FENIX PSYCHOTERAPIA

numer 3 (11)/2014
{lipiec-wrzesień}
kwartalnik
ISSN 2084-6789

egzemplarz
bezpłatny

per aspera ad astra

SPIS TREŚCI

3 — **Katarzyna Bosowska.** Ale o zo chozi?
Jeśli masz odwagę - przejrzyj się W SOBIE

dzieci gorszego boga

5 — **Anna**. Krakowskie DDA
6 — **Arek**. Moje ćpanie

ecce homo

8 — **Jacek**. Powroty
10 — **Krzychu**. Bycie sobą

posłuchajcie

11 — Życie z alkoholikiem
14 — **Paweł.** Świadomość

przez dziurkę od klucza

15 — **Kasia S**. Podaj dalej
16 — **Piotr**. Kiedy zakochałem się w marii...
19 — **Dorotka**. Jak odmawiać?
20 — Pocztówki ze szpitala. Część trzecia

rewers

21 — **Marek Tomański**. W ruchu
22 — Dwie historie
25 — **Danuta**. Jak być sobą?

26 — Nic śmiesznego

Kwartalnik Fenix Psychoterapia wspierany jest przez:

Urząd Miasta Wodzisławia Śląskiego
ul. Bogumińska 4
44-300 Wodzisław Śląski

Urząd Gminy Godów
ul. 1 Maja 53
44-340 Godów

Urząd Gminy Gorzyce
ul. Kościelna 15
44-350 Gorzyce

Urząd Gminy Lubomia
ul. Szkolna 1
44-360 Lubomia

Urząd Gminy Marklowice
ul. Wyzwolenia 71
44-321 Marklowice

Urząd Gminy Mszana
ul. 1 Maja 81
44-325 Mszana

Urząd Miasta Pszów
ul. Pszowska 534
44-370 Pszów

Urząd Miasta Radlin
ul. Józefa Rymera 15
44-310 Radlin

Redakcja: Fenix. Psychoterapia Uzależnień. Os. XXX - lecia 60, 44-286 Wodzisław Śląski
e-mail: fenixterapia@op.pl

FENIX PSYCHOTERAPIA

Redaktor naczelny: Katarzyna Bosowska
Zespół: Katarzyna Bosowska, Ewelina Arendarska Agnieszka Dudka, Monika Dudka, Mirosław Saj, Marek Tomański

DTP: Marek Tomański
Zdjęcia (okładka): Katarzyna Bosowska
Druk: Legis. Grzegorz Lisiecki ul. Jastrzębska 157, 44-304 Wodzisław Śląski

▪ Ale o zo chozi?

Jeśli masz odwagę - przejrzyj się W SOBIE

Katarzyna Bosowska

Uczeń zapytał mistrza:

- Mistrzu, czy świat jest wrogi dla ludzi? Czy niesie zło czy dobro?
- Opowiem ci historię o tym, jak świat odnosi się do człowieka, - powiedział mistrz.
- Był sobie kiedyś wielki król, który kazał zbudować piękny pałac. Było tam wiele wspaniałości. Wśród różnych cudów i ciekawostek w pałacu było komnata, w której wszystkie ściany, podłoga, drzwi, a nawet sufit – były zrobione z luster. Osoby wchodzące do komnaty w pierwszej chwili nie zdawały sobie sprawy, że stoją przed lustrami – tak bardzo zacierała się granica między światem rzeczywistym a odzwierciedlonym. Ponadto ściany komnaty zostały tak zbudowane, że na każdy dźwięk odpowiadało echo. Gdy ktoś pytał: „kim jesteś?"- słyszał w odpowiedzi z różnych stron: „kim jesteś?... kim jesteś?..., kim jesteś?...".
Pewnego razu do komnaty dostał się pies i zamarł w zdumieniu pośrodku, otoczony sforą psów ze wszystkich stron, a także z dołu i z góry. Pies na wszelki wypadek ostrzegawczo pokazał kły i wszystkie odbicia odpowiedziały mu tym samym. Pies zawarczał. Echo odwzajemniło głośne warczenie. Pies szczekał coraz głośniej. Echo też. Pies biegał tam i z powrotem, próbując ugryźć odzwierciedlające się w lustrach psy, jego odbicia też biegały i gryzły. Rano królewska służba znalazła wycieńczonego, nieprzytomnego psa, otoczonego przez setki nieprzytomnych psów. W komnacie nie było niczego, co mogłoby zagrozić psu, prócz jego własnego odbicia.
- Bo widzisz - powiedział na koniec mistrz - świat nie jest ani dobry, ani zły sam w sobie. Wobec człowieka świat jest obojętny. Wszystko, co dzieje się wokół nas jest tylko odzwierciedleniem naszych myśli, uczuć, pragnień i działań. Świat, to jedno wielkie lustro.

Najbardziej zagraża nam własne odbicie... Ten wewnętrzny rewers, pismo czytane wspak, nagłe zaskoczenie ujrzane na własnej twarzy w witrynie sklepowej, czy wyczytane w spojrzeniu drugiego człowieka. Jeżeli w tym świecie luster – ludzkich oczu, mimiki twarzy i mowy ciał dostrzegamy tylko swoje karykatury, które budzą nasz lęk to zaczynamy traktować świat jak ten pies, który szczeka coraz głośniej, aż wreszcie pokonany przez samego siebie pada z wycieńczenia. Wówczas świat jawi się nam, jak labirynt krzywych zwierciadeł, z którego ucieczka wydaje się tak beznadziejna, że prawie niemożliwa.

Zepchnięci z bezpiecznej drogi, wbici w kąt miedzy faliste linie załamań fałszywego obrazu lustrzanej rzeczywistości, bez ratunku nie mogącego nadejść od innych zdeformowanych postaci, zamykamy się na otoczenie, tracimy wiarę we własne siły, zaufanie do własnych możliwości. A to z kolei znajduje kolejne potwierdzenie w wykrzywionych ironicznym uśmiechem twarzach, egoistycznych oczekiwaniach, litościwych spojrzeniach. Świat wydaje się wrogi i pełen niebezpieczeństw. Czujemy się osaczeni. Gdziekolwiek nie spojrzymy widzimy te same zgnębione, zaszczute oczy, słyszymy zdyszany oddech, czujemy przyspieszony puls wystraszonego serca. Obwiniamy świat za zło, jakim nas dotyka, wskazujemy coraz to nowych winnych, profesjonalnie gramy ofiary tragedii obwoźnego teatrzyku, w którym role sami wymyśliliśmy.

Jednak może zdarzyć się w tym szaleństwie taki moment zadziwienia, który zamiast przeobrazić się w panikę i rozpacz, w autodestrukcję i odejście od rzeczywistego świata poprowadzi nas do tego miejsca w nas samych, do tego jedynego i najbardziej przejrzystego lustra, w którym zobaczymy siebie bez karykaturalnych zniekształceń: wydłużonych głów, rozciągniętych wrogo ust, przymrużonych oczu i wytrzeszczonych zębów. Nasze ręce będą miały normalne wymiary i nie będą sięgały kolan po to, byśmy mogli w razie czego, jak ten pies biegać tam i z powrotem z większą skutecznością poziomej postawy, która tak naturalnie zapewnia nam przecież zawężony ogląd świata. Jeśli się zadziwimy w tej komnacie luster, jeśli przemknie nam przez myśl, że nie wszystko, co widzimy musi być prawdziwe, nie wszyscy ludzie dobrzy wobec nas, nie wszyscy wyrozumiali i autentyczni, a co za tym

fot. Martin Walls

idzie – nie zawsze nasze odbicie, jakie dostrzegamy w tych lustrach musi być prawdziwe… Najbardziej zniekształcają nas lustra czyjejś przymilności i służalczości. One mają moc odebrać człowiekowi godność, gdyż wysyłają nam informację o tym, jacy jesteśmy dla innych ważni… Takie zadziwienie może być wówczas drogą do samego siebie. Drogą do tego zwierciadła nie zniekształconego czyjąś zazdrością, nieuczciwością i interesownością. Ale aby dotrzeć do właściwego zwierciadła trzeba mieć odwagę poszukiwania. Odwagę niezależności i tę pewność siebie, która sprawia, że potrafi się odejść od sytuacji, które nas deformują, z miejsc, które nas wynaturzają, od tchórzliwych ludzi z nosem przy swoim kawałku ziemi, jak ten głupi pies. Oni skazani są tak jak on na porażkę bycia tylko z sobą po to, by wreszcie usunąć się ze świata zdrowych i bliskich relacji, pokonani przez własne jednowymiarowe odbicie.

Są inne miejsca. Inni ludzie. Inne sytuacje. Dobre, wspierające, mądre i dojrzałe. W nich się przejrzyj. Te lustra pewnie też mają rysy, smugi czy drobne uszkodzenia. Nie mogą być przecież idealne. To tylko lustra. Ale te niedociągnięcia, w których się odbijesz można przecież poprawić, zreperować, przetrzeć… albo po prostu je zaakceptować. W sobie i innych. Tak po prostu. Ale trzeba najpierw mieć odwagę się zadziwić. Zatrzymać. Odejść i czerpać z tego odejścia radość, która jasno poinformuje nas o tym, że staliśmy się wolnymi ludźmi. Bo są takie lustra, w które nie ma po co patrzeć, ale są też takie, które można już tylko stłuc.

- Bo widzisz - powiedział na koniec mistrz - świat nie jest ani dobry, ani zły sam w sobie. Wobec człowieka świat jest obojętny. Wszystko, co dzieje się wokół nas jest tylko odzwierciedleniem naszych myśli, uczuć, pragnień i działań.
Świat, to jedno wielkie lustro.

(Ale pamiętaj też o krzywych zwierciadłach)

Katarzyna Bosowska

Kierownik Poradni,
kierownik oddziału psychoterapii
w Wojewódzkim Ośrodku Leczenia
Uzależnień w Gorzycach,
biegły sądowy w przedmiocie
uzależnienia od alkoholu,
certyfikowany specjalista
psychoterapii uzależnień

▪ Krakowskie DDA

Anna

Ile człowiek ma siły w sobie. Ile siły mam w sobie ja, aby zwyciężać każdy dzień. Aby upadać i powstawać na nowo. Czasem widzę mniej niż powinnam, niż mogę. Pozwalam sobie tkwić w miejscu, które nie jest dla mnie dobre.
Jestem DDA, choć bardzo nie lubię tego określenia.
To jak jakaś blizna po bardzo bolącej ranie.

Nigdy nie myślałam, że przeszłość mnie tak dopadnie. Uciekałam przed nią bardzo długo. Ukojenia szukałam w alkoholu i w innych używkach - droga do jeszcze większego dna. Nie potrzebuję tego, widzę swojego ojca, który niszczy całą naszą rodzinę i... i nie chcę tak. Każdy łyk alkoholu wywołuje u mnie wyrzuty sumienia. Nie wiem dlaczego, kiedyś to odkryję, póki co... nie wchodzę w to.

Rok temu przestałam sobie radzić sama. Mój stan doprowadził mnie do tego, że nie mogłam wyjść z domu. Zdiagnozowana depresja... jak wyrok dla mnie... kolorowe tabletki które mają mi zapewnić jakąś stabilizacje. Nie robią tego-bez mojej współpracy nie wyjdzie. Roczna terapia nieprzynosząca żadnego skutku. Przypadek beznadziejny? Może się tak wydawać. Nieodpowiedni terapeuta. Trzeba zmienić. Wybrać się w poszukiwaniu zakopanej nadziei... Nawet jeśli to 200 km dalej. I odnaleźć... mobilizację! Doświadczyć ludzkiego dobra. Spróbować... kolejny raz! Iść do przodu mimo tylu zawrotów dróg.
„Bo w ogniu doświadcza się złoto, a ludzi miłych Bogu - w piecu utrapienia..."

Mogłabym się zbuntować i przeklinać cały świat - za przeszłość, rodziców, brak miłości, krzywdy seksualne, psychiczne, fizyczne, ale mówię nie! Zaczynam dziękować

fot. Jose Bernalte

za to wszystko, bo każde doświadczenie nas czegoś uczy. Nawet w tej chorobie jest ukryty sens. Może go jeszcze nie widzę - ale to tylko kwestia czasu. Nie jest łatwo... czasem wydaje mi się, że krzyczę z bólu, a nikt tego krzyku nie słyszy. Zwijam się z bólu i modlę, aby przezwyciężyć te złe momenty. To jest droga pełna wyzwań.
Nie mogę cierpliwie czekać na zatracenie. Nie ma kto o mnie walczyć, nie widzę tak często tej wyciągniętej ręki do mnie... ale walczę dla siebie i o siebie.

Chcę porzucić te stare schematy, uzależnienie od smutku, destrukcyjne sposoby na ból. Chcę pokochać siebie miłością, którą pragnęłam od nieobecnej mamy i pijanego taty. Wiem, że przestanę wierzyć w te wszystkie kłamstwa na swój temat. Pewnego dnia wstanę i poczuję się wartościowa, podniosę wysoko głowę z godnością, którą mi odebrano. Wszystko zależy ode mnie, codziennie mam nową szansę, aby wychodzić z tego obsesyjnego życia. Poznawać co jest nowe i czerpać z tego jak najwięcej. Porzucić lęk i zacząć żyć!
Pracy jeszcze dużo przede mną... muszę się zmierzyć z każdym wspomnieniem, które tak bardzo wypierałam ze swojej pamięci. Kroczę drogą ku wolności... nie zrezygnuje, choć może to jest łatwiejsze. Z siłą własnej woli dojdę do celu, ujrzę to światło które rozświetli każdą moją ciemność. W końcu... Ten, który mnie stworzył wie również, co ma ze mną zrobić :-) i z Tobą również!

DDA to nie przekleństwo! Trzymam za was kciuki!
Macie w sobie siłę!

▪ Moje ćpanie

Arek

Moje pierwsze kontakty z narkotykami miały miejsce w pierwszej klasie gimnazjum, kiedy miałem 13 lat. Moi koledzy ćpali, byłem ciekaw co w tym takiego fajnego, więc zacząłem ćpać razem z nimi. Przećpałem z nimi rok, później miałem 2 lata przerwy.

Wróciłem do ćpania, bo zainteresowałem się hipnozą, stwierdziłem, że marihuana pomoże mi wprowadzić się w stan autosugestii. Miałem wtedy problemy, zauważyłem że kiedy biorę przestaję o nich myśleć, albo widzę je z całkiem innej perspektywy. Dzięki ćpaniu w końcu poczułem się dobrze, choć wtedy wydawało mi się, że ćpam i pije dla zabawy. Moje problemy rosły i nawarstwiały się, więc żeby poczuć ulgę ćpałem dalej.

W wieku 18 lat zaczęły się długie ciągi, mogłem już wtedy bez przeszkód wracać o której chciałem do domu i tak z kolegą dzień w dzień po szkole szliśmy do dilera i zaopatrzeni w dragi szliśmy do knajpy, z której zwykle wychodziliśmy ostatni. Pamiętam ciągi trwające miesiąc, dwa. Wtedy zaczęło się szukanie okazji do ćpania, każda okazja była dobra. Dobrą okazją było np. to że dziś środa albo jutro wtorek.

Zacząłem ćpać dzień w dzień, musiałem przyjmować coraz większe dawki, gdyż moja tolerancja ciągle rosła. Pamiętam, że na samym początku wystarczyła nam jedna lufka na dwóch i byliśmy gotowi, w końcowej fazie ćpania, tylko zaraz po przebudzeniu musiałem wypalić sam grama, nie mówiąc już o reszcie dnia. Paliłem od 5 do 10 gram dziennie, już nie po to by czuć się dobrze, ale po to by normalnie funkcjonować, by się nie bać. Uczyniłem z ćpania moją religię, zacząłem czytać na temat marihuany, aby mieć później argumenty na słuszność mego ćpania i tak: marihuana nie uzależnia, śmiertelna dawka to 2,5 kg, pomaga kontaktować się ze sobą, uśmierza ból, uspakaja, to roślina, przecież Bóg nie dałby nam czegoś złego i wiele innych. Ćpanie było lekiem na wszystko, na wszystkie choroby, problemy i ból życia codziennego.

Po jakimś czasie marihuana już mi nie wystarczała, zaczęły się eksperymenty z amfetaminą, którą później też czasem brałem i dopalaczami, które na szczęście po jakimś czasie zdelegalizowali. W końcu poznałem dziewczynę, na której naprawdę zaczęło mi

fot. Chris Chidsey

zależeć, pierwsza taka po 5 latach od ostatniego związku. Wtedy wiedziałem już, że dragi są silniejsze ode mnie, myślałem jednak, że Miłość do niej będzie dla mnie wystarczającą motywacją bym przestał ćpać. To było 3 i pół roku temu i od samego początku była to moja pierwsza próba zerwania z nałogiem. Powiedziałem jej o moim problemie, poprosiłem ją o pomoc. Byłem w stanie wytrzymać bez narkotyku góra 2 tygodnie, ciągle walcząc ze sobą w tym czasie, później 2, 3 tygodnie ciągu i znowu próba, ciąg, próba, ciąg, próba i tak przez półtorej roku. Dziewczyna w bardzo chamski sposób mnie zdradziła, rozstaliśmy się.

Od tamtego czasu trwał półtoraroczny nieprzerwany ciąg. Całkowicie odizolowałem się od ludzi, ćpałem od rana do nocy, nie dopuszczając do tego by mój haj się skończył choć na chwilę. Ćpałem sam, nie chciałem żadnych ludzi, nikogo.

„Mieszkam w wysokiej wieży,
ona mnie obroni, nie walczę
już z nikim,
nie walczę już o nic”

Mniej więcej po pół roku miałem poważny wypadek w pracy, groził mi wózek inwalidzki, 3 tygodnie leżałem w szpitalu. Nie umiałem stać, siedzieć, leżeć, chodzić z bólu, ale codziennie przyjeżdżał do mnie kolega z dragami, aby móc sobie zapalić musiałem każdego dnia uciekać ze szpitala, wtedy ból znikał.

fot. Sam LeVan

Po wyjściu ze szpitala zdałem sobie sprawę, że dragi będą przyczyna mojego końca. Zdawałem sobie sprawę z tego, że pewnie nie pożyję już długo, ale nie wyobrażałem sobie życia bez nich. Nawet mówiłem ludziom, którzy chcieli mi pomóc, że z tego nie da się wyjść albo ktoś mnie zabije (dosyć prężnie działałem w narkotykowym i nie tylko półświatku), albo mnie zamkną i taki będzie mój koniec. Życie bolało mnie coraz bardziej, przez co ćpałem coraz więcej, bolało mnie moje ćpanie, to że zmarnowałem swoje życie, przez co też ćpałem więcej i tak w kółko. Zaczęły się psychozy, ataki panicznego lęku, halucynacje, omamy wzrokowe i słuchowe. W końcu osiągnąłem dno, zrozpaczony swoim wewnętrznym piekłem, zmęczony i wyniszczony długoletnią wojną postanowiłem zgłosić się do ośrodka stacjonarnego na roczną terapię, z której po miesiącu mnie wyrzucili. Wstąpiłem do Wspólnoty Anonimowych Narkomanów i teraz jestem tutaj czysty od 11 miesięcy…

11 miesięcy, a jeszcze rok temu niewyobrażalnym było dla mnie wytrzymać bez naćpania się 4 godziny…

Powroty

Jacek

Mój pierwszy kontakt z alkoholem miał miejsce gdy miałem dziesięć lat. Idąc z kolegą do szkoły zostaliśmy poczęstowani przez starszych „gości" pijących w pobliżu sklepu na ławeczce. Piwo nie smakowało mi w ogóle, lecz to było pierwszy raz.

Do 16 roku życia zdarzało mi się czasem coś wypić, ale rzadko i w niewielkich ilościach. Mając 15 lat wyjechałem do szkoły zawodowej w Mikołowie, gdzie mieszkałem w internacie. Tam od drugiej klasy zaczęło się częstsze picie, ale nie upijanie się. W trzeciej klasie zdarzyło mi się pić do utraty świadomości lecz nie wpadałem jeszcze w ciągi i nie klinowałem.

Pracując już popijałem dalej. Często piłem w pracy. W tamtych czasach, a były to lata 1983-1985 picie w pracy było czymś niemal normalnym. Nadal jednak potrafiłem jeszcze kontrolować picie. Umiałem powiedzieć nie! A po drugie alkohol był wtedy trudniej dostępny. Doszło nawet do tego, że ze starszym kolegą inżynierem - alkoholikiem zaczęliśmy handlować w pracy wódką. Ja załatwiałem i przynosiłem na zakład, a on rozprowadzał. Wtedy nie piłem prawie wcale. Mówiąc sarkastycznie: miałem odpowiedzialną pracę i nie mogłem pić, żeby czasem nie podpaść. Miałem wtedy 19 lat. Dopiero w kwietniu 1985, gdy dostałem bilet do wojska, miałem dwa tygodnie urlopu i popłynąłem tak ostro, że nawet spóźniłem się jeden dzień, przez co później dosługiwałem do pełnych dwóch lat i ten jeden dzień. W wojsku „za młodego" piłem rzadko może kilka razy w ciągu roku, za to „za starego" to już poszło... Nie przepuszczałem żadnej okazji. Często chodziłem z kolegami na tzw. „lewiznę". Za jedną z takich lewizn dostałem 10 dni więzienia. Przez ostatnie 8 miesięcy służby byłem pomocnikiem szefa, czyli „szychą". Mimo że byłem szeregowym, kaprale musieli przynosić wódkę żeby np. dostać lepsze sorty mundurowe. Poza tym mieli pół roku służby mniej. W szatni za fotelem fryzjerskim było ukryte pomieszczenie zwane „kretem", w którym było wszystko – od nadwyżek mundurowych, poprzez konserwy, środki pozoracji aż po amunicję i oczywiście alkohol. Wiedziało o tym tylko kilku chłopaków z mojej „fali". Nie wiedział nawet szef, gdyż był nowy na kompani. Po wyjściu z wojska zrobiłem sobie miesiąc wolnego, podczas którego oblewałem wyjście prawie codziennie. Po tym miesiącu wróciłem do pracy, do dawnego zakładu i przez te dwa lata było różnie. Jeżeli zdarzały się ciągi, to nie były zbyt długie i częste. W 1989 złożyłem wypowiedzenie i podjąłem prace w innym zakładzie. Wtedy też piłem rzadko, ale po 7 miesiącach wpadłem w ciąg, nie załatwiłem sobie L4 i dostałem dyscyplinarkę. Nie przejąłem się tym zbytnio, bo po kilku dniach dzięki znajomym pracowałem już w prywatnej firmie na autokonserwacji w Brynowie, zarabiając 3 razy więcej. Mieszkałem z kolegą z pracy nad hotelem „Polonia" w Katowicach. Były pieniądze więc na kolacje chodziliśmy do hotelowej restauracji. Nie piłem dużo, ale robiłem to codziennie.

W tym czasie poznałem dziewczynę, z którą się zaręczyłem i bardzo poważnie myślałem o przyszłości z nią. Wyjechała do Włoch. Miała wrócić po sześciu miesiącach i mieliśmy brać ślub. Ja nie byłem niewiniątkiem w tym czasie, ale potrafiłem jeszcze kontrolować picie; do czasu powrotu narzeczonej. Wróciła po 8 miesiącach i przyznała, że kogoś tam ma, wraca do niego a z nami koniec. Wtedy poszedłem na całość. Po tygodniu poszedłem do szefa rozliczyć się i zabrać swoje rzeczy z mieszkania. Wróciłem w góry do rodziców. Przebywałem tam do 1998 roku, czyli 7 lat. W tym czasie piłem raz, dwa razy w miesiącu, ale za to po kilka dni. Pracowałem wtedy w stolarni na maszynach po kilkanaście godzin dziennie, więc przyjście na rauszu lub tym bardziej na kacu odpadało.

W 1997 roku poznałem moją obecną żonę. W marcu 1998 r. przeprowadziłem się do niej do Chrzanowa, w 1999 r. wzięliśmy ślub. W tym czasie były dłuższe okresy, że nie piłem wcale. Czasem piwo, dwa. Czasem więcej, ale przy okazji świąt, urodzin, imienin itp. W tym czasie pracowałem, jednocześnie ukończyłem kursy spawacza trzema metodami. Pieniędzy było więcej. Nie brakowało prawie niczego. Nikt też nie zwracał uwagi, że ja wypijam tych piw coraz więcej. Gdy w 2000 roku zmarł mój młodszy brat, znowu poszedłem na całość. Rzadko się

zdarzało, żebym wypił mniej niż dziesięć piw dziennie. Coraz częściej zdarzało mi się pić także wódkę, którą wcześniej piłem sporadycznie. W domu zaczęły się kłótnie i awantury, a ja piłem coraz więcej i bez przerwy. Coraz częściej też zmieniałem pracę. Gdy straciłem kolejną pracę w Chrzanowie i nie miałem z czego spłacać kredytu, gdy dwukrotnie w ciągu trzech dni znalazłem się na izbie wytrzeźwień w Jaworznie a później na „dołku" w Krakowie, gdy żona zamieszkała u córki, a ja miałem coraz więcej długów, postanowiłem nie pić.
Gdy nie piję jestem dobrym spawaczem, więc załatwiłem sobie pracę

fot. Ramzi Hashisho

na bazie w Jaworznie. Praca była dobrze płatna, ja nie piłem, zacząłem oddawać długi, spłacać kredyt. Wróciła żona. Po kilku miesiącach było nas stać na wczasy w Szczawnicy. Było pięknie. Za pięknie, bo wtedy znowu zapiłem dwa dni. Po powrocie nie piłem jednak miesiąc i wtedy pomyślałem, że może jednak potrafię kontrolować swoje picie. I tak się zaczęło. To było jak lawina. Zaczęło się spokojnie i niewinnie a później rozpędziło się i porwało mnie ze sobą. Pracowałem cały czas, ale co chwila zmieniałem firmy. Coraz częściej byłem na zwolnieniach chorobowych. I piłem cały czas. Trwało to około dwóch lat. Jeden wielki ciąg. Przyszedł moment, że nie mogłem już funkcjonować. Nie potrafiłem wstać z łóżka. Nie wiem jak to zrobiłem ale załatwiłem sobie zwolnienie. Pamiętam jak cały dygotałem... Nie będę tu teraz dokładnie opisywał co się ze mną działo, ale myślałem że umrę. Postanowiłem wtedy nie pić. Załatwiłem po kilku dniach skierowanie do Gorzyc i ustaliłem termin. Po przybyciu do ośrodka nie piłem już 3 tygodnie. Byłem z siebie dumny. Przeszedłem całą terapię i opuściłem ośrodek 8.10.2009.

Po opuszczeniu ośrodka miałem chyba najlepsze ponad cztery lata w swoim życiu. Wszystko układało mi się coraz lepiej. Przez rok pracowałem w Niemczech. W tym czasie oddałem prawie dwadzieścia tysięcy zaległego kredytu i jeszcze coś odłożyłem. Po powrocie w kraju też miałem dobrą pracę. Przez cały ten czas oczywiście nie wypiłem ani grama alkoholu.
W grudniu 2012 przestałem palić papierosy. W kwietniu 2013 znów zacząłem wyjeżdżać za granicę, do Niemiec. Tym razem była to praca w rożnych miejscowościach na terenie całych Niemiec. Elektrownie, rafinerie, cementownie. Nawet mi się to podobało do czasu, gdy 15 listopada nie było wyjazdu, a nagle zaczęli szukać ludzi na wyjazd na dzień 24 grudnia. Zgodziłem się, bo wiedziałem że kto odmówi, to na pewno do marca będzie czekał następny telefon. Pojechałem. Zaczęliśmy w Boże Narodzenie i tak codziennie po 10 godzin na najbardziej syfiarskiej elektrowni w Niemczech. Pod firmą, w której nie było jednej porządnej spawarki, praktycznie żadnych narzędzi, a robotę trzeba było zrobić. I tak zastał mnie tam Sylwester. Koledzy zrobili imprezę na mieszkaniu. Był nawet nasz kierownik, ja też się dołożyłem, chociaż miałem nie pić. Ale napiłem się szampana i tak zaczęło się moje kolejne zapicie. 5 stycznia wróciliśmy do kraju. Dzięki temu, że zgodziłem się na te święta, już za tydzień jechałem na elektrownię do Niemiec. Tam piłem już codziennie po pracy. Nie upijałem się, ale sześciopak musiał być. Stamtąd zjechałem tydzień wcześniej niż pozostali, bo wytypowali mnie na szkolenie w Krakowie niezbędne w Unii Europejskiej do pracy na rafineriach. Po szkoleniu i paru dniach w domu jechaliśmy na jedną z większych rafinerii na świecie. Już w busie nasz prowadzący zainicjował picie. Piliśmy wszyscy oprócz kierowcy. Na drugi dzień rano cofnęli nas z bramy, bo ochrona wyczuła prowadzącego. Po prawdzie, gdyby kazali nam dmuchać, to oprócz kierowcy wszyscy bylibyśmy do odstrzału. Na następny dzień ściągnęli innego prowadzącego. Tam też piłem codziennie, ale niewiele, bo po tej wpadce był strach. I tak po dyrekcji poszła pogłoska, że wszyscy byliśmy wtedy pijani. Następny mój wyjazd był w kwietniu w drugi dzień świąt. Tam często rano było dmuchanie i niestety nie upilnowałem się. Któregoś ranka wydmuchałem ponad jeden promil i musiałem na własny koszt wracać do kraju. Rozwiązałem umowę na własną prośbę. I wtedy już wiedziałem, że sobie nie poradzę. Miałem propozycję innej pracy za granicą nawet z dwóch firm, ale wiedziałem że jeśli nie pójdę na terapię, to historia znowu się powtórzy. I dlatego podjąłem kolejne leczenie. Wiem, że dokonałem dobrego wyboru i chcę żyć w trzeźwości dla siebie i moich bliskich. Chcę odbudować szacunek do siebie i zaufanie innych do mnie.

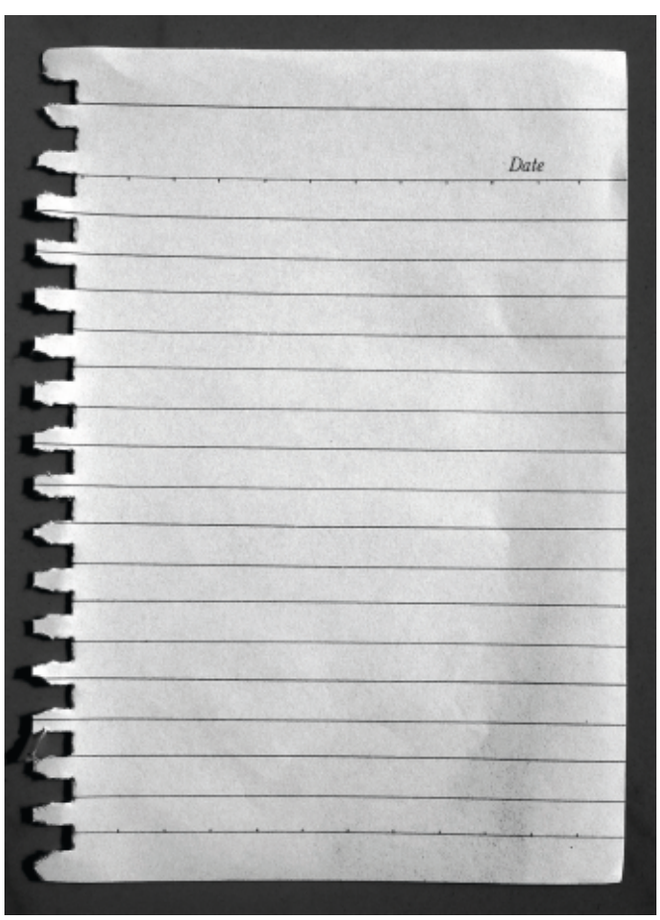
▪ Bycie sobą

Krzychu

Co dla mnie znaczy bycie sobą i kiedy jestem, a kiedy nie byłem sobą? Zadaję sobie to pytanie. Przychodzą mi do głowy różne myśli i wspomnienia.

Jestem alkoholikiem, ale od jesieni 2011 roku pracuję nad swoją trzeźwością. Porównuję siebie z okresu picia z sobą w obecnym czasie. Zadaję sobie pytanie czy się zmieniłem, czy jestem sobą obecnie, czy byłem sobą jako czynny alkoholik...

Ostatni okres picia kojarzy mi się jako czas spędzony w jakimś bunkrze, a świat obserwowałem przez wąskie szparki strzelnicze, coś się tam działo i była może ładna pogoda, ale ja spodziewałem się ciągłego ataku na mnie. Ja też atakowałem z tego bunkra - krzywdziłem moich bliskich, manipulowałem ludźmi i wykazywałem sporo inwencji, żeby móc pić i mieć na to pieniądze. Czy byłem wtedy sobą? W tamtym okresie byłem niczym zombi - nic nie widziałem ani słyszałem tylko piwo wóda piwo wóda... Nie ma miejsca nad zastanawianiem się nad sobą, ale czasem są przebłyski świadomości, są one bolesne i bezlitosne. Czy to jest moje „ja”? Myślę że tak, tylko chore, ale jest, dlatego jestem zdecydowany tę chorobę zwalczać w sobie a sukces zależy ode mnie.



fot. Dimitris Kritsotakis

Bycie sobą to świadome życie i umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach, takich jak sukces czy porażka, radość i smutek lub po prostu funkcjonowanie w szarości dnia codziennego. Bycie sobą to są cechy charakteru - dobre i złe, które determinują naszą postawę czy zachowanie. Bycie sobą to też dbanie o nasze własne dobrze pojęte dobro. Poznając samego siebie można wyeksponować takie cechy charakteru, które są najbardziej pożądane i najlepiej nam służą, ale nie mogą szkodzić innym. Dlatego staram się wyrobić w sobie cierpliwość, tolerancję dla siebie i innych ludzi, ale też umiejętność stawiania granic, których nikt w stosunku do mnie nie może przekroczyć Jest to trudne, bo muszę uważać by nie zrobić z siebie naiwniaka lub zarozumiałego bufona. Bycie sobą to też dążenie do spełnienia własnych pragnień i marzeń, to jest ważne moim zdaniem. Na zakończenie nasuwa mi się fragment z *Desiderata* „...czymkolwiek się zajmujesz i jakiekolwiek są twe pragnienia; w zgiełku ulicznym, zamęcie życia, zachowaj pokój ze swoją duszą. Z całym swym zakłamaniem, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny. Bądź uważny staraj się być szczęśliwy”.

▪ Życie z alkoholikiem

Najlepszą obroną rodziny przed emocjonalnym wpływem alkoholizmu jest zdobycie w tym celu wiedzy oraz uczuciowej dojrzałości i odwagi w postępowaniu z alkoholikiem. Osoby zdolne do udzielania pomocy osobie uzależnionej mogą ulec dezorientacji, a ich pomoc stanie się szkodliwa, kiedy czynnym alkoholikiem zostaje członek rodziny. Najbliższy krewny lub osoba odpowiedzialna za alkoholika może potrzebować więcej pomocy niż sam alkoholik, jeśli chce rozpocząć efektywny program powrotu do zdrowia.

Alkoholizm jest chorobą wywierającą ogromny wpływ na życie emocjonalne rodziny. Najbardziej narażonymi są: mąż, żona, dzieci. Im bardziej ich uczucia zostają wypaczone, tym mniej te osoby będą w stanie alkoholikowi pomóc. Ich wysiłki mogą być szkodliwe, a nie pomocne. Często żony są oskarżane o wszystkie nieporozumienia w małżeństwie alkoholika. Może to doprowadzić do takiego stanu, że same uwierzą w prawdziwość tych oskarżeń. Tymczasem alkoholizm jest chorobą, żona nie jest odpowiedzialna za alkoholizm, tak jak nie byłaby odpowiedzialna za np. cukrzycę swojego męża. Nie ma żon odpowiedzialnych za rozwój uzależnienia i dlatego nie są one też odpowiedzialne za jego zdrowienie. Jednak wskutek braku uświadomienia, może ona dopuścić do ukrytego rozwoju tej choroby. Nie posiadając zrozumienia i odwagi, może pozostać bierną w czasie jej rozwoju. Może jednak przyczynić się do tego, by mąż chciał wyzdrowieć, by szukał pomocy. Ta sama zasada odnosi się do wszystkich członków rodziny, a szczególnie tych osób, które są najważniejsze w życiu alkoholika. W czasie rozwoju choroby stają się emocjonalnie zaangażowane. Najlepszą pomocą jaką mogą ofiarować, jest znalezienie pomocy dla siebie i poprawa własnej sytuacji tak, by nie przyczyniali się do pogłębiania objawów choroby, zamiast pomagać w jej leczeniu. Błędy popełnianie wskutek dobrych chęci członków rodziny, są czasem tak wielkie, że uniemożliwiają one wyleczenie osoby uzależnionej. Już na wstępie należy zrozumieć, że rodzina może starać się o zrobienie wszystkiego, co uważa za najlepsze, a mimo to choroba nie zostanie powstrzymana. Jeśli jednak rodzina chce szczerze poznać prawdę o alkoholizmie i wiedzę tę zastosuje w praktyce, to szanse wyleczenia znacznie wzrosną. Jeżeli zaczniemy działać w dawny sposób, tj. przez próby zmuszania alkoholika do zaprzestania picia, a nie poprzez zdobywanie wiedzy i zmia-

nę naszego nastawienia, to tylko pogorszy sytuację.
Musimy zrozumieć, że problem nie leży w butelce/puszce, lecz ludziach. Rzecz jasna, że alkoholik nie zacznie powracać do zdrowia, dopóki nie będzie starał się oderwać od butelki i zachować abstynencji. Uzdrowienie można porównać do budowy łuku gotyckiego. Podwaliny jego konstrukcji są niewidoczne, wiele osób układa poszczególne cegły, które ten łuk tworzą, ale kamień węgielny musi położyć alkoholik. W przeciwnym razie cała konstrukcja runie. Nikt nie może zrobić tego za alkoholika, musi to zrobić sam. Nie można przyjmować lekarstw za chorego i oczekiwać że pacjent wyzdrowieje. Zadziwiające jak alkoholik potrafi panować nad całą rodziną, szczególnie żoną. On ciągle pije, a rodzina krzyczy, płacze, błaga, grozi lub milczy. Jeżeli alkoholik nadal zachowuje się jak „bożek" to dlatego, że rodzina nie jest w stanie przeciwstawić się jego postawie i przez to utwierdza go w błędnym przekonaniu o własnej „wszechmocy". Aby zachować tę chorobliwą manię „wszechmocy" alkoholik stosuje dwa rodzaje broni. Rodzina musi nauczyć się jak się temu przeciwstawić, gdyż w przeciwnym razie zostanie zniewolona przez chorobę. Rodzina nie może również być podzielona na dwie grupy, gdzie jedna z nich przeciwstawia się, buntuje, druga popiera go, pomaga, „głaszcze". W takiej sytuacji osoba uzależniona nigdy się nie wyleczy, no bo po co, przecież ma swój „azyl". Pierwszą bronią alkoholika jest jego **zdolność wzbudzania złości**, prowokowania emocjonalnego wybuchu. Świadomie bądź nie przerzuca na innych uczucie nienawiści do samego siebie. Jeśli natomiast spotyka się to ze złością i wrogą postawą, to wówczas jest całkowicie przekonany o racji swoich uczuć i picie staje się w jego pojęciu całkowicie uzasadnione. Wzbudza to w nim dodatkowy powód, by pić więcej. „Bogowie najpierw doprowadzają do gniewu tych, których pragną zniszczyć". Nabiera on doświadczenia w roli takie właśnie „małego boga". Jeśli stracimy panowanie nad sobą, szansa pomocy zostaje natychmiast zaprzepaszczona, przynajmniej na jakiś czas.

fot. Nick Kalish

Drugą bronią alkoholika jest **umiejętność wzbudzania ciągłego stanu wewnętrznego niepokoju** wśród członków rodziny. Zmusza ich do zrobienia tego, co może być dokonane przez niego samego. Jeśli choroba ma ulec zatrzymaniu a powrót do zdrowia został już rozpoczęty, nie wolno „płacić" za niego „czeku", bo nauczy się, że rodzina nie pozwoli mu cierpieć z powodu konsekwencji jego picia i że może zawsze oczekiwać od niej pomocy, gdy kiedykolwiek znowu „podpisze czek bez pokrycia". Jeszcze ważniejszy jest fakt, że wykupienie przez rodzinę takiego czeku powoduje utrwalenie się wzoru postępowania. Alkoholik nie może już naprawić błędu, skoro on już został przez nich naprawiony. Wzmaga to w nim poczucie winy, bezradność, uraz w stosunku do rodziny i samego siebie. Pogarsza to jedynie całą sytuację; w tym momencie alkoholicy są wpędzani w dalszy rozwój choroby. Rodzina nie może sobie poradzić z wewnętrzną rozterką wywołaną przez alkoholika. I koło się zamyka. Jest to objaw choroby. Ani alkoholik, ani rodzina nie są w stanie spoj-

fot. Dragutin Sacaric

rzeć prawdzie w oczy. Podpisanie tzw. czeku bez pokrycia i wykupienie go przez rodzinę są dwoma stronami tego samego problemu. Alkoholik nigdy nie nauczy się dojrzale rozwiązywać własnych problemów, jeśli rodzina zrobi to za niego. Taki rodzaj „wychowywania" i wyciągania go z problemów wzmaga w nim poczucie braku odpowiedzialności, a tym samym wzmacnia, wyzwala wrogość, urazę i nerwowe napięcie pomiędzy chorym a resztą rodziny. Rodzina nie powinna pokazywać wewnętrznej niepewności i unikać wybuchów złości. Alkoholik tak długo będzie twierdził że picie nie jest dla niego szkodliwe, że nie potrzebuje pomocy, dopóki rodzina dostarcza mu sposobów ucieczki przed skutkami picia - przygarniając go, dając azyl. Żona nie może powiedzieć: gdybyś mnie kochał przestałbyś pić. Picie jest dowodem istnienia choroby. Nikt nie powie przecież: gdybyś mnie kochał nie miałbyś cukrzycy. Choroba jest stanem nie czynem. Miłość nie może istnieć bez sprawiedliwości, musi także zawierać współczucie. Współczucie nie oznacza jednak, że należy cierpieć wskutek niesprawiedliwości, zadawanego bólu, fizycznego, jak i psychicznego. Alkohol jest środkiem znieczulającym. Alkoholik pijąc znieczula się na ból. Na tym polega przyjemność ucieczki w picie. Picie staje się sposobem rozwiązywania problemów osobistych, środkiem usuwającym wszystkie nieprzyjemności. Jeżeli chcemy przyspieszyć zdrowienie, musimy zaoferować więcej radości podczas trzeźwienia. W toku leczenia nie należy oczekiwać, aby wszystkie czyny alkoholika zniknęły z dnia na dzień.

Alkoholik może być tak pochłonięty wysiłkami związanymi z leczeniem, jak dotychczas był pochłonięty piciem. Zdrowienie alkoholika jest związane z leczeniem emocjonalnych słabości całej rodziny. Reszta rodziny także musi pracować nad problemem osiągnięcia własnej dojrzałości emocjonalnej, w innym wypadku pomiędzy członkami rodziny powstanie uczucie obcości.

Nic nie robić – to najgorsza decyzja jaką możesz podjąć. Zmieniając swoją dotychczasową postawę wobec alkoholika, nie należy jednak liczyć na natychmiastowy efekt, bowiem dzisiejsza sytuacja jest sumą wydarzeń, które gromadziły się przez całe lata. Teraz również do uzyskania oczekiwanych zmian potrzebne będą tygodnie, miesiące, może nawet lata, czasem także separacja. Jedno jest pewne, że tylko te osoby które są asertywne, cierpliwe, konsekwentne, będą stosowały się do rad, mają szansę na sukces, który w końcu musi ukoronować ich wytrwałość.

▪ Świadomość

Paweł

Świadomość – podstawowy i fundamentalny stan psychiczny w którym jednostka zdaje sobie sprawę ze zjawisk wewnętrznych, takich jak własne procesy myślowe oraz zjawisk zachodzących w środowisku zewnętrznym i jest w stanie reagować na nie...

fot. Matthew Bowden

Pisałem o motywacji, decyzjach, o działaniach, które nam, mającym chore JA, mają pomóc w trzeźwym lepszym życiu. Czy mi się udało? Odpowiedz wcale nie jest oczywista. I TAK i NIE. Minęło niedawno 3 lata jak zapukałem do „bram szczęścia" (czyt. detoks). Zastanawiałem się ostatnio czy mi się udało, czy po prostu włożyłem dużo pracy nad Sobą. TAK myślę, że odrobiłem w miarę dobrze zadanie domowe, które dostałem na resztę życia. Były momenty, kiedy upadłem. Jak dobrze liczę dwa na samym początku, kiedy człowiek wyszedł do świata, którego tak naprawdę nie zna! Było bardzo ciężko wrócić w miejsce, gdzie człowiek stracił dzieciństwo, młodość, gdzie na każdym kroku przypominano mu gdzie jego miejsce... Był smutek, żal, płacz, dlaczego JA? Ale nie poddawałem się, byłem świadomy, że jak nie teraz to już nigdy. Chciałem być po prostu szczęśliwy, czy się udało? Tak i Nie... Ale na pewno w Swej głowie nie mam Sobie nic do zarzucenia. Jasne, czasami byłem nie do zniesienia dla osób, które tak naprawdę nie znają mnie, ale myślę że już nie muszę przepraszać? Nie chcę! Dlaczego? Proste, bo to ich problem, one nie akceptują mnie, a Ja nie mam zamiaru w kółko udowadniać czegoś ludziom. I tak w te 3 lata pożegnałem się z większością mojego otoczenia. Czy dobrze zrobiłem? Tak! „Nie lubi się kogoś dla zalet, lecz pomimo wad". I tego się trzymajmy. Patrząc na to moje życie jest jeszcze masę planów marzeń do zrealizowania. Czas, Czas to jedyna rzecz, której nie można ulec... Ludzie chorzy jak Ja, chcieli by wszystko od razu brać garściami. Tylko czy im się uda na takich warunkach gdzie wszystko jest robione w pośpiechu, by odklepać, tego nie wie nikt. Życzę IM... ale z doświadczeń znajomych z podobnymi problemami, słabo im idzie... dlatego Wam radzę, wręcz nakazuję: „step by step" i po dłuższym czasie sami stwierdzicie: tak to jest to, czego szukałem... Ja codziennie wstaję rano z planem działania, nie ulegam naciskom, że nie mogę, że to nie dla mnie, że nie wypada. A niby czemu? Że już Swoją szansę zaprzepaściłem? NIE! Ja dopiero szansę od życia dostałem i co z nią zrobię to tylko moja sprawa. Bywały momenty, kiedy moje Ego wygrywało z pokorą stawałem się „bestią"... Ale myślę, że to ludzkie, kiedy człowiek czasami staje na kolejnym rozdrożu, a w środku gotuje się. Co wtedy? wtedy najlepiej nie zrobić nic, odpocząć, odciąć się od świata, oczyścić umysł i wrócić do tego, jak będziesz gotów... Narzuca mi się taki cytat:

Nie patrzmy wstecz ze złością ani wprzód ze strachem, ale świadomie dookoła. (James Thurber)

Myślę że jeszcze dużo pracy przede mną, ale widzę Siebie miedzy żywymi, nie poddam się. Wy też nie poddawajcie się. Z każdego upadku można wyciągnąć jakiś dobry wniosek, który da siłę na następne dni.

▪ Podaj dalej

Kasia S.

Umieć cieszyć się radością innych ludzi - oto sekret szczęścia.
George Bernanos (1888-1948)

Idąc ulicą często widząc osobę smutną lub rozdrażnioną staram się uśmiechać do innych, nawet gdy mój humor nie jest najlepszy. Reakcje ludzi są rożne. Czasami ludzie patrzą na mnie jak na wariatkę, co naprawdę jeszcze bardziej poprawia mi humor, bo widzę że coś do nich trafia. Nawet taka reakcja w późniejszym czasie może być pozytywna. Ludzie też często odwzajemniają ten uśmiech, wtedy też zaczynają się uśmiechać ich oczy. Można powiedzieć, że oczy krzyczą takim ciepłem, dobrem, radością. To danie uśmiechu daje więcej szczęścia aniżeli cokolwiek innego, co można pozyskać dzięki pieniądzom.

Dla wielu ludzi, rzeczy wielkie, jakie mogą osiągnąć są to rzeczy materialne i namacalne. Jednak wielkość można zmierzyć różną miarą; wielkość objawia się przez to co potrafimy dać komuś i cieszyć się z tego, a nie to co wziąć i zatrzymać dla siebie.
Chciej dać szczęście, tak aby niczego nie oczekiwać w zamian, aby TO co dałeś wywoływało pozytywne emocje. Czymże jest człowiek, który mając wszelkie dobra czy to materialne, czy duchowe nie potrafi się nimi dzielić? Taki człowiek jest skąpy, bo szczęścia jakiego żąda nie potrafi mnożyć, a później rozdawać.
Byt człowieka opiera się na dawaniu słabszym, mniejszym, znajdującym w większym potrzasku aniżeli my sami. Nawet najmniejsze rzeczy potrafią uszczęśliwić drugą osobę. Dając uśmiech nie oczekuj od razu odwzajemnienia go, bo być może ten uśmiech który ty dałeś dał tak dużo tej osobie, że będzie chciała ona podać go dalej, ale niekoniecznie w tym momencie. Podając go dalej, być może ktoś da Ci go z powrotem gdy ty znajdziesz się w potrzasku.
Nie wiesz kiedy możesz zmienić czyjeś życie, ale dając szczęście na pewno go nie pogorszysz.
Ludziom trudno jest dać, ale z wielka ochota potrafią coś wziąć.

▪ Kiedy zakochałem się w marii...

Piotr

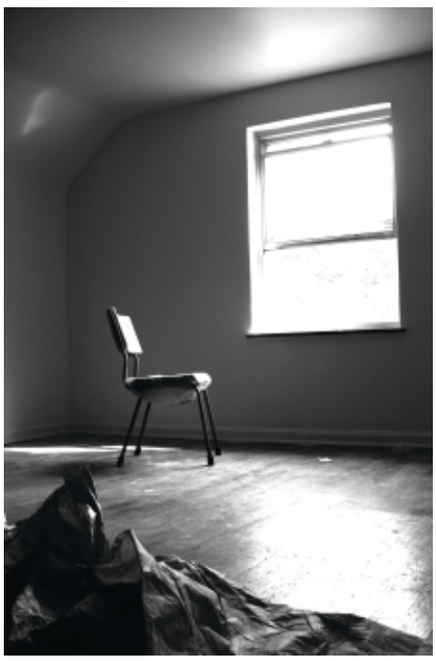
Jestem uzależniony, na imię mam Piotr.
Zanim zacząłem zażywać narkotyki, to byłem już w nie głęboko wsiąknięty. Zanim zacząłem palić marihuanę i hasz, zakochałem się w niej w całej okazałości, ze wszystkim, co ze sobą niosła. Tak mi się zdawało.

fot. Christian Ferrari | www.christian-ferrari.blogspot.com

Zanim zapaliłem pierwszą lufę marychy moje myślenie było przesiąknięte oczekiwaniami, jakie z nią wiązałem: ideologią rasta, Bobem Marleyem, śmiechem i radością, które miała mi dać. Tak wtedy myślałem i głęboko w to wierzyłem. To był okres, kiedy już bardzo mocno byłem wrąbany w picie wszelkiego alkoholu (byle mieć banię). Piłem, kiedy się cieszyłem i więcej, by cieszyć się stale. Kiedy się smuciłem, znów piłem, bo wierzyłem, że to mnie rozweseli. Poza tym, kiedy piłem, to tak bardzo się nie przejmowałem: że jestem wyśmiewany od grubasów, że nie akceptują mnie rówieśnicy w szkole, że Tata jest w rocznym ciągu i w domu jest sporo przemocy psychicznej, że Mama mnie kontroluje i burzy mój komfort picia, że ciągle czuje w sobie lęk, że nie czuję zrozumienia, akceptacji, brak mi bliskości. To był okres, kiedy moje picie wpływało już na mnie bardzo depresyjnie. Piłem na umór. Eksperymentowałem z lekami - na serce, na ciśnienie, które podkradałem ojcu i przeciwbólowymi, i wszystkie mieszałem z alkoholem. Uważałem, że życie na trzeźwo jest nie do przejścia. Iluzja, w jakiej żyłem również zaczęła mi doskwierać. Z powodu mojego picia miałem pierwszy zatarg z prawem. Intensywność mojego destruktywnego picia mocno wpływała na moją szkołę, kontakty z otoczeniem, rodziców, na moje zdrowie (w pół roku schudłem z 90 do 68 kg; pierwsze próby samobójcze).

Mój pierwszy kontakt z marihuaną miałem podczas półmetku w III klasie liceum. Nie paliłem wcześniej i byłem tym faktem mocno podekscytowany. Na półmetek jechałem z moim „kumplem od żłobka" - Łysym. Byliśmy już „nieźle" pijani. Przed wejściem na imprezę, na którą można było wnieść jedynie szampana, kupiliśmy wódkę i przelaliśmy do butelki po szampanie. Spotkanie ze znajomymi, zabawa, dyskoteka, to wszystko było gdzieś obok mnie. Siedzieliśmy z Łysym przy stole i piliśmy. I wtedy on wyjął pudełko po filmie pełne „zielonego". Oczy mi się zaświeciły. Spaliliśmy wszystko i nie czułem żadnego efektu. Byłem natomiast zły. Wypiłem resztę wódki i dobijałem się piwami. Jednak „niewypał" pierwszego palenia bynajmniej mnie nie odwiódł od dalszych prób kosztowania tego specyfiku. Drugi kontakt z paleniem to był hasz. I zadziałało. Na mojej osiemnastce. I znowu z Łysym. Zadziałało i kompletnie się upaliłem. Nie interesowało mnie nic wokół. Ta bania weszła mi mocno w głowę i z każdym paleniem szukałem jej przez dwanaście lat zażywania.

Przede mną była matura i egza-



fot. Fran Priestley

miny na studia. Postanowiłem zrobić sobie przerwę od wszelkich używek. Zdałem jedno i drugie. I zaczął się wieloletni ciąg. Pojechałem ze znajomymi (i obcymi) na wakacje nad morze. Pamiętam, że to był 3 tygodniowy ciąg picia i palenia. Było nas czterech w pokoju. Jeden z nas po tygodniu tak destrukcyjnego picia od rana do wieczora nie wytrzymał i zmienił pokój. Pamiętam jaką pogardę czułem w stosunku do niego, jak wyśmiewałem, że jest cieniasem i nie umie się bawić. Pieniądze, które miałem na wyjazd przećpałem i przepiłem w pierwszym tygodniu. Od znajomej pożyczyłem kasę na dalsze dwa tygodnie libacji. Byłem cały czas upalony, do tego piłem. Czułem się zmęczony. I wtedy „obcy" poczęstował mnie amfą. I to było to. Wziąłem pół worka i wciągnąłem. Pod wpływem byłem całą noc i następujące po tym „zejście" „leczyłem" piwami i paleniem. Bycie „podczas" dało mi niesamowity power do działania i bardzo mi się wtedy podobało. „Zejście" uznałem za „konieczność przeżycia". I pomimo fatalnych odczuć, również „mąka" nie odwiodła mnie od dalszych prób zażywania.

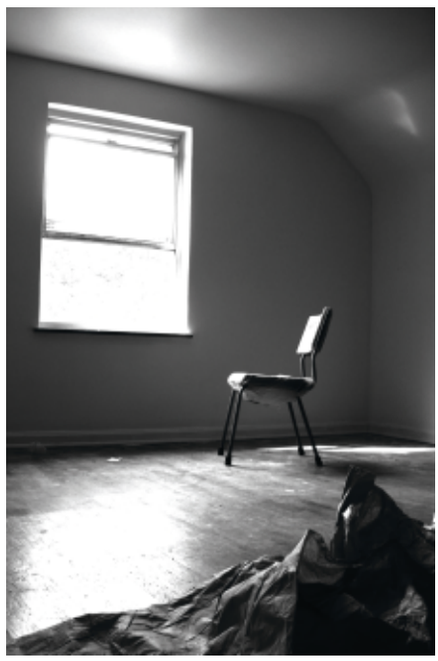
Zacząłem studia i znowu jakieś nowości. Nowi ludzie, potrzeba integracji, konieczność otwartości. No i nauka. Tak, jak na to patrzę, to był to jeden wielki, pięcioletni ciąg z różnego rodzaju używkami, i stale postępującą degeneracją i autodestrukcją mojej osoby. Generalnie to studiów za bardzo nie pamiętam. Gdy chcę sobie przypomnieć jakieś fakty z tego okresu latami, to muszę spojrzeć do indeksu i mniej więcej po przedmiotach na dany rok zaczynam kojarzyć fakty. Masakra. Ale tak to właśnie działa. A na wtedy, to się tym nie przejmowałem. Nie przejmowałem się wieloma aspektami życia.

Wydawało mi się, że jako palacz jestem zajebistym, wesołym kolesiem i mam grono przyjaciół. Wydawało mi się, że jestem zajebiście tolerancyjny i otwarty na siebie i na innych. Wydawało mi się, że to jest wspaniała zabawa, i że nie jestem jak „CI z Dworca - narciarze". Wydawało mi się, że to bujda, gdy ktoś mi mówił, że się wyniszczam, że przesadzam. Wydawało mi się, że trzeba być nieźle walniętym, żeby kraść i oszukiwać, by mieć co zapalić. Wydawało mi się, że poszerzam horyzonty. Ale to tylko mi się wydawało.

- Moi „przyjaciele" byli tylko znajomymi od brania i picia. Bo zawsze miałem skąd załatwić, miałem tego dużo i zawsze częstowałem.

- Moja tolerancja ograniczała się do ludzi, którzy zażywają narkotyki i piją. Ci, którzy to negowali byli dla mnie nic nie znaczącymi osobnikami i stroniłem od nich, wyśmiewałem, że są nudni i do niczego. Otwartość na siebie i do

fot. Arjen Doting



siebie była tylko w iluzorycznym widzie, „bez specyfików" nie umiałem na siebie patrzeć ani sam ze sobą przebywać.

- Nie byłem „jak CI z Dworca", bo nie brałem kompotu. Ale działy się ze mną inne niemiłe rzeczy. Rzadko się myłem, bo albo zapominałem, że mam to zrobić, albo nie zwracałem na to uwagi, higiena nie miała dla mnie znaczenia. Chodziłem w luźnych gaciach i bluzie. Cały czas tylko słuchając Kalibra 44 i reggae o jaraniu. Wielokrotnie budziłem się „gdzieś" przepity, zarzygany czy obszczany.

- Przesadzałem na całej linii. Pamiętam, że kiedy były zapisy na specjalizacje to tak się spiłem, że wylądowałem w szpitalu po ustanej akcji serca. Obudziłem się z cewnikiem i przywiązany do łóżka. Lekarz robiąc ze mną wywiad powiedział, że miałem 3,5 promila. Spytał dlaczego tak się spiłem. Odpowiedziałem, że to zabawa. A to było szaleństwo. Innym razem, kilka lat później, zgłosiłem się na detox po 2,5 miesięcznym ciągu narkotykowym z ciśnieniem 250/150 i się z niego wypisałem, kiedy dupa mi podżyła.

- Bardzo szybko zacząłem wyłudzać, pożyczać pieniądze, żeby mieć na narkotyki i alkohol. Szybko zwiększała się moja tolerancja na nie, a więc gotówka potrzebna była większa. Z czasem zacząłem robić wały znajomym, oszukiwać

rodzinę, okradać, by mieć za co pić i brać. Okradłem Mamę na kilka tysięcy złotych.

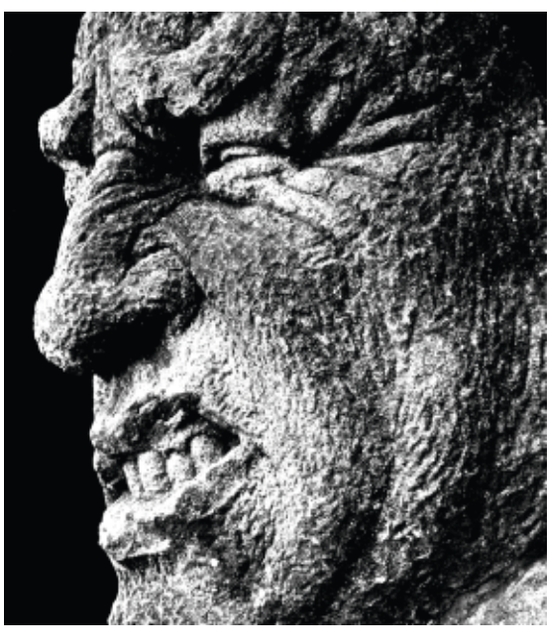
- Moje poszerzanie horyzontów. Myślałem, że to robię. I że narkotyki mi w tym pomagają. Chciałem zagłuszyć w sobie lęk, nieśmiałość, niepokoje. Zamiast tego doszły mi wszelkiego rodzaju poamfetaminowe paranoje i jazdy. „Narkotyk uśmiechu", jakim nazywałem palenie, stał się bardzo mocnym depresantem. Próbowałem LSD, które zmieszałem z alkoholem i pociąłem sobie rękę. Próbowałem różnych grzybów, extasy, brown sugar, metaamfetaminy i kryształków kokainy wraz z paleniem. Moje poszerzanie horyzontów szybko zawęziło mnie do osiedla, potem do ławki, a na końcu, do mojego pokoju, bo albo bałem się w ogóle wyjść, albo to nie miało dla mnie sensu, albo po prostu mi się nie chciało. „Sufitowałem" i wpatrzony w żyrandol marzyłem o podróżach i poznawaniu ludzi. I wszystkie te rzeczy robiłem. Ale tylko w mojej głowie.

Jakoś pod koniec 4 roku studiów dostałem pracę na stałe. I znowu nowe miejsce. Znowu nowi ludzie. Znowu nowe obowiązki. Pierwszego dnia w pracy, w ubikacji paliłem hasz. Wyczuł to jeden koleś i się zaczęło. Paliłem przed pracą, w pracy wciągałem i paliłem, po pracy piłem i paliłem, przed snem paliłem. Wydrukowałem 5 tys. stron o uprawie konopi w pracy, bo taki miałem plan na przyszłość. Biały domek z płotkiem, po lewej pole marihuany, po prawej hurtownia piwa.

Kilka tygodni na otrząśnięcie się i znowu. Pracę tę zakończyłem wyrokiem sądowym i 330 dniowym ciągiem narkotykowo-alkoholowym ważąc zaledwie 60 kg. Zgłosiłem się na leczenie i magisterkę obroniłem na odwyku.

I z odwyku też wyleciałem. Bo nie chciałem się leczyć. Po prostu bałem się iść do więzienia.

Zanim się otrząsnąłem z tego obłędu minęło jeszcze kilka trudnych lat. Kilka terapii. Wszywka. Ból i cierpienie, którego nie umiałem w żaden sposób stłamsić. Wspólnota NA (Narcotics Anonymous - Anonimowi Narkomani). Wpadka. Właśnie ostatnią wpadkę, kiedy już trafiłem do NA i słyszałem, co ludzie o sobie opowiadają, jakie mają doświadczenie z wychodzenia z czynnego uzależnienia, ją właśnie chcę pamiętać stale. Bo tylko słyszałem. I kiedy wpadłem i wróciłem do brania po prawie 8 miesięcznej abstynencji, dla mojego organizmu, dla mojej świadomości to był szok. Koszmar. A wydawało mi się, że to będzie, jak podczas początkowych faz z palenia czy wciągania. Że czuł będę radość, uniesienie, przyjaźń. A czułem tylko niesmak, ból, cierpienie i smród, który czułem głęboko w sobie. Siedziałem w pokoju, przy zasłoniętych zasłonach, paliłem hasz z butelki, popijałem wódkę i płakałem. I nie chciałem tego. Nie chciałem tak żyć i tak umrzeć. Chciałem czegoś lepszego. Czegokolwiek. Byle nie tego. Nie tego syfu.



fot. Lynne Lancaster

Udało mi się wrócić do NA. Po kolei zacząłem otwierać swoje uszy, głowę i serce na to, czym dzielą się uzależnieni na mitingach. Jak sobie radzą w codzienności i jak pracują nad sobą, nad swoją przeszłością, tak, by umieć żyć w teraźniejszości. Zacząłem robić wszystko to, o czym mówią, że pomoże mi nie wrócić do brania. Słuchając wypowiedzi jednego uzależnionego, poprosiłem go, by został moim sponsorem i pomógł mi zdrowieć w oparciu o program 12 Kroków. Ujął mnie jego spokój i pogoda ducha, a ja tak bardzo tego potrzebowałem. Zacząłem wykonywać jego sugestie, by zostać, a więc brałem wszelkiego rodzaju służby, co pomagało mi identyfikować się z tą wspólnotą ludzi zdrowiejących. Zacząłem czuć się potrzebny. Że przynależę do czegoś ważnego. To mocno pomagało i pomaga mi na niskie poczucie wartości. Zarówno program, mitingi oraz modlitwa pomogły i pomagają mi pozostawać przez te kilka lat czystym, poznawać siebie samego, pomagają w życiu codziennym. I jest to najlepsza rzecz, jaka mi się w życiu przytrafiła.

▪ Jak odmawiać?

Dorota

Bardzo wielu ludzi ma problemy z mówieniem „nie". Gdy słyszą prośbę trudną do spełnienia, po prostu nie ośmielają się odmówić. Mamy duże grono znajomych, niektórzy dobrych a niektórzy nie, ale w każdym takim gronie znajdzie się osoba, która będzie namawiała nas do czegoś złego np. palenia papierosów, picia alkoholu czy nawet do kradzieży (bo sami boją się coś ukraść, żeby nie mieć problemów to łatwiej namówić znajomego). Ale czy my jesteśmy w stanie takiej osobie powiedzieć stanowcze „**NIE**"? Czy wręcz przeciwnie ulec jej i zrobić to, co ona nam każe. Większość osób jest pod taką presją i ulegają znajomym, ponieważ boją się że oni się od nich odwrócą i nie będą się już z nim zadawać; bo on jest inny, nie chce zrobić tego co oni mu każą, zostanie odsunięty na boczny tor. Ale są także osoby, które umieją się postawić przeciwko znajomym i powiedzieć im stanowcze: „**NIE, NIE ZROBIE TEGO**", zrób to sobie sam, nie będę non stop robił/a tak jak ty mi każesz, nie jestem twoją własnością... Dla takiej osoby nie jest ważne czy będą się z nią dalej kolegować, czy odsuną ją na boczny tor i pójdzie, jak by to powiedzieć, w odstawkę... Ale ważne jest to, żeby nie robić tego, co jej inni każą, bo może sobie narobić później problemów... Spróbuje raz zapalić papierosa czy napić się alkoholu i na jednym razie się nie skończy... Gdy znajomi będą widzieć, że uległa im i robi tak jak oni jej karzą, to będą ją częściej namawiać, a to na zapalenie papierosa czy na napicie się piwa czy wódki, ale zaraz ją także wciągną w narkotyki i taka osoba nie będzie umiała się już powstrzymać i przeciwstawić się innym, bo jej się to już będzie podobać...

WIĘC MIEJMY TĘ ODWAGĘ I MÓWMY STANOWCZE „NIE" GDY KTOŚ NAS NAMAWIA DO CZEGOŚ ZŁEGO A MY TEGO NIE CHCEMY ROBIĆ!

▪ Pocztówki ze szpitala. Część trzecia

11.11.2013

Około 12 babcia wyczerpała swój repertuar i na sali zapanowała cisza. Jednak ta noc odbiła się wyraźnie na reszcie oddziału. Wszyscy byli zmęczeni, rozdrażnieni. Wręcz agresywni. Po prostu te nocne wrzaski były w jakiś sposób wyczerpujące psychicznie. Pani A. znów zaczęła świrować i doprowadzać innych do szału, tak że aż trudno było uwierzyć że wczorajszy dzień nie był tylko snem. W chwili gdy podawano jej leki krzyknęła w moją stronę; „Więc to tak?!? Ty też przeciwko mnie? Podpisałaś na mnie cyrograf!" A kiedy jej syn przyjechał znów nie chciała z nim rozmawiać. Było to bardzo przykre. Żal mi go było, że zawsze trafia na jej złe dni. Poznałam już z grubsza wszystkie moje lokatorki. Obok mnie leży pani M., która jest chyba w wyjątkowo ciężkiej depresji. Całymi dniami leży w łóżku i gapi się tępo przed siebie. Prócz tego jest pani Iza również z depresją, która najwyraźniej jest już „na wylocie" a w naszym pokoju znajduje się tylko dlatego, że w innych brak miejsc. S. – drobna, dosyć ostra w obejściu blondynka. No i pani B., która całymi dniami śpi i chrapie jak nosorożec. Pozostałe lokatorki przedstawiałam już wcześniej. Wszystkie te względnie normalne, z depresją albo nerwicą, ale bez myśli samobójczych są po pewnym czasie przenoszone do innych pokoi. Wiele jest tu jednak ciężkich przypadków nie tylko na naszej sali, ale też na jedynce, która jak się okazuje też jest salą pod obserwacją. Tam między innymi leży S., która przez cały czas łazi za mną jak uśmiechnięte małe dziecko. „Pani M., a zrobi mi pani herbatkę? Pani M. obierze mi pani mandarynkę? Pani M. jak będę grzeczna to w środę pójdę do domu". To ostatnie niestety jest tylko jej własnym przekonaniem. Jej stan bardzo mnie zasmuca, ale nie sposób jej nie kochać. Przynajmniej jak dla mnie. Reszta pacjentek zapewnia mnie, że zmienię zdanie po pierwszym napadzie szału S. Mam nadzieję, że do tego prędko nie dojdzie... Dzisiaj też, jako że był pierwszy dzień roboczy odkąd tu jestem i nareszcie coś się działo. O 7 rano przyszła terapeutka zrobić nam gimnastykę, żeby rozruszać nam mięśnie, bo większość pań nie ma nawet prawa do spacerów. A od śniadania do 15 była terapia zajęciowa. Podobała mi się! Można tam wyczarować różne cudeńka. Złote róże z zasuszonych liści, tulipanki z papieru, bombki ze wstążek i cekinów, szkatułki wykonane jakąś dziwną techniką, która sprawia że wyglądają jakby miały wiele lat; choinki z szyszek i mnóstwo innych rzeczy, których mam zamiar nauczyć się robić nim stąd odejdę.

fot. John Nyberg

▪ W ruchu

Marek Tomański

Biec, poruszać się, przemieszczać. Pójść, odejść, oddalić się. Przyjść, podejść, podbiec. Ruch i bezruch, życie i śmierć.

Wszystko co żyje jest w bezustannym ruchu. We wszystkich komórkach, w mięśniach, neuronach toczy się bezustanny, powtarzalny spektakl, ciągła wymiana energii, komunikacja, z których nie zdajemy sobie sprawy, choć od tego wszystko zależy. Wszystko jest powtarzalne, ale i wszystko ulega zmianie w tej powtarzalności – zużywa, starzeje, umiera...

Ja i Ty również jesteśmy częścią tego świata, i mimo że przyzwyczajeni jesteśmy do innego myślenia o sobie, jesteśmy jego biologiczną częścią. Tak, oczywiście że jesteśmy wyjątkowi (choć zastanawiam się czy tego samego zdania nie jest pies, czy szympans) mamy świadomość, „ja", osobowość, temperament i inne przymioty, których podobno inne gatunki nie posiadają, a przynajmniej nie w takim znaczeniu w jakim my ją znamy. Łączy nas co najmniej jedno – życie i to co w nie wpisane, czyli zmiana. Nie chodzi tutaj o zmianę, którą planujemy z ołówkiem w ręku zapisując się na szkolenie czy kurs. Istnieją zmiany, które dzieją się po prostu dlatego, że są wpisane w nasze życie. Nie chodzi mi również o bierną postawę życiową, w której ludzie przyjmują życie takim, jakie ono jest niespecjalnie przejmując się tym, co będzie jutro i nie w głowie im jakikolwiek ruch, bo wolą bezruch, przecież ruch to wysiłek! Mam natomiast na myśli to wszystko, co jest stałymi punktami życia nas wszystkich – bezustanną zmianę, którą spostrzegamy najczęściej jako upływ czasu i przemijanie wszystkiego.

Zmienia się nasza twarz, choć wiemy że to wciąż ta sama twarz, zmieniają się nasze dłonie – z gładkich dziecięcych do znaczonymi życiem dłoni dorosłej osoby, na których jak w pamiętniku czas ryje ślad; nasze włosy zmieniają kolor i niczym drzewa przypominają nam coraz częściej o nadchodzącej jesieni i zmierzchu życia. Tyle z nas. Nasz świat wkoło, on też się zmienia, odchodzą ludzie; zmienia się nasz horyzont wypełniony do tej

fot. Paolo Gadler

pory bliskimi. Pierwsza śmierć jest zawsze zaskoczeniem, szczególnie jeśli my sami mamy niewiele lat a odchodzi nasz rówieśnik. „Jak to zmarł? Nie mógł umrzeć, przecież miał tyle lat co ja! Ludzie w tym wieku nie umierają, dopiero zaczynają życie!". I chyba tym większy nasz bunt im młodsi jesteśmy. Potem jest inaczej, zawsze jest niezgoda, ale może nieco bardziej wyciszona; milcząca niezgoda na to by ktoś odchodził.

Odejść nie zawsze znaczy umrzeć, ale odchodzić można również na zawsze żyjąc. Pierwsze miłości, które przestają być miłościami, późniejsze miłości, przyjaźnie które się kończą i dla których nie ma ratunku. Może i tym bardziej dotkliwe, że życie tego który odszedł daje czasem nadzieję na to, że jeśli żyje i jest gdzieś fizycznie obecny, to nie wszystko stracone.

I nieuchronność naszego odejścia. Mniej więcej do 10 roku życia sądzimy, że śmierć jest zjawiskiem przemijającym, rodzajem snu, z którego się ockniemy, podróży, z której powrócimy. Dowiadujemy się, że jest inaczej i że nas czeka to samo, że przeminiemy tak jak ci wszyscy przed nami i nie uda się nam żadna sztuczka z dokupieniem życia i przedłużeniem go. Bo choć wszyscy próbujemy się wprawiać w tej sztuce i tak spotka nas to samo co wszystkich. I być może jest to jedno z najbardziej przejmujących i najbardziej ludzkich doświadczeń – że żyję i kiedyś to życie zakończę.

▪ Dwie historie

Bogdan

Jestem alkoholikiem, mam na imię Bogdan. Moje pierwsze spotkanie z alkoholem miało miejsce po zakończeniu szkoły podstawowej. Wypiłem wino z kolegą i miałem zawroty głowy i trudności z utrzymaniem się na nogach. Rano źle się czułem i obiecałem sobie, że już więcej się nie napiję. Miałem przerwę aż do drugiej klasy szkoły zawodowej. W klasie drugiej miałem już swoje pieniądze z praktyki i pod koniec tygodnia piłem piwo. Początkowo było to kilka piw, ale z czasem miałem apetyt na coraz więcej; zdarzyło mi się nawet, że się upiłem.

Po zakończeniu szkoły zawodowej było już gorzej. Wypity przeze mnie alkohol, a były to wina, doprowadził mnie do utraty świadomości (urwany film). Zacząłem pracę w zakładzie i po pierwszej wypłacie kupiłem alkohol, który piłem z brygadą z którą pracowałem. Była to już wódka, której pierwsze kieliszki mi nie smakowały, ale wypijając więcej czułem się wesoły i śmielszy. Alkohol zaczął pojawiać się coraz częściej w moim życiu. Piłem już nawet w pracy. Nadszedł czas służby wojskowej, ale majster w mojej brygadzie, z którym nieraz piłem, załatwił mi służbę zastępczą w straży pożarnej na zakładzie. Wstąpiłem do zawodowej straży pożarnej i tam poznałem nowych kolegów, którzy też nie odmawiali alkoholu. Miałem dużo wolnego czasu, bo służyłem w systemie 24 godzinnym na 48 godzin wolnego, co ułatwiało mi picie z kolegami. Po odsłużeniu wojska wróciłem do pracy na zakładzie do tej samej brygady i znów była okazja, żeby to uczcić i się napić.

Nie spostrzegłem nawet tego, że zaczynałem pić coraz częściej. Zaczynały się kłopoty w pracy i branie urlopu, bo już miałem coraz częstsze kace. Mając 29 lat ożeniłem się i dałem się poznać mojej żonie już na naszym ślubie opijając się. Po jednym z moich zapić poszedłem załatwić zwolnienie z pracy i w drodze złamałem nogę tak feralnie, że wylądowałem w szpitalu. Po operacji wstawienia blachy i zagipsowaniu wróciłem do domu. Moja abstynencja nie trwała jednak długo. Już po kilku tygodniach nawet gips nie był przeszkodą, żeby załatwić sobie alkohol. Gdy żona poszła do pracy ja zaczynałem pić w domu. Obiecywałem jej, że nie będę pił ale długo na skutki mojego picia nie

fot. Ken Thompson

musiała czekać. Po drugiej operacji miałem 2 lata renty chorobowej na której piłem bez przerwy, bez obawy że muszę wstać do pracy. Picie moje pogłębiało się i coraz częstsze były awantury i kłótnie w domu.

Gdy przyszedł na świat syn bardzo się ucieszyłem tak, że omal nie umarłem z opicia. Nie byłem w stanie nawet pojechać na porodówkę i odbiło się to na mnie, gdy już żona była w domu z dzieckiem. Ja znów obiecywałem że nie będę pił, ale po kilku tygodniach znów zapijałem. Piłem coraz częściej i podupadałem już powoli na zdrowiu. Stosunki w rodzinie stawały się coraz gorsze, aż w końcu żona nie wytrzymała. Powiedziała mi, że albo wybieram rodzinę albo lepiej żebym ich opuścił. Moje picie wykańczało mnie coraz bardziej i powiedziałem jej, że chcę iść na odwyk. Nie zdążyłem jeszcze dobrze wytrzeźwieć, a już miałem załatwiony odwyk, na który pojechałem.

Po terapii powoli wszystko wracało do normy. Nie piłem 10 lat aż do pierwszej wpadki. Wszystko zaczynało się od nowa. Piłem raz w tygodniu, potem miesiąc przerwy, w końcu piłem coraz częściej. Mając kilka dni ciągów lądowałem w szpitalu, gdyż mój organizm był w coraz gorszym stanie. Miałem kłopoty w pracy i w rodzinie. Nie panowałem nad swoim piciem, w domu były znów awantury. Syn dorastał, a ja nie przestawałem pić. W moje obiecanki że przestanę, już nikt nie wierzył. Zaczynałem w ukryciu przed rodziną kombinować i pożyczać pieniądze na alkohol. Pijąc bałem się tylko co będzie, jak zacznę trzeźwieć, bo moje kace były coraz gorsze i boleśniejsze. Nie martwiłem się czy w domu mają na zakupy tylko o to, czy rano będę miał na piwo. Gdy brakowało na wódkę piłem tanie wina i piwo, a nawet zadłużałem się w sklepie. W pracy też robiło się niewesoło. Jedna wpadka, później druga, zaczynało mnie to wszystko przerastać. Dochodząc do siebie zaczynałem myśleć o następnym odwyku, bo wiedziałem że sam sobie z tym piciem nie poradzę. Powiedziałem żonie że czuję się coraz gorzej i muszę coś z tym zrobić. Mimo, że była na mnie bardzo zła załatwiła mi miejsce w ośrodku i mnie przywiozła. Będąc w ośrodku widzę ilu ludzi skrzywdziłem swoim pijaństwem. Chcę wytrwać w trzeźwości i wszystko naprawić.

Zbyszek

Nazywam się Zbyszek i piłem alkohol prawie 30 lat. Mój pierwszy z nim kontakt miałem w szkole podstawowej. Mój ojciec, który nie stronił od alkoholu, zawsze pozwalał mi spijać pianę z piwa. W klasie piątej bądź szóstej wypiłem w całości swoje pierwsze piwo. Chodziliśmy ze starszymi kolegami na ogniska, gdzie oni pili a my małolaty też. Z tego co pamiętam zawsze nas częstowali piwem, gdyż mieli potem ubaw jak któryś z nas się zataczał, głupio gadał lub rzygał. Pierwszy raz upiłem się na zakończenie ósmej klasy. Kupiliśmy z kolegami kilka win i przed komersem wypiliśmy je. Pijąc to wino pamiętam jaki czułem się dorosły. Na drugi dzień oczywiście kac, zapewnienia że już nigdy nie tknę alkoholu. W tym samym roku wyjechaliśmy dość dużą grupą pod namioty i tam alkohol już lał się strumieniami. Na przemian piwo, wódka, wino. Kiedy rozpocząłem naukę w szkole zawodowej, to oczywiście w ramach integracji klasy było wspólne wyjście na piwo. Później, przez cały okres szkoły zawodowej ten alkohol był przy mnie obecny. Każda okazja (urodziny, imieniny, zaliczenia) była dobra, aby wyskoczyć się napić lub iść na imprezę. Widziałem jak niektórzy koledzy z tego powodu obniżyli się w nauce. Ale dlatego że jakoś nigdy nie miałem kłopotów w szkole, przyswajałem wiedzę dość szybko, to nie zwracałem uwagi na to że piję. Po ukończeniu szkoły rozpocząłem pracę. W pracy byłem sumienny i nie piłem. Po pracy piwo, dwa i do domu. Za to w weekendy imprezy do samego rana. Był to okres kiedy co chwila wypadała komuś jakaś „szesnastka", „siedemnastka", „osiemnastka". Ponieważ byłem osobą towarzyską tych imprez wypadało dość dużo. A jeżeli akurat nie było okazji, to zawsze okazja jakaś się znalazła. Później zaczęły się przysięgi, wesela; kolejne okazje do picia. Dużo słyszałem o alkoholizmie, ale wtedy ważniejsze były imprezy, znajomi. Dla mnie wtedy alkoholik to był ktoś brudny, śmierdzący, zapijaczony, obszczany brudas bez pracy. A ja miałem pracę byłem czysty i nie waliłem w gacie.

fot. Blas Lamagni

Zmieniłem pracę, zacząłem jeździć jako kierowca. Nie było wtedy mowy o piciu w tygodniu za to weekendy się nie zmieniły. Zdarzało mi się co prawda kilkukrotnie w poniedziałek jechać na kacu, ale na szczęście bez jakichś przykrych konsekwencji.
Wreszcie nadszedł czas mojej służby wojskowej. Oczywiście żegnanie się ze znajomymi - codziennie z innymi. Po kilku dniach picia w końcu wsiadłem w pociąg i na kacu-gigancie pojechałem na drugi koniec Polski. Na początku służby przymusowa kilkutygodniowa abstynencja (kot nie mógł pić alkoholu), którą nadrobiłem podczas swojej pierwszej po przysiędze przepustki. Piłem przez 3 dni w trupa. Zasypiałem, budziłem się, wstawałem i znowu piłem. Ponieważ byłem w wojsku kierowcą nie mogłem pić, lecz każda chwila kiedy nie musiałem jeździć była zakrapiana alkoholem. Kiedy przeniesiono mnie do innej jednostki zostałem osobistym kierowcą wysokiego rangą oficera. Wtedy wiedziałem, że jak go odwoziłem pijanego do domu, to mogłem wrócić do koszar i pić z kolegami, gdyż na pewno nie będzie mnie potrzebował i nie będę musiał nigdzie jeździć. Służba wojskowa zleciła mi w towarzystwie alkoholu dosyć szybko. Wychodząc z wojska nastąpił około dwutygodniowy ciąg. Pierwszy tydzień picia z kolegami z wojska na pożegnanie, a drugi tydzień po powrocie do domu ze znajomymi na powitanie. Życie wróciło do normy – praca, po pracy piwko i dom. Nadal nie widziałem nic złego w piciu alkoholu. Nic się nie zmieniło. Uważałem się nadal za tzw. weekendowego pijaka, który ma cały czas kontrolę nad alkoholem. Tak minęło kilka lat. Planowałem małżeństwo z moją wieloletnią partnerką. Przełom nastąpił po zakończeniu tego związku. W 1998 r. kiedy rozstałem się z moją dziewczyną, przez ponad tydzień piłem wódkę zakupioną na wesele mojego brata, kompletnie przy tym nic nie jedząc. Kiedy przetrzeźwiałem, próbowałem się jakoś ogarnąć i wydawało mi się że osiągnąłem sukces. Przed ślubem mojego dobrego przyjaciela pomagałem mu w przygotowaniach do wesela. Było to wesele na wsi, na Podkarpaciu.

Całe dwa tygodnie przygotowań i całe dwa tygodnie codziennego picia. Tam poznałem dziewczynę, która później została moją żoną. Po powrocie do domu piłem jak wcześniej. W ciągu tygodnia praca jako kierowca i po pracy jakieś piwo, weekend – bania od piątku po południu do niedzieli. Czerwona lampka powinna była mi się zapalić, kiedy zatrzymano mnie na podwójnym gazie. Dzięki znajomościom i kilku banknotom o wysokim nominale po miesiącu odzyskałem uprawnienia. Na szczęście nie straciłem pracy. W moim małżeństwie od początku się nie układało. Dlatego może, że moją żonę poznałem będąc pod wpływ alkoholu i nie dostrzegałem jej wad, a może dlatego że po rozstaniu z moją pierwszą miłością próbowałem po prostu zapełnić kimś nowym pustkę po niej i wybrałem niestety nieodpowiednią osobę. Urodziło się nam troje kochanych dzieci, ale to nie potrafiło scementować naszego związku. Narodziny każdego z dzieci, to oczywiście kolejne minimum 3 dniowe ciągi (pępkowe). Życie toczyło się dalej a ja, zamiast angażować się w życie rodzinne uciekałem po prostu w alkohol. Zmieniłem pracę, aby być na miejscu i podjąłem pracę w hurtowni. Po pracy już codziennie piłem piwo. Tych piw niestety było coraz więcej. Doszło do tego, że zaczynałem jeździć do pracy na 7, choć zaczynałem na 8, po to tylko żeby w aucie wypić rano 2 piwa. Po ośmiu godzinach pracy wracałem autem do domu, odstawiałem auto na parking i szedłem znów na piwo.

Po 9 latach pracy w tej hurtowni zostałem zwolniony. Choć oficjalny powód zwolnienia to redukcja etatów, to mimo wszystko myślę, że powodem były coraz większe kłopoty z alkoholem. Załamałem się i mimo pełnej świadomości, że się pogrążam, jeszcze bardziej zacząłem pić, aby nie myśleć o problemach. Chwytałem się różnych prac dorywczych, aby zapewnić tylko rodzinie utrzymanie. Mimo większych bądź mniejszych problemów finansowych na alkohol zawsze znalazłem pieniądze. W małżeństwie dochodziło do coraz większych kłótni. W 2010 wyjechałem za chlebem do Niemiec. Pracując tam odzyskałem płynność finansową, pospłacałem długi, ale niestety nie przestałem pić. Właścicielem firmy, w której pracowałem, był mój kuzyn, który też nie stronił od alkoholu. Więc piliśmy w pracy, po pracy w weekendy, tak przez 3 miesiące. Po tych 3 miesiącach wróciłem do kraju. To co zastałem doprowadziło mnie do takiego stanu, że nie przestawałem trzeźwieć. Gdy wydawało się że już po mnie (totalne skrajne wyczerpanie fizyczne i psychiczne) spotkałem kolegę – właściciela firmy transportowej, który wyciągnął do mnie rękę i zaproponował mi pracę. Tak więc w roku 2011 po kilku dniach trzeźwienia wsiadłem w auto i rozpocząłem pracę. Wyjeżdżałem zazwyczaj na tydzień, góra dwa, więc chcąc nie chcąc nie piłem. Zarabiałem całkiem nieźle, ale moja nieobecność w domu i picie, kiedy już w tym domu byłem, doprowadziły w końcu do tego, że z moją żoną (oprócz seksu) nie łączyło mnie już nic. Tak to się ciągnęło do lutego 2014, kiedy po raz kolejny zatrzymano mi na 6 miesięcy prawo jazdy za jazdę w stanie wskazującym na spożycie. Automatycznie straciłem posadę kierowcy. Dalej współpracowałem z firmą mojego kolegi mimo że zacząłem walić w kocioł już całkiem na ostro. Moja żona założyła Niebieską Kartę, dzięki czemu wylądowałem 2 razy na izbie i 2 razy na dołku. Wszystko się posypało. W międzyczasie zmarła moja matka, która mieszkała z nami. Od tego czasu załamałem się tak, że praktycznie nie trzeźwiałem. Po drugim dołku otrzymałem 3 miesięczny nakaz opuszczenia własnego mieszkania. Poniewierałem się po znajomych. 3 dni u jednego, 5 dni u drugiego, znowu 2 dni u wcześniejszego. Piłem od rana do wieczora i nieraz nawet nie wiem gdzie i jak kończyłem picie. Budziłem się i zaczynałem dzień od piwa, przypominając jak się akurat znalazłem dzisiaj w domu u tego czy u tego znajomego, skoro jeszcze wczoraj byłem u kogoś innego. Trwało to do połowy czerwca 2014, kiedy to moja siostra nie mogąc patrzeć na to jak się staczam jak umieram (tak, umieram) wzięła sprawy w swoje ręce i powiedziała dość. Po jakimś tam fizycznym przetrzeźwieniu wsadziła mnie w samochód i przywiozła na detoks do Gorzyc. Tak więc w ten sposób znalazłem się tutaj. Jestem teraz trzeźwy, ale co będzie dalej – nie wiem. Plany mam ambitne, ale czas zweryfikuje wszystko. Na razie chcę się leczyć. Chcę żyć.

fot. Gregor Buir

Jak być sobą?

Danuta

Idź własną drogą
Bo w tym cały sens istnienia
Żeby umieć żyć,
Bez znieczulenia
Bez niepotrzebnych niespełnienia
Myśli złych

Dżem „Do kołyski” (fragm.)

fot. Tim Chesney

Każdy z nas chciałby „być sobą” (jak to śpiewał zespół Perfect), jednak w dzisiejszych czasach to niezwykle trudne. Cytując Gombrowicza, każdy z nas ma sztuczne „gęby”, które przyobleka na zmianę. A po co to robimy? By zdobyć ogólną akceptację albo nie podpaść szefowi, byle zostać w tłumie, nie zostać wyoutowanym. Nikt nas wtedy nie ocenia, nie wytyka palcem, że to ten co szuka dziury w całym. Możemy spokojnie żyć, ale czy ten w środku nas, w głębi siebie nie czuje, że coś jest nie tak? Czy zrobiłam coś, co kłóciło się z moim poczuciem moralności, gustu, smaku, ale sytuacja tego wymagała, żeby tak a nie inaczej się zachować? Żeby być sobą, trzeba znać swoją wartość, mieć przekonania, to często droga pod prąd. Każdy wybór to musi być mój wybór, to pozwala poczuć satysfakcję, że zrobiłam jak uważałam. Bycie sobą to stawianie granic, w domu, w pracy, gdziekolwiek. Nie muszę się na siłę uśmiechać, kiedy mam gorszy dzień, nie muszę udawać niewiadomo kogo, z niewiadomo jaką pozycją i kontaktami.
Bez asertywności nie można być sobą. Mam prawo mówić „nie”, ale także wysłuchać „nie” z drugiej strony. Asertywność to uszanowanie czyichś racji, ktoś ma też takie samo prawo do innego punktu widzenia niż ja… Jeszcze jedna ważna sprawa w byciu sobą to szczerość, bez tego się nie da. Szczerość wobec siebie i wobec drugiej osoby.
Życzę wszystkim Czytelnikom, żeby zawsze potrafili być sobą, w każdej sytuacji, bo przecież każdy z nas jest wyjątkowy, jedyny, niepowtarzalny, więc po co udawać i naśladować kogoś innego.

Walka z komarami w mieszkaniu rozwija słuch, czujność, koordynację, szybkość i paranoję.

Wojtek nie lubił biegać, skakać, nie wiedział co to parkur. Ale doberman sąsiada odkrył jego potencjał.

Powinieneś poszukać lepszej pracy, gdy bankomat po sprawdzeniu stanu twojego konta przytula cię do piersi i szepcze: „Wszystko będzie dobrze”

- Panie doktorze zjadłem pizzę wraz z opakowaniem! Czy ja teraz umrę?!?
- No cóż, wszyscy umrą...
- O Boże, co ja narobiłem!

Z dzienniczków szkolnych

Uczeń chodzi po ścianie.

Uczeń siedzi w ławce i zachowuje się podejrzanie.

Napastuje kolegę przy pomocy krzesła.

Przyszedł w butach do szkoły.

Gra puszką na przerwie i mówi, że to piłka nożna.

Molestuje kolegę długopisem.

Udaje, że słucha nauczyciela.

Uczennica mówi „dzień dobry” do kolegi.

Kiedy człowiek się uśmiecha, używa 17 mięśni, kiedy się złości - 43. Strzel focha dla zdrowia!

ZADANIE WSPÓŁFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW OTRZYMANYCH OD MIASTA WODZISŁAW ŚLĄSKI

Wodzisław Śląski
Południowa Brama Polski

FUNDACJA
FENIX - POWSTAŃ DO ŻYCIA

FENIX PSYCHOTERAPIA

p e r a s p e r a a d a s t r a