



✘ - Myślę sobie, że takich historii, jak moja, jest na pęczki. Nie ma znaczenia wiek, płeć czy wykonywany zawód. Okazuje się, że wobec alkoholu wszyscy jesteśmy równi. Doświadczylam tego na własnej skórze. Tyle tylko, że mi udało się ocknąć na czas i zawrócić z tej drogi. Ale wiem, że nie każdemu się to udaje. - tak o swoim picciu i zaprzestaniu spożywania alkoholu opowiada Paulina.

Paulina jest w procesie terapeutycznym, o którym mówi, że wciąż jest dla niej kołem ratunkowym, którego się przytrzymuje, by bezpiecznie dopłynąć do brzegu. Bo w swojej ocenie wypłynęła na nieco zbyt głęboką wodę. Choć w jej głowie co i rusz zapalały się lampki kontrolne, lekceważyła je. Aż w końcu zaufała sobie i zawróciła, zanim przekroczyła niebezpieczną granicę. A już wtedy liczba towarzyszących jej emocji była zaskakująca. Z boku patrząc - być może niewiele się działo. Dlatego dziewczyna jest tak czujna. Na siebie i innych. Bo okazuje się, że uzależnienie rozwija się po cichu. I z każdym krokiem coraz trudniej jest zawrócić.

### Miłość do gór

Skromna dziewczyna z małego miasta na południu Polski. Sama mówi o sobie, że jest urodzona w górach, choć do najbliższego szczytu ma jednak kawałek drogi. To jednak nie przeszkodziło jej od małego zdobywać górskich pasm.

- Mam cały szereg górskich wspomnień z dzieciństwa. Piesze wycieczki z mamą, tatą, z obojgiem. Potem mój młodszy brat w nosidle i jakoś do tej pory nie wyobrażam sobie innej formy spędzania wolnego czasu, która byłaby dla mnie tak przyjemna. Dlatego wybór studiów na kierunku turystyka i rekreacja w Krakowie był dla mnie naturalny.

### Czasy studenckie

Dość szybko okazało się, że jest „prymuską”. Świetnie radziła sobie z przedmiotami, ale przede wszystkim rozpoczęła praktyki.



- Nasze studia były wyjątkowe w takim sensie, że musieliśmy odbyć sporo zajęć praktycznych. A to wyjazd z dziećmi na zieloną szkołę, oprowadzanie, pilotowanie. Była to szansa na zdobycie ciekawego doświadczenia, ale też - mam wrażenie - możliwość podwojenia intensywnych doświadczeń studenckiego życia. Bo wtedy właśnie w moim przypadku zaczęła się „trudna wyprawa” z alkoholem. Bo czy to wyjazdy studenckie, spacerowanie po górskich szlakach, czy praktyki w schroniskach - każda z tych sytuacji była dobrą okolicznością do tego, aby się napić.

Z opowieści Pauliny wynika, że zaczęło się - jak zazwyczaj - dość niewinnie. Wspólne piwo w czeskiej Pradze, wino w Rzymie. Zwiedzaniu i poznawaniu europejskich stolic zawsze towarzyszyła jakaś degustacja.

- To, co teraz jest dla mnie niewiarygodne to fakt, że zawsze były to wyjścia czy imprezy grupowe, towarzyskie. Wspólne picie w jakichś okolicznościach. A potem coś się zmieniło i zaczęłam pić sama.

Paulina podzieliła się swoimi przemyśleniami ze znajomymi, ale żadne z nich nie miało podobnej obserwacji. Uznała więc, że lampka, która jej się zapaliła, jest mylnym sygnałem i zignorowała ją.

- Jeszcze przez jakiś czas ten stan trwał, lampka zapalała się, a ja ją gasiłam. Wiele zmieniło się, gdy podjęłam pracę. Zaczynałam jako pilot miejskich wycieczek po Krakowie. Doskonale znałam miasto, lubiłam oprowadzać wycieczki i złapałam się na tym, że wspólnie z turystami sięgam po trunki. Uznałam, że to bardzo nieprofesjonalne i przestałam to robić. Ale po męczącym dniu piłam sama. Nie podobało mi się to, ale z jakiegoś powodu sięgałam po wino. Przestałam czuć się sama ze sobą komfortowo i wtedy postanowiłam nie pytać znajomych o opinię i zgłosiłam się do terapeuty.

### Grupa terapeutyczna

Po zgłoszeniu się do Ośrodka Leczenia Uzależnień Paulina z entuzjazmem przyjęła propozycję terapeuty o dołączeniu do grupy.

- Przyjęłam to, co mówił terapeuta z pokorą i bez odrobiny zaskoczenia. Czułam przede wszystkim złość na siebie, że ignorowałam własne sygnały ostrzegawcze i gasiłam lampki. Z drugiej jednak strony czułam dumę, że wychwyciłam coś niepasującego do mnie i jednak - choć po czasie - przyszłam sprawdzić, co jest nie tak.

Paulina opowiada, że udział w grupie terapeutycznej był dla niej jak szkoła. Pierwsze



spotkania traktowała nie jako pracę nad sobą czy potencjalnym problemem, ale jak lekcje.

- Nie wiedziałam o uzależnieniu nic, oprócz tego, że istnieje coś takiego. Ale moje myślenie było w tym temacie mocno stereotypowe. Trochę zaskoczyło mnie, że wychwyciłam pewne nieprawidłowe zachowania w sobie i zatrzymałam się w odpowiednim momencie. Bo taka jest prawda - zatrzymałam się i poprosiłam o pomoc. Wzrusza mnie też to, jaki ogrom pomocy otrzymałam. Mam świadomość, że nie każdy zostaje tak zaopiekowany. Ale myślę sobie, że to często też wybór, bo pomoc jest na wyciągnięcie ręki.

Pytana o emocje Paulina bardzo często na pierwszym miejscu wskazuje złość. Najpierw była to emocja skierowana do siebie - na wspomnianą wcześniej ignorancję lampki ostrzegawczej. Potem z kolei na otoczenie, że nikt nie przyznał jej racji i nie przytaknął wtedy, gdy tego potrzebowała. I wreszcie złość „rzucana w przestrzeń”. Na to, że alkohol w ogóle jest, że ludzie go piją, że nie mają świadomości konsekwencji albo po prostu je ignorują. I że nie dają sobie pomóc.

- A potem czas złości minął. Mam wrażenie, że ona była trochę takim wierzchołkiem góry lodowej. I jak się wreszcie stopiła, to odkryłam inne emocje. Było mi wstyd, że nie zatrzymałam się w picciu samodzielnie. A jednocześnie byłam dumna z tego, że zadbałam o siebie. Więc pojawiła się też radość. I wdzięczność za to, jakich ludzi spotkałam na swojej drodze.

Paulina mówi, że uczucie, które zaskoczyło ją w procesie terapeutycznym najbardziej, to było poczucie misji. Potrzeba wręcz pomagania innym, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji.

- Zaczęłam też patrzeć inaczej i widzieć więcej. Dalej przecież pracowałam jako pilot i przewodnik wycieczek. Dostrzegałam sytuacje, których wcześniej nie widziałam, albo które nie były w ogóle dla mnie niepokojącym sygnałem. Był nawet moment, w którym wydawało mi się, że wpadam w paranoję, bo cały świat wydawał mi się pić bez umiaru.

Paulina podkreśla, że czuje się szczęściarą, że mogła przepracowywać na bieżąco swoje obserwacje w grupie. Nadal uczestniczy w terapii, ale jej zdaniem pewne procesy ma już za sobą. Jest bogatsza w narzędzia, które pozwalają jej samodzielnie iść przez życie.

Fot. Danilo Ćalić, Unsplash.com