



☒ Marek nie pije trzy lata, ale przyznaje, że odstawienie alkoholu nie było dla niego najtrudniejsze. To, nad czym nieprzerwanie pracuje, to naprawianie relacji i tego, co picie zepsuło. Jego zdaniem łatwiej byłoby zniknąć i zacząć żyć w innym miejscu, ale zmaganie się z konsekwencjami uzależnienia traktuje jako swego rodzaju pokutę.

- Często, kiedy słyszy się od alkoholika o jego uzależnieniu, albo tak jak ode mnie, o wychodzeniu z nałogu, ludzi interesuje dzieciństwo danej osoby. Mam poczucie, że wielu ma przekonanie, że skoro piłem, to pewnie miałem jakieś traumatyczne doświadczenia w młodości. A zupełnie tak nie było. Moje dzieciństwo było radosne, szczęśliwe i pełne miłości.

Marek o dzieciństwie, czasach nastoletnich i wczesnej młodości mówi z uśmiechem, wzruszeniem, ale też pewnym niepokojem.

- Żyję ze świadomością, że skrzywdziłem wiele osób. Na tej liście są również, albo przede wszystkim, moi rodzice. W terapii osoby uzależnione często zmagają się z pewnego rodzaju pretensjami i przepracowują swoje relacje z rodzicami. Ja tego nie doświadczyłem i myślę, że to też trudne, jeśli nie trudniejsze. Zmagam się tylko ze sobą - z tym, że ich zawiodłem, że nawaliłem, że byli dla mnie najlepsi na świecie, kochali bezwarunkowo, a ja nie byłem wystarczająco dobrym synem.

Z opowieści Marka o domu rodzinnym bije ciepło. Jak podkreśla, niczego mu nie brakowało, a jednocześnie rodzice wyznaczali wyraźne granice i trzymali się ustalonych zasad. Miał przestrzeń do doświadczenia, mógł uczyć się na własnych błędach, ale zawsze czuł się bezpiecznie.

- Dalej na mojej liście jest moja siostra. Choć jest niewiele młodsza, bo zaledwie dwa lata, to ja jestem starszym bratem, tym odpowiedzialnym. Ale nigdy tą odpowiedzialnością nie byłem dosłownie obarczany. Bawiliśmy się razem, razem dojrzewaliśmy, będąc dla siebie wsparciem. Jednak po odstawieniu alkoholu poczułem się winny. Nie powinienem był dawać



„złego przykładu”. I choć nie są to naczynia bezpośrednio połączone, poczułem, że bycie tym starszym zobowiązuje. Nie sięgnąłem po alkohol, aby odreagować trudy i znoje młodości. Ja w ogóle długo zastanawiałem się, dlaczego sięgnąłem po alkohol...

Pierwszy kieliszek

Marek sięgnął po alkohol – jak sam mówi – naprawdę późno.

- W domu alkohol był i prawda jest taka, że gdybym chciał spróbować, to nie byłoby to kłopotem. Jestem nawet pewien, że rodzice po prostu przyjęliby to, jako eksperyment młodości. Ale o alkoholu też się rozmawiało. Wiedziałem, że nie jest zdrowy, jakie są konsekwencje jego spożywania. Spróbowałem go na studiach. Mieszkałem w akademiku, wspólnie z kolegami potrafiliśmy poszaleć. Ale wciąż czułem, że to tylko studenckie czasy i nie robię nic niepokojącego.

Po skończonych studiach Marek rozpoczął pracę w dość sporej korporacji. Pracował w zawodzie – z początku jako stażysta, później na stanowisku juniorskim, stopniowo wspinając się po szczeblach kariery.

- Jak to mówi młodzież – umiem w komputery – i to był dobry dla mnie czas. Zarówno zawodowo, jak i osobiście. Sporo się uczyłem, rozwijałem, poznałem też Maję. Nie wiem, czy była to miłość od pierwszego wejrzenia, ale szybko poczułem, że bez niej nie wyobrażam sobie dalszego życia. Uważam, że od początku był to związek dojrzały – potrafiliśmy rozmawiać o uczuciach, co – gdy słucham ludzi wokół – wydaje się być jakimś wyższym stopniem wtajemniczenia. My, jako ludzie, tego nie potrafimy. Nie nauczono nas, wstydzimy się – nie wiem. I ja i Maja wynieśliśmy to z domu.

Przyszedł moment, w którym coś się wypaliło i jak wiele osób na jakimś etapie, Marek zrezygnował z „etatu w korpo” na rzecz mniejszej firmy. Więcej czasu w domu, lepsze pieniądze, potencjalnie mniejszy stres.

- To był czas, gdy w drodze był już nasz syn. Tych zmian było sporo i z początku mniej świadomie, potem coraz bardziej sięgałem po alkohol. Nie ma w tej historii jakichś straszliwych dramatów. Teraz z lekkim uśmiechem mówię, że piłem jak dyplomata. Kulturalnie, w kapciach, wieczorami i był to dobry alkohol. Czułem, że to odetchnięcie po pełnym napięcia dniu, swego rodzaju oddech, który łapałem. Przerwa w napięciu, która dawała mi siłę na kolejny dzień.

Marek przyznaje, że po pojawieniu się na świecie syna czuł pewną spiralę. Pracę miał mniej



stresującą, co go... stresowało. Nie doświadczał korporacyjnej presji i napięcia, co sprawiało, że czuł się dziwnie. Brakowało mu adrenaliny.

- Nie chciałbym mówić, że syn przyczynił się do mojego picia, bo to tylko i wyłącznie moje decyzje i moje powody, ale rzeczywiście od kiedy zostałem tatą, częściej zaglądałem do kieliszka. W pewnym momencie to stało się rutyną. Po pracy i wieczornym czasie z synem przychodził wieczór ze szklaneczką czegoś mocniejszego. Czekałem już tylko na to, w pewnym momencie zacząłem się irytować, gdy mały nie zasypiał odpowiednio wcześniej, albo Maja prosiła o wolny wieczór i uniemożliwiała mi spędzanie czasu po swojemu.

W domu czuć było coraz większe napięcie. Marek podkreśla, że nie było między nim a żoną kłótni, ale narastające napięcie, irytacja i wzajemna wrogość.

- Pamiętam ten wieczór. Syn zasnął spokojnie, Maja przyniosła butelkę czerwonego wina i powiedziała, że to ostatni alkohol, jaki wspólnie pijemy. Spokojnie wytłumaczyła mi co widzi, co czuje i powiedziała, że jeśli nie podejmę leczenia - odejdzie. Znam moją żonę doskonale i wiedziałem, że poukładała to wszystko w głowie. Poprosiłem ją wtedy o wolny weekend, pojechałem porozmyślać i podjąłem decyzję o terapii. Sam wiedziałem od dawna, że coś się ze mną dzieje, ale wydawało mi się, że tego nie widać albo że nad tym panuję. Wiem, że dla każdego alkoholika dno wygląda inaczej. Moje oznaczało, że druga osoba powiedziała głośno, co widzi.

Marek przyznaje, że przeszło mu przez myśl zniknięcie.

- Wyjechałem sam na weekend, syn był wtedy malutki, wiedziałem, że Maja zrozumie moją decyzję. Ale byłoby to trochę tchórzostwo. Zrezygnowałem z tego prostego rozwiązania na rzecz ciężkiej pracy. Wiedziałem, że sporo będę musiał naprawić i poprawić, ale nie wiedziałem, że aż tyle.

Terapia i wychodzenie z nałogu

Marek jest w terapii od czterech lat. Od trzech nie pije. Mówi, że „wpadki”, które zdarzyły mu się w czasie pierwszego roku, odchorował bardziej niż wcześniejsze codzienne picie.

- Nie wiedziałem, że to tak trudny proces. Przekopywania się przez najmroczniejsze zakątki umysłu. Wydawało mi się, że wiele spraw mam ułożonych, poukładanych, przepracowanych. Terapia, zwłaszcza grupowa, sprawiła, że skonfrontowałem je z opiniami zwrotnymi innych uzależnionych osób. To bolało. I boli nadal. Ale czuję, że te nowe blizny są jakby łagodniejsze, że są efektem świadomych procesów i działań.



Z opowieści Marka płynie wdzięczność.

- To może brzmieć nieco banalnie, ale rzeczywiście czuję, że jestem w tym wciąż trudnym dla mnie miejscu, ale jestem za to wdzięczny. Bo doświadczenia mojego życia mnie ukształtowały. Jestem lepszym człowiekiem. Czuję też ogromną wdzięczność w stosunku do mojej żony. Gdyby nie Maja, oparcie, które czułem i czuję cały czas, byłoby mi jeszcze trudniej.

Marek podkreśla, że bardzo wiele pracy włożył w naprawienie relacji z synkiem.

- To, że przeszło mi przez myśl odejście, żeby nie musieć pracować nad wyjściem z nałogu zaowocowało ogromnym poczuciem winy w stosunku do Ignasia. Ale czuję, że jestem teraz dobrym tatą, a codziennie staram się być jeszcze lepszym. Wybaczyłem sobie chęć pójścia na skróty i powoli łapię oddech. Ale wiem, że jeszcze dużo przede mną.

Fot. Marcin Józwiak, Unsplash.com