



 Michał jest pracownikiem urzędu państwowego. Pracuje na odpowiedzialnym stanowisku, ale to, co – jak podkreśla – go zgubiło, to wcale nie był stres czy obciążenie psychiczne pracą. Była to rutyna i powtarzalność. „Do tej pory walczę ze sobą, by przełamywać schematy i nie wrócić do pewnych nawyków” – mówi Michał. Poznajcie jego historię.

„Jestem Michał i nauczyłem się mówić o sobie, że jestem alkoholikiem. Ale zanim to zdanie przeszło mi przez gardło pierwszy raz, minęło sporo czasu. Od roku nie piję wcale. Wcześniej przez ponad trzy lata sięgałem sporadycznie po alkohol, ale – jakkolwiek źle to nie zabrzmiało – picie było dla mnie zbyt bolesne, więc zrezygnowałem z niego całkiem. Ale wciąż są takie momenty, w których wraca rutyna i walczę ze starymi potworami”.

Życie pod linijkę

Michał wspomina swoje dzieciństwo używając określeń: poukładane, zorganizowane, uporządkowane.

„Moi rodzice pracowali w urzędzie w małym mieście. Byli typowymi ‘urzędasami’. Pamiętam, że jako mały chłopiec zarzekałem się, że nigdy nie będę taki, jak oni. Życie przewrotnie poprowadziło mnie dokładnie tą samą ścieżką. Zawsze we wtorki chodziliśmy z mamą na bazar po warzywa. Sobota była dniem wizyty u dziadków. Było to z jednej strony fajne – odliczałem do tych atrakcji i miałem na co czekać. Jednak z wiekiem zaczęło to budzić we mnie jakiś wstręt. Chciałem koniecznie wyjść z tego rytmu, wyłamać się, zbuntować. Ale byłem za słaby i duszono to we mnie. Dziś wiem, że była to forma przemocy w białych rękawiczkach”.

Wchodzenie w dorosłość

Michał wspomina, że w momencie, w którym podjął studia, był już totalnie „spacyfikowany”. Pod wpływem rodziców zdecydował się studiować administrację. Miał poczucie winy, jeśli



robił coś poza narzuconymi mu z góry rytmem.

„W tygodniu szkoła, nauka, w weekendy wyjazd do rodzinnego domu, sobotnie popołudnia u dziadków. Bez żadnych zmian. Kiedy wychodziłem na koncert czy imprezę, czułem się jakbym działał wbrew komuś, czemuś, jakbym w jakiś sposób zawodził”.

Choć przyznaje, że spotykał się z dziewczynami, nigdy z żadną nie stworzył poważniejszego związku.

„Obawiałem się, że nie zdobędę akceptacji rodziców na wyjście poza schemat, w jakim - za ich zgodą - żyłem. A z drugiej strony bałem się, że sam nie będę się czuł dobrze, jeśli go przełamie. Więc wychodziłem z relacji, gdy tylko robiło się poważnie. Z czasem miałem opinię milczka, myśliciela i twardziela. Bardzo mi odpowiadała”.

Rozpoznanie nałogu

Michał przyznaje, że alkohol nigdy nie był mu potrzebny, aby dobrze się bawić. Rzadko zdobywał się na spędzanie czasu w grupie, więc samo to dostarczało mu emocji. Wiele zmieniło się, kiedy rozpoczął pracę zawodową. Schemat codziennej nauki zastąpił książką lub filmem z kieliszkiem dobrego alkoholu.

„Degustowałem alkohol. Przeczytałem kilka ciekawych pozycji o zapachach zamkniętych w butelkach, procesie warzenia, beczkowania i leżakowania alkoholi i poszedłem w tę stronę. Dość szybko kieliszek stał się moim codziennym, wieczornym rytuałem. Przyszedł moment, w którym tylko czekałem na wieczór, o którym myślałem w zasadzie od rana. Kiedy poczułem pokusę przesunięcia moich ‘spotkań’ z alkoholem na wcześniejszą godzinę, a jednocześnie zrezygnowałem z wszelkich - sporadycznych wprawdzie, ale jednak - innych aktywności zapaliła mi się ostrzegawcza lampka”.

Terapia POP ([Program Ograniczania Picia](#))

Wstyd był uczuciem, które jeszcze przez jakiś czas powstrzymywał Michała przed poproszeniem o pomoc.

„Przyszedł taki moment, że nie mogłem wytrzymać sam ze sobą. Nie mogłem odpędzić od siebie myśli o czekaniu na wieczór. Czułem, że duszę się we własnym życiu, ale nie potrafię żyć inaczej. Wiedziałem, że się da. Widziałem przecież innych ludzi, ale czułem, że nie wiem nawet od czego zacząć”.

Michał zgłosił się na terapię grupową, której celem było przepracowanie relacji z alkoholem



i opracowanie bezpieczniejszego wzorca jego spożywania.

„To było niesamowite. Tak bardzo chciałem tej zmiany, byłem chłonny, jak gąbka i każdą uwagę od razu wprowadzałem w życie. Dostałem narzędzia i wiedziałem, że się uwalniam. Ten ogrom pracy i ból, jaki jej towarzyszył w ogóle mnie nie przerażał. Cieszyłem się na nowy, lepszy czas”.

Po zakończeniu kilkutygodniowej terapii Michał osiadł w nowym życiu, jednak szybko poczuł, że to za mało. Że pijąc sporadycznie nie daje rady nie wracać do starego schematu.

„Kieliszek alkoholu przypominał mi o tym, co czułem pijąc codziennie. Błogim czasie, relaksie, tej adrenalinie związanej z wyczekiwaniem. I choć miałem mnóstwo innych atrakcji, odkryłem nowe pasje i zacząłem intensywnie uprawiać sport, nawet jednorazowo spożyty kieliszek wina wytrącał mnie z równowagi. Poczułem, że mam więcej siły, żeby nie pić wcale, niż żeby mierzyć się ze starymi demonami za każdym razem, kiedy piję łyk trunku. Nie potrzebowałem tego. Życie bez picia smakowało mi bardziej”.

Trwanie w [abstynencji](#)

„Nie piję już długi czas i jest mi z tym doskonale. Ale czasem walczę ze sobą. Zmęczenie po pracy, wolny wieczór, samotne siedzenie w domu - przypominają mi się wówczas emocje i stany napięcia sprzed lat”.

Michał od ponad roku jest w stałym związku z Igą. Podkreśla, że poznanie kobiety, wejście w prawdziwą, dojrzałą relację, było zwieńczeniem jego przemiany.

„Czuję, że wcześniej nie byłem gotów na takie zobowiązanie. Ale wyprostowałem sprawy, poukładałem siebie i buduję relację. Wciąż się uczę, raczkuję, wiele rzeczy robię na oślep. Ale Iga jest dla mnie wsparciem, partnerem i wspianą przyjaciółką”.

Michał wciąż uczestniczy w terapii. Jak podkreśla, ma jeszcze sporo do przerobienia, zwłaszcza w kontekście relacji rodzinnych.

„Kiedy pierwszy raz w życiu postanowiłem w sobotę nie jechać do dziadków, w rodzinie rozpętało się piekło. Nadal decydowanie o sobie i podejmowanie własnych kroków jest dla mnie trudne, ale konsekwentnie realizuję to, co postanowię. Choć czasem boli, jest mi lepiej. Wiem, że nie mam wpływu na to, jak czuje się moja rodzina, nie chcę ich krzywdzić, ale sam dla siebie jestem najważniejszy. Tworzę własną rodzinę i wolę tę energię przekierować na Igę i siebie. A w przyszłości może jeszcze jakiegoś małego człowieka? Jestem na to gotów, choć ból i strach już chyba nie przestaną mi towarzyszyć”.



Fot. Alex Iby, Unsplash.com