



Marta ma

34 lata. Nie pije od 4 lat, ale jak sama przyznaje „ta walka z uzależnieniem nie jest jeszcze zakończona”. Zgodziła się opowiedzieć swoją historię, ponieważ uważa, że w jej przypadku poznanie osoby, której udaje się żyć w trzeźwości, było punktem zwrotnym w chorobie.

Redakcja: Powiedz coś o sobie.

Marta: Pracuję w agencji reklamowej, mam psa, obecnie spotykam się z mężczyzną, z którym mam nadzieję zbudować stały związek. Lubię chodzić do kina i na długie spacery. Od roku chodzę też na zajęcia z zumbi.

Ani słowa o alkoholu.

Jeszcze cztery lata temu alkohol był w centrum mojego życia. Wszystko kręciło się wokół niego. Wyjście z przyjaciółmi? Oczywiście na piwo. Wieczór z przyjaciółką? Obowiązkowo w towarzystwie wina. Piątek wieczór po ciężkim tygodniu? Lampka prosecco do filmu. A potem kolejna. I jeszcze dwie. Gdy próbuję przypomnieć sobie, jak wyglądało moje życie od około 19. do 30. roku życia, to jego stałym elementem jest butelka z procentami. Teraz wolę myśleć o sobie jako o Marcie, która kocha swojego psa, umie spacerować bez piwa i ma siłę, aby tańczyć. Na trzeźwo.

Kiedy pierwszy raz napiłaś się alkoholu?

Wydaje mi się, że stosunkowo późno, bo gdy miałam 17 lat. Moi rówieśnicy już dawno byli po „szalonych” i pijackich imprezach, a ja pierwszy raz napiłam się piwa smakowego. Gdy dowiedziały się o tym koleżanki, od razu zorganizowały „babski wieczór”, na którym pojawiła się wódka. Pokazywały, jak się pije z kieliszka, przygotowały przekąski. Wtedy wydawało mi się to normalne, zabawne, takie dorosłe.

Twoi rodzice pili?

Mama nigdy, tata chyba całkiem zwyczajnie - gdy była okazja, nieraz wieczorem kupował sobie piwo lub sączył whisky. Tylko kilka razy widziałam go pijanego. Na ogół mówił „stop” podczas imprez rodzinnych. Myślę, że mogę powiedzieć, że mój dom rodzinny nie był dysfunkcyjny. Alkohol nie lał się strumieniami, nie było przemocy, a rodzice często rozmawiali ze mną o używkach. Tata ostrzegał mnie przed wpływem alkoholu, chyba chciał zbudować we mnie odpowiedzialne podejście. I bardzo długo wydawało mi się, że mu się to udało.

Co było dalej, gdy stałaś się już pełnoletnia i wpływ rodziców na twoje decyzje stał się ograniczony?

Długo miałam poczucie, że alkohol to zwyczajny element codzienności. Wyjechałam na studia, zamieszkałam w akademiku. Wyrwanie się z małego miasta do Warszawy było wtedy moim największym marzeniem. Brak kontroli rodziców, nowi znajomi, wieczorne imprezy, niemal nieograniczony dostęp do używek - to wszystko sprawiało, że czułam się jak w swoim idealnym życiu. Młoda studentka w wielkim mieście. Imprezy stawały się moją codziennością. Gdy nie wychodziłam, piliśmy w akademiku. Picie i palenie wydawały się niezbędne. Stanowiły dla mnie bilet wstępu do towarzystwa. Nie pamiętam nawet, w którym momencie to ja stałam się tą, która zawsze proponuje picie. To się po prostu działo. I było śmiesznie.

Kiedy przestało być śmiesznie?

Gdy pod wpływem alkoholu raz, a potem drugi i kolejny zaczęłam uczestniczyć w sytuacjach ryzykownych i niebezpiecznych: prawie potracił mnie samochód, przewróciłam się i wybiłam ząb, upadłam pod knajpą i zostałam okradziona, prawie zostałam zgwałcona. Opuszczałam coraz więcej zajęć na uczelni, ciągle miałam kaca, czułam, że mam zaburzony metabolizm, mój nastrój się pogarszał. Później zaczęłam pracę. Naiwnie wierzyłam, że więcej obowiązków sprawi, że tego alkoholu będzie mniej, ale pojawił się stres, więc gdy wieczorem wracałam do mieszkania, po drodze zawsze wchodziłam do sklepu po wino czy piwo. Teoretycznie wszystko było w porządku, udawało mi się nie zawałać obowiązków, ale moim codziennym uczuciem stał się lęk. Wpadałam w pętle, bo myślałam, że alkohol ten lęk wyłączy, a tylko go nakręcał. Stałam się agresywna, wybuchowa, nieuprzejma. Myślę, że wtedy znacznie zmniejszyło się grono moich znajomych, bo z zabawnej dziewczyny, stałam się tykającą bombą, a impreza ze mną groziła katastrofą.

Podjęłaś wtedy jakieś działania, aby sobie pomóc?

Tak, ale teraz wiem, że były to działania nieadekwatne i dziecinne. Moim rozwiązaniem były detoksy. Ustalałam sobie, że nie będę pić w tygodniu, a już w piątek, dumna z siebie, że udało mi się unikać alkoholu przez pięć dni, wpadałam w wir imprezy. Piłam również w niedzielę, więc po trzech dniach zatopionych w drinkach, dochodziłam do siebie przez trzy kolejne. Nieustannie stawiałam sobie warunki: dziś się nie napijesz, ale jutro już możesz; tydzień bez alkoholu świadczy o tym, że wszystko jest ok, więc w kolejnym tygodniu możesz iść na piwo. Nigdy nie kończyło się na jednym piwie. Stopniowo docierało do mnie, że mój problem tkwi w czymś innym: nie w ilości, czy nawet częstotliwości, a tym, że już jedna kropla alkoholu przejmuję nade mną władzę. Powiedziałam sobie: ty po prostu w ogóle nie możesz pić.

I nie piłaś?

Piłam, ale codziennie powtarzałam sobie, że nie mogę. Jak się domyślasz, zrodziło to wyrzuty sumienia, poczucie, że jestem beznadziejna, że coś sobie obiecuję, a nie potrafię dotrzymać słowa. Równolegle wmawiałam sobie, że skoro chodzę do pracy i jakoś funkcjonuję, to nie jest tak źle. Zresztą – wszyscy piją, więc ja tylko trochę ograniczę i będzie w porządku. A potem szłam na kolejną imprezę, budziłam się z koszmarnym kacem i poczuciem straconego czasu. Widziałam, jak życie przecieka mi przez palce. Tylko pracowałam i piłam. Nie czytałam książek, ćwiczyć mi się nie chciało, tym bardziej że nie jadłam regularnie, a fundamentem mojej diety stały się fast foody i przekąski, rezygnowałam ze wszystkich aktywności, które wymagały trzeźwości. Nie wyobrażałam sobie, że mam iść ze znajomymi na wycieczkę rowerową. Bo jak? Jeździć na rowerze i się nie napić? Nie ma szans. Wybierałam propozycję wyjścia z kumpelą do knajpy.

Kiedy dotarło do ciebie, że musisz coś zmienić?

Gdy miałam 28 lat, pierwszy raz poszłam do poradni leczenia uzależnień, ale skończyło się na jednej wizycie. Pogadałam z terapeutą i uznałam, że nie mam problemu i przecież coś zrobiłam, więc zaliczone. Psycholog oczywiście uważał inaczej. Ale tam nie wróciłam. Ograniczyłam wyjścia, nie miałam już siły na taki tryb życia. Kolejne dwa lata karmiłam się myślą, że skoro piję mniej i to w domu, to robię świetną robotę. Już wtedy byłam po rozstaniu z partnerem, byłam singielką, przez chwilę czułam się jak pani i władczyni swojego losu.

Co sprawiło, że przestałaś się tak czuć?

Byłam przed 30-tką, dotarło do mnie, że nie osiągam sukcesów, że nic się nie dzieje, stoję w miejscu i patrzę, jak inni żyją – fajnie, szybko, kolorowo. Wyjeżdżają na wycieczki, zwiedzają

europjskie miasta, realizuj kolejne projekty. A ja? Wracam z pracy i siedz smutna w domu. Jak byłam smutna i samotna to piam. A smutna i samotna czułam się cały czas. Ktorego dnia uznałam, że chcę więcej. Zgłosiłam się do prowadzenia ważnego projektu w firmie. Wszyscy byli zaskoczeni, bo do tej pory się nie wychylaam, robiłam, co musiałam, nie byłam raczej przykładnym pracownikiem, kims, kto się rozwija i wyroznia. Przełożeni zgodzili się, ebym spróbowała, chyba chcieli mnie zachęcić, dając szansę. A ja skopaam sprawę. Z radości się upiam. Piłam do rana. Następnego dnia w panice zerwałam się z ozka i pojechałam do firmy. Jeszcze wtedy udało mi się wytłumaczyć, że nie wyglądam zbyt świeżo, bo po prostu oblewaam sukces z przyjaciółkami. Ale samodzielne prowadzenie projektu oznaczało więcej wymagan, nadgodziny, bliską współpracę z innymi. Nie wytrzymałam tego napięcia. Najpierw przychodziłam nieprzytomna, potem napiłam się w pracy, popeniaam blad za bludem, nie wywiazaam się z umowy, firma poniosa gigantyczne koszty moich pomyłek. To była katastrofa. Rozmowę dyscyplinującą z szefem odbyłam nietrzeźwa. Tak straciłam pracę i resztki szacunku do samej siebie.

Wtedy poszas na terapię?

Najpierw się upiam. Piłam chyba z dwa tygodnie i nawet nie zastanawiałam się, co dalej. Nie sluchaam bliskich, uważałam, że mnie nie rozumieją, że wmawiają mi chorobę. Dopiero teraz wiem, jak bardzo się martwili. Paradoksem jest, że nie potrafiłam przyjąc pomocy od rodziny i przyjaciół, a przyjęłam ją od całkiem obcej osoby. Bartek podszedł do mnie w knajpie, w której trzecią dzień topiam smutki. Myślałam, że po prostu chce mnie poderwać. Wzi mnie do taksówki i zawioz do mieszkania. Rano obudziły mnie wymioty i koszmaryny bol całego ciała. Bartek siedzi przy ozku, a potem opowiedzi mi swoją historię. Po kilku dniach to on zaprowadzi mnie do ośrodka dla uzależnionych. Nie mam pojecia, dlaczego z nim poszłam, ale chyba byłam tak zmęczona sobą i swoim życiem, że musiałam cos zmienić. Przyjanimy się do dziś. On nie pije od ośmiu lat, ja od czterech. We dwójkę jest nam łatwiej.