

JAKUB ZAJĄC

HALT



 WIELKA LITERA

ZAPISKI Z DOMU  
TRZEŹWIENIA

[fragment książki](#)

ROZDZIAŁ PIERWSZY  
**INSTRUKCJA OBSŁUGI**

Mam na imię J. i jestem alkoholikiem.

W trakcie miesiąca spędzonego w ośrodku terapii uzależnień przechodzi się przez trzy etapy wstępnej fazy zdrowienia. Pierwszym jest detoksykacja i farmakologiczne łagodzenie psychofizycznych objawów odstawienia alkoholu. Do najczęstszych z nich należą: rozdrażnienie, stany silnego niepokoju, drżenie mięśni, wymioty, biegunka, sny alkoholowe i padaczka alkoholowa. Nie wdając się w skrupulatne rozróżnienia i banały w stylu „u każdego przebiega to inaczej”, pierwszy etap zdrowienia ciała trwa około tygodnia.

Drugi etap, w którym leki uspokajające i nasenne podawane są pacjentom tylko okazjonalnie, powiedzielibyśmy sytuacyjnie i w zależności od potrzeb, trwa kolejny tydzień. Środki psychoaktywne podaje się wtedy niechętnie – organizm musi wzmacniać się sam, bez dodatkowej pomocy. Oczywiście, medykamenty mające usprawnić funkcjonowanie narządów wewnętrznych, uregulować ciśnienie krwi czy pomóc w regeneracji wątroby podaje się trzy razy dziennie po pełnowartościowym posiłku każdemu pacjentowi bez wyjątku, gdyż każdy, kto tutaj się znalazł, trafił tu w stanie fizjologicznej ruiny, niczym

wrak wyciągnięty z dna alkoholowego oceanu. Jego reaktywacja polega na zaklejeniu otworów, aby później, po opuszczeniu placówki, „na pełnym morzu” rzeczywistości nie przeciekł przez nie wróg „potężny, podstępny i przebiegły”, którego choćby kropla, podczas następnego sztormu, szybko spuści okręt z powrotem na dno.

Alkohol w życiu każdego z nas największe straty poczynił w przestrzeni życia moralnego i emocjonalnego. Na regenerację tych obszarów nie wynaleziono na razie żadnej skutecznej tabletki, farmakologiczne łagodzenie skutków tych strat kończy się zatem najwcześniej. Ta swoista dyskryminacja sfery psychicznej w stosunku do pieczy roztoczonej nad ciałem zaskakiwała nas tylko wtedy, kiedy rozpoczynaliśmy proces trzeźwienia. Przekonanie, że ciało traktowane jest łagodniej niż „umysł”, mogło zrodzić się tylko w umyśle zatrutym, domagającym się cudownego, natychmiastowego ukojenia. Dokładnie takiego, jakiego w ilościach hurtowych dostarczaliśmy sobie każdego dnia przez ostatnie dziesięciolecia, lata lub miesiące. Teraz wiemy, że umysł, stymulowany przez wykłady, terapię grupową i indywidualną, uczestnictwo w mitingach Anonimowych Alkoholików oraz wzajemne zrozumienie pacjentów, uzdrawiać musi się sam – i że ten proces nigdy się nie kończy. Podczas pobytu w ośrodku większość z nas przekonana była, że to właśnie ten ostatni czynnik (nasza solidarność) okaże się decydujący w walce o trzeźwość.

Trzeci etap pobytu w ośrodku zaczyna się od pierwszej myśli o jego opuszczeniu i trwa do momentu wyjścia (nie biorę tu pod uwagę chorych myśli o wyjściu lub ucieczce,

które pojawiają się w ciągu pierwszych kilku dni trzeźwości i w czasie pierwszych napadów głodu alkoholowego).

Przypadki ucieczek lub konspiracyjnego spożywania zakazanej substancji oczywiście zdarzały się wielokrotnie. Może się to wydać dziwne, ale świadoma, „trzeźwa” myśl o opuszczeniu ośrodka nie nawiedziła nikogo z nas wcześniej niż w połowie trzeciego tygodnia pobytu. Od tego momentu staje się ona natręctwem dezorganizującym spokój wewnętrzny uczestnika terapii i jest zjawiskiem wewnętrznie sprzecznym.

Z jednej strony bowiem trudno pogodzić się z perspektywą konieczności opuszczenia warunków cieplarnianych. Tutaj, odcięci od świata i codziennych trosk, znaleźliśmy się na przystanku swojego życia. Niczym nie niepokojeni, poddani swoistemu cyklowi, w którym czas odmierzany jest rytmem posiłków, snów i warsztatów terapeutycznych, zdrowieliśmy. Z każdym dniem dostrajaliśmy się do tego metrum i jedyną nadzieją na przetrwanie w świecie „prawdziwym” wydawało się przeniesienie owego rytmu do rzeczywistości poza placówką odwykową, nałożenie na prywatną codzienność siatki tutejszych nawyków, wreszcie bezwzględne utrzymanie kontaktu z miejscem i ludźmi, którzy zatroszczyli się o nasze zdrowie, oraz tymi, którzy leczyli się wraz z nami. To wydawało się nam wówczas jedyną receptą na sukces.

Z drugiej jednak strony, chęć powrotu do życia i stawienia mu czoła jawiła się nam, uzbrojonym w plany postępowania „na wolności”, jako ekscytująca przygoda. Młodzi, wyekwipowani odkrywcy o nowej drodze życia

myśleliśmy z entuzjazmem. Z naszych refleksji płynął buńczuczny optymizm, którego próżno byłoby szukać w początkowej fazie leczenia.

Zatem lęk i fascynacja, strach i ciekawość, a zresztą i na koniec godząca owe stany najzwyczajniejsza konieczność – miesiąc trwa miesiąc i nie chce rozciągnąć się czy zwielokrotnić – kazała wychodzić. Zbyt długo kiełkowało w nas ziarno wyjścia, byśmy mogli wstrzymać jego owoc, wzrastało ono w umysłach niemal tuż po wyrugowaniu zeń wierzchniej warstwy alkoholowego posiewu.

Teraz, kiedy wcielamy swoją prywatną, suchą odyseję w życie poza ośrodkiem, zdajemy sobie sprawę, że nasze umysły i emocje uleczone zostały przez słowa. Być może, posługując się nimi teraz, staram się tamto leczenie przedłużyć, rozciągnąć na okres „poodwykowej” rekonwalescencji i zwielokrotnić ten październikowy miesiąc oderwania od świata.

A może, za pośrednictwem słów, pragnę ponownie odnaleźć w nich zestawione za sobą czas i miejsce? Może „na połowie czasu” raz jeszcze chcę przyssać się do ich terapeutycznego, życiodajnego mleka i pić je równie łapczywie, jak przez lata wcześniej pozwalałem wypijać z siebie życie, przystawiając sobie do ust butelkę wódki, niczym samobójca połykający zimną lufę rewolweru?

\* \* \*

Zamierzałem pisać prawdę, jakkolwiek ją rozumiem, nie mając jednocześnie wątpliwości, że uderzać ona będzie

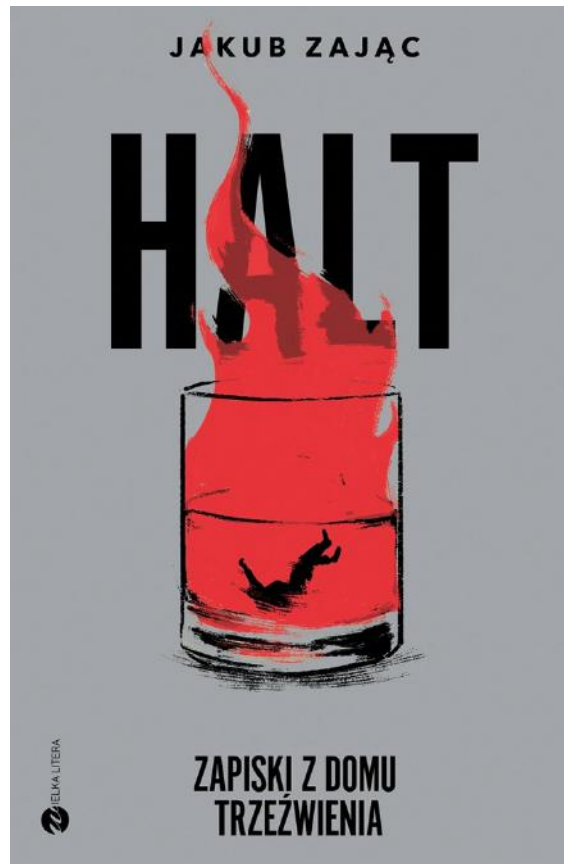
we mnie falą powracającego głodu alkoholowego. Ale czy nie po to właśnie, by zмагаć się z nim i by pamiętać o nim już „na wolności”, jeszcze w ośrodku zobowiązaliśmy się do kontynuowania leczenia jedną z proponowanych metod lub kilkoma równocześnie? Czy nie po to dokarmieni, z poprawionymi cyferkami badań chodzimy do terapeutów i na mitingi AA, by nie zapomnieć, że piliśmy, i by wiedzieć, że wciąż nas ciągnie, że nam się nieustannie chce pić, i że lina, po której stąpamy, jest cienka, a pod nią zieje głuchy otwór studni z kolejnymi dnami? Czy nie po to, by pamiętać, że po pierwszym kieliszku uruchomimy sekwencję znanego ciągu fabularnego ze sobą jako narratorem i bohaterem jednocześnie, telenowelę dni rozpoczynającą się od kilku głębokich łyków czystej lub cytrynowej? Czy nie po to, by się utwierdzić, kiedy po miesiącu, roku, trzech latach niepicia będziemy już wydolnymi finansowo, sprawnymi seksualnie, pewnymi siebie, wysportowanymi, świętymi męczennikami abstynencji, że to nikt inny, tylko wciąż my, ci sami, którzy do końca życia wypić nie możemy nawet kropli alkoholu? Czy nie po to słuchać mamy naszych prywatnych specianołów od uzależnień o „zgubnych konsekwencjach”, a pod koniec każdego kolejnego dnia, trzeźwego i pełnego dobrych uczynków dla bliźniego swego i siebie samego wysłuchiwać bezładnych, anonimowych gawęd, snutych przy zaimprovizowanym stole z ławek szkolnych i parafialnych, zastawionych paluszkami i wodą gazowaną podczas mitingów AA? A no właśnie po to, by zrozumieć wreszcie, że to nasza wspólna opowieść, że z ust każdego

z nas snuje się i płacze nić tego samego, zarzyganego ko-  
bierca, udekorowanego kawałkami bezmyślnie wprowadzonego do żołądka pożywienia.

Niech ta tkanina alkoholowej opowieści, ten wielki  
zawomitowany i zmięty dywan fabuł, te haftowane wódką  
monologi śmierzdzą nam zawsze przestrożą trzewi wołają-  
cych każdej bezsennej i samotnej nocy.

Chcę czuć głód alkoholowy, chcę, żeby chciało mi się  
pić, żeby mnie ciągnęło, szarpało, darło do chłania, tylko  
w ten sposób może uda mi się dzisiaj nie napić. Proszę  
Cię, Boże, jakkolwiek Cię rozumiem, ześlij na mnie łaskę  
świadomego przeżywania głodu alkoholowego, żebym ni-  
gdy o nim nie zapomniał. Ten jeden raz pozwól mi wobec  
Ciebie powtórzyć słowo „nigdy”. Spraw, bym nigdy nie  
zapomniał, jak trudno jest przestać pić, i by to „nigdy”  
nigdy nie pozwoliło mi zacząć pić od nowa.

Może zainteresować Cię również:



Sprawdź nasze [NOWOŚCI](#)  
Zapraszamy na [wielkalitera.pl](http://wielkalitera.pl)