



„Na początku mojej trzeźwości wybrałem się na długą wyprawę w góry. Przeszedłem Alpy, zacząłem od strony włoskiej aż do Niemiec, ponad 1000 km. Bardzo wiele zostawiłem w tych górach, wiele złego, dużą część przeszłości i tego, co mi nie służyło. Zacząłem się zastanawiać nad sobą, nad swoją przeszłością i przyszłością. Nie wiedziałem, co będzie dalej, co będę robił, ale nie chciałem wracać do niczego, co stare” - mówi Paweł Durakiewicz, który wyszedł z choroby alkoholowej, założył na Sycylii ośrodek leczenia uzależnień i pobił rekord Guinnessa w marszu boso w szczytnym celu.

Redakcja: Pana życiorys jest pełen skrajności. Wielkie sukcesy, rekord Guinnessa w trasie przemierzonej boso, dalekie podróże, własny ośrodek leczenia uzależnień na Sycylii, ale najpierw spektakularne kłopoty i upadki...

Paweł Durakiewicz: Tak, moja droga była długa i kręta. Zacząłem pić alkohol mając lat 13, już wtedy regularnie się upijałem. Moje uzależnienie trwało 25 lat i w tym okresie nie wytrzeźwiałem ani razu na dłużej niż 3 tygodnie.

13 lat to bardzo wcześnie.

Przełomowym wydarzeniem był trzytygodniowy obóz nad morzem po 6. klasie szkoły podstawowej. Byłem w grupie starszych kolegów, którzy poczęstowali mnie winem owocowym. Mieliśmy dużo swobody, bo pilnował nas tylko jeden wychowawca. Mogliśmy bez konsekwencji wychodzić z pokojów nocami, nikt nie był w stanie tego kontrolować. Byliśmy sprytni i bawiliśmy się na całego. Na tym obozie upiłem się kilka razy dość mocno.

Byłem dzieckiem zalęknionym, które nie zostało nauczone mówienia o swoich emocjach ani tego, że w ogóle są one ważne. Alkohol dał mi ulgę. Mogłem w końcu wyciszyć ten hałas, który miałem w głowie. Odwrócić wzrok od tego bałaganu.

To podatny grunt pod uzależnienie...

Tak, miałem pecha – alkohol działał na mnie jak lek na duchowe bóle. Nie wszyscy w ten sposób reagują na alkohol. Dlatego uzależniłem się praktycznie od razu.

Wychowywałem się w typowym domu, nie było w nim patologii, natomiast nie rozmawiało się o uczuciach i nie okazywało się ich zbyt wiele. Oczywiście na jakimś etapie terapii przeżyłem wielką złość na rodziców, obwiniałem ich. Ale kiedy potem analizowałem, dlaczego tak szybko rozwinęło się uzależnienie w moim przypadku, dostrzegłem, że chodziło o moją wysoką wrażliwość i genetyczne predyspozycje – w rodzinie mojej mamy była historia uzależnienia od alkoholu. Zawsze czułem się wyobcowany, inny, nierozumiany przez świat. Tak po prostu miałem.

Wyobrażam sobie, że picie alkoholu przez kilkunastoletnie dziecko generuje dużo problemów.

Zdecydowanie. Kiedy zacząłem pić, jeszcze intensywnie rosłem. Mój organizm był jeszcze dziecięcy, dopiero stawał się dorosły. Konsekwencje dla rozwoju ciała i umysłu były straszne. W wieku 17 lat trafiłem do szpitala psychiatrycznego po nieudanych próbach samobójczych. Odratowano mnie z krytycznego stanu, spędziłem tam wtedy kilka tygodni. Dostałem leki antydepresyjne, które mnie trochę wyciągnęły, ale wróciłem do picia, choć od tej pory trochę się pilnowałem. Nie chodziłem ciągle pijany, nie upijałem się tak często i tak bardzo.

Skończyłem studia za granicą, pijąc na umór w każdy weekend. To były kosmiczne ilości, przeplatane kilkudniowym doprowadzaniem się do porządku.

Rodzice o tym wszystkim wiedzieli?

Nie do końca. Przede wszystkim moje kłopoty nie przekładały się na wyniki w szkole. Potrafiłem wyjść w siódmej klasie z lekcji do kolegi, wypić kilka drinków, wrócić na lekcje i odpowiadać pod tablicą. Rodzice pewnie coś podejrzewali, ale zawsze dbałem o to, by się dobrze kamuflować.

A w szpitalu, do którego trafił Pan po próbach samobójczych, lekarze zapytali o alkohol?

Nie, zupełnie nie. Żaden z lekarzy, do których chodziłem z powodu moich problemów z depresją, nie zapytał mnie nigdy o alkohol. Żaden nie miał świadomości, że coraz większe dawki leków popijam alkoholem. Dzisiaj nie mieści mi się to w głowie, że można młodemu człowiekowi wypisywać recepty na kolejne lekarstwa, a nie zainteresować się w ogóle tym, jak on się prowadzi. W leczeniu depresji wszystko jest ważne – sen, dieta, relacje, a tym

bardziej używki. Alkohol jest w końcu depresantem.

Jak to się stało, że przestał Pan pić?

Doprowadziłem się do stanu, w którym mój mózg nie pracował dobrze, miałem nawet kłopoty ze składaniem zdań. Byłem w stanie pracować tylko dlatego, że potrafiłem działać automatycznie. Pracowałem wówczas jeszcze w korporacji na stanowisku menedżerskim. Miałem tak dosyć bólu, cierpienia, siebie i swojego życia, że myślałem w kategoriach „wóz albo przewóz”. Albo zapiję się na śmierć, albo coś ze sobą zrobię. Żadna ilość alkoholu nie była w stanie mnie ukoić, nic nie pomagało. Byłem w depresji, miałem myśli samobójcze, natomiast widziałem światelko, bo wiedziałem, co mnie zabija. Wiedziałem, że jest druga droga.

Co dało Panu siłę?

Motywacją do podjęcia decyzji o zdrowieniu były moje dzieci. Wtedy były jeszcze małe i bardzo nie chciałem być dla nich dłużej pijanym i nieobecnym tatą. Zgłosiłem się wtedy do ośrodka leczenia uzależnień ot tak – pod wpływem decyzji, z dnia na dzień. Był to tradycyjny ośrodek z terapią od 9 do 18 godziny każdego dnia przez 4 tygodnie.

Ale nadal nie do końca rozumiem, co się wtedy wydarzyło. Wcześniej lądowałem na izbach wytrzeźwień, byłem aresztowany, miałem różne wysoki i nie chciałem słyszeć o czymś takim, jak uzależnienie, mimo że trudno było temu zaprzeczyć. A potem upadłem i czułem, że doszedłem do ściany i bardzo nie chcę zostawiać swoich dzieci.

Zbudował Pan z nimi dobre relacje?

Tak, najpierw odzyskałem radość z takich zwykłych rzeczy – że mogę im towarzyszyć w codzienności. W tym roku byliśmy razem nad morzem, kibicowały mi w moim triathlonie i same wzięły udział w takim mniejszym wydarzeniu. Jest to zupełnie inna jakość i wielki skarb po latach picia. Wcześniej całe moje życie rodzinne było za mgłą.

Teraz prowadzi Pan ośrodek terapii uzależnień na Sycylii, w którym psychoterapia połączona jest z terapeutycznym zastosowaniem jogi. Jak Pan wpadł na ten pomysł?

Na początku mojej trzeźwości wybrałem się na długą wyprawę w góry. Przeszedłem Alpy, zacząłem od strony włoskiej aż do Niemiec, ponad 1000 km. Bardzo wiele zostawiłem w tych górach, wiele złego, dużą część przeszłości i tego, co mi nie służyło. Zacząłem się zastanawiać nad sobą, nad swoją przeszłością i przyszłością. Nie wiedziałem, co będzie dalej, co będę robił, ale nie chciałem wracać do niczego, co stare.

Kolejna moja podróż to była Ameryka Łacińska, gdzie po raz pierwszy zetknąłem się z praktyką jogi i medytacji. Na początku wydało mi się to dość obce, ale po przebyciu kolejnych krajów, wróciłem do tej szkoły i skończyłem miesięczny kurs. Praktyka jogi wniosła moje życie, moją samoświadomość i samopoczucie na nowy poziom.

Pomyślałem któregoś dnia rano idąc na jogę, że super byłoby miejsce, w którym psychoterapię łączy się z nauką praktyki jogi i medytacji, by inni mogli doświadczyć tego, co ja. Byłem zaskoczony, że takich miejsc nie ma na świecie. Nie ma miejsc, w których można systemowo, w ramach jednolitego programu, połączyć techniki terapeutyczne z dobrodziejstwem jogi. Są ośrodki leczenia uzależnień w Stanach, w których są zajęcia jogi, ale nie na takiej zasadzie, że jej przekaz i działanie wykorzystuje się jako technikę terapeutyczną. Tam to po prostu zajęcia opcjonalne.

Nie miałem żadnego doświadczenia, to była świeża luźna myśl. Że musi być joga, musi być słońce i morze.

Piękna wizja. Trudno ją było zrealizować?

To było i jest nadal duże wyzwanie. Finansowo miałem na to środki. Mimo że wiodłem życie takie, jakie wiodłem, to zarabiałem duże pieniądze, więc było mnie stać, aby odważnie zainwestować. Teraz, poza ośrodkiem, działamy również jako fundacja i organizujemy pro bono obozy dla dzieci z domów dziecka i ośrodków wychowawczych. Moją misją jest wspieranie dzieci i młodzieży w walce z problemami zdrowia psychicznego.

Aby przekazać światu swoją misję podjął Pan też wyjątkowe wyzwanie...

Tak, postanowiłem zaważczyć o rekord Guinnessa w marszu bosu.

I pobił go Pan - 3409,75 km!

Chciałem zrobić coś, co jest nietypowe, niecodzienne, coś wow, żeby pokazać dzieciom, że każdy zwykły człowiek może robić rzeczy niezwykle i że w realizację marzeń warto włożyć każdy wysiłek. Nie jestem sportowcem, jestem zwykłą osobą, po prostu realizuję to, co dla mnie ważne, najlepiej jak potrafię.

Dziękuję za rozmowę.