

Księga wyjścia – 64

1 listopada 2020

Ballada trzeźwych w czasach zarazy

Zawieszone terapie grupowe, ograniczone konsultacje indywidualne. Nałogowcy wszelkiego rodzaju i spod każdej gwiazdy zostali pozostawieni bez jakiegokolwiek systemowej pomocy. Ale któż by się nimi przejmował – sami sobie winni, przecież są inni chorzy, oni również mają ogromne trudności. Ktoś, kto nie zna problemu – wzruszy ramionami, powie: patologia – i przejdzie obojętnie, nieświadomy w jakim jest błędzie.



Jeszcze nie dotarło do szerokiej opinii publicznej, że zmagają się z tym – bez żadnego wyjątku – wszystkie grupy społeczne, być może ten, ogólnie szanowany sąsiad – pan profesor z uniwersytetu, albo pani doktor z naprzeciwka, znajomy hydraulik czy bezdomny spod marketu? A może emerytowany pan inżynier z bloku obok?

Łączy ich ta sama choroba. Podstępna, nieuleczalna i śmiertelna. Niezależnie od szczebla drabiny społecznej, jesteście na nią skazani. Podczas ostatniej terapii, byli ze

mną w grupie zarówno wyspecjalizowani pracownicy służby zdrowia, wysocy urzędnicy i funkcjonariusze państwowi, a także rolnicy, chłopaki z osiedla, dziewczyny z marketu, mieszkańcy dużego miasta i zapadłych dziur. Połączyła nas choroba i pewnego rodzaju desperacka bezsilność połączona z brakiem nadziei.

Okazuje się, że jednak można z tym żyć, nawet długo i czasami – tak jak i u zdrowych – nawet szczęśliwie. Musimy jedynie zastosować się do pewnych, specyficznych warunków.

Niewiele schorzeń tak stygmatyzuje jak uzależnienia. Może jeszcze choroby weneryczne. Trochę łatwiej je ukryć. Podobnie jak w przypadku nałogów, u mężczyzn traktowane są z cichą aprobatą i lekkim przymrużeniem oka – na zasadzie „wiem o co chodzi”. W przypadku kobiet, jak zwykle próżno szukać tolerancji i zrozumienia. Im nie szczędzi się epitetów. Głównie za plecami, jak to w życiu.

Ale kto teraz o tym myśli, po co zaprzętać sobie głowy jakimś marginesem społecznym, gdy kraj jest w ogniu, a świat się wali – czyż nie tak myślimy?

Teraz, gdy napięcia eskalują i z siłą kuli śnieżnej przetracają życie niemal każdemu. Ludzie są wściekli i podzieleni. Poszatkowani w sprzecznościach jak nigdy dotąd. Dają więc upust swoim frustracjom gdzie tylko można. W domu, na ulicy, sklepie czy w pracy.

Ci, którzy wierzą spiskowym teoriom, przytaczanym obszernie na pseudonaukowych internetowych forach i „para-konsyliach”, z których filmiki podsyłają sobie znajomi na „Facebooku” – nienawidzą tych, którzy zaufali naukowcom, stosując się do ich oficjalnych zaleceń i wytycznych. Nawet jeśli wydają się pozornie głupie, to nie mnie to oceniać.

Sam zostałem zaatakowany za to, że miałem na twarzy maseczkę. W centrum miasta, w środku dnia. Sytuację opanowałem z dosyć zabawnym zakończeniem. Ale agresja napastnika była

zadziwiająca, krzyknął coś w rodzaju „wsadzę cię do budy za ten kaganiec psie” i ruszył w moim kierunku z pięściami.

Z drugiej strony jakiś rozwścieczony cham rzucił się na moją koleżankę, która wychodząc z auta zakładała jednocześnie swoją osłonę na twarz. Też w centrum miasta i też w środku dnia. Według niego zrobiła to zbyt późno, nie miała prawa otworzyć drzwiczek samochodu bez prawidłowo założonej maski. Nie miało znaczenia, że usta i nos były już zakryte, pozostało jedynie założyć gumkę na ucho – to już wystarczyło, by agresor przeniósł swoje – domowe czy zawodowe frustracje – i wyładował całą swoją nagromadzoną żółć. Z tej wściekłości nie zauważył, że sam przekroczył granicę bezpiecznego dystansu.

Kolejna znajoma z FB opisała jak została fizycznie zaatakowana przez inną kobietę za to, że jej maseczkę zdobił symbol walki kobiet. To było w jednej ze stołecznych galerii handlowych. Ochrona odpowiednio zareagowała, ale nawet to nie uchroniło jej przed ciosem, wymierzonym przez obcą furiatkę. Kobietę, która wybrała się do galerii wraz z dzieckiem. Znajoma opublikowała ten – dość szokujący post – udokumentowany dodatkowo zdjęciami swojej, okaleczonej twarzy.

Skala nienawiści przybrała zatrważającą formę i gigantyczne rozmiary. A określenie zdrowy rozsądek, to już jedynie pusta fraza, którą można znaleźć w encyklopedii PWN lub w bardziej wiarygodnym źródle, czyli u znajomego z fejsa – to oczywiście ironia. Wyjaśniam dla świętego spokoju tym, którzy wszystko czytają dosłownie.

Ten sen wariata przekroczył już wszelkie normy i przebił skalę dostępnych przeciętnemu człowiekowi urządzeń percepcyjnych. Każdy walczy z każdym i o wszystko. Jedni z pandemią, inni z tymi którzy usiłują w miarę bezpiecznie ją przetrwać. A genialna władza, swoimi decyzjami, gasi pożar benzyną.

Czasami odnoszę wrażenie, że zaraz się obudzę i śmiechem skwituję ten koszmar. W końcu i tak dla sporej części

współplemieńców tym wariatem jestem. Nic więc dziwnego, że w obecnym szaleństwie problemy ludzi uzależnionych – w społecznym mniemaniu – zniknęły z powierzchni ziemi. Są ważniejsze sprawy. Przecież teraz nie czas i miejsce na to, by jeszcze rozwiązywać „dylematy patologii” – bo przecież wciąż tak nas widzą. Jeśli ktoś nie zetknął się z tym problemem empirycznie, to właśnie w ten sposób do tego podejdzie.

Pozostaliśmy więc sami. Cześć z nas ma rodziny, niektórzy nikogo. Wszyscy jednak przeżywamy ten sam dramat. Różnica jest taka, że jedni w samotności inni wraz z bliskimi. Nikomu nie jest ani lepiej, ani gorzej. Bliscy nie są dobrą grupą wsparcia, a świadomość, że ich jeszcze tym obarczamy musi być okropna. Tego akurat mogę się jedynie domyślać, jestem w grupie zmagających się w samotności. Ale już na horyzoncie pojawiła się iskierka nadziei.

Zaczęło się od niepozornej wiadomości w skrzynce „inne”. Prośba o kontakt w sprawie uzależnienia. Specjalnie się nie zdziwiłem, dosyć często dostaję podobne wiadomości. W pewnym momencie już nawet było mi głupio wydzwaniać do lekarza i umawiać mu kolejnego pacjenta z drugiego końca Polski. Ale lubiłem to i podobnie jak pisanie, traktowałem jako formę mojej własnej terapii.

Tym razem jednak sytuacja wyglądała zupełnie inaczej. Gdy po wymianie wstępnych uprzejmości przeszliśmy do konkretów, opadła mi szczeka. Okazało się, że nikt nie chce bym coś załatwiał, tylko ma pomysł co zrobić, by się wzajemnie ratować. Rozmowa wyglądała mniej więcej tak: „Musimy jakoś się ratować (...) Nie możemy wykluczyć, że w bloku obok ktoś zмага się z decyzją, stoi okrakiem pomiędzy wieloletnią pracą nad sobą, a wyjściem do sklepu po alkohol, do dilerka po działkę czy już nawet wiąże pętlę pod sufitem. Być może ktoś w sąsiedniej klatce, lub na drugim końcu miasta toczy bój w swojej głowie, choć ma ochotę się już poddać. Jeśli jest sam, to na tym etapie zawsze przegra – to akurat doskonale wiemy – przynajmniej tak nas nauczyło doświadczenie. Gdyby jednak w

ostatnim, desperackim ruchu wykonał telefon do sąsiada, który wie o co chodzi, lub napisał na grupie... może zostałbym w domu. Może komuś z nas udałoby się powstrzymać tę osobę. „Gdybyś tylko wiedział, że jestem obok...” – taki napis z pewnością mógłby służyć za epitafium na niejednym nagrobku. Nie wiedział, że mieszkamy w klatce naprzeciwko, że może zadzwonić, napisać, że nie zostanie sam...i wyszedł”.

Tak właśnie powstała grupa na FB o nazwie: „Trwaj chwilo, jesteś trzeźwa”. Działamy, wprowadziliśmy online, ale wiercie mi, już nie jestem i nie czuję się sam. Grupa, w której jest miejsce dla każdego kto zaakceptuje jej zasady, a główną jest wzajemny szacunek do siebie i swoich poglądów. Bez agitacji w żadnym kierunku. Czyli nie poruszamy tematów światopoglądowych, politycznych czy wyznaniowych. Walczymy z chorobą, nie nawracamy ani nie przekonujemy do własnych „wartości”. Nie wrzucamy postów, które wydają nam się ciekawe, bo najprawdopodobniej nikogo więcej one nie zainteresują. Piszemy tylko w sytuacjach ważnych tak, by członkowie wiedzieli, że powiadomienia z tej grupy należy przeczytać, że nie można ich zignorować. A szybko do tego dojdzie, gdy uczestnicy zaczną opisywać swoje wrażenia z filmu, czy będą przytaczać cytaty z książek, które ich zainteresowały, wrzucać selfiki. Że o informacji na temat porannej diety nie wspomnę.

W ciągu tygodnia zebraliśmy różnych rozbitków, trójkę czynnych i doświadczonych terapeutów. Określiliśmy ściśle zasady i nawet udało nam się w tym gronie założycielskim spotkać, by już w realu doprecyzować szczegóły. Jeśli system zawiódł, spróbujemy sami, a o naszej determinacji świadczy to, że nie zważając na nic – przyjechaliśmy na spotkanie z różnych krańców Polski.

Czasami wystarczy sekunda, by odwrócić czyjś los, spowodować żeby został w mieszkaniu. Sekunda, słowo wsparcia, chwila czyjejś uwagi – i... udało się, nie przerwał trzeźwienia, nie doszło do nawrotu, a być może udało się uratować mu życie. Czy nam się uda?

A czemu nie?

Jeśli ktoś z Was potrzebuje wsparcia, pomocy, rozmowy – zapraszamy. Piszcie, zgłaszajcie się. Nikogo nie pozostawimy bez odpowiedzi, a czy zechce przekazać pomoc dalej i rozszerzyć naszą siatkę wsparcia – czas pokaże.

Autorstwo: Piotr Jastrzębski

Źródło: Trybuna.info