

# ŻYCIE KATARZYNA BOSOWSKA PO PICIU



WYDAWNICTWO WAM

© Wydawnictwo WAM, 2013

Redakcja  
Barbara Cabała

Korekta  
Elżbieta Krok

Projekt okładki  
Krzysztof Błazejczyk

ISBN 978-83-7767-195-5

WYDAWNICTWO WAM  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków  
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003  
e-mail: [wam@wydawnictwowam.pl](mailto:wam@wydawnictwowam.pl)  
[www.wydawnictwowam.pl](http://www.wydawnictwowam.pl)

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

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA  
tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447  
faks 12 62 93 261  
[e.wydawnictwowam.pl](http://e.wydawnictwowam.pl)

Drukarnia Wydawnictwa WAM  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

## Spis rozdziałów

Zamiast wstępu	9
Marnotrawni	13
Droga do domu	23
Ecce Homo	31
Jestem	42
Istnieje Twoja Róża	49
Podróż do wnętrza siebie	61
Inny świat	72
Drogi	81
Mosty naszego życia	88
Horyzont	106
Drzewo Życia	118
Na koniec	143

## Zamiast wstępu

Za każdym razem, kiedy zaczynasz pić, czuję się oszukana i porzucona. Na początku Twoich ciągów alkoholowych jestem na Ciebie wściekła o to, jak niszczysz życie swoje, moje i dziecka. Nasze wspólne plany. Stąd bierze się moja złość na Ciebie - z bezsilności i wściekłości. Po kilku dniach wściekłość mija i zostaje zdenerwowanie obecnością w domu kogoś, z kim nie chce się mieć do czynienia, to znaczy z pijącym, bezwolnym, tępym Tobą. Życie toczy się swoim torem, mija, a Ty leżysz i pijesz, albo wychodzisz i wracasz kompletnie pijany. Po jakimś czasie przyzwyczajam się do myśli, że znowu pijesz. Problemy pojawiają się i odchodzą bez Twojego udziału w moim życiu. Mam swoje sprawy, zamierzenia, plany, w których Ciebie nie ma, a jednak nie da się o Tobie całkiem zapomnieć, bo na co dzień widać Cię, czuć w całym mieszkaniu, czasem słychać.

Kiedy pijesz, syn najpierw wchodzi do domu i sprawdza, gdzie jesteś i co robisz, a dopiero potem wpuszcza kolegów. Kiedy pijesz, wstydę się, że ten zapijaczony, nietrzeźwy, ledwo trzymający się na nogach, śmierdzący facet jest moim mężem.

Wiele lat temu przestałam się denerwować, że coś Ci się stanie, gdy wychodzisz z domu pijany, nie spędzam już bezsennych nocy, martwiąc się o Ciebie. Co dziwne, mam te wszystkie obawy, kiedy jesteś trzeźwy - to znaczy martwię się, czy coś Ci się nie stanie, martwię się o Ciebie. Wydaje mi się, że jest tak dlatego, że nie uważam tej osoby, którą się stajesz, jak pijesz, za Ciebie - to tak, jakbyś wyjechał i nie było z Tobą kontaktu. Czekam wtedy, aż wrócisz. Kiedy Twoje picie trwa już długo, dociera do mnie, że to jednak Ty; wtedy boję się, że zapijesz się na śmierć, że któregoś dnia znajdę Cię martwego.

Pijesz od kilku lat. Twoje okresy niepicia są coraz krótsze. Właściwie już nie pamiętam Ciebie z wcześniejszego, kilkuletniego okresu, kiedy odstawiłeś alkohol. Zresztą z tego, co mi mówili nasi znajomi, wynika, że ilekroć wtedy gdzieś wyjeżdżałam - piłeś. Rzuciłeś stałą pracę, nadal uważając, że możesz przestać pić bez niczyjej pomocy. Nie chciałeś się leczyć. Potem straciłeś prawo jazdy i chyba wtedy dotarło do Ciebie, że sam sobie nie poradzisz z nałogiem, że straciłeś nad nim kontrolę.

Idąc na obecne leczenie odwykowe mówiłeś, że po raz pierwszy przestajesz pić też dla siebie. A moim zdaniem za każdym razem, kiedy przestawałeś pić, robiłeś to tylko dla siebie, nie dla nas. Przestawałeś pić, bo

kończyły Ci się pieniądze, albo po prostu już nie mogłeś pić, bo organizm nie przyjmował alkoholu, więc przestawałeś pić, by móc pić dalej. Sądzę, że tak naprawdę sam nie wiesz, czy chcesz przestać pić. Udawałeś przed sobą, że wytrzymujesz w trzeźwości, wydawało Ci się, że w ten sposób masz kontrolę nad nałogiem. Tak było przez ostatnie trzy lata, kiedy zdarzały Ci się niby przerwy w picciu. Dlatego nawet kiedy jesteś trzeźwy, nie można na Tobie polegać ani Ci wierzyć. Wręcz odwrotnie, mogę być pewna, że kiedy będę Cię potrzebować, będę w trudnej sytuacji - Ty zawiedziesz.

Rok temu miałam skończyć ten koszmar i rozwieść się. Wreszcie wymogłam na Tobie, żebyś się spakował i wyprowadził, ale po kilku dniach, kiedy dotarło do mnie, że już nie będziemy razem, zamiast ulgi poczułam, że strasznie mi Ciebie brakuje. Pogodziliśmy się, bo na chwilę przestałeś pić, ale po kilku dniach spokoju znowu zacząłeś.

To chyba wtedy tak naprawdę zrozumiałam, że jesteś chory, że to, co robisz, jest wynikiem choroby. Dlatego zmieniło się moje nastawienie do Ciebie i tego, co robisz.

Wcześniej sądziłam, że z premedytacją nas ranisz, bawisz się naszymi uczuciami, że zdajesz sobie sprawę, jak bardzo to boli, że nie zależy Ci na nas. Dlatego chciałam odejść.

Przez kolejne odwyki inaczej odbierałam Twoje picie, rozumiałam, że tak naprawdę

robisz sobie krzywdę, że starasz się zapamiętać nad nałogiem, ale kompletny brak silnej woli uniemożliwia Ci to, że pociąg do alkoholu jest tak silny, iż nie liczy się nikt i nic poza piciem. Tak też początkowo odbierałam Twoje picie, kiedy po raz kolejny wróciłeś do alkoholu.

Właściwie to wiem, czuję, że nie powinnam z Tobą dłużej być, a z drugiej strony nie jestem na to gotowa psychicznie ani emocjonalnie - i nie chcę przeżywać życia bez Ciebie, choć od kilku lat i tak przeżywam je samotnie...

Poprzedni rok był straszny, ale dał mi nadzieję, bo zacząłeś się naprawdę leczyć, teraz jesteś na leczeniu stacjonarnym. To jest postęp, bo w ogóle nie chciałeś się leczyć. Mam nadzieję, że to robisz, bo dotarło wreszcie do Ciebie, w jak poważnym jesteś stadium alkoholizmu, że leczysz się dla siebie i nawet jak nikt nie będzie widział, nie sięgniesz po alkohol.

Mam nadzieję, że alkohol nie przejął całym Twojej osobowości i umysłu i zostawił nam Ciebie. Mam nadzieję, że wreszcie wrócisz do nas na STAŁE... Że zaczniemy nowe życie. Nasze życie, po Twoim picciu...

# Marnotrawni

Często człowieka przytłacza przeszłość. Własna lub kogoś bliskiego. Albo paraliżuje lęk przed tym, co nastąpi, przed przyszłością. I wtedy człowiek przestaje żyć chwilą. Zatrzymuje się zawieszony między tym, co było i tym, czego oczekuje. Chciałby zostawić przeszłość duszony wspomnieniami i biec przed siebie. Pewnie, trzeba wystąpić w życiu w dobrych zawodach, bo inaczej to życie przegramy. Trzeba wiedzieć, gdzie start i meta.

Należy mieć cel przed sobą. Ale tak jak w wielkich wyścigach, trzeba też w tym własnym biegu być wielkim człowiekiem. A ta wielkość to umiejętność zatrzymania się wtedy, gdy należy się zatrzymać. Tak jak odwaga nie jest brakiem strachu, tylko jego pokonywaniem, tak samo wielkie dzieła można często rozpoznać po tym, że zostały na jakiś czas zaniechane. Wybitni architekci, artyści malarze, poeci nieraz pozostawiali swe prace niedokończone.

Ludzie szukają drogi. Czasami wydaje im się, że ją odnaleźli tylko po to, by zaraz ją utracić. Czasami cofają się, aby w przeszłości odnaleźć znaki, które zrozumieli dopiero teraz. Ale jedno jest pewne. W bezruchu można pozostać jedynie na chwilę. Tylko po to, by odpocząć.

Później trzeba IŚĆ DALEJ. Z tymi, którzy są wokół nas. Trzeba iść dalej z samym sobą... Jak stracę siły, to upadnę; jak nie powstanę z upadku, to on stanie się moim dnem.

A na dotarcie do dna nie należy czekać. Dno ma to do siebie, że jest TAJEMNICĄ. Są różne dna, ale żadnego tak naprawdę nie znamy dokładnie. Tym bardziej tego naszego, którego nie chcemy



nigdy spotkać. Dno ma różną strukturę: może być grząskie, twarde, pokryte szlamem, brudem, niebezpiecznymi przedmiotami. Mogą żyć w jego środowisku organizmy zupełnie nam nieprzychylnie. To prawie tak, jak z naszym ludzkim, osobistym „dnem”. I trudno się spierać, które gorsze albo lepsze. Bo czy od tego twardego dna zawsze udaje się odbić? Można przecież też się o nie roztrzaskać, połamać. Może stać się dla nas wiecznym katafalkiem. A to grząskie i bagniste? Ono wciąga niczym gąbka, a drzewa i gałęzie obok czasem nie wystarczą, aby się podciągnąć. A nawet jeśli, to może Ty, Człowieku, nie będziesz miał już sił się ich trzymać...

Tyłu jest ludzi wciąż żywych, ale poranionych. Pokaleczonych przez uderzenie o własne dno. Chodzą po nim prawie codziennie, przyzwyczajeni do cierpienia, jakie im zadaje, lecz nie chcą z niego zrezygnować.

Bo dno, jeśli nie zabija, to na pewno rani. Rani bólem zadany sobie i innym. A ból ma to do siebie, że się rozprzestrzenia i promieniuje. Nie można powiedzieć, że cierpienie to moja sprawa, że to przecież moje dno, a nie wasze. Tak jak człowiek nie jest samotną wyspą, tak wszystko, co go dotyczy, nie wpływa wyłącznie na niego.

Ludzie, którzy decydują się na terapię z uzależnienia, często nadużywają pojęcia „dno”. Urabiają je dla własnej korzyści i dopasowują do własnych motywacji. Dla kogoś dno jest rzeczywistą rozpaczą po utracie ukochanych osób, upadku moralnym czy zawodowej degradacji. Dla innych to ciężka choroba, walka o życie z nią związana, niewiadoma nadchodzącego cierpienia. A ktoś inny mówi o dnie, gdy zapomina, czym jest zabawa czy rozmowa z dziećmi, bliskimi, znajomymi. Są tacy, dla których dno jest wtedy, kiedy to inni spisują ich na straty i odwracają się plecami.

A ilu jest takich ludzi, którzy mówią, że oni chyba nie powinni podejmować teraz terapii, bo przecież nie osiągnęli jeszcze dna. Pracują, żyją, nieźle się nawet czują. A słyszeli, że to dno osiągnąć

trzeba, bo inaczej terapia nie działa... i zapytani, po co w takim razie na nią się zgłosili, odpowiadają często: żeby uratować to, co mogą stracić...

No właśnie... Czy próba ratunku przed osiągnięciem dna nie jest paradoksalnie już jakąś jego formą? Przecież jeśli coś, czego nie ma, w moich doświadczeniach i obawach przybiera realne kształty, to znaczy, że jest do tego jakiś powód, że ja widocznie nie obawiam się bezzasadnie!

Ilu jest ludzi i ile ich osobistych, bardzo indywidualnych historii, tyle jest osobistych i indywidualnych wyobrażeń dna. Zależy to od hierarchii wartości danej osoby, jej przekonań, dążeń i celów. Często tradycji, kultury oraz środowiska, w jakim żyje. Mają na to wpływ najbliżsi i zupełnie obcy ludzie. Ma na to wpływ również wrażliwość każdego z nas.

Jako psychoterapeuta byłam i jestem codziennie świadkiem tego, jak ludzie chcą się z dna wydobyć. Każdy ma inne dno. Albo inne go przeraża. Aby z niego wyjść, trzeba je najpierw rozpoznać i pragnąć porzucić. A dalej spotkamy już tych, którzy pokażą nam nową drogę...

\* \* \*

Cieężko jest opisać życie po picciu, bo jest to coś nowego, coś, co wciąż poznaję każdego dnia. Pewnie łatwiej byłoby opisać życie podczas picia, je znam lepiej, lecz byłyby to opis krótki, prosty i nieprzyjemny. Z pićciem początkowo świat wydawał się łatwiejszy, przyjemniejszy i bardziej kolorowy, lecz alkohol szybko zabrał mi to, co jest najcenniejsze: wiarę, miłość, szczęście, zabrał

całego mnie, aż liczyło się tylko picie. Teraz po roku trzeźwości moje życie jest niewyobrażalnie inne, sam czasem nie dowierzam w to, że takie teraz jest - tak różniące się od poprzedniego, że osiągnąłem tak wiele za ledwie w rok. Nigdy nawet nie myślałem, nie wyobrażałem sobie, że tak bardzo mało można wiedzieć o samym sobie. Picie skutecznie tłamsiło mnie, moje myśli, moją wolę i wolność. Rok temu, jadąc na leczenie, byłem przerażony, katowałem się myślami: czy to już koniec? Czy nic więcej już mnie nie czeka? Bałem się tego, że nie poradzę sobie bez alkoholu, a życie po pijanemu już dobrze znałem, było przewidywalne... największy strach budziło we mnie coś, czego nie znałem - trzeźwe życie. Teraz patrząc wstecz wiem, że nie ma się czego bać, że jest to wyzwanie, walka, którą zawsze warto podejmować, bo można wygrać własne życie. Początki są bardzo trudne. Wychodząc z oddziału wiedziałem, że teraz już wszystko zależy ode mnie, bardzo bałem się życia, a jeszcze bardziej powrotu do picia. Bałem się mityngów AA, kogo tam spotkam, czy się odnajdę. Lecz za każdym razem z czasem przekonywałem się, że nie warto się bać. Teraz nie wyobrażam sobie mojej trzeźwości bez osób z AA. Bałem się rodziny, najbliższych, czy wybaczą mi wszystkie wyrządzone krzywdy, bałem się modlitwy - nie wiedziałem, czy zasługuję na uwagę Boga. Bałem się wszystkiego, wszystkich problemów

spowodowanych moim picciem, było ich tak wiele. Teraz problemów z przeszłości już nie ma, odeszły, lecz trzeba było dużo odwagi, żeby im sprostać. Nie warto nie podejmować tych wyzwań; stawienie im czoła zawsze przyniesie wygraną. Teraz mam kontakt z rodziną lepszy niż kiedykolwiek, każde nawet najmniejsze sukcesy przynoszą mi radość, porażki nie są tak dotkliwe, nie zadreczam się nimi. Warto było podjąć to wyzwanie i warto dalej walczyć każdego dnia. Czasem czuję się tak, jakbym dostał od Boga nowe oczy, nowe uszy, nowe serce. Widzę świat tak jak nigdy wcześniej - jest on pełen miłości i radości, pełen życzliwych mi ludzi. Teraz wiem, że prawdziwe szczęście, miłość, wiarę odnajdę tylko w trzeźwym życiu, i odbiorę alkoholowi to, co mi zabrał. Tego życzę sobie i wszystkim wracającym do zdrowia.

*Kamil*

\* \* \*