Czy alkoholizm musi być przekleństwem?

cześć 1.

Bestia

Ewa Jasik-Wardalińska

Warszawa-Antwerpia' 2017

Copyright: © Ewa Jasik-Wardalińska

Skład, projekt okładki i ilustracji: Anna Teodorczyk

Druk i oprawa: SOWA – druk na życzenie ® www.sowadruk.pl

ISBN: 978-83-62352-39-5

MORPHO – Sieniawa Żarska

Warszawa-Antwerpia' 2017

Spis treści

Od Autorki (zamiast wstępu) **9**

Przekleństwo **15**

TEZA: Alkoholizm nie leczony zawsze jest przekleństwem **15**

1.1 Krótka refleksja nad terminem „przekleństwo" **15**

1.2 Alkoholizm - Bestia karmiona alkoholem 18

1.2.1 O fazach rozwoju alkoholizmu, czyli o tym, jak wzrasta i dojrzewa Bestia 25

1.2.2 O mechanizmach psychologicznych uzależnienia, czyli o tym, co stanowi o sile Bestii. 52

1.2.3 O głodzie alkoholowym, czyli o tym, jak bardzo Bestia pragnie żyć 62

1.2.4 O utracie kontroli nad piciem, czyli o ślepej zachłanności Bestii 69

1.2.5 O dnie alkoholika, czyli o tym, jak Bestia sama siebie zaczyna zjadać 79

Podsumowanie 86

2.1 Świadectwo bezdomnego alkoholika **91**

Bibliografia **103**

Netografia **105**

Aneks **107**

3.1 Opinie trzeźwiejących alkoholików **107**

3.1.1 Opinia 1. Krzysztof, alkoholik, nie pije 28 lat, Warszawa 107

3.1.2 Opinia 2. Czarek, alkoholik, nie pije 5,5 roku, Antwerpia 108

3.1.3 Opinia 3. Lechu, alkoholik,
nie pije 27 lat, Sokołów Podlaski 113

3.1.4 Opinia 4. Anna, alkoholiczka,
nie pije 26 lat, Warszawa 116

3.1.5 Opinia 5. Ryszard, alkoholik,
nie pije 23 lata, Bruksela 123

3.1.6 Opinia 6. Bożena alkoholiczka,
nie pije 20 lat, Bruksela 124

3.1.7 Opinia 7. Teresa „Święta", alkoholiczka,
nie pije 34 lata, Warszawa 125

3.1.8 Opinia 8. Mariola, alkoholiczka,
nie pije 4,5 roku 125

4.1 Ojciec Tomasz w kazaniu pt. „Przekleństwo" 129

Na zakończenie 135

węgla, tlenu i wodoru, który uzyskuje się w laboratoriach chemicznych drogą fermentacji produktów roślinnych, a następnie poddaje się wielokrotnie procesowi destylowana (Falewicz 1993, s. 8). Znamy oddziaływanie alkoholu etylowego na ludzki organizm – zarówno ciało, jak i na psychikę. Wiemy, jak działa na nasze komórki mózgowe, a konkretnie na ośrodek przyjemnościowy mieszczący się w naszej głowie. Podrażnia go, łechce i uwalnia przyjemne emocje, a czyni to w sposób inteligentny – każdemu według jego potrzeb! Jak ktoś jest zmęczony, zapewni relaks, jak ktoś jest nadmiernie pobudzony czy nawet zagniewany, wtedy przyniesie uspokojenie, wyciszenie, i wreszcie jak ktoś jest smutny, sprawi ulgę, ukojenie, a nawet czasem rozweseli. Człowiek ćwiczy zatem picie, trenuje wytrwale, powtarzając swój rytuał przy okazji kolejnych imprez, bankietów, delegacji, służbowych wyjazdów, wieczorków powitalnych i pożegnalnych, jarmarków, festynów – okazji do picia jest mnóstwo. Alkohol uwalnia od napięcia, przynosi ten upragniony luz, obiecuje dobrą zabawę, łatwy seks, swobodną ekspresję tłamszonych emocji. Co dzieje się z człowiekiem? On wiąże się, ale nie z winem, piwem, koniakiem, czy nawet ze zwykłą, tak dobrze nam wszystkim znaną, czystą wódką. Nazwa alkoholu, jego kolor, konsystencja, cena, estetyka opakowania – wszystko to ma drugorzędne znaczenie. Chodzi o **doświadczenie**! O poczucie uzyskania tego, czego **człowiek pragnął,** o **pożądany efekt picia uzyskany w obszarze emocji**. Chodzi o to, żeby zaskoczyło, aby „przeskoczyła iskra", żeby – mówiąc możliwie najprościej – alkohol *zrobił człowiekowi dobrze*, tak jak on tego potrzebuje. To z tym wiąże się pijący człowiek.

Kiedy już człowiek doświadczy, jak łatwo może pozbyć się negatywnych emocji i zahamowań, zastępując je pożądanymi, dobrze to zapamięta. Byłoby oczywiście dalece nieracjonalne, gdyby człowiek odrzucił to, co tak szybko i sprawnie wyregulowało jego emocje! Z natury swojej nie chcemy i nie lubimy odczuwać lęku, irytacji, złości, smutku, zmęczenia, czy też bezradności. Trudno przeżywać nam **poczucia nieprzyjemne.** Takim poczuciem jest np. poczucie krzywdy, poczucie winy, czy też poczucie zaburzonego bezpieczeństwa. Pożądamy za to zadowolenia, spokoju, pogody ducha, radości i szczęścia, uczucia relaksu i wypoczynku, jak również **poczuć przyjemnych**, takich jak poczucie sensu życia, poczucie bezpieczeństwa, poczucie mocy i sprawstwa itp. W naturze rzeczy jest dążenie do równowagi oparte na dynamicznej relacji przeciwieństw: mamy dzień i noc, dobro i zło, słońce i deszcz. Podobnie w naturze człowieka leży balansowanie na linie emocjonalnej. Jeśli człowiek jest zagniewany, to zapragnie rozładowania energii, powie: „coś mnie rozwala od środka, zaraz wybuchnę". Kiedy się wzruszy, zakomunikuje: „coś dusi mnie w gardle, ściska, mało się nie uduszę". Nawet szczęście w nadmiarze przeszkadza. Człowiek zakochany nie zbierze myśli, dopóki nie opadną odrobinę jego emocje: szczęście, ale też radość, zachwyt i euforia. Alkohol jest jednym z dostępnych człowiekowi sposobów na zmianę nastroju i może zostać przez niego w tym celu wykorzystany. Możemy, jak wiecie, wykrzyczeć się na złość, a możemy się napić, podobnie możemy wypłakać nasz smutek, a możemy... „na smutki napijmy się wódki!". Znamy to! Czy oznacza to, że picie, tak zwane „towarzyskie", jest potencjalnie niebezpieczne i może stać się źródłem alkoholizmu? Przyjrzyjmy się temu i poszukajmy

- pseudohalucynacje występują np. w zespołach paranoidalnych czy psychozach pourazowych;
- **omamy psychiczne** – ich treścią są myśli, bezdźwięczne głosy; chorzy mają poczucie, że myśli są im nasyłane z zewnątrz;
- **omamy psychosensoryczne** – wrażenia zmiany wielkości swego ciała, np. głowa rozdyma się, noga kurczy się, ręka wydłuża się; do tej kategorii omamów należy symptom sobowtóra – odczuwanie podwojenia swojego ciała[6].

Na tym etapie rozwoju choroby alkoholik kłamie, kradnie, wszczyna bójki, awantury, wyzbywa się całkowicie własnej godności, zapomina o wartościach, wszystkich, nawet tych najwyższych – boskich. Ryzykuje, żyje na krawędzi, a jego zachowanie jest pełne brawury, nieodpowiedzialności i nieprzewidywalności. Nawet jeżeli nie pije przez chwilę, to i tak jest pijany. Nie myśli racjonalnie, nie ma planów, marzeń. Nie wypełnia ról społecznych, nie potrafi być partnerem dla swojej żony czy męża, żaden również z niego ojciec czy matka. Cierpienie płynie zarówno z picia, jak też z niemożności życia bez alkoholu. Czuje pogardę, żal, smutek oraz złość na samego siebie. Wie, że zawiódł, że nie dał rady. Oczywiście, że doświadcza takich uczuć, niech nikt nie myśli, iż nie. Mówił mi Zbyszek: „Były takie chwile, że jakbym się budził z jakiegoś snu koszmarnego, myślałem wtedy, że kocham swoją rodzinę, że pragnę dla nich jak najlepiej, ale jednocześnie

6 https://portal.abczdrowie.pl/omamy-i-halucynacje

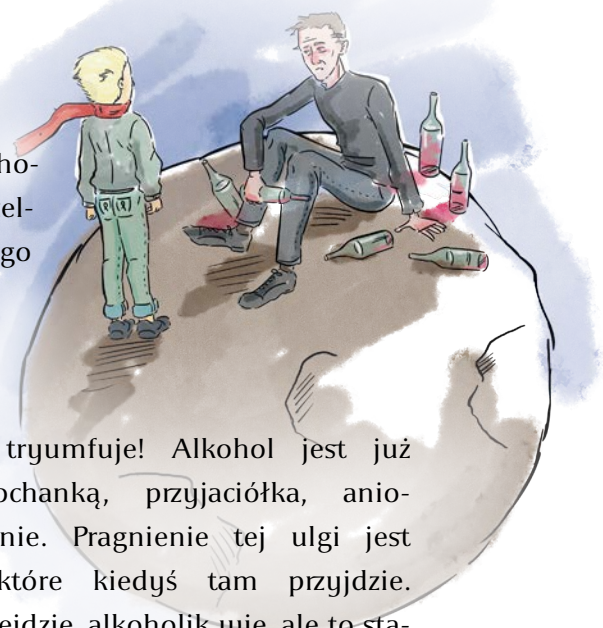
nie miałem pojęcia, jak z nimi rozmawiać, co mógłbym im powiedzieć? Tyle przecież już razy obiecywałem, tyle razy prawdziwie chciałem dotrzymać słowa, wierzyłem, że nie zawalę, a jednak... No, to teraz cóż mógłbym im powiedzieć? Nienawidziłem siebie, nienawidziłem tej niemocy, mógłbym napluć sobie prosto w twarz, jednak to, co mogłem naprawdę w takich chwilach zrobić, to znowu się napić. I piłem, i wstydziłem się, a dzięki temu, że piłem, zapominałem na chwilę o tym, że się wstydzę. Jak ten Mały Książę[7]. Zbyszek mówił, że usłyszał o przygodzie Małego Księcia na odwyku. Terapeuta przeczytał pacjentom fragment, w którym mały Książę spotyka pijaka i te parę zdań uświadomiło Zbyszkowi, że to, co się z nim działo, dawno już rozpoznano i ponazywano. Ta świadomość dała mu wiarę, że jest szansa i dla

7 Antoine de Saint-Exupery, *Mały Ksiażę*, XII rozdział opowiada o spotkaniu Małego Księcia z Pijakiem na planecie 327, którą zamieszkiwał Pijak (de Saint-Exupery 2000, s. 37): „Te odwiedziny trwały bardzo krótko, pogrążyły jednak Małego Księcia w głębokim smutku.

- Co ty tu robisz? – spytał Pijaka, którego zastał siedzącego w milczeniu przed baterią butelek pełnych i bateria butelek pustych.
- Piję – odpowiedział ponuro Pijak.
- Dlaczego pijesz? – spytał Mały Książę.
- Aby zapomnieć – odpowiedział Pijak.
- O czym zapomnieć? – zaniepokoił się Mały Książę, który już zaczął mu współczuć.
- Aby zapomnieć, że się wstydzę – stwierdził Pijak, schylając głowę.
- Czego się wstydzisz? – dopytywał się Mały Książę, chcąc mu pomóc.
- Wstydzę się, że piję – zakończył Pijak rozmowę i pogrążył się w milczeniu.

Mały Książę zakłopotany ruszył dalej. "Dorośli są naprawdę bardzo, bardzo śmieszni" – mówił sobie po drodze". Rozmowę Małego Księcia z Pijakiem przywołuje się często podczas pracy terapeutycznej z alkoholikami, pokazuje ona bardzo dobrze fazę chroniczna alkoholizmu, błędne koło emocji i myśli, w którym zatrzaskuje się uzależniony. Ktoś – chyba Jurek, alkoholik, teraz terapeuta – nazwał je kiedyś „betoniarką", ponieważ mieszają się oraz wzajemnie napędzają cierpienie z picia i ulga dzięki napiciu się.

niego – beznadziejnego alkoholika, ignoranta i cynika, bezczelnego zarozumialca i pysznego cwaniaka.



♦

Faza chroniczna, Bestia tryumfuje! Alkohol jest już jedyną i upragniona kochanką, przyjaciółka, aniołem, który przynosi ukojenie. Pragnienie tej ulgi jest silniejsze niż cierpienie, które kiedyś tam przyjdzie. To, że cierpienie po piciu nadejdzie, alkoholik wie, ale to stanie się później, teraz odczuwa ulgę. Karmienie Bestii zaczyna być ponad siły człowieka, ale co z tego? Przecież Bestia chce żyć, jest silna i obezwładniająca, trzeba ją karmić i nic już nie można z tym zrobić. Opowiadał uzależniony chłopak na odwyku: „Piłem ten alkohol jak wodę, nic nie czułem. Nic nie czułem! Nie miałem już sił pić, ale piłem, żebym w końcu poczuł, ale ona była jak woda, wlewałem ją w siebie i pragnąłem umrzeć. Nie mogłem żyć z wódką, ani bez niej! Koszmar alkoholika. Skończyła się wódka, organizm już nie przyjmował, zwracałem i zbierałem te swoje wymiociny, żeby mieć jeszcze trochę wódki". Inny pacjent, który swojej kochanej żonie i pięciorgu dzieci obiecywał już sto tysięcy razy, że nie będzie pił, znowu nie mógł się wyzbyć obsesji. Pomyślał, że nie może już się napić, nie może po raz kolejny zawieść, woli umrzeć. Przerzucił linkę przez gałąź, ale ona ześliznęła się i upadła na igliwie, zagarnął ją ręką i razem ze sznurem podniósł z ziemi złoty krzyżyk z Jezusem.

Reaguje organizm, który alarmuje, że życie człowieka jest zagrożone. Podobnie jest z pragnieniem. Przecież wszyscy dobrze znamy odczucie suchości w jamie ustnej i w przełyku, kiedy długo nie piliśmy wody. Czujemy wtedy, że brakuje nam śliny w ustach, stają się one spierzchnięte, szorstkie, sztywne, im dłużej to trwa, tym gorzej. Przełyk, czyli nasze gardło, też jest suche, pojawia się chrypka, która trzeba odkaszlnąć, ale jak? Męczymy się, próbujemy dalej i udaje się, jednak im dłużej, tym trudniej z nią sobie poradzić. Człowiek, który gorączkowo szuka wody i nie znajduje jej, zaczyna być rozdrażniony, napięty, zły. A już najgorzej jest, kiedy, będąc w tym stanie pragnienia, zobaczy drugiego człowieka pijącego wodę, podobno jest w stanie nawet zabić. Idący przez pustynię, spragniony człowiek potrafi nadludzką siłą dotrzeć do błyszczącego w oddali lustra wody. Skąd w nim te siły, kiedy właśnie umierał z pragnienia?

Podobnie silne pragnienie odczuwa alkoholik, gdy „włączy" mu się głód alkoholu. Opowiadał Zbyszek: „Jak dostawałem wypłatę, wsiadałem do pociągu i jechałem przed siebie. Stawiałem wszystkim, bawił się przy mnie każdy, kto tylko chciał. Pieniędzy starczyło na jakiś czas, a później? Pamiętam, jakby to było wczoraj, mieliśmy ostatnią butelkę wina i delirkę. Mój kompan od picia pił i pił, a ja patrzyłem i przełykałem łyk po łyku razem z nim. Narastało we mnie napięcie, jakiś strach, że wypije wszystko i już dla mnie nic nie zostanie! Co ja wtedy zrobię?! Złapałem za tę butelkę, szarpnąłem, on trzymał mocno i pił dalej. Szarpnąłem jeszcze raz, on nie puszczał i pił coraz łapczywiej, a we mnie coś rosło, takie coś, że mógłbym nawet zabić, gdyby on nie oddał mi tej butelki".

Ta przerażająca obietnica potrafi wyrazić się w takim właśnie jednym szarpnięciu, w emocjach, które mu towarzyszą, potrafi pulsować w oczach, głowie, duszy, w każdym palcu zaciskającym się na szkle butelki oraz w każdej, najmniejszej nawet tkance ciała alkoholika. Obietnica zrobienia **wszystkiego** w celu odzyskania alkoholu! „Siła brała się z jakiegoś przeraźliwego strachu, że umrę! Mógłbym się wtedy bać samego siebie. Tamten zobaczył to i puścił. A potem? Potem mogłem jeszcze trzymać szyjkę przy ustach i jeszcze nie pić, jeszcze czekać, aż narośnie we mnie to szczęście, ta niesamowita, błoga, dobra chwila, przekonanie, że jestem uratowany" – zakończył swoje wspomnienie Zbyszek.

Mówi Monika: „Taki głód odczuwałam..., dla mnie oznacza on samotność, uczucie rozbicia, w którym dominuje tylko jedna myśl – <<wypić>>. Przestaje istnieć wtedy cały świat, jestem tylko ja i jedna, jedyna potrzeba..., tak jakbym została zamknięta w jaskini, dusznej, małej, bez powietrza i jedynym sposobem na zaczerpnięcie powietrza był alkohol. W takim momencie nie ma miejsca na pozytywne emocje, jest złość, nienawiść, łzy... Ma się ochotę wszystko zniszczyć, nawet siebie samego. Miałam wtedy chęć cięcia swego ciała za karę, że tak myślę, że znowu tak mocno myślę o alkoholu, o napiciu się. Przed każdą z tych czynności była zawsze ta jaskinia, wewnętrzny ból, nie było racjonalnego myślenia o tym, że ktoś może później cierpieć, był za to egoizm i to, czego JA pragnę, by ukoić wewnętrzny ból. To szaleństwo w głowie, to wypieranie innych myśli, ta walka... Dominacja wszystkich, najgorszych myśli, a po wszystkim, spokój, błogość i z czasem wyrzuty sumienia, łzy, emocje i tak aż do następnego razu".

Rafał odczuwał głód w jeszcze innej sytuacji, oto jak o nim opowiada: „Zdarzyło się, że miałem silny głód alkoholowy, kiedy na imprezie pracowniczej wszyscy pili alkohol. Ja jadłem i patrzyłem, jak piją, nie piłem. W pewnym momencie zacząłem się denerwować, trząść w środku. Czułem strach i lęk, to była dla mnie nowa sytuacja. Pożegnałem się, szybko wyszedłem, wiedziałem, że muszę wyjść. Jadąc do domu, byłem jeszcze roztrzęsiony w środku. W nocy śniłem, że piję, że chwyciłem szklankę i przechyliłem całą. Obudziłem się mokry, czułem w ustach smak alkoholu, mimo że przecież naprawdę nie napiłem się. Bestia, to dobra nazwa, bo kiedy pojawia się głód alkoholowy, jesteśmy jak WILKOŁAKI rządni tylko C_2H_5OH".

Kiedy człowiek cierpi, to natychmiast, podświadomie, włącza się u niego pragnienie ulgi. To jest normalne i wpisuje się w naszą biologię. Możemy zastosować dla polepszenia naszego nastroju wiele sposobów, nazwijmy je naturalnymi. Może to być rozmowa z przyjacielem, siłownia, spacer, relaks w wannie, śpiewanie, modlenie się, pisanie wierszy itp. Asortyment możliwości jest przeogromny, ale nie dla alkoholika! Dla niego zmiana nastroju kojarzy się już **tylko** z alkoholem, a konkretnie z napiciem się alkoholu. Dlaczego? Bo ten sposób setki, tysiące razy ćwiczył i dobrze sobie utrwalił. A inne? O innych zapomniał. Alkoholik jest przekonany, że tylko alkohol przywróci mu równowagę. Wie to rozumem, ale też, a może jeszcze bardziej i przede wszystkim, duszą. Tyle razy

alkohol go uratował! Był skuteczniejszy niż wszystko inne, niezawodny i działał błyskawicznie, bez pomyłki. Zawsze potrafił uderzyć w sedno! Jak strzała, albo jak pocisk zmierzający perfekcyjnie w kierunku dziesiątki na tarczy. Był jak haust powietrza przywracający życie, który nagle, szczęśliwie przedziera się przez zbolałe wnętrze. Rozlewa się po ciele. Całym. Od głowy, przez każdą cząstkę mózgu, spływa do piersi i dalej pomału, ale skutecznie utula serce, żołądek, uspakaja brzuch i oddaje czucie dłoniom, i nogom. Każda, najdalsza nawet błonka, każdy nerw odczuwa, że zaczyna znowu żyć. Tak żyć! O to chodzi, właśnie o to chodzi, żeby wróciło do niego życie. Głód alkoholowy jako pragnienie ulgi, przymus, a nawet obsesja picia w celu odzyskania życia. No przecież, czy nie wiesz, do czego jest zdolny człowiek, gdy zagrożone jest jego życie? Słyszałam o sytuacji, kiedy rozbitek przeżył, karmiąc się ludzkim mięsem. „Jedzenie było niezbędne do utrzymania się przy życiu. Nie kierowaliśmy się logiką, tylko instynktem. Pochowałem po kieszeniach różne kawałki mięsa i żułem je, kiedy mogłem, żeby nie czuć głodu". To słowa Pedra Algorty, który po wypadku samolotowym w 1972 r. spędził następne 71 dni w Andach. Przez cały ten czas on oraz jego towarzysze musieli jeść różne części ciał rozbitków, którzy nie przeżyli katastrofy lub zmarli podczas oczekiwania na pomoc[12]. Czy rzeczywiście można te dwa stany porównywać? Myślę, że tak, gdyż zarówno w jednej, jak i w drugiej sytuacji chodzi o wewnętrzny stan emocjonalny przepełniony przerażającym lękiem o utratę życia i związanym z tym szukaniem czegoś, co je zachowa.

12 https://www.vice.com/pl/article/rozmawiamy-z-czlowiekiem-ktory-przey-katastrofe-lotnicza-i-jadl-ludzkie-mieso-aby-przetrwac