

Księga wyjścia – 6

8 kwietnia 2019

Ballada niekończącej się drogi

Proces trzeźwienia jest długi i wie o tym każdy. No może prawie każdy, bo są jeszcze ludzie, którzy nie wiedzą, że nałóg to choroba i są również tacy – spotkałem się z takimi przypadkami – którzy znając decyzję Światowej Organizacji Zdrowia, że nałóg to choroba ciężka, śmiertelna i nieuleczalna, decyzję tę kwestionują. Ale w kraju, gdzie alkohol traktowany jest jak lekarstwo na wszystko, trudno przeforsować do powszechnej świadomości ten fakt.



Może dlatego jest spora grupa, która nie przyjmuje tego do wiadomości. Bo jak wiadomo, każdy z nas swoje wie. Zwłaszcza na „podblokowej” ławce i nie będzie jakieś WHO mówiło, co jest chorobą, bo co jak co, ale jako społeczeństwo w dwóch dziedzinach jesteśmy nie do przebicia – medycyna i podejrzliwość. Siedzi więc kilku znawców z taką przypadłością wszechwiedzy i zawsze zgadzając się ze sobą – wiedzą swoje. Wiedzą, że najgorszy jest ból „w sobie”, a gdy strzeli w kolanie to do „szeptuchy”, a nie do lekarza; do lekarza to wtedy jak w mostku piecze. Oni na tej ławce doskonale wiedzą,

że nie wolno ufać żadnym światowym agencjom, a już WHO w szczególności bo – co zasłyszałem i powtarzam: „wiadomo kto tam rządzi”. Mężczyźni byli w tym wieku, że mogli być wśród tych, którzy w 1968 krzyczeli „na Madagaskar” do odjeżdżających z Dworca Gdańskiego Polaków.

Ludzie chorzy na podejrzliwość są olbrzymią grupą, zwłaszcza w Polsce. Zastanawiam się czy gdyby zjawisko to – w przybliżonej jak w Polsce skali – występowało na świecie, to faktycznie powinno stać się jednostką chorobową. I to całkiem poważnie. Potrafi skutecznie popsuć człowiekowi jakość życia i z pewnością bywa powodem różnych schorzeń psychosomatycznych.

Żeby była jasność, nie piszę o manii czy paranoi, tylko powszechnej na każdym kroku podejrzliwości i nieufności. Ile razy mówiąc komuś, że znajomy wpadnie w czymś pomóc, albo coś załatwi – słyszeliście pytanie: „Ile za to chce? Nic? To na pewno później będzie czegoś chciał”. Nauczyliśmy się żyć w przekonaniu, że każdy na coś czyha, a bezinteresowność to frajerstwo.

Zostawmy jednak podejrzliwych znawców i wróćmy do tematu trzeźwienia i Czytelników, którzy wiedzą, że piszę o chorobie, na którą sam cierpię. Zacząłem pisać o tym, że trzeźwienie jest procesem długim, bardzo długim, a tak naprawdę nieskończenie długim. Trzeźwienie to proces, który nie ma końca. Wymaga ciągłej pracy nad sobą. I już nie tylko chodzi mi o zachowania czy tak zwane nałogowe myślenie. To akurat można przepracować i do pewnego stopnia jest odwracalne. Owszem, wymaga czasu, niekiedy nawet lat i tytanicznej pracy, ale jest to możliwe.

Niespełna trzy lata temu przeszedłem kolejną w swoim życiu terapię, okazała się najskuteczniejszą z dotychczasowych, a mimo wszystko dwukrotnie zapiłem i raz nażarłem się prochów co zakończyło się toksykologią i detoksem. Ale o książkowych etapach wychodzenia napiszę trochę niżej, gdy za chwilę zweryfikuję to z moimi doświadczeniami.

Nie pierwszy raz przechodzę tę drogę i mimo że miałem niekiedy dosyć długie – nawet wieloletnie, okresy abstynencji, a nawet świadomego trzeźwienia, to jeszcze nigdy nie udało mi się przejść jej do końca. Po prostu nie wpadłem dotychczas, że ona najzwyczajniej w świecie końca nie ma. Można odbudować reputację, zdobyć na nowo zaufanie, tam gdzie się da można naprawić szkody czy odbudować rozwalone relacje z bliskimi. To jest możliwe, ale nie należy przyjmować tego jako pewnik. Czasami lepiej coś zostawić, niż chcąc na siłę naprawiać, popsuć do reszty. Pewnych rzeczy zapomnieć się nie da, wyrządzonych krzywd czy wypowiedzianych słów. My nałogowcy, chcąc trzeźwieć, musimy nauczyć się z tym żyć – nawet jeśli boli. I to chyba jedna z najgorszych konsekwencji. Jak nie najgorsza.

Czasami bardzo trudno rozstrzygnąć, co możemy jeszcze nareperować albo odbudować, a czego lepiej już nie ruszać. To wymaga pewnej mądrości, intuicji i wyczucia. Chyba, że olewamy wszystko co za nami, palimy mosty i zaczynamy życie na nowo. Tylko który już raz?

Zaczynając trzeźwieć, zaczynamy zupełnie inaczej patrzeć na świat, jednak problemem większości nałogowców jest to, że świat nie odwdzięcza się tym samym. Wciąż widzą jedynie ćpuna czy alkoholika, nawet jeśli mamy już jakiś tam staż tego niepicia. Musi upłynąć bardzo dużo wody w Wiśle, by otoczenie dostrzegło normalnego człowieka. To akurat jest możliwe i wykonalne. Łącznie z odbudowaniem zaufania bliskich. Ale jak wszędzie i tu jest haczyk – paragraf 22 nałogowca.

Oczywiście – w zależności od stopnia uzależnienia – wymaga to pracy. Jeśli wcześniej wiecznie się spóźnialiśmy, to teraz za wszelką cenę bądźmy punktualni. Jak to w życiu bywa, nawet przy najsurowszej samodyscyplinie, kiedyś w końcu to spóźnienie nastąpi. Autobus, pociąg, taksówka – wszystko może mieć awarię. Gdy minie ustalona godzina to czekający pomyślą, że znowu ich oszukaliśmy, nadużyliśmy zaufania, bo z pewnością gdzieś zachlaliśmy. Wściekli na siebie, że byli tak głupi, że

dali się nabrać, że zaufali, szykują się do wyjścia – gdy zziębnięci wbiegamy na miejsce spotkania, próbując tłumaczyć awarię czy opóźnieniem pociągu. Oczywiście widać, że jesteśmy trzeźwi, a wytłumaczenie wiarygodne, bo prawdziwe. Potraficie wyobrazić sobie co działo się w głowach tych ludzi?

Po kilku latach i to minie, ale wyobraźmy sobie sytuację, gdy jadąc gdzieś mamy wypadek, nieprzytomnego zabierają do szpitala, brak kontaktu z rodziną i zanim pracownik placówki odnajdzie dokument, numer telefonu i powiadomi bliskich, minie ze dwa trzy dni. Jak sądzicie, co rodzina pomyśli gdy już pierwszej nocy nie wróciliśmy do domu? Poszedł pić, to oczywiste. Kolejne noce tylko to potwierdzą. A telefon ze szpitala przyjmą z ulgą i trwogą jednocześnie.

Największym błędem wracających do normalnego świata jest to, że chcą i naprawiają wszystko. Rzucają się w godzenie z ludźmi, których obrazili, przypominają sobie każdą wyrządzoną szkodę, wszystko skrupulatnie spisują i pukają do drzwi, za którymi jest ktoś, kto nie ma zamiaru ich oglądać – niezależnie czy przyszli się kłócić czy przeproszać. To zjawisko równie groźne, bo w końcu przerasta, powoduje frustracje i jest czymś w rodzaju skrajnej abstynencji. Znałem takich ludzi i właśnie oni najczęściej wracali do nałogu. Wracali, a nie zaliczali nawroty, czyli mieli wpadki – to ogromna różnica.

Niespecjalnie zależy mi na opinii i może dlatego łatwo było mi to napisać. Nie jestem też fanatycznym zwolennikiem naprawiania na siłę szkód. To wszystko może człowieka przerosnąć. Dlatego jak pisałem wcześniej, niektóre rzeczy po prostu trzeba olać.

Ludzie nie wytrzymują też tego, że mimo codziennego trudu, włożonej pracy, permanentnej walki z samym sobą, wszyscy traktują ich wciąż jak czynnych nałogowców. Z mrugnięciem okiem pytają – jak zdrówko? Że niby wiadomo o co chodzi, inni z grobową miną – jakby stali na zwłokach – pytają jak długo

nie pijesz i jak się z tym czujesz? itp. – są przy tym żenująco zatroskani.

Przykłady można mnożyć i jeśli nie machniemy ręką i zwyczajnie nie zaczniemy tego olewać, to przyjdzie taki moment, że opadną ręce, w głowie pojawi się pytanie: po co to wszystko, po co być trzeźwym, po jaką cholere się męczę jeśli nic się nie zmieniło? Wcześniej byłem osiedlową atrakcją, a teraz lokalną ciekawostką. Ot i cała metamorfoza. I nogi same poprowadzą do najbliższego sklepu lub diler. Zwykła pseudo-żartobliwa uwaga sąsiada spowodowała nawrót. Sąsiad myślał, że jest zabawny, nałogowiec, że złośliwy. A błyskawiczny cykl skojarzeń, na wewnętrznej ścianie mózgu – jak obraz z kinowego projektora w 3D – wyświetlił butelkę ulubionego trunku. To wszystko trwało ułamek sekundy. I nogi poniosły...

Tu jest pułapka. Na pewnym etapie uzależnienia alkohol czy narkotyki wcale nie przynoszą ulgi, to po prostu inny rodzaj cierpienia, świadome wejście do świata koszmaru i nie po to, żeby się znieczulić – bo w tej najgorszej fazie uzależnienia alkohol czy inna substancja, która większości sprawia frajdę – nałogowca tylko przytłacza, potęgując koszmar.

Pojawia się więc pytanie: jeśli uzależniony nie czuje już żadnej przyjemności, nie odczuwa ulgi, to dlaczego przerywa trzeźwienie lub abstynencję. Te pojęcia nie zawsze są synonimem, trzeźwienie to oczywiście również abstynencja, ale sama abstynencja nie zawsze jest trzeźwieniem. Wracając do pytania – dlaczego? Skrajny rodzaj masochizmu? Jeśli uda się komuś znaleźć odpowiedź na to pytanie, powinien dostać jakąś wyjątkową nagrodę. Na przykład – z noblowską pompą – Order Uśmiechu – od jakiegoś czasu nagroda Nobla przestała nobilitować, a zaczęła kompromitować. Być może nadejdzie jeszcze czas, że ludzie będą odmawiać jej przyjęcia. A Order Uśmiechu jest jak najbardziej adekwatny, bo chyba nic na świecie nie byłoby w stanie spowodować tylu uśmiechów jednocześnie. Znajac bowiem odpowiedź, leczenie byłoby o wiele łatwiejsze i nieporównywalnie skuteczniejsze.

Z pewnością jednym z powodów jest przystosowanie do własnej opinii. Jeśli już widzą w nas alkoholików, mimo że od miesięcy nie pijemy, to przynajmniej niech mówią i myślą prawdę. Ludzie nienawidzą gdy inni mówią na ich temat kłamstwa. To śmiała interpretacja, ale nie można jej wykluczyć.

Jest jednak w życiu każdego narkomana czy alkoholika moment, gdy naprawdę czuje się szczęśliwy. Przerabiałem to wielokrotnie, więc doskonale wiem o czym piszę. Trzeba się wcześniej trochę namordować, ale warto. Podejmując decyzję o zmianie dotychczasowego życia, o odstawieniu zażywanych substancji najlepiej zgłosić się z tym do szpitala, gdzie w miarę łagodnie przeprowadzą przez cały ten proces odwirowania, czyli złagodzą zespół odstawienny – kace, głody itp. I jeśli wciąż trzymamy się decyzji o dalszym trzeźwieniu, to przychodzi etap szczęścia – fachowcy nazywają to „miodowy miesiąc”. Wszystko wtedy cieszy, raduje i naprawdę jesteśmy szczęśliwi. Zalewa nas wtedy dopamina, która działa jak narkotyk – niewidzialna tabletką szczęścia, która działa. Niestety, po trzech, czterech, pięciu tygodniach – u każdego chyba inaczej – szlag to wszystko trafia.

Pozbawiony chemicznej ochrony neuronów czy receptorów mózg staje się bezbronny. Przy długoletnim uzależnieniu, mózg przestał sam się chronić, bo zażywane substancje robiły to za niego. Po „miodowym miesiącu” boleśnie zderzamy się ze światem. Z obnażonym i pozbawionym ochrony mózgiem musimy się jakoś skonfrontować z rzeczywistością. Pozornie jesteśmy już trzeźwi, ale mózg płata różne figle: a to szukamy sensu życia, a to wpadamy w chandrę, stres i kompletnie rozwaleni nie radzimy sobie z emocjami. Pojawia się zupełnie irracjonalne poczucie krzywdy, a każda czynność zakończona niepowodzeniem kończy się projekcją butelki w mózgu. Tej samej o której pisałem wcześniej, ale zakładam, że już mamy na tyle świadomości, że potrafimy się temu oprzeć... Nie wszyscy – tylko jedna czwarta z nas na tym etapie nie wraca do nałogu.

Ten stan trwa około trzech miesięcy i specjaliści nazywają go

„fazą muru”.

Po tych trzech miesiącach przychodzi „faza przystosowania”. Stopniowo wraca lepsze samopoczucie i zaczynamy wreszcie w sposób realny patrzeć na rzeczywistość. Zaczynamy stabilizować i układać sobie życie.

Po roku do dwóch rozpoczyna się prawdziwe trzeźwienie. Czyli zaczynając terapię teraz, dopiero za dwa lata zaczniemy trzeźwieć. Podobno wszystko wokół się układa i wzrasta wiara w siebie. Można już w zasadzie funkcjonować, podejmując nawet trudne decyzje czy skomplikowane zadania życiowe.

Tak to wygląda książkowo. A u mnie w praktyce? Cholera wie. Tak naprawdę, nie wiem od kiedy liczyć. Jedno jest pewne, gdyby nie moja ostatnia terapia sprzed blisko czterech lat, to gdy po raz pierwszy zapiłem – kilka miesięcy temu – nie rozmawialibyśmy o zapiciu, lecz o ciągu, bo nie przerwałbym po czterech czy pięciu dniach, ale miesiącach. A jeśli pracowałem nad sobą i trzeźwiałem przez pozostały ten czas, to według akademickich teorii nie powinienem próbować popełnić samobójstwa. Podobno nawroty wpisane są w tą chorobę – z czasem są one rzadsze. Być może, ale wiem, że podczas jednego „niegroźnego” i „wpisanego” w proces trzeźwienia nawrotu, potrafię narozrabiać więcej niż wcześniej gdy miesiącami chlałem.

Autorstwo: Piotr Jastrzębski

Źródło: Trybuna.info