



Aleksandr

a ma 27 lat i jest uzależniona od alkoholu. 4 lat temu trafiła na terapię do poradni leczenia uzależnień. Po kilku sytuacjach, gdy złamała abstynencję, od ponad 3 lat nie pije i trzeźwieje. „Dobrze mi bez alkoholu. Nauczyłam się na nowo żyć. Wreszcie jestem spokojna i szczęśliwa”.

Redakcja: Pamiętasz swoje początki z alkoholem?

Aleksandra: Alkohol był ze mną od wieku nastoletniego. Gdy miałam 16 lat byłam w pierwszym poważnym - na tamten moment - związku. Siłą rzeczy, chcąc spędzać czas z chłopakiem, trafiłam do jego grupy rówieśników, osób o 2 lata starszych ode mnie, którzy nie stronili od różnych używek.

W moim przypadku było to - najpierw - okazjonalne picie, raz na jakiś czas, w piątek czy sobotę. Pamiętam, że wtedy - już po niewielkiej ilości alkoholu - mocno kręciło mi się w głowie. Ale lubiłam ten szum, uczucie większej lekkości, łatwości rozmowy, większą otwartość. Po alkoholu łatwiej było mi też „przystać” do tych jednak nieco starszych kolegów.

W pewnym momencie, gdy miałam dość duże trudności z zawarciem satysfakcjonujących i bliższych kontaktów z osobami z mojej klasy, moje życie towarzyskie w zasadzie przeniosło się do grupy znajomych ówczesnego chłopaka. Spędzałam z nimi każdą wolną chwilę. I w pewnym momencie nieodłącznym i coraz częstszym elementem tych spotkań był alkohol.

Moje weekendowe, sporadyczne, picie dość szybko stało się dużo częstsze, bardziej intensywne. W wieku 17 lat piłam 3 razy w tygodniu. Najpierw to były 1-2 piwa, by po jakimś czasie pić już 3-4.

Mówisz, że na początku alkohol coś Ci dawał. A kiedy zaczął odbierać?

Coś mi dawał, ale jednocześnie, od samego początku, dość sporo zabierał. Pamiętam urwane filmy, wstyd następnego dnia, gdy wypiałam „za dużo”, jakieś awantury z chłopakiem po alkoholu. Picie mnie rozhamowywało, powodowało, że robiłam rzeczy, których na trzeźwo bym nie zrobiła. Dominującymi uczuciami były wtedy wstyd, poczucie winy.

Alkohol pojawił się w moim życiu na początku II klasy liceum. I okazało się, że nagle, z piątkowej uczennicy szkoły podstawowej i po całkiem niezłym zaliczeniu I klasy LO, w pierwszym półroczu II klasy LO byłam zagrożona z kilku przedmiotów. To podziało jak zimny prysznic. Wtedy na trochę ograniczyłam spotkania z chłopakiem, poprawiłam stopnie. Dalsza nauka szła bez problemów. Tak więc ilość wypijanego alkoholu również „mogła” wrócić do poprzedniej „normy”.

I wróciła?

Moje picie się wtedy nawet nasiliło. W wieku 18 lat z chłopakiem piliśmy już wódkę - kupowaliśmy wysokoprocentowy alkohol, 2 butelki półlitrowej coli, upijaliśmy trochę napoju i robiliśmy sobie dość mocne drinki. Nikt nic nie widział, bo chodziliśmy po ulicy z butelką coli w rękę... Tak minął mi kolejny rok. Zdałam maturę, dostałam się na studia. I moje drogi z chłopakiem, po kilku wspólnych latach, się rozeszły.

Jednak po rozstaniu moje picie wcale się nie skończyło. Faktycznie, piłam trochę mniej, ale szukałam okazji do picia. A tych, w okresie studiów, nie brakowało. Jednak w pewnym momencie, gdy „okazji” było dla mnie zbyt mało, piłam sama w domu. Na samotność, z nudów, z powodu stresu na uczelni. Okazji znów nie brakowało...

Nie zaczęło Cię to niepokoić?

Oczywiście, niepokoiło. Nachodziły mnie myśli, że z moim piciem być może coś nie jest w porządku. Wcześniej zrzucałam winę za swoje picie na znajomych i „złe” towarzystwo, chłopaka, ale kiedy zaczęłam pić sama nie miałam już na kogo zrzucić winy. Zaczęłam więc zaprzeczać problemowi i racjonalizować: bo przecież jestem młoda, a wszyscy młodzi ludzie piją. Bo przecież już nie piję wódki, tylko piwo, czasem wino. Bo przecież pracuję i studiuje zaocznie... Takie myślenie trwało trochę czasu. Jednak w pewnej chwili moje picie zwyczajnie zaczęło mnie męczyć. Czułam potworny wstyd przed samą sobą. Wielokrotnie obiecywałam sobie i mówiłam „dzisiaj nie piję”, a i tak szłam do sklepu po kilka butelek piwa. Wstydziałam się też przed sprzedawczyniami z pobliskiego sklepu - byłam przekonana, że one wiedzą, że mam problem z alkoholem. Zaczęłam więc kupować alkohol w różnych sklepach. Nie mówiąc już o tym, jak bardzo źle czułam się rano po wieczornym picciu. Kac fizyczny i kac moralny to była moja codzienność... Do czasu.

Co się wtedy stało?

Na drugim roku studiów poznałam mojego obecnego męża. Dość szybko przypadliśmy sobie do gustu. Wiele nas łączyło. Ale alkohol zdecydowanie nas dzielił. On pije bardzo sporadycznie i od samego początku zauważał i komentował moje spożywanie alkoholu. Nie wdając się w szczegóły powiem tylko tyle, że w końcu postawił mi ultimatum. On albo alkohol. Ja już wcześniej podejmowałam różne próby odstawienia i ograniczenia picia, ale sama nie umiałam sobie z tym poradzić. Czując ogromny wstyd, w końcu przyznałam przed nim, i chyba też przed samą sobą, że mam problem. Poprosiłam go o pomoc. Razem znaleźliśmy poradnię leczenia uzależnienia. Poszedł tam ze mną. I podjęłam terapię.

Pamiętasz początek leczenia?

Oj tak. Bałam się niesamowicie odstawienia alkoholu, ponieważ nie wyobrażałam sobie życia bez picia. A kiedy udało mi się przez chwilę utrzymać abstynencję, to pojawiały się myśli, że może jednak nie mam problemu i nie jestem uzależniona. Bo skoro nie piję, a nawet nie chce mi się specjalnie pić, to... przecież mogę się napić. Ot, pijana logika, iluzja i zaprzeczenia. Na początku leczenia zaliczyłam więc kilka krótszych i dłuższych wpadek. Przy ostatniej powiedziałam dość. Wróciłam do terapeuty i wreszcie pogodziłam się z tym, że jestem uzależniona i zaczęłam pracę w kierunku zmiany mojego życia.

Jak się ono zmieniło?

Nie powiem, że początki były łatwe. Musiałam zrezygnować z wielu znajomych, spotkań i innych sytuacji, które kojarzyły mi się z piciem. Pamiętam, że wtedy czułam się samotna, a alkohol wcześniej pomagał mi sobie radzić z tym stanem. Na szczęście miałam obok siebie kochającego i cierpliwego partnera, który wspierał mnie każdego dnia. Pamiętam wahania nastroju, drażliwość, frustrację, gniew, ciągle napięcie. Zanim nauczyłam się siebie w toku terapii, wydaje mi się, że często mogłabym być nie do wytrzymania... (śmiech).

Dziś mówisz, że jesteś spokojna i szczęśliwa.

Zdecydowanie. To był proces. Pamiętam, że stopniowo było mi coraz lepiej. Im więcej dowiadywałam się o sobie podczas terapii, o tym jak funkcjonuję, jakie są moje potrzeby i co zyskuję dzięki odstawieniu alkoholu, mój nastrój się zmieniał. Zaczynałam się czuć po prostu dobrze, sama ze sobą, ale też z innymi. Zmieniłam swoje nastawienie do wielu spraw, odbudowałam ważne dla mnie relacje, które zniszczyłam przez alkohol. Powróciłam też do różnych swoich aktywności, które kiedyś sprawiały mi radość. Ostatnie 3 lata mojego życia to był niezwykle aktywny czas (śmiech), a jednocześnie wewnętrzny spokój. Nie żałuję ani

jednej chwili.

Dziękuję za rozmowę i za to, że zechciałaś się podzielić swoją historią.

Mam nadzieję, że może komuś zapali się czerwona lampka ostrzegawcza i z refleksją spojrzy na to, jak sam pije alkohol. Moja historia pokazuje co najmniej dwie rzeczy: mimo bardzo młodego wieku można być głęboko uzależnionym od alkoholu i to, że można żyć bez alkoholu. I to całkiem szczęśliwie (śmiech).