

WSPÓLNA

— — — —
DROGA DO WOLNOŚCI

KS. ROBERT KRZYWICKI MIC

WSPÓLNA



DROGA DO WOLNOŚCI



Poradnik
dla alkoholików i ich bliskich

© Wydawnictwo WAM, 2017

Opracowanie: Agata Adaszyńska-Błacha
Opieka redakcyjna: Klaudia Adamus
Redakcja: Zofia Smęda
Korekta: Dariusz Godoś
Projekt okładki: Paweł Kremer - Chapter One
fot. © tatoman / Fotolia
Skład: Paweł Kremer - Chapter One

ISBN 978-83-277-1411-4

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260
www.wydawnictwowam.pl

Druk: EKODRUK • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book white 70 g wol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

ZAMIAST WSTĘPU: JESTEM ROBERT.

Dzwoni kobieta i pyta, jak może pomóc swojemu synowi. Jest samotny. Ma pięćdziesiąt jeden lat. Pije. Zachęcała. Prosiła. Straszyla. Nic nie działa. Co ma zrobić? Jakie znaleźć słowa? Zanim spróbuję odpowiedzieć na te pytania, zacznę od tego, że spotykam się z nimi bardzo często. Takie telefony to tutaj codzienność.

Nazywam się Robert Krzywicki. Od dwudziestu pięciu lat jestem księdzem, marianinem. Ukończyłem Papieski Instytut Wschodni. Planowałem poświęcić życie misjom za wschodnią granicą, ale okazało się to niemożliwe. Po dwunastu latach pracy na Białorusi 13 grudnia 2005 roku zostałem wyrzucony przez tamtejsze władze i przełożeni skierowali mnie do Lichenia. Dwa lata później, w 2008 roku, zostałem

duszpasterzem Licheńskiego Centrum Pomocy Rodziny i Osobom Uzależnionym. To było dla mnie duże wyzwanie. Znalazłem się w całkiem nowym miejscu i miałem się zająć zupełnie nowymi dla mnie problemami. Z alkoholizmem w jakiejś mierze zetknąłem się już na Białorusi, dlatego postanowiłem wykorzystać te doświadczenia, żeby trafić do osób potrzebujących pomocy. Zawsze lubiłem rozmawiać z ludźmi, i właśnie o to w pierwszej kolejności chodziło. Ludzie szukali kontaktu z księdzem, dlatego tak ważne było, żeby przeorganizować pracę w Centrum także pod tym kątem. Zacząłem lepiej poznawać swoich współpracowników i już po kilku miesiącach czułem się tu jak u siebie. Moim powołaniem jest dziś pomoc osobom, którym alkohol zdewastował życie. Nie mam tu na myśli jedynie osób chorych. Wsparcia potrzebują także ich rodziny, które z reguły pierwsze szukają pomocy, podobnie jak kobieta, o której wspomniałem na początku.

Historia Centrum sięga lat osiemdziesiątych, kiedy to przy sanktuarium powstał punkt konsultacyjny dla osób uzależnionych i współuzależnionych. Po pielgrzymce Jana Pawła II do Polski w 1999 roku i jego zachęcie, by Licheń stał się miejscem miłosierdzia, gdzie udziela się pomocy potrzebującym, w miejsce punktu powołano do życia Centrum. Zakres naszej

działalności jest dość szeroki. Zajmujemy się problemami rodzin. Pomagamy na przykład małżeństwom, które od dłuższego czasu bezskutecznie starają się o dziecko, przekazując im wiedzę z dziedziny naprotechnologii. Szczególnie dużo uwagi poświęcamy problemowi uzależnienia i współuzależnienia. Od tego czasu, kiedy funkcjonował tu punkt konsultacyjny, oczywiście sporo się zmieniło. Społeczeństwo ma dziś większą wiedzę na temat alkoholizmu, funkcjonuje wiele ośrodków, które oferują pomoc, a także wszelkiego rodzaju przychodnie, poradnie i punkty konsultacyjne, zarówno w miastach, jak i na wsiach. Nie staramy się ich zastąpić. Po prostu wspieramy środowiska osób uzależnionych, które już funkcjonują na terenie całej Polski. Są to grupy trzeźwiejących alkoholików, anonimowych narkomanów, seksuologów, osób zadłużonych i tak dalej. Licheńskie Centrum jest przede wszystkim miejscem, gdzie można nawiązać pierwszy kontakt, gdy szuka się pomocy. Pokazujemy, gdzie jest ona świadczona w tej okolicy, skąd dana osoba pochodzi. Licheń nie jest pod tym względem odosobniony. Podobną pomoc świadczą inne sanktuaria, na przykład na Jasnej Górze.

Dlaczego ludzie szukają pomocy w takim miejscu jak Licheń i chcą rozmawiać z księdzem? W Licheńniu znajduje się Sanktuarium Matki Bożej Bolesnej.

Dla wielu osób jest Ona ostatnią deską ratunku, gdy wszystko im się sypie. I słusznie. Inna sprawa, że tę pomoc wyobrażają sobie bardzo różnie. Nieraz są rozczarowani. Problemy nie znikają cudownie z dnia na dzień. Czeka ich heroiczna walka o trzeźwość w ich domu. Heroizm wcale nie jest tu określeniem przesadnym. Poznałem wielu trzeźwiejących alkoholików i wciąż jestem pod wrażeniem podejmowanego przez nich wysiłku. To, czego dokonują w życiu, rzeczywiście graniczy z cudem. Dla mnie osobiście ich walka jest codzienną inspiracją do zmiany, rozwoju, podejmowania wysiłku. Kiedyś rozmawiałem z jednym z nich. Powiedział mi, że fajny ze mnie facet, szkoda tylko, że nie jestem alkoholikiem. To był najlepszy komplement, jaki dostałem w życiu. Trzeźwiejący alkoholicy to prawdziwi bohaterowie.

Nie zamierzam pisać o alkoholizmie jedynie jako problemie społecznym. Dla mnie jest to problem konkretnych osób, z którymi stykam się na co dzień, bo razem pracujemy przy organizowaniu pomocy w Centrum. Nie będę też wygłaszał kazań. Nikogo nie chcę karcić z ambony, bo wiem, jak łatwo o przedwczesny i niesprawiedliwy osąd. Wreszcie nie chcę pisać o czymś, na czym się nie znam. Nie jestem psychiatrą ani psychologiem. Jestem księdzem i moim zadaniem jest zatroszczyć się o każdego człowieka na tyle, na ile

mogę. Tam, gdzie brakuje mi kompetencji, wskazuję fachową pomoc.

Chcę opowiedzieć o moich bohaterach. Może Ciebie także zainspirują oni do tego, żeby zastanowić się nad tym, jaką rolę odgrywa w Twoim życiu alkohol. Służy Ci... a może od dłuższego czasu jest odwrotnie – to Ty jesteś zdany na jego łaskę. Być może czas już podjąć walkę i nie pozwolić mu na dalszą destrukcję. Mam nadzieję, że ta książka skłoni Cię do podjęcia odpowiednich kroków, nawet jeśli problem nie dotyczy Ciebie bezpośrednio, ale zмага się z nim ktoś z Twojego bliższego lub dalszego otoczenia. A może, tak jak ja, jesteś księdzem i spotykasz się z problemem alkoholizmu jako duszpasterz. Widzisz, że ktoś potrzebuje pomocy. Chcę opowiedzieć o tym, że czasem warto się odważyć i po nią sięgnąć lub ją okazać. Jestem świadkiem i jednej, i drugiej postawy. Ta książka jest próbą opowiedzenia o tym doświadczeniu.

► Ks. ROBERT KRZYWICKI MIC

ŻYCIE BEZ ZNIECZULENIA. KIEDY ALKOHOL ZACZYNA BYĆ PROBLEMEM?



KAŻDA SYTUACJA JEST INNA. UZALEŻNIENIE TAKŻE. Przychodzi niepostrzeżenie. Potrzebuję czasu, żeby zdać sobie sprawę z tego, że to także mój problem. Zwykle jego przyczyną jest to, że szukam życiowego „znieczulenia”. To dotyczy szczególnie osób bardzo wrażliwych, które borykają się z bólem, odrzuceniem, niezrozumieniem, silnie przeżywają stresy. Te emocje koncentrują na sobie, człowiek szuka więc sposobu, żeby się od nich odciąć i wreszcie poczuć ulgę. Powody

takiego samopoczucia mogą być bardzo różne. Czuję się sfrustrowany, bo nie udało mi się życie. Pomyliłem się: nie ta szkoła, nie ta żona, nie ten kraj, nie te talenty, jestem księdzem, a nie powinienem nim być... Wszystko może nas frustrować. Porównuję się z innymi, mam lęki, boję się o swoją przyszłość, zaciągnąłem kredyty, których nie umiem spłacić. Na tym etapie może mi pomóc praca nad sobą. Uczę się wdzięczności za to, co mam w życiu, i skupiam się wyłącznie na problemach, których rozwiązanie jest w moim zasięgu. Jezus w Ewangelii mówi, że każdy dzień ma swoje troski i nie warto wybiegać poza nie, ale żyć dniem dzisiejszym (por. Mt 6,34). Nie wspominałby o tym, gdyby to nie było wymagające i ważne. Ale tego można się nauczyć. Podobnie jak sposobu radzenia sobie z trudnymi emocjami. Uczę się siebie, sięgam po to, co mi pomaga. Idę pobiegać, pospacerować, czytam dobrą książkę, rozmawiam z kimś bliskim. Chodzi o to, żeby mój sposób odreagowywania trudnych emocji nie pozbawiał mnie życia i nie uniemożliwiał mi budowania więzi. Tak dzieje się, kiedy mniej lub bardziej świadomie sięgam po „znieczulenie”.

Znałem młodego człowieka, który miał problem z teściem. Ten oceniał go bardzo surowo, wysoko stawiając mu poprzeczkę. Jako świeżo upieczony mąż

nie potrafił poradzić sobie z tym, że jest nieustannie punktowany. Żona długo nie dostrzegła problemu. Dla niej tata był wyrozumiały, idealizowała go. W końcu mąż zaczął pić. Dopiero to skłoniło małżonków do szczerzej rozmowy. Zdecydowali, że wyprawdzą się od jej rodziców. Dziś mają dom i wszystko między nimi dobrze się układa. Nie zawsze tak jest.

Nieraz tymczasowa ulga, jaką przynosi alkohol, jest tym, do czego wracamy tak często, że nasz organizm się przyzwyczaja. Mózg działa w ten sposób, że wręcz nieświadomie szukamy sytuacji, które wcześniej skłaniały nas na przykład do picia. I pijemy dalej. Oczywiście uzależnienia mogą być różne. Mogę sięgać po alkohol, narkotyki, pornografię... Łączy je to, że zamiast rozwiązywać problemy, pozwalają na chwilę je odroczyć, zapomnieć o ich istnieniu. Z czasem nasz organizm przyzwyczaja się do przyjmowania określonych substancji bądź powtarzania pewnych zachowań. Potrzebuję więcej i więcej. Zaczynam kierować się w życiu innymi wartościami. Jeżeli „pomaga mi” alkohol, to coraz częściej wpływa on nie tylko na to, jak radzę sobie z problemami, ale także i na to, jak wygląda mój dzień, sposób życia, odpoczynek. Bez alkoholu nie potrafię być szczęśliwy, napisać wiersza, wyjść rano do pracy. On zaczyna być obecny i działa destrukcyjnie. Piję coraz więcej, zawalam sprawy,

wycofuję się z relacji, ukrywam to, że piję, na przykład przelewając alkohol do kartonów po sokach. Nawet sam przed sobą ukrywam, że mam problem, albo próbuję sobie udowodnić, że tak nie jest. Postanawiam nie pić. Mogę wytrzymać nawet rok. Co z tego, jeśli po tym czasie znowu sięgam po alkohol. Nie chodzi o to, żeby zakręcić butelkę, ale o zmianę życia. Trzeba ustalić, czy przekroczyłem niewidoczną granicę uzależnienia.

U każdego przebiega ona inaczej. Zdarza się, że osoby z tak zwaną „mocną głową” są bardziej narażone, jako że mogą więcej wypić. Ale znam też osoby, którym wystarczyła lampka wina co wieczór. Inni piją na umór, ale zdarza im się to bardzo rzadko. Byłem u takiego człowieka w domu. Właściwie nic nie jadł. Naliczyłem za to: jedną butelkę coli, jedną butelkę wody mineralnej i osiem butelek wódki. Pił tak długo, aż wypił wszystko. Później dochodził do siebie. To zdarzało mu się raz w roku...

Tu nie ma ani reguł, ani jednego scenariusza. Mogę upijać się kilka razy w roku albo pić codziennie po pracy, albo w każdy weekend, bo bez alkoholu nie wyobrażam sobie odpoczynku i „mam do tego prawo”. Takie myślenie o sobie, koncentrowanie się na swoich bólach czy po prostu na swoim zmęczeniu i potrzebie odpoczynku także predysponuje mnie

do uzależnienia się i izolacji od innych, ich oczekiwań i kłopotów. Problemem nie jest to, że ja piję, ale że piję regularnie. Konkretnie wydarzenia w życiu i określone nastroje sprawiają, że nie wyobrażam sobie nie sięgnąć po kieliszek. Niepokojące jest już to, kiedy planuję, że się napiję, albo – kiedy nie jest to możliwe – wpadam z tego powodu w rozdrażnienie. Stosuję także przeróżne mechanizmy obronne, usprawiedliwiam się, że inni też piją, że to kontroluję i tak dalej.

Najtrudniej jest się przyznać do bezsilności. Ale dopiero od tego momentu coś może się zmienić, zaczyna się proces trzeźwienia. Paradoksalnie pomoc może mi pogorszenie mojej sytuacji życiowej. Na przykład przez alkohol stracę pracę i to mnie otrzeźwi. Zdarza się jednak, że dalej piję i to pozwala mi pozostać ślepym na sytuację, w której się znalazłem. Problem dostrzegają moi bliscy, jednak jedyne, co mogą zrobić, to nie łagodzić mojej sytuacji, ale pomóc mi doświadczyć, że jest źle. Wtedy nie będę mógł udawać przed sobą, że nie mam problemu i nie potrzebuję pomocy. Sam nie dam sobie rady. Alkoholik nie wygrywa dlatego że walczy, ale dlatego że się podda. Dobrym przykładem jest tu walka psów. Słabszy osobnik kładzie się i odkrywa brzuch. To jego jedyna szansa na przetrwanie. W przypadku alkoholika jest tak samo. Przyznaję, że nie daję rady, i zaczynam szukać pomocy.

Ważne jest, żeby nie wykonywać fałszywych ruchów, które mają na celu jedynie uspokoić moje sumienie, ale podjąć realny trud. Przykładem może być sytuacja, o której wspomniałem na początku, tłumacząc, czego osoby, które doświadczyły problemu alkoholowego, szukają w Licheniu. Na przykład idę do spowiedzi albo postanawiam przed Panem Bogiem, że nie będę pić, i uważam, że to załatwi sprawę. Nie załatwi. Pan Bóg za mnie nie wytrzeźwieje. Podobnie jak nie zrobią tego za mnie moi bliscy ani „cudowne” tabletki, które miałyby mi obrzydzić alkohol. Może przez chwilę to zadziała, chociaż kosztem poważnych skutków ubocznych. Gdyby wymyślono skuteczne lekarstwo na alkoholizm, wynalazca niechybnie dostałby Nobla. Jedynym skutecznym sposobem na alkoholizm jest terapia, nieraz poprzedzona detoksem.

Pytanie jednak, jak się dowiedzieć, czy mam problem z uzależnieniem i powinienem sięgnąć po pomoc. Skutecznym sposobem na ustalenie tego są testy, jakie z łatwością możesz znaleźć w internecie, na przykład tak zwany Test Baltimorski¹. Dzięki niemu możesz ustalić, w jakim stopniu alkohol ma wpływ na twoje relacje, rodzinę, pracę, zdrowie, sposób spędzania czasu. Szczere udzielenie sobie odpowiedzi na posta-

¹ Znajduje się on także na s. 117–119 tej książki.

wione w nim pytania pozwala na to, by określić, czy w twoim przypadku już pali się ostrzegawcza lampka i warto zacząć nad sobą pracować, a może nie obejdzie się bez pomocy fachowców. Osoby uzależnione wolą nie widzieć problemów i w nieskończoność odraczają moment, by stawić im czoło. Tymczasem im szybciej się przekonamy, czy mamy problemy i na czym one polegają, tym lepiej dla nas osobiście i dla naszego otoczenia.

Alkoholizm w zasadzie nigdy nie jest problemem dotyczącym wyłącznie osoby, która pije. Oczywiście wyłączając przypadek, gdy ktoś żyje w kompletnej izolacji od swojej rodziny i ona nawet nie wie, co się dzieje. To, ma się rozumieć, dość abstrakcyjny przykład. Zwykle rodzina jest na miejscu i na własnej skórze doświadcza izolacji, która prowadzi do alkoholizmu i którą alkoholizm wzmacnia. Jak funkcjonuje dom, gdzie panuje alkohol? Ludzie nie rozmawiają ze sobą. Mieszkają razem, ale nie budują więzi. Każdy żyje swoim życiem. Dzieci swoim, rodzice swoim. Podobnie małżonkowie. Żyją obok siebie, ale nic ich nie łączy. Wypalili się. Nie mają dla siebie czasu. Pracują od rana do nocy, bo na przykład mają kredyt do spłacenia. Są przeciążeni, właściwie nie odpoczywają. Do tego dochodzą inne problemy, na przykład zdrowotne. Może to być depresja, której inni nie zauważają

i nie rozumieją, bo nie ma rozmowy, bliskości. Takiego domu nie stworzą ludzie, dla których bycie razem i dobro bliskich stanowi wartościowy cel. Jeśli ktoś ma na uwadze jedynie własne szczęście, własny komfort, to pojawia się zagrożenie. Jeśli rodzinie na sobie zależy, cieszy się sobą, to nie będzie w niej przestrzeni na alkoholizm. Alkohol będzie w niej obecny, ale nie będzie choroby alkoholowej. Towarzyszyć sobie, być blisko, dbać o więzi – to dla zdrowej rodziny cele najważniejsze. W takiej rodzinie, niezależnie od tego, jakie problemy czy trudności się pojawiają, razem szuka się rozwiązania. Nie ucieka się od problemów. Alkohol jest dla ludzi, ale nie rozwiązuje problemów.

Czasem uzależnienie od alkoholu ma miejsce jeszcze przed ślubem, bo na przykład ktoś pochodzi z takiej rodziny albo nawet jest obciążony genetycznie balastem choroby alkoholowej. Choć widzę, że mój narzeczony nadużywa alkoholu, decyduję się na ślub, wierząc, że on to zmieni. Sam sakrament niczego ani nikogo nie zmieni. Jeżeli nie podejmiemy konkretnych kroków, izolacja jedynie się pogłębi.

Powiedzmy zatem, że mamy problem. Nie tylko izolacji, nad którą możemy popracować, ale problem choroby alkoholowej. W naszej rodzinie panuje alkohol. Ktoś z nas popadł w uzależnienie. Co teraz?