posiada dostępu do wspólnego konta, zaczyna się wydzielanie pieniędzy i rozliczanie z wydatków. Proszenie o każdą złotówkę na zakupy jest upokarzające, a nie do pomyślenia ekstrawagancje w postaci np. dobrego kosmetyku. Kobiety słyszą zarzuty ze strony męża, że są niegospodarne, rozrzutne, że nie potrafią zarządzać

pieniędzmi, w efekcie dostają ich coraz mniej i są z nich coraz bardziej restrykcyjnie rozliczane. Boją się odejść od takiego męża, bo przecież są małe dzieci, a także obawa, że bez własnych dochodów sobie nie poradzą. W najgorszej sytuacji są kobiety, które przez kilkanaście lat prowadziły dom, wychowywały dzieci, a potem nie mogą podjąć pracy, bo albo tego nigdy nie robiły, albo miały za długą przerwę i trudno pracę znaleźć.

Przemoc ekonomiczna jest takim samym źródłem stresu jak każda inna. Prowadzi do obniżenia poczucia wartości, lęku o przyszłość, depresji. Im dłużej trwa, tym bardziej kobieta się uzależnia od mężczyzny, który ją utwierdza w poczuciu, że nie jest nic warta, że bez niego nie da sobie w życiu rady. Teoretycznie, zgodnie z prawem, jeśli nie ma podpisanej intercyzy, majątek w małżeństwie jest wspólny i kobieta powinna mieć dostęp do konta (także konta firmowego męża). Ale jeśli mąż jej tego nie zapewnił, to co ma zrobić? Wezwać policję? Pójść do sądu? Zgłosić się do Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia"? Kobiety nie robią tego, bo nie sądzą, żeby ktoś potraktował ich problemy poważnie. Na sądowe dochodzenie swoich praw nieliczne z nich decydują się dopiero wtedy, gdy ich związek się rozpada i mąż, który ma wysokie dochody i firmę, próbuje je zostawić z niczym. Tymczasem kobiety mają prawo do połowy wspólnego majątku. Rzecz w tym, że one czasami nawet nie wiedzą, jaki ten majątek jest.

I tu dochodzimy do tych bardziej subtelnych form przemocy ekonomicznej, czyli braku dostępu do wiedzy o prawdziwym stanie finansów. Rozmowa z kobietami, które były ofiarami przemocy ekonomicznej, otwarła mi oczy na ten problem i na mechanizm jego działania. Pozwoliła zrozumieć, że

dotyczy także mnie. Dopiero wtedy dotarło do mnie, że przez wszystkie lata małżeństwa byłam ofiarą przemocy ekonomicznej. Przede wszystkim nie miałam pojęcia, jaki jest faktyczny stan majątkowy mojej rodziny. Nie wyszłam za mąż dla pieniędzy, jednak faktem jest, że mój mąż miał kilka firm i przez parę lat figurował na liście stu najbogatszych Polaków „Wprost". Faktem jest też, że kiedy się pobieraliśmy, był już właściwie bankrutem. Od początku naszego wspólnego życia w tle pojawiali się komornicy, jakieś niejasne transakcje, kolosalne kredyty. Dwór w Tejstymach także kupił na kredyt i tak naprawdę nigdy nie był nasz – szybko go straciliśmy. Miałam świadomość, że są długi, ale nigdy nie wiedziałam, jak duże. Nie miałam pojęcia, ile mamy pieniędzy i czy w ogóle je mamy. Mąż nie wtajemniczał mnie w sprawy finansowe. Mówił, że nie będzie ze mną o tym rozmawiał, bo się na tym nie znam, i zapewniał, że problemy lada dzień zostaną rozwiązane. Kiedy dochodziły mnie niepokojące informacje o jego interesach, próbowałam się czegoś dowiedzieć, doradzić mu, ale za każdym razem słyszałam, że nie jestem dla niego partnerką do rozmów na ten temat. W efekcie chyba jako ostatnia dowiedziałam się, że jego firma zbankrutowała i że świadomie przede mną ukrywa problemy, żebym się nie przejmowała.

Doszło do sytuacji, że będąc żoną „najbogatszego" Polaka, zastanawiałam się, jak wykarmić czteroosobową rodzinę za 10 złotych dziennie. Po urodzeniu starszego syna, Maćka, szybko zrzuciłam 22 kilogramy nadwagi i wróciłam do pracy jako modelka. Właściwie „wydzwoniłam" sobie tę pracę. Przed ślubem zamierzałam zerwać z modelingiem, ale w sytuacji finansowej, w jakiej znalazła się rodzina, postanowiłam skontaktować się z redakcjami kobiecych czasopism i z firmami odzieżowymi. Stylistom mówiłam, że jest moda

na powracające po latach przerwy top modelki (a był to rzeczywiście czas wielkich powrotów, m.in. Naomi Campbell, Claudii Schiffer), więc się wpisuję w ten trend. Producentów odzieży przekonałam, że potrafię doskonale zaprezentować ich produkty i byłabym dobrą twarzą ich marki. I w ten sposób zdobyłam kontrakt na kampanię dla Hexeline. Po kilku miesiącach zaszłam w kolejną ciążę, więc znowu pauzowałam. Ale kiedy drugi synek, Adam, skończył rok, zaczęłam ponownie pracować. Wtedy założyłam agencję eventową i wreszcie miałam swoje pieniądze, ale te na ogół szybko trafiały z mojego konta do rąk męża, bo oddawał długi, bo ciągle jakiś komornik żądał kolejnej wpłaty. Zaczęło się też branie kredytów na moje konto. Jednak cały czas wierzyłam i ufałam, że to przejściowe kłopoty. Jak mogłam nie wierzyć? Przecież to on był moim oparciem. Wierzyłam mu, gdy mówił, że to nie on popełnił błędy, które doprowadziły go tak tragicznej sytuacji finansowej, tylko ludzie go oszukali. Teraz myślę, że to pycha go zgubiła. Długi mojego byłego męża spłacam do dziś.

Okiem eksperta

STATYSTYKA PRZEMOCY

Urszula Nowakowska, prawniczka, działaczka społeczna, założycielka fundacji „Centrum Praw Kobiet"

W badaniach przeprowadzonych w 2010 roku przez TNS OBOP na zlecenie Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej 60 proc. respondentów przyznało, że znają w swoim otoczeniu przynajmniej jedną rodzinę, w której dochodzi do przemocy wobec kobiet. 45 proc. ogółu badanych stanowiły osoby, które mieszkają lub w przeszłości mieszkały

w gospodarstwie domowym, w którym dochodzi lub dochodziło do przemocy w rodzinie, w tym ponad jedna piąta (22 proc.) osobiście doświadczyła przemocy. Ofiarą przemocy psychicznej w rodzinie było 33 proc. kobiet. Najczęściej były to sytuacje powtarzające się (o tym, że zdarzenie miało miejsce więcej niż raz, mówiło 27 proc. kobiet). Ofiarą przemocy ekonomicznej w rodzinie było 12 proc. badanych kobiet, a fizycznej 19 proc. 15 proc. kobiet więcej niż raz było ofiarą przemocy fizycznej w rodzinie. Do doświadczenia przemocy seksualnej ze strony innego członka gospodarstwa domowego przyznało się 4 proc. kobiet. Kiedy mamy do czynienia z przemocą, która nie zostawia śladów, brakuje obdukcji i świadków, to nie jest łatwo ją udowodnić, chociaż zdarzają się sytuacje, że sprawca zostaje skazany wyłącznie na podstawie zeznań pokrzywdzonej. Kobiety powinny mieć świadomość, że dowodem w sprawie o przemoc są nie tylko zeznania bezpośredniego świadka zdarzenia, bo o takich najczęściej trudno, ale również osoby, do których zwracamy się o pomoc, które widziały obrażenia, słyszały odgłosy przemocy, którym pokrzywdzone opowiadały o tym, co je spotkało.

Przemoc seksualna

„Sama się o to prosiła". „Mogła się nie ubierać tak wyzywająco". „To ona go sprowokowała". Zadziwiające, jak głęboko jest zakorzenione przeświadczenie, że przemocy seksualnej winna jest ofiara, a nie sprawca. Często takie szkodliwe przekonania głoszą ludzie, którzy z racji swojego autorytetu

powinni, a wręcz mają obowiązek stanąć po stronie poszkodowanych. Jak na przykład seksuolog i biegły sądowy Krzysztof Boćkowski, który w ubiegłym roku wywołał burzę, gdy zasugerował w portalu „Czas Białostocki", że kobiety często same prowokują gwałcicieli. Według niego mężczyzna jest zawsze nastawiony na seks i nie można go winić za to, że źle odczytał sygnały, które kobieta wysyła. Skoro poszła z nim na drinka, to uznał za oczywiste, że się zgodziła na seks, więc on go skutecznie wyegzekwował. Boćkowski bagatelizuje przeżycia zgwałconych kobiet, twierdząc, że owszem, dla jednych to jest tragedia, ale dla innych niekoniecznie. Tłumacząc się potem z tych wypowiedzi w „Gazecie Wyborczej", pogrążył się jeszcze bardziej, mówiąc: „Jeżeli kobieta nie chce współżyć, to niech się nie spotyka z mężczyznami. Proste". Rzeczywiście, proste. Wygląda na to, że już przez sam fakt bycia kobietą prowokujemy mężczyzn do gwałtów, a jak się z nimi spotykamy, to jest oczywiste, że po to, aby wylądować w łóżku. Jeśli nie dobrowolnie, to przy użyciu siły. To nie koniec wystąpień „autorytetów".

Mnie więcej w tym samym czasie jeszcze większego szumu narobił najwyższy hierarcha Kościoła katolickiego w Polsce, arcybiskup Józef Michalik. Usprawiedliwiał pedofilię wśród księży, przerzucając odpowiedzialność na ofiary. Sugerował, że winę ponoszą dzieci, sprowadzające księży na manowce, oraz ich rodzice, niedający dzieciom wystarczająco dużo miłości. Powiedział: „Wielu tych molestowań udałoby się uniknąć, gdyby te relacje między rodzicami były zdrowe. Słyszymy nieraz, że często wyzwala się ta niewłaściwa postawa czy nadużycie, kiedy dziecko szuka miłości. Ono lgnie, ono szuka. I zagubi się samo, i jeszcze tego drugiego człowieka wciąga".

Wcześniej Kuba Wojewódzki i Michał Figurski w Radiu Eska pozwolili sobie na niesmaczne żarty na temat gwałcenia Ukrainek. A kilka lat temu, gdy eurodeputowany Bogdan Golik z Samoobrony został oskarżony przez belgijską prostytutkę o gwałt, pierwszą reakcją Andrzeja Leppera był śmiech i pytanie: „Po pierwsze, to jak można prostytutkę zgwałcić?".

Osoby, które myślą w tych kategoriach, nie znają też pojęcia „gwałt w małżeństwie", bo w małżeństwie seks, nawet pod przymusem, jest „obowiązkiem małżeńskim". Kobieta, nawet jeśli nie chce, musi uprawiać seks zawsze, gdy jej partner ma na to ochotę. Nieważne, że ona nie ma ochoty, że może jest chora albo nie chce być jedynie maszynką do spełniania zachcianek męża. „Nie po to mam żonę, żebym musiał sam sobie robić dobrze". Znacie to? Ja znam.

W przemocy seksualnej najbardziej przykre jest to, że ofiara karana jest wielokrotnie. Najpierw przez gwałciciela, a potem przez społeczeństwo i różne jego instancje (policję, sąd). Podobno zaledwie 10 proc. gwałtów jest zgłaszanych na policję. Wcale mnie to nie dziwi w sytuacji, gdy panuje stereotyp, że kobiety są same sobie winne, bo były wyzywająco ubrane, bo się nieodpowiednio zachowywały, bo sprowokowały. Stygmatyzacja, uciążliwe i upokarzające przesłuchania, brak wsparcia bliskich sprawiają, że ofiara woli pozostać sama z ciężarem krzywdy, jaką jej wyrządzono. A nie powinno tak być. Nie wolno odpuszczać. Nie wolno dawać na to przyzwolenia. Nie można dać sobie wmówić, że to moja wina, bo może rzeczywiście, gdybym miała dłuższą sukienkę, gdybym się tak prowokacyjnie nie śmiała, gdybym… Bez naszego przyzwolenia nikt nie ma prawa zmuszać nas do seksu. Za przemoc seksualną winę zawsze ponosi sprawca.

Pamiętam, jak jeszcze w czasach licealnych cudem uniknęłam gwałtu. Kiedy zgłosiłam to na policję, przesłuchanie zaczęło się od dociekania, czy to przypadkiem nie ja sama sprowokowałam tę sytuację. Moją winą było to, że z koleżankami zorganizowałam ognisko, na które przyszli dobrze nam znani koledzy. Niestety, przyprowadzili ze sobą znajomego, mężczyznę, którego widziałam pierwszy raz w życiu. Kiedy podczas imprezy weszłam po coś do domu, on poszedł za mną, pchnął mnie na łóżko, rzucił się na mnie i zaczął bić po twarzy. Broniłam się, jak mogłam. Trwało to na tyle długo, że koleżanki przy ognisku zainteresowały się, dlaczego mnie jeszcze nie ma, i przyszły do domu sprawdzić, co się dzieje. To mnie ocaliło. Zostałam po tym incydencie z podbitym okiem, wybitym zębem, lekkim wstrząśnieniem mózgu, mocno poturbowana. Policjanci, którym zgłosiłam sprawę, próbowali mi wmówić, że to była moja wina, bo mogłam nie zapraszać obcych mężczyzn, mogliśmy nie pić piwa przy ognisku. Tyle że ja go nie zaprosiłam, choć i to bez znaczenia, bo czy zapraszałam, czy nie, nikt nie ma prawa przekraczać pewnych granic. Okazało się, że ten mężczyzna znany był z wcześniejszych agresywnych zachowań – pobić, usiłowań gwałtów, więc sprawa trafiła do sądu, a on dostał wyrok.

Będę zawsze wspierać idee, kampanie i projekty, które pomogą kobietom zrozumieć, że za gwałt powinien się wstydzić sprawca, a nie one. Jedną z takich akcji, w której biorę udział, jest One Billion Rising. W ubiegłym roku Polska po raz pierwszy przyłączyła się do tej kampanii społecznej, która u nas funkcjonuje pod nazwą Nazywam się Miliard. Kampanię zainicjowała Eve Ensler, autorka *Monologów waginy*, działająca aktywnie przeciw przemocy kobiet. One Billion Rising ma zwrócić uwagę na powszechność przemocy, szczególnie

w kulturach patriarchalnych, i na to, że doświadczają jej na niebywałą skalę już małe dziewczynki. Znamienne jest, że wydarzenia związane z kampanią odbywają się 14 lutego, czyli w walentynki.

Inna akcja, która dużo mówi o zjawisku przemocy domowej, to Project Unbreakable. Amerykanka Grace Brown na blogu Projectunbreakable.tumblr.com zbiera fotografie ofiar gwałtów z całego świata. Na zdjęciach kobiety i mężczyźni (bo oni też są) trzymają kartkę, na której są napisane słowa, jakie usłyszały od swoich oprawców. Można tam przeczytać między innymi: „Zamknij się i udawaj, że ci się to podoba", „Jeśli powiesz komukolwiek, wyrzucę twojego ojca z pracy", „Ciesz się, że cię nie zabiłem". Ale są też słowa, które usłyszały od policjantów i osób z rodziny. Te najwięcej mówią o stygmatyzacji i samotności ofiar wśród najbliższych. „Nie mów nikomu. Ludzie pomyślą, że jesteś łatwa", usłyszała jedna z ofiar od mamy. A inna, od ówczesnego chłopaka, któremu powiedziała, co się stało: „Czuję, jakbyś mnie zdradziła". Jest już ponad dwa tysiące zdjęć z całego świata i codziennie pojawiają się nowe. Niektóre osoby mają twarz zasłoniętą tą kartką, ale większość patrzy w obiektyw i ten akt odwagi, bo przecież pokazują całemu światu, że zostały zgwałcone, jest dla nich wyzwoleniem. Jedno zdjęcie przedstawia kobietę, którą zgwałcił mąż (w tej chwili już „były"). W trakcie powiedział: „To nie jest gwałt. Jesteśmy małżeństwem. To oznacza, że mogę to robić, kiedy tylko chcę". I tu dochodzimy do przemocy seksualnej, która się rozgrywa w zaciszu domowym i polega na tym, że kobieta musi świadczyć mężowi obowiązki seksualne.

Kiedy powiedziałam swojemu mężowi, że go nie kocham, ale też nie wyobrażałam sobie rozwodu, bo mieliśmy

małe dzieci i było wtedy dla mnie oczywiste, że muszę tkwić w małżeństwie, on mi jasno i wyraźnie oświadczył, że obowiązki małżeńskie i tak muszę spełniać, bo nie po to się żenił, żeby chodzić do burdelu. To był czas, gdy po czteroletniej przerwie znowu zaczęłam pić, więc narastało we mnie poczucie winy. Wtedy, mając świadomość uzależnienia, nie miałam już komfortu picia, odczuwałam jedynie wstyd i obrzydzenie do siebie. W tym narastającym poczuciu winy próbowałam być przynajmniej dobrą żoną, a skoro nią jestem, myślałam, to muszę spełniać te nieszczęsne małżeńskie obowiązki. Myślę, że taka zapita, żyjąca cały czas w poczuciu wstydu i winy, byłam dla byłego męża wygodniejszą żoną, bo łatwiejszą do wykorzystania i manipulacji. Mógł mną pomiatać, owinąć mnie wokół palca.

Dziś jestem w innym miejscu i wiem, że każdy akt zbliżenia cielesnego powinien się odbywać za zgodą obu stron. Że seks ma być przyjemnością, a nie obowiązkiem. Że w łóżku można robić wszystko, o ile obie strony to akceptują. Wcześniej z seksem zawsze miałam problem. Mama nie rozmawiała ze mną o tych sprawach. Myślę, że w polskich domach za mało się rozmawia z dziećmi o seksie. Więcej dowiadują się o nim z internetu, od rówieśników, z książek. Za mało jest przekazu, że seks jest czymś pięknym, że jest formą niezwykłej bliskości dwojga ludzi. Ja o tym nie wiedziałam. Seks nie był dla mnie sprawą pierwszorzędną. W naszej rodzinie „seks" i „obowiązek małżeński" to były synonimy i oznaczały po prostu akt płciowy, do którego dochodziło z konieczności. W moim małżeństwie, nawet na początku i przez te lata, kiedy nie piłam, nie odczuwałam jakiejś wyjątkowej przyjemności ze współżycia. Wypracowaliśmy z mężem pewne techniki i zawsze postrzegałam to przez pryzmat obowiązku.

A potem, po alkoholu, było łatwiej. Rozluźniasz się, zapominasz, nie myślisz, możesz sobie więcej wyobrażać albo nawet nie pamiętać później, że to było.

Każda kobieta, która wchodzi w związek naznaczony przemocą, musi mieć do tego predyspozycje, czyli zaburzone poczucie własnej wartości, nieumiejętność zawalczenia o siebie, brak asertywności. Kiedy uświadomiłam sobie, że nie kocham męża, seks stał się największym problemem. Picie go nie rozwiązywało, ale wydawało mi się, że łatwiej stawić mu czoła. Czułam, że powinnam okazać mężowi wdzięczność za to, że toleruje mnie, alkoholiczkę, więc zgadzałam się na rzeczy, które nie sprawiały mi przyjemności. Ale im bardziej musiałam mu tę wdzięczność okazywać, tym więcej musiałam pić.

Z poprzedniej książki *Ilona Felicjańska: cała prawda o…* plotkarskie media wyciągnęły zdanie: „Kazał sobie robić laskę, bo jestem jego żoną i to jest mój obowiązek". I się rozpętało typowe polskie piekiełko. Jedni się podśmiewali, że skoro piszę „robić laskę", to pewnie nie wiem, że to się nazywa „seks oralny". Inni zarzucali mi, że wyciąganie takich szczegółów pożycia jest niesmaczne, że to zbyt intymne, że to publiczne pranie brudów. Ci ludzie kompletnie nie zrozumieli, po co to zdanie znalazło się w książce. Tylko to jedno, bo nie zdecydowałam się, by opublikować więcej szczegółów. To jedno konkretne zdanie było potrzebne, żeby zasygnalizować problem, bo wiem, jak jest ważny. Pisały do mnie potem kobiety i dziękowały, że mam odwagę mówić o tym publicznie. Też mają podobną sytuację i nikt ich nie rozumie. No bo niby jak można być ofiarą przemocy seksualnej ze strony własnego męża? Teraz będzie im łatwiej, bo ktoś głośno powiedział, że to, czego doświadczają, nie jest normalne.

Udzielałam kiedyś wywiadu jednemu z portali kobiecych, w którym padło pytanie o przemoc. Dziennikarka była młodą, mądrą, świadomą kobietą. Bardzo dobrze nam się rozmawiało. Jednak po wywiadzie, poza kamerami, już przy pożegnaniu, wspomniała o tym fragmencie z „laską": „Ale tego nie musiałaś mówić. Po co to zrobiłaś?". Dopiero gdy jej uświadomiłam: „Zobacz, po czyjej stajesz stronie. Przecież w tym, co on robił, ja byłam ofiarą. Byłam wykorzystywana seksualnie, a ty stajesz w obronie oprawcy?", przejrzała na oczy i przyznała mi rację. Ciągle te stereotypy. Pewnych rzeczy się nie mówi, nie wynosi z domu. Czyli nie mogę „prać brudów", ale muszę godzić się na to, że jestem ofiarą. Bo jak powiem, to skrzywdzę tego, który mnie wykorzystuje. Dlatego w naszych domach, na pozór idealnych, jest tak dużo patologii.

Okiem eksperta

„NIEZBĘDNIK" OFIARY PRZEMOCY

Urszula Nowakowska, prawniczka, działaczka społeczna, założycielka fundacji „Centrum Praw Kobiet"

Kobieta powinna przede wszystkim sama przed sobą się przyznać, że doznaje przemocy, i nie godzić się na wmawianie sobie, że to ona jest odpowiedzialna za przemoc, której doznaje. Musi przełamać wstyd i skończyć z ukrywaniem tego, co robi sprawca. Wstyd i chowanie w czterech ścianach tego, co dzieje się domu, jest pożywką dla dalszej przemocy i zapewnia sprawcy bezkarność. Warto, aby kobieta nauczyła się stawiać granice, dbać o swoje prawa i jak najszybciej reagować na zachowania, których nie akceptuje. Dobrze, aby poszukała specjalistycznej pomocy i wsparcia.

Kobieta powinna mieć świadomość, że im dłużej będzie kryła sprawcę, tym trudniej będzie jej się wyzwolić z krzywdzącego związku. Nigdy nie jest za późno i na każdym etapie związku kobieta ma prawo powiedzieć: „NIE! DOŚĆ! NIE ZAMIERZAM DALEJ TOLEROWAĆ ZACHOWAŃ, KTÓRE NARUSZAJĄ MOJE PRAWA I GODNOŚĆ". Dobrze, aby kobieta miała świadomość, na czym polega cykl przemocy, i zastanowiła się, czy dawanie kolejnej szansy partnerowi ma sens i nie jest w istocie przedłużaniem cierpienia.

Kiedy kobieta z różnych względów (na przykład chce mu dać szansę lub nie ma dokąd odejść) zmuszona jest żyć pod jednym dachem ze sprawcą przemocy, powinna zachować czujność i nauczyć się rozpoznawać zachowanie partnera, aby była świadoma, kiedy zbliża się najgorsze. Priorytetem zawsze powinno być bezpieczeństwo jej i dzieci. Powinna na własny użytek oszacować zagrożenie, jakie dla niej i dzieci stanowi sprawca. Nie powinna bagatelizować gróźb zabójstwa, duszenia czy szantażowania, że partner sobie odbierze życie. Musi pamiętać, że alkohol, zbliżająca się sprawa sądowa, złożone na policji zawiadomienie o przestępstwie są czynnikami zwiększającymi zagrożenie ciężkim uszkodzeniem ciała lub nawet zabójstwem. Kobieta powinna na własny użytek opracować plan bezpieczeństwa, który w sytuacji eskalacji przemocy może uratować życie jej i jej dzieciom. Dobrze, aby nauczyła dzieci korzystania z telefonu i dzwonienia na policję, umówiła się z sąsiadami na jakiś sygnał, który ich zaalarmuje, i oni zadzwonią na policję albo sami przyjdą jej z pomocą. Kobieta powinna także zrobić listę najważniejszych adresów i telefonów oraz zidentyfikować miejsca i ludzi, u których może znaleźć schronienie. Powinna zabezpieczyć zestaw ubrań, rzeczy osobistych oraz dokumentów (dowód osobisty i paszport, akty urodzenia dzieci, małżeństwa, karty kredytowe, książeczki zdrowia, polisy ubezpieczeniowe, prawo jazdy, dowód rejestracyjny samochodu, akt własności domu, umowę najmu mieszkania, obdukcje lekarskie itp.), które będą potrzebne w sytuacji, kiedy będzie zmuszona opuścić szybko mieszkanie. Nie bez znaczenia jest także zabezpieczenie środków finansowych, kart kredytowych, oszczędności na koncie i innych wartościowych przedmiotów, które pozwolą kobiecie z dziećmi przetrwać najtrudniejsze chwile. Do odejścia od sprawcy warto się przygotować.

Jeśli kobieta nie jest zdecydowana na złożenie zawiadomienia o przestępstwie, powinna gromadzić i zabezpieczać dowody, które mogą jej pomóc, kiedy zdecyduje się to zrobić. Warto prowadzić dziennik, w którym znajdą się opisy tego, co się wydarza w jej życiu, opisy konkretnych zdarzeń z podaniem ich dat, świadków. Jeśli korzysta z pomocy lekarskiej lub ma ślady po pobiciu, powinna zrobić obdukcję lub prosić lekarza pierwszego kontaktu o zapisanie w dokumentacji medycznej problemów zdrowotnych, z jakimi się do niego zwróciła, opisu obrażeń. To także może być dowód w sprawie. Nagranie oraz to, co mówi innym, sam fakt, że szuka pomocy w instytucjach do tego powołanych, również są dowodem w sprawie.

RÓŻNE OBLICZA PRZEMOCY

STRACH MA WIELKIE OCZY

Przeszłam niezliczoną liczbę godzin terapii, warsztatów, spotkań grupowych i indywidualnych. Nienawidziłam siebie za to, że piję, byłam zdeterminowana, żeby przestać, a mimo to ciągle powracałam do alkoholu. Chciałam zachować abstynencję, nie przemeblowując swojego życia. To było niemożliwe. Żeby wygrać z uzależnieniem, trzeba być gotowym na zmiany. Mówi się nawet, że łatwo jest przestać pić, wystarczy… zmienić swoje życie. Czasem o 180 stopni. Panicznie się tego boimy, a strach ogranicza nasze działania. Dotyczy to nie tylko osób uzależnionych. W każdym z nas ukryte są lęki i nie zawsze jesteśmy ich świadomi.

Zdarza się, że tkwimy w pracy bez perspektyw, mimo że jest dla nas źródłem frustracji, stresu, nerwic, depresji. Martwimy się, że lepszej nie znajdziemy, a potrzeba stabilności finansowej lub kredyt przywiązują nas do stałego źródła dochodu. Pozostajemy w toksycznym związku, w którym nie jesteśmy szczęśliwi, ale nie wyobrażamy sobie rozstania. Bo mamy dzieci, bo rozwód nie mieści się w kanonie naszego postępowania, bo wydaje nam się, że lepszy partner nam

się nie trafi, bo wreszcie przyzwyczailiśmy się, że tak musi już być. Pijemy, palimy, bierzemy używki dla towarzystwa, chociaż przeczuwamy, że za chwilę znajdziemy się na równi pochyłej uzależnienia. Nie potrafimy powiedzieć „nie" ze strachu przed posądzeniem, że jesteśmy mięczakami, przed odrzuceniem i samotnością.

Boimy się pójść do psychologa czy psychoterapeuty, nawet gdy wiemy, że nasze problemy wymagają takiego spotkania. Jesteśmy bowiem świadomi, że podjęcie terapii oznacza konfrontację z bolesnymi sprawami, o których istnieniu wolelibyśmy zapomnieć. Odrzucamy propozycje zmian i nie korzystamy z okazji, jakie podsuwa nam życie, bo wolimy pozorne nawet poczucie bezpieczeństwa od tego, co nieznane. Nawet jeśli jesteśmy nieszczęśliwi, wybieramy obecne gorsze życie, bo nie wiemy, jakie to nowe mogłoby być. Najczęściej byłoby lepsze, ale tkwiąc w pułapce ograniczeń, jakie stwarza nasza psychika, nie potrafimy sobie tego wyobrazić. Skąd bierze się ten strach? Dlaczego tak bardzo boimy się zmian?

Odpowiedzialność

„Nasze życie jest beznadziejne i bez perspektyw", myślimy, ale to „beznadziejne" i to „bez perspektyw" mamy już oswojone, a zmiana wymaga wysiłku, wypchnięcia pojazdu losu z utartych kolein i wzięcia odpowiedzialności za to, co się wydarzy. Nie da się już wtedy na nikogo zrzucić winy za kiepskie samopoczucie i niepowodzenia. Tracimy argument, że odpowiedzialny jest zły pracodawca, niedobry partner, fatalni rodzice. Decyzja o zmianie oznacza, że przejmujemy kontrolę nad życiem, bierzemy je we własne ręce, stajemy się

odpowiedzialni za nasze czyny. Wydaje się logiczne, że każdy do tego dąży, ale to wcale nie jest oczywiste. Taka postawa wymaga dojrzałości i odwagi. Dlatego wbrew pozorom czasem łatwiej żyć, będąc ofiarą, z przeświadczeniem, że nic nie da się zrobić i nic od nas nie zależy, niż podjąć kroki, aby się uwolnić. Zmiana oznacza, że nie da się już przerzucić odpowiedzialności na kogoś innego.

Kiedy to piszę, przypomina mi się opowiadanie z tomu *Uciekinierka* noblistki Alice Munro. Jego bohaterka źle się czuje w związku z despotycznym i wiecznie niezadowolonym mężem. Chciałaby to zmienić i nieoczekiwanie dostaje szansę. Dzięki pomocy innej kobiety wyjeżdża do miasta, w którym ma zapewniony nocleg do czasu, kiedy sama zacznie zarabiać. W autobusie, w drodze do lepszej przyszłości uświadamia sobie, że będzie miała nowe mieszkanie, otoczą ją nowe ulice i budynki, w nowej pracy spotka pewnie nowych ludzi. Będzie mogła poukładać życie od początku, tak jak sama zechce. Jednak, co dziwne, nie wzbudza to w niej euforii, lecz przerażenie. Otwiera się przed nią inne życie, którego nie potrafi sobie wyobrazić w szczegółach i które jest kompletnie nieprzystawalne do tego, do czego jest przyzwyczajona. Czuje się tak obezwładniona perspektywą, że sama będzie musiała to sobie poukładać i że od tego momentu jest odpowiedzialna tylko za siebie, że wysiada na najbliższym przystanku i dzwoni do męża, prosząc, by po nią przyjechał.

Odpowiedzialność jest cechą ludzi dojrzałych. Jedni dojrzewają do niej szybciej, innym się to nie udaje do końca życia. U mnie ten etap dojrzewania do odpowiedzialności zaczął się kilka lat przed czterdziestką. Zrozumienie, że jakość mojego życia zależy tylko ode mnie i że nie można „wisieć" na drugim człowieku, zajęło mi wiele lat i wymagało wielu procesów

terapeutycznych. Dopiero rozwód i zaprzestanie picia stało się moją drogą ku wolności. Wymieniam te dwie rzeczy obok siebie, bo w moim życiu szły one ręka w rękę.

Strach przed porażką

Boimy się zmian, nie podejmujemy wyzwań, bo nie wierzymy we własne siły, wydaje nam się, że nie damy rady. Strach przed porażką może być paraliżujący nawet w tak banalnych, wydawałoby się, sprawach jak zdanie egzaminu na prawo jazdy. Luiza po pierwszej nieudanej próbie zrezygnowała z kolejnych, bo boi się, że znowu się nie uda. Wielokrotne podchodzenie do egzaminu nie jest niczym nadzwyczajnym, nie zawsze się uda za pierwszym razem, jednak dla niej kolejna nieudana próba oznaczałaby, że z nią jest coś nie tak. Boi się, że straci do siebie szacunek, że porażka spowoduje zbyt dużą rysę na jej perfekcyjnym postrzeganiu samej siebie. Kiedy zapytałam ją ostatnio, co z jej prawem jazdy, odpowiedziała: „Nie wiem, jak przeżyję, gdy znowu nie zdam. Jak będę miała czas, żeby się bardzo dobrze przygotować do egzaminu, wtedy wrócę do tematu".

Jeżeli jesteśmy dla siebie zbyt wymagający, oczekujemy, że zawsze będziemy pierwsi, najlepsi i osiągniemy wyznaczony cel, a przewidujemy trudności, to wolimy z czegoś ważnego i korzystnego dla nas zrezygnować niż podjąć próbę i narazić się na przegraną, nawet jeśli ryzyko porażki jest minimalne lub wręcz wyimaginowane. A co, kiedy naprawdę nam nie wyjdzie, gdy się okaże, że nasza życiowa decyzja nie była właściwa? Na to jest tylko jedna odpowiedź. Lepiej spróbować i nawet przegrać niż całe życie żałować, że się tego nie zrobiło,

że coś istotnego nam umknęło, że mogłoby być inaczej, gdyby… A porażki? Może nie nazywać ich „porażkami", tylko „przeszkodami"? Albo jeszcze lepiej „etapami", które są niezbędne na obranej przez nas drodze. Waga tego, co się wydarzyło wskutek zmiany, zależy od naszej interpretacji. Może nie osiągnęliśmy tego celu, który nam przyświecał, ale osiągnęliśmy inny, równie istotny?

Strach przed nowym objawia się i w małych, i w dużych decyzjach. Te małe mogą dotyczyć zaangażowania się w nowy projekt, przyjęcia nietypowego zlecenia. Pamiętam, jak wiele lat temu dostałam propozycję pisania felietonów o modzie do „Życia Warszawy". Miały się ukazywać w dodatku „Kulisy". To było dla mnie wyzwanie, niezwykle atrakcyjna propozycja. Ale równolegle z radością pojawił się strach, że nie dam rady. „Jestem modelką – myślałam – co innego chodzić w pokazach mody, a co innego o niej pisać". Osoba, której zwierzyłam się z wątpliwości, a z której zdaniem bardzo się liczyłam, powiedziała: „Bierz to. Zawsze, kiedy dostaniesz propozycję i poczujesz, że jest w tym ułamek tego, co cię kręci, fascynuje, to ją przyjmij. Na rezygnację zawsze jest czas, a jak się nie zgodzisz, to możesz nie dostać szansy drugi raz". Posłuchałam i przyjęłam propozycję, a potem całą noc nie spałam, bo strach, który ma wielkie oczy, mówił, że na pewno nie dam rady. Odegrało w tym rolę zaburzone poczucie własnej wartości, czyli przeświadczenie, że „nie będę umiała, nie wyrobię się, ośmieszę się". Na drugi dzień zadzwoniłam do redakcji i powiedziałam, że przepraszam bardzo, ale jednak nie dam rady. Na moje szczęście okazało się, że pani, która wcześniej pisała felietony, już nie pracuje, więc głupio mi było się wycofać. Los mi pomógł, bo sama poddałam się zbyt szybko i łatwo. Oczywiście, dałam radę i długo pisałam te

felietony, a nowe doświadczenie okazało się fascynującą przygodą z dziennikarstwem.

Podejmuj wyzwania. Nie odrzucaj propozycji, które wydają ci się nie na twoje siły, nie na twoją miarę. Drugi raz możesz takiej szansy nie dostać.

Pragmatyzm

Życie podpowiada nam różne rozwiązania. A strach mówi: „Nie rób tego, nie wchodź w to". Często są to lęki wyniesione z dzieciństwa. Słyszę nieraz od młodych ludzi, których pasją jest moda, wizaż, projektowanie, fotografia, muzyka, że rodzice, na ogół w dobrej wierze, radzą: „Na tym nie zarobisz. Idź do normalnej pracy, a swoimi fanaberiami możesz się zająć po godzinach".

Aby osiągać sukces, trzeba się oddać pasji, poświęcić jej czas, nie da się tego zrobić „po godzinach". Jeśli dajemy się zwieść pragmatycznemu myśleniu naszych rodziców, ulegamy ich twardym argumentom, a po latach okazuje się, że nasze pasje umarły – jesteśmy nieszczęśliwi, bo robimy coś, co zabija wrażliwość i chęć do życia.

Jestem przekonana, że możemy odnieść sukces, gdy uwierzymy, że damy radę i że odkryliśmy w sobie talent, który warto pielęgnować i rozwijać. Po latach pracy w korporacjach ludzie odkrywają, że nie chcą już dłużej być niewolnikami bezdusznej machiny rynku, która ich przemiele i za kilka lat, gdy już będą całkiem zużyci, wypluje i wymieni na nowy „trybik".

Co odważniejsi zaczynają z dnia na dzień robić rzeczy z przeciwległego bieguna. Ekspresowe tempo zamieniają na

slowfoodowe smakowanie życia, a kubek kawy ze Starbucksa na herbatę z pokrzywy. Odkrywają, że więcej przyjemności sprawia im malowanie obrazów, rękodzielnictwo albo wypiekanie chleba na zakwasie niż wielogodzinne narady nad wykorzystaniem wielomilionowego budżetu klienta. Zakładają pensjonat na odludziu lub rzucają wszystko i wyjeżdżają na drugą półkulę, w najbardziej niecywilizowane miejsce, jakie uda im się znaleźć.

Dobrym przykładem, jak działa mechanizm pragmatycznych ograniczeń, jest mój obecny partner, Yossarian. Od małego był zafascynowany muzyką, marzył o komponowaniu, ale dał sobie wmówić, że jest to zajęcie bez przyszłości. „Na muzyce nie zarobisz, dorosły człowiek idzie do pracy", słyszał w domu. Więc został specjalistą do spraw marketingu. Wybrał zawód z przyszłością, robił karierę w najlepszych agencjach reklamowych, pracował nad największymi kampaniami, przygotowywał strategie promocyjne dla najbardziej znanych firm. Tylko że z każdym dniem coraz mniej było w tych działaniach jego samego, a coraz więcej przymusu i automatyzmu. Na muzykę nie było czasu, ale ona nie dawała mu spokoju, uwierała jak piasek pod powieką. Każdy kolejny dzień spędzony w agencji zaczął postrzegać jako dzień odebrany jego pasji, muzyce. Kiedyś powiedział mi: „Jeśli jeszcze raz będę musiał pójść do pracy, to albo pozabijam tych ludzi, albo zrobię krzywdę sobie". Dla mnie stało się oczywiste, że musi rzucić tę pracę i zająć się muzyką. A tworzy piękną. I tak zrobił, zaufał intuicji, która powiedziała mu, że to muzyka jest jego przeznaczeniem i tylko ona da mu szansę na satysfakcjonujące życie. Nie ma pieniędzy, ale jest szczęśliwy. I wierzy, wierzymy w to oboje, że pewnego dnia pasja stanie się też źródłem utrzymania.

Słowa, które blokują

Są słowa, które uskrzydlają, i są takie, które wykrzywiają obraz nas samych. Komunikaty, jakie otrzymujemy, będąc młodymi ludźmi, mogą być brzemienne w skutki. Dorosły powie dziecku: „Widzę, że do niczego się nie nadajesz", „Jak tak będziesz postępować, to nic dobrego z ciebie nie wyrośnie" albo „O, widzę, że się zaokrągliłaś. Może nie powinnaś tyle jeść?". Jeśli taki komunikat pojawia się regularnie, to trudno dziecku nie uznać, że jest prawdziwy. A czasem nawet jedno zdanie może trafić na podatny grunt. Potem dziwimy się, że młody człowiek wyrasta w przeświadczeniu, że jest beznadziejny, że nie warto podejmować kolejnych prób, bo i tak mu się nie uda, albo że musi się wiecznie odchudzać, bo jest za gruby i brzydki. Zapominamy, że dorosły – czy to rodzic, czy nauczyciel – jest dla dzieci autorytetem, na pewnym etapie niemal Bogiem, i że coś powiedziane, nawet żartem, zapada głęboko i potem na poziomie podświadomości determinuje wybory życiowe.

Pisarka Katarzyna Michalak, autorka powieści *Bezdomna*, powiedziała na jednym ze spotkań autorskich, że przez nauczycielkę języka polskiego w liceum zwątpiła na kilkanaście lat w swój pisarski talent. Już w szkole podstawowej pisała opowiadania i powieści, a jej wypracowania były literackimi perełkami. Jednak w liceum nauczycielka konsekwentnie stawiała jej najniższe oceny, argumentując, że w jej wypracowaniach za mało faktów i konkretów, a za dużo nieposkromionej wyobraźni. Zamiast wesprzeć utalentowaną dziewczynę, przez cztery lata licealnej edukacji wmawiała jej, że jest beznadziejna. I Katarzyna Michalak pozwoliła sobie to wmówić. Pisanie schowała do szuflady, skończyła weterynarię i zajęła się

leczeniem zwierząt. Dopiero po wielu, wielu latach dała sobie przyzwolenie na pisanie. Dziś wydaje kilka książek rocznie, a każda z nich sprzedaje się w wielotysięcznych nakładach.

Mnie też zablokował nauczyciel w szkole. Nie potrzebował dużo czasu, załatwił to jednym zdaniem. W drugiej klasie szkoły podstawowej był nabór do chóru. Po przesłuchaniu mnie pan od muzyki powiedział, że z takim głosem lepiej, żebym dała sobie spokój ze śpiewaniem. To było dla mnie wówczas tak upokarzające, że zapamiętałam na całe życie. Gdybym miała wyższe poczucie własnej wartości, jego uwadze nie poświęciłabym nawet sekundy. Ale nie wierzyłam w siebie. Zaczęłam wtedy chodzić do szkoły w Bełchatowie, gdzie czułam się wyobcowana, bo byłam stygmatyzowana jako „nowa" i „ze wsi", a w dodatku „żyrafa", gdyż górowałam wzrostem nawet nad chłopakami. Przez kolejne 30 lat nie zaśpiewałam publicznie nawet *Sto lat*. Może nie mam talentu wokalnego, może nawet fałszuję, to bez znaczenia. Tym jednym zdaniem dałam sobie odebrać prawo do ekspresji. Śpiewanie uwalnia emocje. Moje ściśnięte gardło, moje poczucie, że jestem beznadziejna i się nie nadaję, znalazło wyraz także w innych obszarach życia.

Ważne, żebyśmy potrafili oddzielić opinie cudzą od tego, co my o sobie myślimy. Żebyśmy to my decydowali o tym, jak się czujemy, a nie czyjaś opinia.

> Nie dajmy sobie wmówić, że jesteśmy beznadziejni i do niczego się nie nadajemy. Nie pozwalajmy innym decydować o tym, jak się czujemy.

Zakładam, że nic w życiu nie dzieje się przypadkowo. Możliwe zatem, że dzięki nauczycielowi, któremu uwierzyłam, że

nie powinnam śpiewać, poznałam Yossariana. Nie tylko pomógł mi w walce z nałogiem, ale też uświadomił, że trzeba się przełamywać i próbować robić nowe rzeczy, nawet jeśli na pierwszy rzut oka wydają się zupełnie do nas nie pasować.

Yossariana poznałam przez internet trzy lata temu, w najgorszym momencie mojego życia, w szczytowej fazie uzależnienia, gdy straciłam chęć do życia i zwątpiłam, że uda mi się zapanować nad piciem. Zaczęło się od zwykłego mejla: „Chcę, żebyś zaśpiewała moją piosenkę", napisał, bo szukał odpowiedniego głosu dla swojej kompozycji. To było tak abstrakcyjne, że się zgodziłam, aczkolwiek zanim cokolwiek dla niego zaśpiewałam, minął rok. Byliśmy już wtedy parą. Ministudio mieliśmy w mieszkaniu, wystarczyło stanąć przed mikrofonem. Ciągle odkładałam ten moment i wynajdywałam setki rzeczy do zrobienia. A jak już zabrakło mi mocnych argumentów, to jeszcze wymyśliłam, że trzeba wytrzeć kurze, wyprasować ubrania, odpisać na mejl… Miałam w głowie zakodowany, podszyty lękiem komunikat: „Ty, Felicjańska, nigdy więcej nie śpiewaj". To był irracjonalny strach, bo co mogło się stać? Przecież mikrofon nie wybuchnie. A jednak trzęsłam się, byłam spięta i zlana potem. Dziś jestem dumna, że to zrobiłam, nie dlatego, że marzy mi się kariera piosenkarki, ale dlatego, że się przełamałam.

Wiem, że osobom, które nie mają takich doświadczeń, może się to wydawać absurdalne. Ale gdyby tak każdy z nas przyjrzał się sobie, może znajdzie niczym nieuzasadniony lęk przed czymś, co powinno być banalnie łatwe do wykonania. U mnie był to śpiew, u kogoś innego wejście do wody, bo ma wdrukowane, że jak zamoczy nogę, to się utopi. Warto robić rzeczy, o których myśleliśmy, że nigdy ich nie zrobimy. Pokonywanie przeszkód to nauka życia. Im bardziej się czegoś

boimy, tym wyraźniej widzimy, gdy już pokonamy ten strach, że wielkie miał tylko oczy.

Dziecięcy odkrywcy

Przeszkody to element codziennego funkcjonowania. To w dzieciństwie powinniśmy się nauczyć, że życie jest pokonywaniem przeszkód i że mamy wystarczająco dużo siły, by je pokonać. Rodzice często powtarzają dzieciom: „Nie rób tego, to bez sensu", „Uważaj, to niebezpieczne", „Zostaw, nie dasz sobie z tym rady", „To dla ciebie za trudne", „Jesteś na to za mały", „Zejdź, bo spadniesz", „Nie wchodź tam, bo się pobrudzisz", „A nie mówiłam, że zrobisz sobie krzywdę", „Ostrzegałam, ale mnie nie słuchałeś", „Daj to, ja za ciebie zrobię, ty nie potrafisz".

To nie są zdania wypowiedziane ze złej woli, raczej z troski, a jednak bardzo ograniczają. Mogą wyzwalać w dziecku lęk przed światem i przekonanie, że sobie nie poradzi, bo jak ma uwierzyć, że jest inaczej, skoro zawsze wysyłano mu przekaz, że to dla niego za trudne, że jest za małe, że nie warto próbować, bo i tak się nie uda, że ktoś zrobi to za nie lepiej. Trzeba pozwolić dziecku poczuć świat, dotknąć go, doświadczyć, upaść, nawet zranić się, trzeba dać szansę spróbowania i przekonania się, jak smakuje. Jeśli układa wieżę z klocków krzywo i my wiemy, że zaraz się zawali, nie wyręczajmy go i nie poprawiajmy. Niech się zawali, i niech próbuje od nowa. Nie napominajmy ciągle dziecka: „Nie rób tego, bo się wybrudzisz". Dla niego większą wartością jest możliwość zanurzenia rąk w błocie niż czysta koszulka. Skoro tak się boimy o ubrania, zakładajmy mu do zabawy czy na spacer takie, których

nie będzie nam szkoda. Jest powiedzenie, że dzieci dzielą się na czyste i szczęśliwe. Wydaje mi się, że każdy rodzic, kiedy obserwuje dzieci, odkrywa, jak piękna może być ich nieskrępowana ciekawość świata i zachwyt nad najmniejszym przejawem rzeczywistości. Warto się tego od nich uczyć.

Czasem wydaje mi się, że jestem jak takie dziecko. Być może dlatego, że kiedy nim byłam, bardzo długo nie miałam możliwości poznawania świata, dotykania go, odkrywania jego smaków i kolorów. Teraz odnajduję nowe przestrzenie, próbuję, podejmuję wyzwania, zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Sesje zdjęciowe to moja pasja i codzienność. Wykraczam poza nią, współpracując z nowymi artystami. Napisać książkę – tak, spróbuję, świadoma, że pierwsze, co usłyszę, będzie krytyką, bo jak to, modelka i literatura? Zaśpiewać kolędę? Proszę bardzo, zrobię to, mimo że będą to pierwsze słowa publicznie wyśpiewane przeze mnie od 30 lat. Zagrać w filmie i teledysku, realizując w ten sposób marzenia, którym wiele lat temu mój mąż ukręcił łeb? Czemu nie? Prowadzić blog w „na:temat"? Oczywiście.

Czerpię z życia garściami i nie przejmuję się zarzutami „martwiących się" o mnie krytykantów, że rozmieniam się na drobne. To moje życie. Ode mnie i mojego nastawienia zależy, jak je przeżyję i czy rozśmieszy mnie, czy załamie, jeśli magazyn „Party" po raz kolejny w rankingu największych porażek roku umieści mnie obok Szymona Majewskiego. Ludzie mają tendencję do oceniania innych po pozorach i nie mogą się powstrzymać od udzielania dobrych rad. Jednak oni nie tkwią w mojej skórze, nie wiedzą tego co ja, nie znają wszystkich kontekstów moich wyborów. Dlatego jedynymi osobami, którym możemy naprawdę zaufać, podejmując decyzje, jesteśmy my sami. Tego też nauczyłam się na terapii.

Wypłakiwałam się terapeutce Alicji, pytałam, co mam zrobić, jak żyć, jak postąpić w konkretnej sytuacji. „Ty wiesz najlepiej, jaka decyzja będzie dla ciebie dobra, tylko wsłuchaj się w siebie, zaufaj sobie", słyszałam. Za każdym razem, gdy to mówiła, miała rację.

Lęk przed krytyką

Nasze postępowanie jest często determinowane lękiem przed tym, co inni powiedzą. Sąsiadka, koleżanka w pracy, szef, przyjaciółka, mąż, rodzice. Nie jest miło usłyszeć, jak ktoś szepce o nas po kątach: „Zobacz, co ona na siebie włożyła", lub dowiedzieć się od teściowej: „Jak ty wychowujesz to dziecko" albo dostać reprymendę od męża: „Co ty sobie zrobiłaś na głowie, lustra nie ma w domu?".

Jeśli ktoś jest rozpoznawalny publicznie, powodów do obaw znajduje jeszcze więcej. Trzeba mieć naprawdę grubą skórę, żeby się uodpornić na negatywne komunikaty. Moje pojawienie się w programie telewizyjnym, obecność na pokazie mody, wydanie książki… wyzwalają lawinę komentarzy. Najczęściej anonimowych i nieprzychylnych. Nauczyłam się, że emocje, jakie im towarzyszą, nie mają nic wspólnego ze mną i nie mogę dopuścić, aby negatywnie wpływały na moje samopoczucie. Jeśli ktoś pod moim zdjęciem czy artykułem na mój temat pisze w komentarzach: „Ilona-kielona" – to kto ma problem? Ja czy ta osoba?

Internetowe hejterstwo to zjawisko straszne. Anonimowość sprawia, że puszczają hamulce narzucone przez normy społeczne czy dobre wychowanie, a wtedy agresja i frustracja zalewają sieć jak zawartość szamba. Kiedy pierwszy raz

czytałam negatywne komentarze na swój temat, nie mogłam zrozumieć, dlaczego ktoś tak pisze, przecież mnie nie zna, nic o mnie nie wie. Skąd tyle jadu, jak można wymyślać takie bzdury? Chciałam biec, tłumaczyć, wyjaśniać. Ale komu? I co to da? Teraz nie reaguję tak emocjonalnie, co nie znaczy, że nie jest mi przykro, gdy czytam, że niemożliwe jest, żeby udało mi się przestać pić, albo powinnam się wstydzić, że alimentów na dzieci nie płacę, albo że znowu się pcham tam, gdzie mnie nie chcą. Ci ludzie mnie nie znają, nie wiedzą, jak jest naprawdę. Przecież nie dopuszczę do tego, by komentarz typu: „tej pani już dziękujemy" albo „dałaby już spokój i przestała gadać w kółko o tym alkoholizmie" – zepsuł mi dzień kolejny.

Anonimowe są zresztą nie tylko komentarze, także większość artykułów w portalach plotkarskich. One są w dodatku bezkrytycznie powielane. Jeśli jeden z nich napisze nieprawdę, że np. Felicjańskiej odebrano prawa rodzicielskie, to kilkadziesiąt innych to powtórzy. Życia by mi nie starczyło na prostowanie wszystkich bzdur, jakie o sobie wyczytałam. A przecież fakty łatwo sprawdzić, tyle że to wymagałoby jakiegokolwiek wysiłku ze strony portalowych „dziennikarzy".

Boleśniejsze bywają komentarze i opinie – na szczęście pojawiają się sporadycznie – dziennikarzy, stylistów, innych autorytetów lub „autorytetów" wypowiadających się pod własnym nazwiskiem. Gdy z ich ust słyszę, że Felicjańska jest be, muszę się najpierw zastanowić, czy ma to merytoryczne uzasadnienie, czy też mówią tak z przyzwyczajenia. Często są to osoby, które wybrały zawód polegający na krytykowaniu i ocenianiu innych. Wiem, że moje niepicie nie jest dla nich żadną sensacją. Niusem byłoby, gdybym się napiła, więc szukają, czego można byłoby się przyczepić.

Czytanie negatywnych opinii całkowicie po mnie nie spływa. Chyba nawet nie chcę, żeby tak było, bo to mógłby być przejaw pychy: jestem taka wspaniała, że nie obchodzi mnie, co piszecie. Zawsze zastanawiam się, na ile jest to krytyka, a na ile krytykanctwo. Doświadczyłam bowiem, że wiele osób jest wobec mnie uprzedzonych. Są też tacy, którym się wydaje, że wiedzą lepiej ode mnie, co i jak powinnam robić.

Napisałam, że staram się odróżnić krytykanctwo od krytyki. Jeszcze ważniejsza wydaje mi się umiejętność oddzielenia osoby od oceny jej zachowania i wytworów. Może mi się nie podobać czyjaś książka, ale to nie znaczy, że jej autor jest głupi. Ocenianie osoby zamiast tego, co ona zrobiła lub powiedziała, to błąd, który nagminnie popełniamy w kontaktach z ludźmi, szczególnie tymi najbliższymi. Język może bardzo ranić i ma moc twórczą. Komunikaty „bo ty zawsze", „jak zwykle", „ty nigdy" są oceną i programowaniem osób, którym to mówimy, żeby rzeczywiście „zawsze", „nigdy" lub „jak zwykle" coś robiły.

Wszystko zaczyna się w dzieciństwie. Dziecko rozbiło dzbanek. Proszę zobaczyć, jak brzmi komunikat, gdy powiemy: „Nie podoba mi się, że rozbiłeś ten dzbanek, to był prezent od babci. Chciałabym, żebyś bardziej uważał na przedmioty, gdy się bawisz", a jak taki: „Ty idioto, mówiłem ci, żebyś tego nie ruszał, zawsze coś zniszczysz, jesteś taki nieodpowiedzialny". Za pierwszym razem oceniamy konkretny czyn. Jest naganny, ale nie oznacza, że dziecko jest złe. Za drugim oceniamy dziecko. A przecież to, że zachowało się w tym konkretnym przypadku (i kilku innych może też) nieodpowiedzialnie, nie oznacza, że takie jest zawsze.

Albo zwykła sytuacja przy stole: dziecko rozlało sok, co zdarza się często i w każdym domu. „No i zobacz, co

zrobiłeś? Mówiłam, żebyś się nie bawił tą szklanką. Ale ty nigdy mnie nie słuchasz. Jesteś wyjątkowym niezdarą". Jeśli nie chcemy, żeby dziecko naprawdę wyrosło na życiowego niezdarę, lepiej powiedzieć: „Rozlałeś sok. Trzeba przynieść szmatkę i pościerać".

To samo dotyczy komunikatów wobec męża, żony, partnera. „Nie kupiłeś chleba? No tak, jak zwykle zapomniałeś. Jesteś kompletnie niedopowiedziany!" „No, zapomniałem, zapomniałem, wielkie mi halo, miałem tyle rzeczy na głowie, a ty jakoś tego nie zauważyłaś, ale za to zawsze musisz zrobić awanturę o byle co". I zaczyna się kłótnia, a po słowach: „ty zawsze", „ty jak zwykle", „jesteś nieodpowiedzialny" – zamykają się drzwi do porozumienia. A gdyby zareagować inaczej? „Widzę, że nie kupiłeś chleba. Nie będzie z czego zrobić kolacji" – stwierdzamy fakt, nie oceniamy osoby, która tego chleba nie kupiła. Wtedy może ona powie: „Przepraszam, rzeczywiście zapomniałem, ale miałem dziś wyjątkowo ciężki dzień i byłem myślami gdzie indziej. To może wyjdę teraz do sklepu i kupię? Albo zrobimy na kolację coś zupełnie innego?". Słowa mają niebywałą moc.

> Wyrzućmy ze słownika zwroty: „ty zawsze", „ty nigdy", „jak zwykle". Oddzielmy ocenę sytuacji od oceny osoby. I obserwujmy, jak zmiana języka pociąga za sobą poprawę relacji z ludźmi.

Etykietki, czyli stadne instynkty w show-biznesie

Obserwuję media i show-biznes od lat, jestem jego częścią. Zauważam, że to, czy przedsięwzięcie, nowa sztuka, płyta,

książka, odniesie sukces, czy będzie klapą, zależy od skuteczności PR-owców i kaprysu mediów. Podobnie jest z wizerunkiem znanych osób – niektóre są kochane, niezależnie od tego, co zrobią, a inne, choćby nie wiadomo jak się starały, zawsze mają pod górkę. Łaska pańska na pstrym koniu jeździ. Możemy być na fali, ale jeśli raz powinie nam się noga, to ta fala nas zaleje. Jedna negatywna opinia, powielona przez setki portali, może być początkiem końca.

Czasem odnoszę wrażenie, że do każdej publicznie pokazywanej osoby jest przyczepiona niewidzialna etykieta z kciukiem wzniesionym do góry lub w dół. I to po niej ocenia się ludzi, a nie po ich dorobku. Jak mamy pecha i nasz kciuk jest skierowany w dół, to zawsze nam dowalą. Bo taki jest trend i nikt się nie wyłamie. Tak działa mechanizm stadnego postępowania. To zwalnia od myślenia. Był czas, że pisano o mnie tylko dobrze: modelka, żona najbogatszego Polaka, założycielka fundacji „Niezapominajka", organizatorka kolejnej imprezy charytatywnej, twarz nowej kampanii reklamowej itd. Miałam etykietę nieskazitelnej osoby o nieposzlakowanej opinii. Potem był wypadek po alkoholu. Nie stałam się uzależniona z dnia na dzień, ale dopiero w momencie, kiedy się przyznałam do nałogu, nałożono na wszystkie moje działania filtr „alkoholiczka". Jeszcze przez jakiś czas kibicowano mi w próbach wyjścia z nałogu, ale kolejne zapicia i wpadki będące wynikiem uzależnienia spowodowały, że etykietka tej złej i kciuk skierowany w dół przylgnęły do mnie na stałe. Od tamtej pory redaktorzy nie musieli się zastanawiać, czy moja obecność na imprezie była uzasadniona, bo dla nich stało się oczywiste, że „pcham się na salony i nie daję o sobie zapomnieć". Nie musieli się zastanawiać, czy jestem dobrze, czy źle ubrana, bo wiadomo było, że mam opinię tej, co nie

potrafi się ubrać. A jak, nie daj Boże, nie dało się przyczepić do kreacji, to ostatecznie można było skrytykować makijaż, fryzurę albo napisać, że torba jest za duża. Nie musieli czytać mojej książki, aby wyrobić sobie opinię na jej temat, bo z góry wiadomo, że nie może napisać dobrej książki modelka i alkoholiczka. Kciuk w dół.

Zdarza się, że z jakiegoś powodu następuje zachwianie status quo. Pamiętam nagłe ocieplenie atmosfery wokół mojej osoby, kiedy rozeszła się plotka, że mogę wystąpić w roli jurorki w *Top Model*. Wyczuwałam konsternację wśród redaktorów. To może jednak nie jest taka zła, może nie należy już jej dowalać, bo ktoś się na niej poznał. Zaczęto przyglądać się temu, co robię, i kciuk zaczął powoli zwracać się ku górze. Pewnie by wznosił się dalej, gdyby nie paparazzo Przemek Stoppa, który zaniósł do „Super Expressu" nasze prywatne zdjęcia, zrobione dwa lata wcześniej, na którym byłam z nim nago. I wszystko wróciło do normy. Znów można było pisać, że Felicjańska to dno.

Dziś klimat wokół mnie ponownie się poprawia. Ja się nie zmieniłam, nadal mówię to samo, chodzę w ubraniach tych samych projektantów, ale media patrzą na mnie łaskawszym okiem, jakby w końcu uświadomiły sobie, że to, co robi Ilona Felicjańska, ma sens. Myślę, że media zrozumiały, że naprawdę przestałam pić i że nie przestanę mówić o uzależnieniu. Nie zostawię też mojego ulubionego projektanta Maćka Muszyńskiego, na którego kreacjach, szytych specjalne dla mnie, kiedyś nie pozostawiano suchej nitki, a dziś spogląda się na nie przychylniej. Mija trzeci rok mojego niepicia. Okazuje się, że pierwsza moja książka nie była dziełem przypadku, bo zaraz po niej pojawiła się druga, teraz piszę trzecią, a za kilka miesięcy planowana jest kolejna. Moja konsekwencja sprawia,

że medialny kciuk znów idzie w górę. Przestało być w dobrym tonie pisanie o mnie źle.

Czy ona umie pisać?

Podejmowanie wyzwań to dla mnie pokonywanie lęku przed tym, co inni o nas powiedzą, lęku przed krytyką. Kiedy wydawałam pierwszą książkę, *Wszystkie odcienie czerni*, byłam na tę krytykę gotowa. I tak jak przewidywałam, zaczęło się, zanim książka trafiła na półki, zanim ktokolwiek miał możliwość ją przeczytać. Przejechano się najpierw po tym, że jestem modelką, więc nie mogę napisać książki. A jeśli nawet to zrobiłam, na pewno nie może być dobra. Typowy przykład stereotypowego myślenia. Odmawiamy innym prawa do poszerzania zakresu ich zainteresowań, działań. Bo modelka ma być tylko wieszakiem na ubrania. Przykłady można mnożyć: dziennikarz nie ma prawa nagrać płyty, aktorka nie powinna zabierać się za projektowanie ubrań. A ja pytam: „Dlaczego nie?". Jeśli tylko zagra ci w duszy, że mogłabyś porwać się na coś, czego jeszcze nie robiłaś, to odrzuć obawy, że ci się nie uda, że nie jesteś przygotowana, że jesteś na to za młoda lub za stara, że co ludzie powiedzą. Po prostu zrób to.

Na temat mojej książki, kiedy już się ukazała, próbowano marudzić, że język nieodpowiedni, że styl nie ten, ale do tego akurat ciężko było się przyczepić, bo w nadaniu powieści ostatecznego kształtu pomagał mi zawodowy redaktor. Krytyka skupiła się więc ostatecznie na tym, że była to książka erotyczna i wiele scen kipiało od seksu. Był to świadomy zabieg, gdyż bestseller *Pięćdziesiąt twarzy Greya* pokazał, że kobiety chcą erotyki.

Krytyka książki wzmocniła mnie. Jasne było od początku, że nie dotyczy powieści, tylko mnie. Nie była merytoryczna. Wiedziałam, że to jest dobra książka. Czytelnicy docenili, że jest sprawnie napisanym thrillerem, trzymającym w napięciu do ostatnich stron. Kilkadziesiąt tysięcy sprzedanych egzemplarzy mówi samo za siebie. Parę miesięcy później ukazała się kolejna moja książka, *Ilona Felicjańska: cała prawda o…*, po której zalała mnie fala listów z podziękowaniami od osób, którym pomogła podjąć decyzję o leczeniu. Pamiętam moment wyczekiwania, kiedy „krytycy" nie bardzo umieli się z nią obejść, nie wiedzieli, jak uderzyć, czy pochwalić, czy zganić. Raz, że to nie ja sama tę książkę wymyśliłam, żeby się wylansować, tylko wydawnictwo się do mnie zwróciło z taką propozycją, dwa – nie byłam jej jedyną autorką, bo był to wywiad rzeka i nie można było a priori, jak mają w zwyczaju niektórzy redaktorzy, określić, że „książka jest zła, bo napisała ją Felicjańska". W końcu pozostało im się przyczepić jedynie do tego, że jest zbyt ekshibicjonistyczna i intymna.

Odporności na krytykę uczyłam się w boju. Towarzyszyła mi tak długo, że musiałam nauczyć się z nią żyć. Przede wszystkim chodziłam na kolejne terapie, uczyłam się świadomości siebie i własnej wartości. Oczywiście, nie zawsze tak było. Wspominałam wcześniej, że przez wiele lat funkcjonowałam niemal na piedestale. Kiedy byłam Wicemiss Polski, współprowadzącą program *Na każdy temat* i organizatorką imprez charytatywnych fundacji „Niezapominajka", media mnie lubiły. Zresztą to były początki internetu, portale plotkarskie dopiero raczkowały, więc życie celebrytów nie stanowiło jeszcze takiej pożywki dla mediów. Po wypadku musiałam się nauczyć funkcjonować w zmienionej sytuacji. Nie mogłam się obrazić na media, bo pamiętałam, że był czas,

kiedy pomagały funkcjonować zarówno mnie, jak i mojej fundacji. Ważne są dla mnie cały czas, bo tylko dzięki nim mogę dotrzeć ze swoim przekazem do tysięcy kobiet. Nie tylko uzależnionych od alkoholu czy innych używek. Także tych, które zapomniały, że powinny być ważne dla siebie. Ocknięcie się z tego stanu przychodzi czasem późno. Bywa, że impulsem jest choroba, depresja, nowotwór, samotność po latach małżeństwa. Chciałabym spotykać się z nimi, dzielić doświadczeniem, uczyć zdrowego egoizmu. Dlatego ciągle jestem obecna w mediach, jeżdżę na spotkania i chodzę tam, gdzie mnie zapraszają. Traktuję to jako część mojej pracy. Wiem, że mam wiele do przekazania i do zrobienia.

Ludzie się nie rozwodzą

Największe lęki dotyczą kluczowych zmian w życiu. Ja najbardziej bałam się rozwodu. Nie chciałam popełniać błędów mamy. Dzieciom zawsze się wydaje, że w dorosłym życiu będą mądrzejsze od rodziców, a potem niepostrzeżenie i tak powielają schematy, od których chciały się odciąć. Widziałam, że tkwienie w małżeństwie unieszczęśliwiało mnie. Rozwód był najlepszym wyjściem. Mimo to zwyciężał przekaz: „bo dzieci są małe", „bo męża się nie zostawia". Do tego dochodziły argumenty: „co ludzie powiedzą" i „o co ci właściwie chodzi, przecież to porządny facet".

Postronni obserwatorzy widzą to, co na zewnątrz. „A taką byli piękną parą", słyszymy, gdy na naszych oczach rozpadają się „idealne" związki, nie tylko naszych znajomych, ale osób publicznych. Halina Mlynkova i Łukasz Nowicki uchodzili za parę niemal idealną, szczególnie wtedy, gdy po długiej

przerwie ukazała się płyta Haliny. Kilka miesięcy później gruchnęła wiadomość, że się rozwodzą. To nie znaczy, że nagle coś się popsuło, takie rzeczy nie dzieją się z dnia na dzień. To znaczy, że media karmią nas tym, co chcemy widzieć, a obrazek doskonale zgranej pary świetnie się sprzedaje. Mogę jedynie spekulować, że psuło się od dawna, a dopiero nagranie płyty dało Halinie Mlynkovej siłę, żeby odejść.

Drastyczniejszy przypadek to Katarzyna Figura i Kai Schoenhals – para hołubiona przez media. Kiedy patrzyło się na ich wspólne zdjęcia, nikt nie przypuszczał, że to fasada, za którą jest ból i przemoc.

Par „idealnych" w show-biznesie jest mnóstwo. Kiedy zobaczysz, jak kolejne z nich się rozstają przy okrzykach zaskoczenia, że przecież byli tak udanym związkiem, nie bądź zdziwiony. Nie znamy prawdy nawet o tym, co się dzieje w związkach naszych znajomych, a co dopiero osób publicznych. Nikt się nie obnosi ze swoimi wzlotami i kryzysami. Przyjmujemy, że jakaś para funkcjonuje, ma lepsze i gorsze dni. Nie czujemy wagi kryzysów, jakie się pojawiają. Często i sami zainteresowani tego nie czują, bo obudowali swoje życie mechanizmami do samooszukiwania. Albo do perfekcji opanowali sztukę autoprezentacji. A problemy narastają, narastają, narastają i nagle się dowiadujemy, że bliscy znajomi, których mieliśmy za udane małżeństwo, właśnie się rozwodzą.

Rozwód – wstyd i porażka

Rozwód traktowany jest w kategoriach porażki. Nie wyszło mi, zrobiłam coś nie tak, jestem gorsza, bo coś zawaliłam. Tkwimy w nieudanym związku nie tylko ze względu na siebie, ale dla

ochrony własnego o sobie mniemania. Rozwód oznaczałby, że dokonałam złego wyboru albo nie sprawdziłam się jako żona, czyli coś ze mną jest nie tak. Rozwód bywa też, jak się okazuje, wstydliwą sprawą dla rodziców, którzy traktują go w kategoriach własnej porażki. „Chyba nie najlepiej udało nam się wychować dziecko, skoro mu w życiu nie wyszło", myślą.

Rodzice Beaty, kiedy powiedziała im o rozwodzie, nie zareagowali: „Córeczko, jak się czujesz? Nie martw się, jesteśmy z tobą", tylko: „O Boże, to niemożliwe, przecież był ślub kościelny… I co teraz?" i niewypowiedziane, ale czające się za tym: „Co sąsiedzi powiedzą?". To się działo w małej społeczności, na wsi, gdzie rozwód był sensacją, a nie sytuacją, która się po prostu przydarza w życiu. Rodzice Beaty są głęboko wierzącymi ludźmi i przysięga małżeńska jest dla nich nierozerwalna, nie uznają wyjątków. To oni poczuli się stygmatyzowani, było im wstyd przed sąsiadami, znajomymi, rodziną, że córka się rozwodzi, że oni źle ją wychowali. Wzięli na siebie odpowiedzialność za to zdarzenie. Na początku ukrywali ten fakt. Na pytania, co u córki i jej męża, odpowiadali, że wszystko w porządku. Kiedyś Beata przyjechała do nich w odwiedziny i w czasie obiadu dawno niewidziana ciocia zapytała, czemu mąż nie przyjechał. Odpowiedziała, że nie przyjechał, bo już wkrótce przestanie być jej mężem. „Rozwodzisz się?", zapytała ciocia. „E tam, rozwodzi się – wtrącił nerwowo tata – wcale się nie rozwodzi. Co tu takie głupoty opowiadasz".

Dojrzewanie do decyzji

Najpierw nie brałam pod uwagę rozwodu, a potem się bałam. Było milion powodów. Ten najważniejszy to moi synowie. Dla

dzieci rozstanie rodziców jest ogromnym przeżyciem, ciosem. Trzeba umiejętnie się z tym obejść, aby nie czuły winy za to, co się dzieje, aby zminimalizować negatywne konsekwencje rozstania. Wymaga to dużej dojrzałości i świadomości rodziców. Nie kocham eksmęża, ale nie zapominam, że jest ojcem moich dzieci. Może spotkaliśmy się właśnie po to, żeby nasze wspaniałe dzieci mogły się urodzić?

Dzieciom chciałam stworzyć wspaniałą rodzinę, cudowny dom, kochających się rodziców i żyłam złudzeniami, że się udało. Dopóki nie poczułam, że poza dziećmi i długami nic mnie z mężem nie łączy.

Po raz pierwszy na serio pomyślałam o rozwodzie, gdy spotkałam nową miłość. Mężczyznę, przy którym poczułam się wartościową kobietą. On dał mi siłę, bym powiedziała mężowi, że chcę od niego odejść. Wewnętrznie jednak wciąż się miotałam. Nie umiałam sobie wyobrazić, jak poradzą sobie z tą sytuacją synowie. W głowie kotłowały się też obawy, jak rozwód wpłynie na mój wizerunek. Przecież z moim mężem byłam odbierana jako para idealna. I wtedy właśnie wypadek „pomógł" mi zachować status quo. Tego feralnego 23 lutego 2010 roku zawalił się mój świat. Opuścił mnie również mój ukochany. Czułam, że jestem na dnie. Wypadkiem przekreśliłam idealny wizerunek dobrej żony i matki, supermodelki, organizatorki eventów, prezeski fundacji pomagającej dzieciom, osoby o nieposzlakowanej opinii. Stało się dla mnie jasne, że prędko się nie rozwiodę. Pojawił się więc problem, co dalej.

Rozpoczął się okres bankructwa zaufania społecznego do mnie. To, co robiłam do tej pory, jaki miałam wizerunek, jak byłam postrzegana, było moim kapitałem. Po wypadku i potem, gdy publicznie przyznałam się, że mam problem

z alkoholem, straciłam zaufanie ludzi, kontrakty, fundację. Został mi strach, uzależnienie i mąż, którego nie kochałam. Wtedy należało się rozwieść. Ale w sytuacji medialnej nagonki nie byłam gotowa na tak poważną zmianę w swoim życiu.

Będąc na kolejnej terapii, tej najdłuższej, kilkumiesięcznej, zamkniętej, w Tworkach, zrozumiałam, że jeśli nie pokonam strachu przed rozwodem, to choćbym nie wiem jak przepracowała swoje picie, i tak będę do niego wracać. Rozwód był krokiem niezbędnym na drodze do mojej trzeźwości. Paradoksalnie, nie ja złożyłam wniosek do sądu, tylko mój mąż. Kto wie, ile by mi jeszcze zajęło to czasu. Bo ciągle się bałam, tym razem najbardziej tego, że stracę dzieci.

Moje obawy nie były bezzasadne, bo mąż, składając wniosek rozwodowy, od razu oświadczył, że nie dopuści, by dzieci zostały ze mną – matką alkoholiczką. Wytoczy przeciwko mnie wszystkie dostępne środki, rozpęta wokół sprawy rozwodowej medialną aferę, pogrąży mnie jeszcze bardziej. Działo się to w czasie, gdy po wielu nieudanych próbach przestałam pić. Miałam za sobą pół roku abstynencji. Jednym z warunków utrzymania się w trzeźwości jest dbanie o równowagę psychiczną. Wiedziałam, że wdanie się w wojnę o dzieci skończy się nieprawdopodobnym stresem i powrotem do alkoholu. Żeby ratować siebie, zgodziłam się na warunki męża, czyli na sądowy zapis, że dzieci będą mieszkać z ojcem, a ja będę płacić alimenty. Nie mam ani ograniczonych, ani odebranych praw rodzicielskich, jak sugerowały żądne sensacji media. Widuję się z moimi synami prawie codziennie, tyle tylko, że śpimy w innych mieszkaniach, chociaż na początku, przez parę miesięcy po rozwodzie, mieszkaliśmy razem.

Strach o to, czy jestem dobrą matką

„Oddałaś dzieci bez walki?", dziwiła się znajoma. Tak łatwo przylepiamy etykiety. Warunki, dzięki którym rozwód orzeczono na pierwszej rozprawie, poprzedzone były wielotygodniową walką wewnętrzną. To była najtrudniejsza decyzja, jaką w życiu podjęłam. „Jak złą muszę być matką – myślałam – skoro oddaję dzieci bez walki". Miałam ogromne szczęście, że byłam wtedy cały czas w terapii, że mogłam swoje lęki przerobić, wypłakać. Owszem, mogłam też stanąć do walki w sądzie. Ceną byłaby trauma moich synów, związana z niekończącymi się rozprawami pod obstrzałem mediów. I chociaż poległabym w tej walce, i pewnie przy okazji zapiła się na śmierć, to uzyskałabym rozgrzeszenie od społeczeństwa, że przynajmniej próbowałam. Mogłabym mówić o sobie, że jestem dobrą matką. Tylko czy to byłoby wyjście, czy jedynie ratowanie własnego ego, spowodowane obawą przed publicznym linczem? Nam często wydaje się, że robimy coś dla dzieci, a w rzeczywistości robimy to dla siebie.

Rozwiązanie, które wybrałam w tamtym momencie, było słuszne. Nie byłam gotowa na walkę w sądzie o prawo mieszkania z dziećmi. Nie byłam wystarczająco silna psychicznie, miałam za sobą zbyt krótki okres abstynencji. Żeby być dobrą matką, musiałam najpierw ratować siebie. Wybrać drogę do własnego szczęścia, żeby móc potem obdarzać szczęściem innych. Wiem, że to postawa niezrozumiała w świecie, gdzie obowiązującym modelem jest skłonność kobiet do poświęcania się i cierpiętnictwa. Za oczywiste przyjmuje się, że kobieta, oddając się dziecku, mężowi, rodzinie, wyrzeka się własnych potrzeb i pragnień. Ma rolę służebną. Dla mnie też przez wiele lat było to oczywiste. Tymczasem, oddając siebie

rodzinie, brniemy we frustrację, która się odbije na naszej psychice, zdrowiu, także na naszych bliskich. Nie da się być miłym dla całego świata, jeśli jest się niemiłym dla siebie. Nie można wychować szczęśliwych dzieci, jeśli same jesteśmy nieszczęśliwe.

Marta, którą poznałam podczas terapii, całe życie poświęciła rodzinie, była perfekcyjną panią domu. Wstawała pierwsza, żeby wyprawić męża do pracy, a dzieci do szkoły. Szła spać ostatnia, bo zawsze jeszcze coś było do uprasowania, uprania, zrobienia. Przyzwyczaiła wszystkich, że dom jest czysty, obiad ugotowany. Kiedy pewnego dnia nie wstała z łóżka, nie znalazła zrozumienia wśród bliskich. Oni zauważyli głównie to, że już nie jest tak jak dawniej, i to wywołało w nich irytację.

Są kobiety, które nie tylko się poświęcają, ale na każdym kroku to podkreślają, wywołując w dzieciach poczucie winy, że to dla nich, że przez nie matka nie jest szczęśliwa. A one wcale tego jej poświęcenia nie pragną. Większy szacunek miałyby do niej, gdyby nie podsuwała im wszystkiego pod nos. Wtedy szybciej nauczyłyby się samodzielności i szacunku do kobiet. Taka matka ma potem żal, że nikt nie docenia tego, co zrobiła. Tylko że nikt jej o to nie prosił, to było potrzebne bardziej jej niż rodzinie. Dzieci potrzebują szczęśliwych rodziców. Dzieci potrzebują spełnionych rodziców. Moi synowie potrzebowali matki szczęśliwej, a nie pijanej.

JAK ŻYĆ?

„Uzależnienie jest najlepszą przygodą, jaka mnie w życiu spotkała". Pierwszy raz sformułowałam to zdanie rok temu, w czasie spotkania autorskiego. Jedna z pań, która była na sali, wstała i powiedziała: „Wiem, że należy przekuwać wady w zalety, ale pani to sprowadziła do absurdu". Nic podobnego. Kiedy spotyka ludzi nieszczęście, wypadek, choroba, często doznają przebudzenia, olśnienia. Dociera do nich, że całe dotychczasowe życie było bezsensowną stratą czasu, rozmienianiem się na drobne. Że byli nieszczęśliwi, chociaż nie zdawali sobie z tego sprawy.

Zejść ze złej drogi

Uzależnienie było najbardziej czytelnym sygnałem, że podążam złą drogą. Dzięki niemu trafiłam na terapię, a ta pozwoliła mi odkryć siebie. To była najlepsza szkoła życia. Wcześniej nie wiedziałam, co to jest rozwój osobisty, duchowy i że w ogóle mogę tego potrzebować. Nigdy wcześniej nie byłam tak świadoma swoich emocji, reakcji swojego ciała jak teraz. Nigdy tak głęboko nie odczuwałam. Jakby wcześniej alkoholizm odcinał mnie od prawdziwego życia, jakby był zasłoną,

która wraz z trzeźwieniem opadała i pozwoliła poczuć prawdziwe życie.

Ostatnio, gdy skarżyłam się psychologowi na mojego partnera, usłyszałam, że muszę uważać, czy moje wymagania wobec świata nie są zbyt duże, bo to pułapka dla osób, które w procesie psychoterapii zyskały zupełnie inną świadomość.

Jestem uzależniona, wiele przez moją chorobę straciłam, ale zyskałam rzeczy nie do przecenienia: samoświadomość, samoakceptację, miłość dla siebie samej. To nie jest tak, że przez ileś tam lat byłam świetną dziewczyną, a potem kobietą – aż nagle przyszło uzależnienie, które zabrało mi parę lat życia, no a teraz nie piję i znowu jestem super. Nie chciałabym być sobą taką, jaką byłam, zanim się uzależniłam – zagubioną, niepewną, niedojrzałą emocjonalnie. Gdybym się z tym moim zestawem cech charakteru, jakie miałam, nie uzależniła od alkoholu, wcale nie byłabym szczęśliwa. Dopiero terapia, która była konsekwencją uzależnienia, pokazała mi, że budowałam całe swoje życie na niewłaściwych fundamentach, na zestawie błędnych przekonań co do tego, jak powinno wyglądać dorosłe życie, małżeństwo, dom. Terapia pomogła mi przewartościować życie. Więc świadomie dziękuję Sile Większej za chorobę, dzięki której odkryłam, co to znaczy być dojrzałym człowiekiem.

Alkoholizm jest chorobą nieuleczalną i śmiertelną. Nieuleczalną w tym sensie, że nawet nie pijąc, pozostaję uzależniona i nigdy nie będę mogła wrócić do picia kontrolowanego. A śmiertelną, bo nieleczony prowadzi do śmierci, nie tylko wskutek zapicia czy utraty zdrowia, ale i wypadków, które pijącym przytrafiają się częściej. Jednak jeśli przestaniesz pić, postęp choroby zostaje zatrzymany, więc choć jest śmiertelna i nieuleczalna, i tak rokuje lepiej od nowotworów.

Uzależnienie zmusza do stałego rozwoju osobistego i duchowego. Najgorsze, co można zrobić, to uznać, że jest się wyleczonym, bo nie piło się od kilku lat. Mam za sobą czteroletnią abstynencję, która skończyła się zapiciem i nawrotem choroby, więc wiem, jak łatwo popaść w samozachwyt i znowu stoczyć się na dno. Dlatego teraz, nie pijąc i nie czując potrzeby sięgania po alkohol, cały czas się rozwijam, bo wiem, że jeśli stanę w miejscu, to zacznę się cofać. Ten rozwój to praca nad sobą, czytanie, chodzenie na AA, spotkania z terapeutami.

HALT, czyli nie bądź głodny, zły, samotny, zmęczony

Jednym z objawów uzależnienia jest głód alkoholowy. Im dłużej się nie pije, tym słabiej się go odczuwa. Jednak on wraca w różnych nieoczekiwanych sytuacjach. Wyzwalacze i brak balansu są czynnikami, które narażają na to ryzyko. Dlatego codziennie muszę pamiętać, by zarówno ciało, jak i umysł utrzymywać w harmonii.

W wakacje poszliśmy na plażę bez zapasu wody. Słońce świeciło obłędnie, byłam spragniona. Nagle obok mnie przeszła pani, niosąc piwo z sokiem. Przełknęłam ślinę, poczułam dziwne ukłucie i wielką ochotę, by się napić. Przestraszyłam się, bo dawno mi się podobna sytuacja nie zdarzyła. To mi przypomniało, że zawsze, ale to zawsze powinnam mieć przy sobie butelkę z wodą mineralną. To jedna z zasad HALT – programu, który pomaga zapanować nad głodem alkoholowym.

Nazwa HALT pochodzi od słów: *hungry, angry, lonely, tired*. Sprawdzono, że dużo łatwiej sięgnąć po alkohol, gdy jesteś głodny lub spragniony, zły, samotny lub zmęczony.

Hungry (głodny). Kiedy masz zaspokojone potrzeby ciała, jesteś najedzony, nie chce ci się pić, to organizm nie krzyczy aż tak bardzo, że ma ochotę na alkohol. Dobre odżywianie również jest ważne w trzeźwieniu. Na początku po to, by zregenerować ciało po latach picia. Potem, żeby złą dietą nie wpływać negatywnie na reakcje ciała, drażliwość, zmęczenie i chęć sięgnięcia po alkohol. Dbam więc o to, by jeść regularnie, unikam rzeczy przesłodzonych i przetworzonych, sama gotuję. Zawsze mam pod ręką butelkę wody mineralnej.

Angry (zły). Alkohol jest regulatorem emocji. Kiedy byłam zła, wściekła, niezadowolona, sięgałam po kieliszek. Dlatego muszę dbać, by zachować harmonię, by nie mieć huśtawki emocjonalnej. Uczę się regulować emocje na bieżąco, aby się nie zmagazynowały i nagle z furią nie rozlały. Nie wolno kumulować złości w sobie. Zawsze coś nas wkurzy – kasjer w sklepie źle wyda resztę, będzie kolejka wtedy, gdy akurat się spieszysz, partner powie coś, co nas urazi, dziecko odburknie niegrzecznie. Trzeba znaleźć swój własny sposób na regulowanie na bieżąco emocji. Najlepiej mówić głośno o tym, co nas wyprowadziło z równowagi, np.: „Jestem na ciebie zła, bo to, co powiedziałeś, bardzo mnie zabolało".

Lonely (samotny). To bolączka uzależnionych. W samotności budzą się demony. Kobietom kojarzy się ona z piciem, do tego dochodzi poczucie żalu, że nie ma przy tobie nikogo bliskiego. Na samotne wieczory trzeba znaleźć sposób – pójść do kina, na mityng AA, jogę. A potem wziąć kąpiel, przeczytać książkę i położyć się spać. Dobrze też mieć pod ręką numer telefonu do kogoś, kto wesprze cię w sytuacjach kryzysowych. To może być koleżanka, ktoś z rodziny, a jeszcze lepiej inny współuzależniony, np. sponsor z grupy AA, z którym przerabia się program Dwunastu Kroków. Osoba, która wysłucha.

Tired (zmęczony). Człowiek zmęczony szuka relaksu, odprężenia, a to uzależnionemu kojarzy się z alkoholem. W czasie terapii uczono mnie planowania dnia – z uwzględnieniem przerw na jedzenie i odpoczynek – i pilnowanie grafiku. Kiedy jest się zmęczonym, łatwo wpaść w poczucie przygnębienia, przekonania, że się nie uda, że nie ma sensu. Ponieważ przetrenowałam to wiele razy na sobie, wiem, że wtedy bezwzględnie potrzebny jest odpoczynek. Najchętniej wtedy idę spać i jak Scarlett O'Hara mówię: „Pomyślę o tym jutro". Potrafię zadzwonić i przełożyć spotkanie, zmienić plany, gdy widzę, że przeholowałam i że nie daję już rady.

Ludzie listy piszą

Jestem osoba publiczną, komunikuję się ze światem za pomocą Facebooka i blogu w „na:temat" (ilonafelicjanska.natemat.pl), a także spotkań (zarówno autorskich, jak i przy okazji różnych eventów), wystąpień w telewizji i wywiadów w mediach. Wiem, jak bardzo jest to potrzebne. Od kobiet i mężczyzn dostaję setki listów, które utwierdzają mnie w przekonaniu, że idę właściwą drogą, i dają mi nieprawdopodobną energię. Ludzie piszą do mnie z wyrazami poparcia, kibicują mi, dzielą się swoimi historiami. Najczęściej proszą o wsparcie w ich zmaganiu z uzależnieniem. Pytają: Jak przestać pić? Jak mi się udało? Czy zrobiłam to z dnia na dzień? Skąd biorę siłę? Pytają też, jak żyć. Szukają zrozumienia.

To listy bardzo emocjonalne. Widzę w nich siebie sprzed kilku lat, pogubioną, nieszczęśliwą, bez nadziei, że coś się zmieni w moim życiu. Nie ma dla tych osób jednej uniwersalnej recepty na wyjście z uzależnienia i na życie, bo zmian

muszą dokonać oni sami. Jedyne, co mogę im zaoferować, to wysłuchanie, zrozumienie, napisanie, jak ja poradziłam sobie z uzależnieniem, i powtórzenie po raz kolejny, że początkiem drogi jest decyzja o podjęciu terapii. Teraz, dzięki tej książce, mam okazję, by się odnieść do najczęściej poruszanych kwestii i zadawanych mi pytań.

„Jak się Pani udało przestać pić z dnia na dzień?" Kto miał okazję przeczytać poprzednią i niniejszą książkę, ten wie, że to nie było z dnia na dzień. Moja historia to wzloty i upadki. Trudno nawet zliczyć, ile razy odstawiałam alkohol, a potem do niego powracałam. Przecież na pierwszej terapii byłam ponad 10 lat temu. Rzadko komu zdarza się przestać pić od razu i nie mieć żadnej wpadki. Te zapicia uczą pokory. Są niezbędne, by zrozumieć, jak działa mechanizm uzależnienia i braku kontroli. A więc nie – nie udało mi się to z dnia na dzień, ale po wielu latach prób, terapii i drastycznych zmian w życiu.

„Tobie było łatwiej, bo jesteś silna. Ja nie jestem taka twarda jak ty". Zapewniam, że trzy lata temu nikt by tak o mnie nie powiedział. Ważne, aby o tym pamiętać i nie poddawać się, gdy pierwsza czy nawet druga próba się nie powiedzie. Każdy z nas ma dużo siły, musi ją tylko w sobie odnaleźć.

„Ty miałaś przynajmniej synów, a ja? Po co mam walczyć? Nie mam dla kogo". Jest tylko jedna odpowiedź: dla siebie. Jeśli walczysz dla kogoś, przegrasz. Mówi się, że ktoś przestał pić dla dzieci, dla męża, dla kogoś. Kiedy człowiek jest w nałogu i w czarnym tunelu depresji, ta motywacja może nie wystarczyć. Mnie miłość do dzieci nie powstrzymała

nawet przed próbą samobójczą. Życie potrafi tak boleć, że naprawdę nie ma wtedy znaczenia, że po raz kolejny się kogoś zawiedzie. Dlatego musisz walczyć dla SIEBIE. Książka Jerzego Pilcha *Pod Mocnym Aniołem* i film Wojciecha Smarzowskiego, oparty na jej motywach, sugerują, że można przestać pić pod wpływem miłości do kobiety. Można. Na dzień, tydzień, może miesiąc, ale nie na całe życie.

Dopóki nie znajdziesz w sobie wystarczającego powodu, by żyć i nie pić, inne motywacje będą tylko złudą. Zapominanie o sobie, szukanie na zewnątrz motywacji do życia jest „wieszaniem" się na innych, oznaką niedojrzałości. Czas to zmienić. Wybacz sobie, przestań siebie karać i pokochaj się za to, że jesteś, bo, uwierz mi, nie jesteś na tym świecie przypadkiem.

„Życie straciło dla mnie sens, nie ma już dla mnie ratunku". Tym osobom, które myślą, że się nie da, bo nie mają celu w życiu, nie mają się czego uchwycić, bo zostały same, opuszczone, skrzywdzone, bez środków do życia, mówię: „Przestań o tym myśleć, przestań się zadręczać, nie myśl o przyszłości i o braku perspektyw, nie myśl o przeszłości, że tyle zaprzepaściłeś szans. Skup się na TU i TERAZ, na najbliższej minucie, godzinie, dniu. Spróbuj ten dzień przeżyć dobrze – idź na spacer, weź kąpiel, przeczytaj książkę. Skup się na tym, co w tym momencie może ci sprawić przyjemność. Zapomnij o partnerze, który cię nie rozumie, o rodzicach, do których masz żal, o przyjaciółce, na której się zawiodłaś. Spójrz na to z dystansu, jak gdyby to było nie twoje życie. Dzisiaj połóż się, wyśpij, a jutro będzie nowy dzień, zacznij go od myśli: „Jak by to było, gdyby ten dzień przyniósł mi coś dobrego?" – i otwórz się na to, co się wydarzy. Mamy skłonność do myślenia tunelowego. To tak, jakbyśmy przyłożyli oko do

aparatu fotograficznego i widzieli cały czas jeden kadr, a zapomnieli, że dookoła jest cały wszechświat.

„Chcę przestać pić, a nie mogę. Co zrobić?" Iść na terapię. Sam nie dasz sobie rady. Ta terapia jest po to, byś pokochał siebie, zaufał sobie, zrozumiał, że jesteś wyjątkowy!

MÓJ NIEZBĘDNIK DLA SZUKAJĄCYCH POMOCY

- Znajdź najbliższą przychodnię uzależnień i rozpocznij terapię.
- Przestań się wstydzić. Alkoholizm to choroba, w czasie terapii nikt nie będzie Cię krytykować, wyśmiewać, znajdziesz tam zrozumienie i siłę.
- Bądź przygotowany na zmiany. Trzeźwienie bardzo często wiąże się z poważnymi zmianami w życiu, z wydobyciem się z sytuacji, miejsc, osób, które prowadziły do nałogu.
- Przestań się bać. Wszystko, co Cię spotka, będzie lepsze od tego, co masz w tej chwili.
- Nie poddawaj się, nie rezygnuj, gdy Ci się nie uda od razu. Pomyśl, że na drodze do trzeźwości jesteś jak dziecko, które uczy się chodzić. Ono też wiele razy się potknie, upadnie i potłucze, zanim stanie pewnie na nogi.
- Daj sobie prawo do popełniania błędów, nie musisz być perfekcyjny.
- Zacznij zmiany od małych kroczków.
- Pokochaj siebie, jesteś wartościowy i nie musisz tego nikomu udowadniać.
- Nie pozwalaj, żeby inni decydowali o tym, co robisz i jak się czujesz. Zaufaj sobie, swojej intuicji. Wsłuchaj się w siebie, a znajdziesz odpowiedź na pytanie, co jest dla Ciebie dobre. I nie przejmuj się tym, co inni powiedzą. To Twoje życie.
- Nie masz pracy, nie masz pieniędzy? Uwierz, że kiedyś przyjdą.
- Opuścili Cię przyjaciele, znajomi się od Ciebie odwrócili, rodzina nie chce Cię znać? Rozejrzyj się uważnie dookoła. Zobaczysz, ile jest ludzi, którzy chcą Ci pomóc, tylko otwórz się na nich, dostrzeż ich.
- Nie szukaj miłości na siłę. Ona przyjdzie wtedy, kiedy ma przyjść. Ale najpierw pokochaj sam siebie.
- Uwierz, że świat może być piękny, choć teraz wydaje Ci się to niemożliwe.

Poprzednią książkę kończyłam, wyrażając nadzieję, że jeśli chociaż jednej osobie pomogła, warto było ją napisać. Wiem, że pomogła. Dla wielu osób stała się zachętą do rozpoczęcia terapii. A przede wszystkim była źródłem nadziei.

DLACZEGO JESTEM SZCZĘŚLIWA

Codziennie budzę się z pytaniem: „Ciekawe, co dobrego przyniesie mi ten dzień?". Każdy poranek jest jak otwarcie nowej karty w moim życiu. Nie jestem naiwną idiotką, która założyła różowe okulary i nie zauważa, że dookoła jest błoto, ludziom dzieje się krzywda, a tuż obok przebiega front zmagań dobra ze złem. Doświadczam ciągle wzlotów i upadków. Czasem jestem w stanie euforii, a innym razem czuję się tak rozbita, że boli mnie każda komórka ciała. Mam świadomość, że jestem uzależniona i do końca życia będę zmagała się z konsekwencjami choroby. Wydawałoby się, że szczęście jest ostatnią rzeczą, która może się przytrafić alkoholikowi. A mimo to JESTEM SZCZĘŚLIWA, a wszystkie emocje, których doświadczam, zarówno te dobre, jak i złe, są potrzebne, żebym czuła, że jestem człowiekiem i że żyję naprawdę.

Jestem szczęśliwa, bo…

POKOCHAŁAM SIEBIE

Żeby móc uszczęśliwiać innych, trzeba najpierw zakochać się w sobie. Czterdzieści lat zajęło mi zrozumienie, że stawianie na pierwszym planie potrzeb innych, a zapominanie o sobie wcale nie jest oznaką heroizmu. Poświęcanie siebie w imię miłości do męża czy dziecka jest fałszywą drogą. Jest „wieszaniem" się na drugiej osobie, szukaniem sposobu na znalezienie sensu własnego życia kosztem innych. Może się okazać, że nikt od nas takiego poświęcenia nie potrzebuje i nie wymaga, że jest ono dla obdarowywanego męczącym obciążeniem. Dziecko wolałoby widzieć szczęśliwą matkę niż cierpiętnicę, która oddała rodzinie wszystko, a potem dziwi się, że została na starość sama i zgorzkniała, że nie dostała medalu za zasługi, a życie przeszło obok.

BUDZĘ SIĘ Z UŚMIECHEM

Wstaję rano, patrzę w lustro i z uśmiechem mówię: „Zrobię wszystko, żeby to był fajny dzień". Bycie niezadowolonym jest łatwiejsze, bo negatywne aspekty życia bardziej rzucają się w oczy. Media też karmią nas głównie tym, co jest straszne i okrutne: wypadki, zabójstwa, znęcanie się nad dziećmi, choroby – aż odechciewa się żyć. Jeśli nie urodziliśmy się pesymistami i wydaje nam się, że nie mamy powodów do radości, nauczmy się je mieć. Zastanówmy się, kto decyduje o tym, jaki będzie nasz dzień – my czy na przykład czarny kot, który przebiegnie nam przez drogę. Można spojrzeć w górę i pomyśleć: „Jaka beznadziejna jesień", ale można też: „Jakie piękne czerwone liście na drzewach". Podobno trzeba 20 dni, żeby przyzwyczaić organizm do zmiany. Jeśli przez 20 dni nie będę słodzić herbaty, to przyzwyczaję się do jej smaku bez cukru. Jeśli przez 20 dni codziennie rano będę powtarzać: „Jaki piękny dzień przede mną", nauczę się to piękno dostrzegać.

ŻYJĘ TU I TERAZ

Kiedy piłam, dni zlewały mi się w jednolitą masę. Nie dostrzegałam, że właśnie spadł śnieg albo zakwitły pierwsze kwiaty za oknem. Życie „tu i teraz" nie jest łatwe, szczególnie gdy ponosi się konsekwencje przeszłości, które rzutują na przyszłość. Każdego dnia uczę się, by nie rozpamiętywać przeszłości, nie analizować, dlaczego tak, a nie inaczej postąpiłam, nie liczyć w nieskończoność błędów, które popełniłam, nie gdybać, co by było, gdybym kiedyś postąpiła inaczej. Nie zapominam o tym, co było, bo muszę i chcę pamiętać, do czego doprowadził mnie alkohol, żeby nie pragnąć do niego powrócić. Ale nie biczuję się. Wyciągam wnioski.

Nie rozmyślam też o przyszłości. W mojej sytuacji doprowadziłabym się tym do obłędu. Nie wiem, co się wydarzy, codziennie wykonuję swoje obowiązki najlepiej, jak potrafię, i jestem otwarta na to, co podsuwa mi los.

ODKRYŁAM ŚWIAT EMOCJI

Od dzieciństwa tłumiłam w sobie emocje. Odczuwanie złości, rozczarowania, smutku, poczucia krzywdy wydawało mi się czymś niewłaściwym. Dziś wiem, że mam prawo do wyrażania wszystkich emocji. A przede wszystkim już ich nie zapijam. Potrafię je dzięki terapii rozpoznać, nazwać, przeżyć. Zrozumiałam, że przygnębienie, rozpacz i wstyd są tak samo ważne w rozwoju jak radość i satysfakcja.

JESTEM SOBĄ

Nie jestem idealna, mam wiele zalet i tyleż wad, jednak żadna z nich nie przekreśla tego, że jestem wartościowym człowiekiem. Zaakceptowałam siebie. Nauczyłam się postępować tak, aby być w zgodzie z sobą, a nie z oczekiwaniami innych.

Stałam się bardziej asertywna i częściej mówię to, co myślę, przez co jestem mniej lubiana w kręgach, które jeszcze parę lat temu stanowiły cały mój wszechświat i najważniejszy punkt odniesienia. Zyskałam za to nowych znajomych i przyjaciół, którzy cenią to, jaka jestem. Zrozumiałam, że nie muszę być lubiana przez wszystkich, że to nierealne. W sytuacji, gdy jestem w zgodzie z sobą, nie ma już dla mnie znaczenia, co ktoś powie lub napisze o mnie w gazecie lub na plotkarskim portalu.

KOCHAM I JESTEM KOCHANA

Miłość to najpiękniejsze uczucie. Doświadczam go na co dzień. Czuję się kochana i sama kocham. Synów, których energia, witalność daje mi siłę i rozjaśnia dni. Mojego partnera, który uwierzył we mnie wtedy, gdy byłam na dnie, i walczył o moją trzeźwość. Kocham życie.

Jestem szczęśliwa, bo zrozumiałam, że życie nie jest ani dobre, ani złe. Po prostu „jest". Zrobię wszystko, aby przeżyć je najpełniej, bo ufam losowi, że jestem pod dobrą opieką. Wierzę, że człowiek jest niezniszczalny i że moja historia, która pokazuje, że z największego upadku można się podnieść, pomoże innym – nie tylko uzależnionym – odnaleźć siłę, by żyć.

Copyright for the Polish edition © 2014 Burda Publishing Polska Sp. z o.o. Spółka Komandytowa.
Copyright © 2014 by Ilona Felicjańska

Wydanie I

Burda Publishing Polska Sp. z o.o. Spółka Komandytowa
02-674 Warszawa, ul. Marynarska 15

Dział handlowy:
tel. (48 22) 360 38 38
fax (48 22) 360 38 49

Sprzedaż wysyłkowa:
Dział Obsługi Klienta, tel. (48 22) 360 37 77

Redakcja:
Korekta: Redaktornia.com
Projekt okładki: Maciej Szymanowicz / maszynowicz.com
Zdjęcie na okładce:
Zdjęcie na wkładce:
Redaktor techniczny: Mariusz Teler
Redaktor prowadząca: Agnieszka Radzikowska

ISBN 978-83-7778-646-8

Skład i łamanie: Beata Rukat / KATKA
Druk: Abedik SA

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiejkolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych – również częściowe – tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

www.burdaksiazki.pl