

Tak trzeźwieje Polka

wczoraj, 08:31 Violetta Ozminkowski / [Newsweek Polska](#)

Newsweek
POLSKA



Fot. Getty Images/FPM

Wstyd jest silniejszy od wszystkiego. Jest tak dojmujący, że kobieta woli umierać powoli na trzustkę, wątrobę, serce, byleby tylko nie przyznać, że jest alkoholiczką.

Poszłam do szpitala w Warszawie i zrobiło mi się słabo. Nie mogłam uwierzyć w to, co mówiła ta kobieta. Nie miała więcej niż pięćdziesiąt lat. Siedziała przede mną blada i powtarzała, że to wszystko z nudów. Miała spojrzenie zbitego psa, długie palce, które trzęsły się tak, jakby miały za chwilę oderwać się od dłoni. Nie była w stanie nalać soku do kubka. – No, straciłam pracę, ale mąż pracował, nie było źle, ale się nudziłam, to trochę piłam. Potem tak się stało, że coraz więcej – mówiła nieskładnie. Pan doktor poprosił o rozmowę ze mną, bo chciał, żebym zrozumiała, o czym piszę. Nie mogłam uwierzyć, że tak wygląda niegłupia, niebrzydka, niestara, niebiedna Polka na odwyku. Miałam ochotę wykrzyknąć jej to, co pewnie nieraz usłyszała od męża i syna: "Nie mogłaś malować, biegać, czytać? Musiałaś z nudów pić?".

Ale zanim cokolwiek z siebie wykrztusiłam, przypomniały mi się słowa Ewy Woydyłło, psychoterapeutki, jednej z najlepszych w Polsce specjalistek od uzależnień: "Gdy chorą kobietę usiłuję nakłonić do leczenia, często przypomina mi się historia o żabach, którą w dzieciństwie opowiedziała mi moja matka biolog. Gdy żaby włożymy do płytkiego zbiornika z zimną wodą, a następnie zaczniemy tę wodę bardzo powoli podgrzewać, doprowadzając stopniowo do wrzenia, to one nie zauważają, że woda staje się gorętsza i gorętsza. Aż w końcu giną wszystkie ugotowane we wrzątku" – napisała w książce "Sekrety kobiet". Wstyd jest silniejszy od wszystkiego, jest tak dojmujący, że kobiety wolą umierać powoli na trzustkę, wątrobę, serce, byleby tylko nie przyznać się, że są alkoholiczkami.

W Polsce kobiety alkoholiczki są traktowane gorzej od księży alkoholików", napisała do mnie Ewa Bardecka po opublikowaniu w jednym z listopadowych numerów "Newsweeka" spowiedzi księdza Wiesława Kondratowicza "Ja, ksiądz alkoholik". Ksiądz, chociaż w sutannie, to ciągle mężczyzna, ostro pijąca kobieta też ujdzie, ale alkoholiczka? "W tym słowie jest wszystko: patologia, prostytutka, głodne dzieci – jeśli kobieta mówi o sobie, że jest alkoholizką, to tak, jakby mówiła o sobie, że jest szmatą, nikim". Menedżerka jednej z łódzkich restauracji określiła to tak: "Kiedy czasem mówię na jakimś przyjęciu: nie, dziękuję, nie piję, jestem uzależniona, dostaję natychmiast ten look, to spojrzenie, jakbym była z półświatka. Ludzie, ja od jedenastu lat ciężko pracuję nad sobą i jestem z tego dumna! Jest XXI wiek, my, kobiety, możemy polecieć na Księżyc, ale przyznać się do uzależnienia, co to, to nie!". Ale dostałam też list, który wydawał mi się jakąś surrealistyczną, niewiarygodną bzdurą. Jakimś dowcipem. Dlatego zapytałam Sonię Geller, psycholog kliniczną i psychoterapeutkę, czy opisana historia jest prawdopodobna. Odpowiedziała, że tak. – A to, co zdarzyło się tej kobiecie, bardziej zagrażało jej życiu niż operacja, którą przeszła. Elżbieta napisała: "Obudziłam się po operacji woreczka żółciowego. Nie mogłam mieć z różnych względów robionej laparoskopii, nie będę się rozpisywać dlaczego. Stał nade mną mój mąż, syn i przyjaciółka. Patrzyli na mnie z wyrzutem i pytali: dlaczego nam nie powiedziałaś? Nie miałam pojęcia, czego im nie powiedziałam, bo o tym, że mam kamienie, przecież wiedzieli. Okazało się jednak, że nie o kamienie chodzi.

Jestem alkoholizką. Trzeźwieję

"Przez te kilka dni, kiedy nie przyjmowałam w szpitalu żadnej dawki alkoholu, wpadłam w delirium. Krzyczałam podobno na swojego dziadka, żeby przestał poprawiać kołdrę, choć nikogo w pobliżu nie było, telepało mną tak, jakbym miała padaczkę. Lekarze bali się, że to reakcja alergiczna na któryś z leków, aż jeden z nich, mający doświadczenie z alkoholikami, krzyknął, że to reakcja na odstawienie alkoholu. W domu latami piłam codziennie trochę wina albo co drugi dzień, najpóźniej co trzeci. Tylko czasem się upijałam, najczęściej chodziłam na lekkim, przyjemnym rauszu. Do głowy mi nie przyszło, że mój system nerwowy już bez tej dawki alkoholu nie umie funkcjonować". Elżbieta nie pije od czterech lat, ale ciągle słyszy to ciche tykanie bomby w sobie, gdzieś głęboko pod sercem. Ono będzie z nią zawsze, bo nie może sobie pozwolić na odbezpieczenie tej bomby. "Musiałabym się przyznać w pracy, rodzinie do uzależnienia, a to oznacza utratę twarzy. Niech pani coś napisze, niech pani coś z tym zrobi, nie chcę tak dłużej żyć".

A przecież wydawałoby się, że bardzo dawno temu, bo w latach 60. ubiegłego wieku, amerykański lekarz czeskiego pochodzenia Elvin Morton Jellinek opublikował przełomową pracę "Koncepcja alkoholizmu jako choroby", w której przedstawił, w jaki sposób dochodzi do uzależnienia od alkoholu głównie u mężczyzn. Dziś wiemy już, że kobiety szybciej niż mężczyźni się uzależniają, codzienne picie szybciej uszkadza ich wątrobę i serce, podwyższa ryzyko raka piersi i zaburzeń hormonalnych. Od ostatniej dekady wiadomo także, że kobiety w niczym nie ustępują mężczyznom w ostrym picciu. Polki nie różnią się zasadniczo od Francuzek, Niemek czy Brytyjek, które balują po pracy w korporacji tak straceńczo, z urwanym filmem, wymiotami i często demolowaniem lokalu, że dorobiły się nazwy tego stylu życia w krajach anglojęzycznych – ladette culture (ang. ladette – żeńska forma słowa koleś). Kolesiowy krzyczą po pracy: "zasuwamy ostro, chlamy na umór!" To ich hasło i styl życia. – Wlewają alkohol w siebie w takich dawkach, że tylko nieliczne z nich mają szansę trafić na odwyk. Ale te, które trafiają, stanowią i tak mniej więcej połowę grupy terapeutycznej – uważa prof. Martin Plant z University of the West of England w Bristolu, specjalista od uzależnień.

W Polsce jest podobnie. – Jeszcze trzydzieści lat temu, kiedy zaczynałam pracę, kobiety w grupie terapeutycznej trafiały się rzadko, czasem jedna, czasem dwie na całą grupę. Dziś jest pół na pół – szacuje Sonia Geller. To nie musi wcale oznaczać, że wówczas piły mniej, lecz że z powodów społecznych miały większe opory przed pójściem na leczenie. Coraz popularniejsze stają się dziś tylko kobiece grupy wsparcia AA, a w szpitalach powstaje coraz więcej kobiecych oddziałów detoksykacyjnych, które jeszcze dziesięć lat temu były rzadkością. Z badań przeprowadzonych na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wynika, że trafiają na nie głównie Polki w wieku produkcyjnym, wypalone pościgiem za sukcesem, profesjonalistki z wyższych klas społecznych między 30. a 40. rokiem życia. Niestety, coraz liczniej dołączają do nich kobiety jeszcze młodsze – między 18. a 30. rokiem życia. Co dziesiąta kobieta w tym wieku pije dziś w Polsce w sposób destrukcyjny. – Polki, podobnie jak Amerykanki czy Brytyjki płacą dziś cenę uzależnienia od alkoholu za stres związany z bardzo silną konkurencją na rynku pracy. To uboczny efekt emancypacji – twierdzi Ewa Wozydyło. To kobiety, które bardzo długo potrafią funkcjonować na najwyższych obrotach i stanowiskach.

Alkohol jest niezbędnym dopalaczem, więc długo nie dostrzegają problemu. "Nikt nie myślał o mnie jako alkoholiczce. Moje sukcesy były maską, pod którą chowałam demony" – napisała w niedawno wydanej w USA książce "Understanding the High-Functioning Alcoholic" (Zrozumieć wysoko funkcjonującego alkoholika) Sarah Allen Benton, doradca w bostońskiej klinice psychiatrycznej, od siedmiu lat wychodząca z nałogu. W Polsce bestsellerem stała się książka trzeźwiejącej dziennikarki Bożeny Snelli-Mrozik "Piekło nie ma dna". To rozmowy z kobietami, które poznała na odwyku i w grupach AA. Kobietami przykładnie dbającymi o dzieci, lekarkami, prawniczkami, menedżerkami, które sięgnęły dna, choć ich znajomi i dalsza rodzina nie mieli o tym pojęcia. – Jedna z moich rozmówczyń, kiedy zapytałam ją, co mogłaby określić swoim dnem, powiedziała, że piekło go nie ma, a kiedy piła, czuła się tak, jakby była w piekle – napisała we wstępie do książki Bożena Snelli-Mrozik. Wyjście z tego piekła czasem graniczy z cudem. Bo równouprawnienie kończy się w momencie, kiedy przestają pić. – Gdy chcą trzeźwieć, budzą się w świecie, w którym nie ma litości, wręcz przeciwnie – opowiada Luiza Traczyk, była dyrektor jednej z linii lotniczych. Napisała do mnie, bo chce opowiedzieć innym kobietom swoją historię. Chce, żeby nie gotowały się jak te żaby, żeby uwierzyły, że mogą wytrzeźwieć. – Co mnie uratowało? Katastrofa, ale większość alkoholików na terapii nazywa ją wołaniem o pomoc, krzykiem. Już nie dawałam rady, nie miałam siły pić, więc zapiłam alkoholem tabletki nasenne. Moja córka na szczęście była z chłopakiem w domu, wezwała karetkę pogotowia – opowiada. Obudziła się w szpitalu, kiedy lekarz liczył tabletki, które zwymiotowała. – Dziesięć! – krzyczała. – Połknęłam dziesięć! "Boże, jaki wstyd – myślała – on dłużej w moich wymiocinach". Jeszcze gorsza była świadomość dojścia do ściany. Dalej nie mogła już iść, za tą ścianą była śmierć. Dosłownie czuła jej zimny, trupi oddech na karku. Straciła pracę, małżeństwo się rozpadło, wielki dom z jeszcze większym ogrodem właśnie próbuje sprzedać, ale po sześciu latach trzeźwienia są już pierwsze plusy. Właśnie teraz, w czasach kryzysu, udało jej się zdobyć dobrą pracę w państwowej instytucji.

Siedzimy nad sernikiem i bezą w jednej z warszawskich kafejek. Dziś nikomu, kto przypadkiem spojrzy, jak pewnie podnosi filiżankę z herbatą, nie przyszłoby nawet do głowy, że po odstawieniu alkoholu w szpitalu dostała padaczki alkoholowej, że przechodziła suche kace, takie same jak po wypiciu dużej ilości alkoholu, że miała myśli samobójcze. – Jedno jest mi bardzo trudno sobie wybaczyć. Kiedy ojciec umierał, prosił, żebym chuchnęła, bo chciał mieć pewność, że zostawia mnie na ziemi trzeźwą, że sobie poradzę.

Jeff Herten, lekarz z Kalifornii, który opisał swoje doświadczenia w poradniku "An Uncommon Drunk: Revelations of a High-Functioning Alcoholic" (Nietypowy pijak. Wyznania wysoko funkcjonującego alkoholika) twierdzi – jak zresztą większość specjalistów od leczenia uzależnień – że katastrofa jest najlepszą rzeczą, jaka może spotkać alkoholika. Ona go dosłownie budzi do życia. Czasem, jeśli jej nie przeżyje przed podjęciem leczenia, ona i tak nadejdzie, tylko we właściwym czasie. – Potwierdzamy, takie zdarzenie miało miejsce. Zatrzymana osoba trafiła na komendę w Piasecznie, gdzie spędziła noc. Miała we krwi 2,3 promila alkoholu – wyjaśniał dziennikarzom rok temu Maciej Karczyński, rzecznik stołecznej policji. Zatrzymaną osobą, która na warszawskim Ursynowie wbiła się z impetem swoim czerwonym autem Alfa Romeo w zaparkowane samochody, była Ilona Felicjańska, wicemiss Polonia, współprowadząca z Mariuszem Szczygłem pierwszy w Polsce talk-show "Na każdy temat". Nikomu ze słuchających tego newsa nie przyszło wówczas do głowy, że ta młoda, piękna dziewczyna jest po trzyletniej terapii, że nie piła od pięciu lat. Bo nikt oprócz najbliższych nie wiedział do tej pory o jej problemie.

– Wróciłam do picia, bo była we mnie gdzieś głęboko w samym środku schowana chęć napicia się. Jakiś głos mi mówił: jedno piwo ci nie zaszkodzi, jest lato, zobacz, wszyscy piją. To jest pycha trzeźwiejącego alkoholika, który nie robi ze sobą nic oprócz tego, że nie pije. A skoro nie pije już od pięciu lat, zaczyna myśleć, że jego ten problem nie dotyczy. Teraz wiem na pewno, że jestem nieuleczalnie chora, ale mogę żyć i być szczęśliwa – mówi dziś. Już następnego dnia po wypadku wydała krótkie oświadczenie, w którym przyznała: "Nic nie tłumaczy mojego zachowania. Nie będę próbować w żaden sposób tłumaczyć się z tego karygodnego postępowania. Zdaję sobie sprawę z konsekwencji, jakie mogę ponieść w wyniku prowadzenia przeze mnie samochodu pod wpływem alkoholu i z całą świadomością mam zamiar je ponieść. Pomimo że w wypadku nie uczestniczyła żadna osoba, pragnę przeprosić za moje zachowanie wszystkich, zwłaszcza moją najbliższą rodzinę oraz inne osoby, które poczuły się dotknięte przez to wydarzenie". Skąd miała tyle cywilnej odwagi? – Tak zostałam wychowana. Mama nauczyła mnie, że uczciwość jest priorytetem, nie mogłam jej zawieść – mówi. A poza tym zrozumiała, że jeśli nie weźmie na siebie całej winy, spotka ją coś jeszcze gorszego. Bo ta lekcja musi być odrobiona.

Katastrofa ma swoje prawa. – Na pierwszą terapię zaczęłam chodzić, bo mój mąż zwrócił mi uwagę, że mogę mieć problem. Bardzo, bardzo go wtedy za to nie lubiłam, nienawidziłam wręcz, ale zaczęłam chodzić, żeby się wreszcie ode mnie odczepił. Zapijałam jeszcze przez trzy miesiące, aż się wydało. Dziś widzę, że sama chciałam, żeby tak się stało, bo w głębi duszy bardzo chciałam z pić skończyć. Pomogła mi też wieloletnia przyjaciółka, osoba z AA, terapeutka Ania. Jestem dziś wdzięczna mężowi i Ani, że pokazali mi drogę – mówi. Teraz, po katastrofie, będzie nią iść wbrew pozorom łatwiej, ale Ilonie jeszcze trudno w to uwierzyć.

Na razie boi się ze mną rozmawiać, kilka razy zastrzega, że każde słowo, które powie "Newsweekowi", będzie wykorzystane przeciwko niej. Gdy przyznała się do uzależnienia, tabloidy nie zostawiły na niej suchej nitki. – Ja się po prostu boję mówić jak każda pijąca kobieta w tym kraju. Wiem, jak wiele nas jest, jak bardzo szukamy pomocy, jak jest nam trudno, bo nasze społeczeństwo nie jest jeszcze gotowe uznać alkoholizmu kobiet za chorobę – napisała do mnie na Facebooku.

O tym, że nie przesadza ani trochę, można się przekonać, czytając pełne wulgaryzmów i potępienia wpisy na portalach plotkarskich pod artykułami o alkoholowym wybryku na pokładzie samolotu do Chicago Edyty Olszówki, która rzuciła się na stewardesę, gdy ta nie

chciała jej dać następnej butelki szampana. Albo o Katarzynie Figurze, która spędziła noc w izbie wytrzeźwień lub prowadziła samochód mając 0,22 promila alkoholu we krwi i policja zabrała jej prawo jazdy na pół roku. Nikt się nie zastanawia, czy te ekscesy nie są przypadkiem elementem choroby alkoholowej. Wręcz przeciwnie, aktorki są odsądzane od czci i wiary. A kiedy niedawno w jednym z wywiadów Edyta Olszówka przyznaje, że nie pije alkoholu już od pięciu lat, news przemyka bez echa. "Ciagle mężczyzn podziwia się za walkę z nałogiem, kobietom się zaledwie wybacza" – pisze Ewa Woydyłło w książce "Sekrety kobiet". Kiedy sobie uświadamiają, że są uzależnione, czują się tak strasznie upośledzone, że wolą umrzeć, niż się leczyć. Bo mężczyźni, co powtarzają wszyscy terapeuci, nawet w najgorszym stadium choroby czują coś w rodzaju dumy. Są przecież pijakami, nie ma się czego wstydzić, facetom wypada. Poza tym mężczyznom w walce z nałogiem sekunduje cała rodzina. Kiedy kobiety decydują się na terapię zamkniętą, wpadają w podwójne poczucie winy: kto zajmie się dziećmi, kto ugotuje obiad? A gdy wracają do domu, czeka na nie sterta prania i niepozmywanych garnków. Trudno w takich warunkach koncentrować się na sobie, jak radzą terapeuci, być egoistą.

– A przecież choroba alkoholowa jest chorobą emocji. Trzeba codziennie uczyć się je przeżywać, a nie kontrolować – mówi Sonia Geller. A więc, jak przyjdzie taka potrzeba, należy walić garnkami o podłogę, trzasnąć drzwiami i nie pozmywać. Pójść do kościoła, zadzwonić do terapeuty, zrobić cokolwiek dla siebie. Bo to nie jest walka z cellulitem, to jest walka o życie. Wtedy może się udać, mimo że ma się przeciwko sobie cały świat. Łącznie z tabletkami. Tak, jak udało się Stanisławie Celińskiej, wybitnej aktorce, która dziś jest kimś w rodzaju ikony trzeźwych Polek. Nałogiem zapłaciła za sukces, jaki przyszedł po "Krajobrazie po bitwie" Andrzeja Wajdy.

Wszyscy mówili, że jest genialna, i porównywali do Moniki Vitti, a ona bała się, że nie sprostą. Pracowała bez wytchnienia, ale ciągle podnosiła poprzeczkę, w pewnym momencie zaczęła się ścigać sama ze sobą. Potem z alkoholem i ze sobą. Potem bez alkoholu nie mogła już zapiąć guzików. Poszła wtedy do kościoła prosić Boga o pomoc. Tego dnia nie kupiła już piwa. Następnego też. Zajął się swoim życiem. Teraz nie ściga się z nikim i z niczym. Żyje. – Choć nadal jestem alkoholizką, bo alkoholikiem się jest do końca życia – mówi. I trudno się oprzeć wrażeniu, że jej pierwszej z polskich kobiet udało się słowo "alkoholizka" wymawiać z dumą.

Autor: Violetta Ozminowski

Źródła: [Newsweek Polska](#)