

Marcin Ziemniewicz

Piedestał

Lato. Lipiec. Poniedziałek. Piętnasta trzydzieści. Czas, kiedy powinno się biegać po łąkach, lasach, wylegiwać się na plaży, wspinać się na skały, ścigać się na rowerze, pływać w morzu lub chociażby w odkrytym basenie. Piękna, słoneczna pogoda.

Patrzę przez okno. Okno to moja porcja tej pogody. Jak mały kawałek wielkiej pizzy, podany bardzo głodnemu człowiekowi. Wolałbym być tam, za oknem i jeszcze dalej, gdzieś hen, hen, za horyzontem, za linią ulic, domów, kominów, drzew, słupów wysokiego napięcia. Gdzieś za miastem. Gdzie indziej.

Ale niestety, jestem tutaj. Trudno, nie można mieć wszystkiego. Jeszcze kiedyś, powtarzam sobie, jeszcze kiedyś się wyrwę. Ale póki co, za chwilę będę prowadził kolejne spotkanie grupy terapeutycznej dla uzależnionych od alkoholu.

Fuj, uzależnienie od alkoholu. Nie wiem czemu, ten termin wywołuje moją silną niechęć. Nie wiem, czemu? Chyba jednak wiem. Z pacjentami uzależnionymi pracuje się trudno, bo z reguły przez większą część czasu terapii chcą tylko potwierdzenia, że nie są uzależnieni. Że jak przestali pić, to ich problem się skończył. Najczęściej woleliby dostawać jakieś farmaceutyki i mieć problem z głowy, a tu im się proponuje udział w grupie terapeutycznej. Odbierają to jako formę zbiorowej kary. Samo wrzucenie gromadnie do jednego pokoju i posadzenie na krzeselkach, bez stołów, za którymi mogliby się schować, zawstydza ich. Włączanie do głowy zasad działania mechanizmów uzależnienia to dla wielu istne tortury intelektualne. Z kolei zadawane przy każdej okazji pytanie „Co czujesz? Jakie emocje się w tobie pojawiają?” jest czymś w rodzaju wywracania wszystkich bebeczków na lewą stronę. Tak, więc zdecydowanie nie mają z nami lekko. I nie pozostają dłużni.

Grupa terapeutyczna. To brzmi dla mnie jakoś tak sztywno, wręcz smutno. Kojarzy mi się zawsze z niewygodnymi krzesłami, na których trzeba się wiercić, jeśli nie chcesz, żeby cię plecy rozboleły albo złapał skurcz. Zdecydowanie powinno się wymyślić inną nazwę na tę rzeczywistość, która sama w sobie jest ciekawym, barwnym doświadczeniem. Trzeba tylko spojrzeć pod

odpowiednim kątem. Mówiąc patetycznie, trzeba wznieść się ponad poziom niewygodnych krzesełek, różowych ścian i paskudnych plansz edukacyjnych.

Za chwilę zacznę. Grupa już czeka na korytarzu, pędząc swoje „drugie życie”, czyli radośnie wymieniając się informacjami, uwagami i spostrzeżeniami, którymi nigdy nie podzieliła się na „oficjalnym” spotkaniu.

Grupa terapeutyczna jest pewną odmianą teatru, myślę. Uczestnicy grają swoje role tym lepiej, im bardziej terapeuta sprawdza się w roli reżysera. Gorzej, jeżeli jest raczej suflerem. Najgorzej, jeżeli uparcie pełni rolę widza, samotnie i w dodatku przymusowo posadzonego na widowni.

Takie sytuacje zdarzają się na szczęście rzadko, ale jednak mają miejsce. Na przykład wtedy, gdy terapeuta prowadzący zachorował albo pojechał na urlop i zapomniał o grupie. Wtedy spotkanie przeprowadza stażystka albo koleżanka, która zbyt dosłownie realizuje slogan o „podążaniu za klientem”. Albo po prostu przeprowadza coś w rodzaju „pogadanki o”. Jakiś czas trzeba potem doprowadzać sytuację do porządku i przywracać uczestnikom świadomość ich roli w tym spektaklu. Odbudowywać ich poczucie bezpieczeństwa. Bo że je stracili, to pewne: z euforią opowiadają, że było super, bo można było swobodnie podyskutować. Tak w ogóle, o życiu. A pan lub pani „stała prowadząca” na to nie pozwala, no i czemu?

Z reguły poczucie bezpieczeństwa i świadomość roli zostaje przywrócona przez cierpliwe, metodyczne dopytywanie się, jakie konkretnie korzyści uczestnicy grupy uzyskali z tej swobodnej dyskusji lub co konkretnie zapamiętali z „pogadanki”. Najczęściej wtedy euforia przechodzi, wraca zdrowa, twórcza frustracja i można dalej pracować.

Moja grupa miała ostatnio zastępstwo, ale przeprowadzone przez osobę kompetentną (może dlatego, że zupełnie z zewnątrz), co mogłem poznać po wciąż tym samym wyrazie twarzy moich kochanych grupowiczów, obrazującym swoistą mieszankę znudzenia, bólu głowy (to przeze mnie) i pleców (od krzesełek) oraz po braku jakichkolwiek oznak buntu.

Zatem mogę spokojnie dalej przerabiać program – myślę.

Moja grupa jest grupą „terapeutyczną” o tyle, o ile stanowi integralną część programu terapii uzależnienia, według którego pracujemy. Natomiast pod względem formy, jest raczej grupą edukacyjną – moim zadaniem jest przybliżyć kochanym grupowiczom zawiłą problematykę destrukcji związanej z uzależnieniem alkoholowym, kawałek po kawałku. A także umożliwić im odnalezienie przejawów tej destrukcji u siebie. Ciężka orka. Jeżeli alkoholik po kilku miesiącach abstynencji czegoś chce, to na pewno nie szukania dowodów na to, że jest po prostu osobą chorą. Wręcz przeciwnie, chce uchodzić za osobę wyleczoną. Osobę, której problem się skończył.

To normalna, ludzka tendencja do poprzestawiania na dążeniu do tego, żeby raczej nie bolało i dobrze wyglądało, niż naprawdę wyzdrowiało. Zresztą, chyba nas, terapeutów dotyczy to w

jeszcze większym stopniu. Przecież musimy wyglądać na zdrowych i szczęśliwych, a czasami jesteśmy na tyle chorzy, że powinniśmy się po prostu leczyć, bo powierzenie nam jakiegokolwiek innego zajęcia i tak byłoby niebezpieczne dla otoczenia.

Pytanie tylko, jaki rodzaj leczenia byłby skuteczny dla terapeuty, który chce wyglądać na zdrowego?

Zresztą, nieważne. Przynajmniej przed mną spotkanie grupy.

Prolog spektaklu – tak zwana Rundka Wstępna. Obrzęd uświęcony wieloletnim odprawianiem na tysiącach spotkań tysięcy grup w tym kraju.

Rundka Wstępna polega na podawaniu kolejno przez członków grupy informacji o emocjach, z jakimi przychodzą na spotkanie oraz o ważnych dla ich trzeźwienia wydarzeniach, które miały miejsce w okresie od poprzedniego spotkania grupy.

Przynajmniej takie jest założenie. W praktyce, jak na obrzęd przystało, zamiast spontanicznych wypowiedzi padają ustalone rytualne zaklęcia, na przykład: „U mnie wszystko w porządku, przychodzę ze spokojem i ciekawością”, albo coś w tym stylu. Czasami zdarzają się dłuższe wypowiedzi, czasami nawet za długie, oczywiście nie dotyczące aktualnie przeżywanych uczuć. Czasami próbuję zweryfikować, czy wypowiedź tego czy innego grupowicza opisuje rzeczywistość, czy nie. Czasami zwyczajnie mi się nie chce i tłumaczę sobie, że i tak to nie ma sensu, bo z reguły ludzie z grupy nie mają pojęcia, co naprawdę czują albo panicznie boją się do tego przyznać, chociażby przed samymi sobą. Właściwie pytanie ich o to jest kretynstwem – myślę. No, ale trudno, ktoś znacznie mądrzejszy ode mnie wymyślił to dawno temu i jak do tej pory nikt nie wymyślił zgrabniejszego obrzędu wstępnego spotkania grupy.

Kolejny absurd w tej robocie – nasuwa się uporczywa myśl. Próbuję ją odegnąć, bo nie jest mi z nią dobrze. Nie, lepiej się za dużo nie zastanawiać, bo można dojść do dołujących wniosków. Szczególnie w taki dzień jak dziś – piękny, słoneczny. Aż się chce siedzieć w pracy. Lato, cholera. Dobra, starczy narzekania. Zresztą przecież są wyjątki. Albo przynajmniej osoby i wypowiedzi sprawiające wrażenie „wyjątków” – faktycznie realny opis emocji, z którymi przychodzą na grupę. Ale czy ja nie wymagam za wiele? Który ze znanych mi ludzi bez problemu opisałby swoje uczucia? Chyba niewielu. Czy sam bym potrafił? No właśnie.

Nieważne. Skupmy się na grupie, żeby totalna jakaś schiza nie wyszła – mówię sobie. „Skupmy się” – my król. Albo przynajmniej hrabia. „Ty nadęty dupku” – dokopuję sobie w myślach.

Jakiś ciężki dzień dzisiaj mam. Zdarza się.

- No, więc witam was serdecznie. Podzielcie się, czy wydarzyło się u was coś ważnego od naszego ostatniego spotkania. I z czym, z jakimi uczuciami dzisiaj zaczynacie spotkanie grupy – zaczynam.

Czuję się przy tym kretynsko, moja wiara w sensowność tego pytania dzisiaj szczególnie mocno się chwieje.

Standardowo nikt nie chce zacząć. Biegnę wzrokiem od osoby do osoby. Reguły gry są tutaj dość jasne – kto pierwszy podniesie wzrok i spotka się z moim, ten zacznie rundkę. Nikt nie chce być zającym, więc wszyscy gracze konsekwentnie wpatrują się w swoje zeszyty, w których zawsze skrętnie zapisują wszystkie mniej lub bardziej niezrozumiałe, ale zawsze ładnie brzmiące mądrości terapeutyczne. I piszą zadania domowe, piszą prawie zawsze po omacku, z rozpaczliwą wiarą, że może wreszcie teraz, tym razem, terapeuta z sobie tylko znanego powodu zaliczy zadanie. I będzie można spokojnie ten temat zapomnieć i dalej zaliczać. Zaliczać. Jak w szkole – myślę.

Jak w szkole – mówią zwykle ludzie właśnie poinformowani o zasadach działania grupy.

Nienawidziłem szkoły i schematu, w jakim działała, a teraz sam powielam ten schemat.

Czuję, jak narasta we mnie ochota ucieczki. Nic z tego, mam za duże poczucie odpowiedzialności z za ludzi z grupy. Czuję się bezradny wobec systemu terapii, w którym tkwię, a który jest beznadziejny. I złości mnie to jak cholera.

Nie, stop. Starczy tego cynizmu. To nieprawda. To nie może być prawda, nigdy nie jest tak, żeby coś było do końca bez sensu, żeby nie było żadnych pozytywów, żadnej nadziei, żadnego zielonego listka na pogorzelsku – wyliczam w myślach.

Po prostu gorszy dzień. Jak się ma gorszy dzień, wszystko wygląda beznadziejnie. Minie, jak wszystko.

Polubić, szybko polubić tych ludzi. Na nowo. Obdarzyć sympatią teraz i tutaj. Wtedy system nie będzie istotny.

I przede wszystkim słuchaj ich. Bądź tu – mówię sobie.

Trzy osoby. Tyle dzisiaj przyszło na spotkanie. Super, wcześniej skończę.

Gównu prawda, na pewno znowu się rozwinę za bardzo, bo będę miał poczucie niewyczerpania tematu.

No dobra, przynajmniej się postaram – godzę jedną myśl z drugą.

Lenka pierwsza podniosła wzrok. Nie wytrzymała napięcia.

- No więc u mnie raczej wszystko w porządku, nawet mogę powiedzieć, że trochę jestem z siebie dumna bo ostatnio ciężkie takie wydarzenie miało miejsce, pogrzeb koleżanki był. Młoda osoba, w tym samym wieku co ja i jej nie ma, a ja jestem. Tak mnie strach obleciał, jak sobie pomyślałam, ona nic nie zrobiła, a ja wiele, ale to jej nie ma... No i poradziłam sobie z tym pogrzebem, nawet nie miałam specjalnie myśli, żeby się napić... No a poza tym odezwało się u mnie zdrowie, niestety, nieprzyjemne takie objawy, palpacje jakiegoś, zadyszki, muszę to zbadać. No i tyle, to wszystko. Dzięki.

No właśnie. I ani słowa o uczuciach.

- I z jakimi uczuciami teraz zaczynasz spotkanie – pytam, starając się, żeby nie wyszło niecierpliwie.

Lenka patrzy na mnie z wyrzutem. I ze złością, skrywaną, ale jednak.

- Uczucia? No, na pewno jest tam lęk. Ale też nadzieja... tak, chyba nadzieja. No, i pozytywne nastawienie. Głód wiedzy. Ciekawość – zaczęła wyliczać Lenka.

O, proszę. Więc jednak. No fajnie, fajnie, może innych to zachęci. Może się jeszcze dzisiaj zdziwię. Chciałbym się zdziwić – myślę.

- OK, dzięki, Lenka

Wyraźnie usatysfakcjonowana, rozsiadła się wygodnie, zakładając nogę na nogę i patrzą na mnie niemal triumfalnie. Bardzo dobrze, ja też jestem usatysfakcjonowany – pomyślałem.

Zobaczymy, co dalej. Kto następny? Mietek. O, Mietek to zdecydowany pozytyw w tej grupie. Prosty chłop. Już mi nikt nie powie, że w grupie mają szansę zaistnieć tylko ludzie wykształceni. Mietek zakończył edukację na zawodówce, kupę lat temu, a jak coś powie to zawsze z sensem. Wiadomo, że czasami się zgubi, zapłacze w jakieś durnowate zaprzeczanie. Jest alkoholikiem, jego prawo. Ale nawet jak się zapłacze to dlatego tylko, że chce gdzieś dojść. Chce iść naprzód. I pomyśleć, że facet trafił na terapię przez komisję – żona go zgłosiła.

A taki na przykład Andrzej – polonista, dyrektor szkoły. Nie dorasta Mietkowi do pięt, właśnie dlatego, że wydaje mu się, że jest kimś, że jest dalej niż inni, bo był tym pieprzonym dyrektorem. Nie chce nigdzie dochodzić, tylko pokazać sobie i innym, że w zasadzie już tam jest.

A na grupie, gdy zaczyna udzielać informacji zwrotnych, to tylko uciekać, żeby mu nie dać w pysk – myślę.

Ale i on jest alkoholikiem, więc jego prawo – gadać bzdury. Twoja rzecz mu to pokazać, więc wyluzuj – mówię sobie.

Zresztą Andrzeja dzisiaj nie ma, więc nie ma problemu, przynajmniej chwilowo. Swoją drogą, ciekawe, czemu go nie ma – myślę.

Z rozmyślań wyrывa mnie głos Mietka – szeleszczący, zniszczony alkoholem i papierosami., głos człowieka zdecydowanie starszego niż jego właściciel.

- No, u mnie, wszystko w porządku, ale po niedzieli to jeszcze jestem taki, jakby to... nierozbujany. Bo wiadomo, w niedzielę nic robić nie wolno, a ja się wtedy źle czuję, jak sobie nic podłubać nie mogę – mówi Mietek, z charakterystycznym dla siebie jękaniem i gestykulacją, jakby rękoma lepił z gliny to, o czym właśnie mówi.

- Nierozbujany, czyli? – dopytuję go.

- No, Marcinku, rozumiesz, tak jeszcze miejsca sobie znaleźć, no, nie mogę, taki jestem, no... wkurzony letko. Ale, rozumiesz, minie to za jakiś czas, jak wrócę do domu to już robota na mnie czeka, więc na myśl o tym, to się trochę uspokajam – tłumaczy.

No tak, nie dość, że alkoholik, to jeszcze pracoholik – myślę. Na szczęście w miarę niegroźny, bo w miarę świadomy. I bez tendencji typowo przemocowych – raczej nie ma

kompleksów, które musiałby załatwiać „naprawianiem” żony czy dzieci. Co nie znaczy że nigdy się na nich nie wydarł. I owszem, wydzierał się nie raz. Ale nie bił.

I to jego „Marcinku”. W zasadzie, to chyba niezbyt dobrze świadczy o „terapeutyczności” relacji ze mną – myślę. Ale on tak do wszystkich mówi – Marcinku, Andrzejku, Lesiu, Grzesiu, to u niego zupełnie naturalny odruch, wynikający z potrzeby doświadczania bliskości w relacji z człowiekiem, potrzeby skracania dystansu. W każdym razie mi to zupełnie nie przeszkadza, bo też chyba czasem mam taką potrzebę. Jemu, w terapii, najwyraźniej też nie, więc nie ma co się czepiać – konkluduję w myślach.

Poza tym, zadziwiające jest to, że chyba w ogóle nie używa formy „człowiek zrobił”, „człowiek pomyślał”, „człowiek to czy tamto”. Prawie zawsze, gdy mówi o sobie, używa formy „ja”. Wielu nigdy nie nauczy się tej sztuki, a on tak po prostu ma to i już.

Dobra, został już tylko Jarek. Wysoki, postawny, łysiejący blondyn, po czterdziestce, z niewzruszenie skupionym wyrazem twarzy. Trochę przypomina egzaminatora, u którego na próżno by oczekiwać jakichkolwiek niewerbalnych komunikatów pozwalających ocenić, czy właśnie zdałeś, czy oblałeś. Jarek to dla mnie gość nieodgadniony. Raz sprawia wrażenie zupełnie niejarzącego, kiedy indziej znów zadziwia błyskotliwością. Czasami dopytuje się tak wnikliwie i odkrywczo, że czapki z głów, a czasami tak debilnie, że pomyślałbyś – robi sobie jaja. Niestety on z zasady nie robi sobie jaj. Z nikogo i z niczego. Po kilku takich na przemian odkrywczych i debilnych pytaniach już nie wiesz, które z nich zadaje świadomie, a które tak mu tylko niechcący wyszły, czy te wnikliwe oddają prawdziwy obraz jego świadomości a te debilne zostały zadane przez roztargnienie lub zmęczenie, czy może raczej na odwrót – te wnikliwe i odkrywcze wyszły przypadkiem, a te debilne...

A zresztą, cholera wie, nie ma o się nad tym zastanawiać, tylko trzeba wzmacniać, wyraźnie wzmacniać te „wnikliwe” pytania – mówię sobie.

O, tak, wzmacniać, to my terapeuci, umiemy. Mamy w zanadrzu takie różne swoje sprytne „myki” w stylu „O, to ważne, co mówisz”, „Bardzo dobre pytanie – to jest właśnie kluczowy problem”, „No właśnie – wyprzedziłeś mnie tym pytaniem (a ty, ty, robaczku, no, chodź tu, daj pyska, przypomniemy ci medal)”, i tak dalej w ten deseń.

No więc dobrze, będziemy wzmacniać w razie potrzeby wnikliwość Jarka.

A teraz wal, Jareczku, jakby powiedział Mietek.

- No, u mnie wszystko w porządku – zaczął.

U Jarka zawsze było wszystko w porządku, nawet wtedy, gdy chwilę później opowiadał o swojej złości i frustracji w związku z konfliktami z dorastającym synem.

- A poza tym trochę też, tak jak Mietek, jestem taki ospały dzisiaj. Jakbym się jeszcze nie rozkręcił. Ale mam nadzieję, że tak grupa mnie dzisiaj rozkręci – zakończył z uśmiechem.

Ale nie wymienił żadnej konkretnej emocji, nie nazwał – odzywa się we mnie formalista. Dopytam go, nie ma lekko.

- I jakie uczucia ten stan w tobie wywołuje?

Nie chce mu się, to jasne, bo nazywanie uczuć to wciąż dla niego dość spory wysiłek. A po co się wysilać, jak można się gładko prześliznąć. Ale nie, robaczku, dzisiaj się nie prześlizniesz, bo mi, w przeciwieństwie do ciebie, się chce pomęczyć cię trochę.

- No, hm... no takie... uczucie zmęczenia... no nie niechęci...nie, raczej po prostu zmęczenia i taka ospałość – patrzy na mnie pytająco – prosząco: Może wystarczy, co? Nie, nie wystarczy. Jeszcze cię trochę przycisnę – myślę. Kto się teraz we mnie odzywa? Mały sadysta? Może.

- No dobrze – mówię. – I z jakimi emocjami wiąże się u ciebie to uczucie zmęczenia i ospałości? – pytam i w tym momencie uświadamiam sobie z niepokojem, że Mietka chyba tak nie przycisnąłem.

W ogóle raczej nie przycisnąłem Mietka dzisiaj. Ale chyba nikt nie zauważył – uspokajam się.

Jarek zamyślił się głęboko, zmarszczył czoło, co trwało dobrą minutę, po czym nagle się rozpogodził, rozjaśnił oblicze, uśmiechnął, jakby doznał olśnienia i zaraz miał wygłosić właśnie przez siebie odkryte prawo czy zasadę, godną co najmniej Nobla.

- He, to chyba jednak jest niechęć. Ale nie do terapii broń Boże, tylko po prostu niechęć taka ogólna, niechęć do robienia czegoś, do wysiłku – zakończył niemal triumfalnie.

No tak, wgląd we własne emocje faktycznie godny Nobla, gdyby go przyznawano za wgląd w emocje. Ale jednak czasami warto ich trochę pomęczyć – myślę.

W porządku, rundkę mamy za sobą. Teraz kolej na mnie – mam im wyłożyć, gruntownie i dogłębnie, co to jest i na czym polega „System rozpraszania i rozdawania Ja”, inaczej zwany „Systemem dumy i kontroli”.

Co to jest?

Ano właśnie. Temat dosyć trudny dla mnie – ja skończyłem studia, ślęcząc ileś tam godzin, dni, miesiące i lat (o Boże) nad mądrymi poniekąd dziełami, na pewno niemniej mądrych autorów. Oni – grupowicze – nie. Więc musze to zrobić bardzo prosto, ale też dokładnie, jasno i przejrzysto, ale jednak wnikliwie. Trudna sprawa.

System rozpraszania i rozdawania ja. Każdy człowiek w miarę zdrowy psychicznie ma poczucie tożsamości, poczucie Ja. Natomiast alkoholik w miarę rozwoju swojej choroby tworzy różne warianty tego „Ja” i w końcu już nie wie, która odmiana jego „Ja” jest prawdziwa: czy ta zalana w trupa, wypijająca w cztery dni dwadzieścia litrów wódki na spółę z kumplem, czy ta ciężko trzeźwiejąca, nękana wszelkim możliwym bólem, głodem i majakami, czy może ta od tygodnia trzeźwa i utwierdzająca się w przekonaniu, że wobec tego „nie jestem alkoholikiem bo jak nie chcę to nie piję”. I problem ten ma jeszcze długo po rozpoczęciu abstynencji i terapii, bo okazuje się, że

wiele rzeczy, które potrafił robić po pijaku, nijak mu nie wychodzą na trzeźwo – chociażby zwykła rozmowa, ale czasami też prowadzenie samochodu.

No tak, proste. Spróbuj tak właśnie powiedzieć to ludziom na grupie, i oczekiwać że tak po prostu cię rozumieją. I zapytaj ich, jak to zrozumieli. Możesz się spodziewać odpowiedzi w stylu: „chodzi o to, że alkohol niszczy i degraduje” albo „jak się było pijanym, to nie było się sobą” i oczywiście „najlepiej nie pić”.

Zawsze chwilę przed rozpoczęciem jestem napięty. Początek to ważna sprawa – pozostawia pierwsze wrażenie, które „ustawia” słuchaczy w określonych postawach wobec mnie i tematu. Trudno potem te postawy zmienić, więc nie można początku spieprzyć – myślę.

Zaczynam. Początek jak zwykle mi idzie opornie, ale po chwili to mija. Patrę uważnie na ich twarze, na mikroskopijne nieraz grymasy czy poruszenia głową, które mogą świadczyć o zrozumieniu tematu przez słuchających. Albo o jego braku.

Staram się im wyłożyć temat jak najprościej i zrozumiale. Gadam, gadam... Póki co chyba idzie dobrze – myślę. Zresztą i tak wszystko się okaże w czwartek, na grupie zadaniowej, gdy odczytają zadania z tego tematu. Wtedy wychodzi na jaw naga prawda o zrozumieniu lub jego braku. Trzeba mieć mocne nerwy, żeby czasami przetrwać taką grupę, tym bardziej jeśli się zadawało i tłumaczyło zadania, które oni właśnie czytają.

Muszę uważać, żeby za bardzo nie zaplątać – powtarzam sobie.

System rozpraszania ja. Razem z systemami: iluzji i zaprzeczania oraz nałogowego regulowania uczuć stanowi sedno mechanizmu uzależnienia. A przecież tak zwanym „zdrowym” ludziom tak często zdarza się ulegać iluzjom, zaprzeczać faktom, przyjmować różne, nierzadko sprzeczne postawy w różnych okolicznościach, regulować własne emocje w ten czy inny sposób, którego trudno czasami nie nazwać nałogowym. Może nie w takim stopniu, jak u ludzi faktycznie uzależnionych, ale jednak. Trudno temu zaprzeczyć – myślę.

Dlatego tak trudno jest alkoholikom poradzić sobie z tymi systemami – bo u nich one są tylko silniejsze, ale nie są czymś, co może zupełnie zniknąć. I to jest właśnie trudne – mamy ich z tego leczyć, jednocześnie pamiętając, że wyleczyć się nie da.

Kontrolnie patrę na twarze, badam spojrzenia. Dobrze. Kiwają główkami, Jarek się nawet uśmiecha lekko. Dobrze, oczywiście. I zadania znowu napiszą o dupie Maryny – odzywa się wewnętrzny sceptyk. Tak czy owak nie mam stu procent wpływu na zrozumienie i przyswojenie przez nich tego, o czym mówię.

Dobra, starczy wykładu. Teraz jakieś ćwiczonko. Zaktywizować ich – myślę. O coś spytać. O co? No przecież to proste. Zadam im jakieś niezwykle odkrywcze pytanie, w stylu: „W jaki sposób u was przejawiał się...” i tak dalej. Mechanizm rozpraszania Ja, mechanizm nałogowego regulowania uczuć, Iluzja i zaprzeczanie, mechanizmy obronne, objawy uzależnienia, wstyd i poczucie winy,

cokolwiek byście nie wzięli, wszystko pasuje. I grupa ma co robić, i prowadzący ma chwilę oddechu.

- Dobrze. A teraz chciałbym, żebyście spróbowali odpowiedzieć, najpierw sami sobie, potem na forum (to jedno z moich ulubionych zakłęć terapeutycznych), w jaki sposób u was przejawiał się mechanizm rozpraszania i rozdawania Ja. Proszę, żeby każdy omówił przynajmniej jeden przykład. Kilka minut na przypomnienie i przemyślenie i kto będzie gotowy – może zaczynać – mówię.

No i siedzą, piszą coś w swoich notatnikach, wertują wszystkie posiadane karty pracy pacjenta, przewodniki, jakby szukali ściąg, jakby prawdę o własnym życiu dało się znaleźć w papierach. Normalny mechanizm obronny – nie można przecież tak po prostu usiąść i się zamyślić, to by wyglądało na nicnierobienie. My, terapeuci, sami to często napędzamy. Ale dobrze, niech piszą, niech szukają. Jeśli im to pomaga to dobrze. Sam tak często robię – mówię sobie.

Pojawia się wspomnienie studiów, ćwiczeń nudnych do porzygania, na których trzeba było mieć głowę nisko zwieszoną, broń Boże nie patrzeć w oczy prowadzącemu, bo zapyta i co wtedy, pisać cokolwiek, choćby „kurwakurwakurwa”, bo tylko to przychodziło do głowy, sprawiać wrażenie, symulować, udawać gorliwego studenta.

No tak, to były studia, a tutaj też są w pewnym sensie studia, tyle że nie zostaje się po nich magistrem – myślę. Można jednak przestać marnować czas na gorzałę. Można zacząć żyć na trzeźwo. Pod warunkiem że nie tylko „sprawiało się wrażenie” i grzebało w papierach w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie o własne doświadczenia.

OK. Przestali grzebać, więc teraz znowu chwilę pogramy w „kto pierwszy spojrzy na terapeutę ten mówi”. Kto pierwszy? Mietek oczywiście.

- No więc, Marcinku, nie wiem, czy to będzie dobry przykład, ale pamiętam, jak pracowałem na budowie w Lubelskim, dawno to było, jakieś piętnaście lat temu... Było takie zdarzenie: robiliśmy dach takiej sporej hali, spawaliśmy konstrukcję. I jednego dnia po robocie kolega zaprosił nas na piwo bo miał imieniny – zaczął Mietek. Potrafi dość barwnie opowiadać. Jarek i Lenka zamienili się w słuch. Ja zresztą też.

- No to wypiliśmy po piwie, no, ale co zrobić z tak pięknie rozpoczętym wieczorem? Pomyślałem wtedy, że nie chcę się spać bo jutro w robocie będę nie ten teges. Poza tym do domu miałem kawałek spory na rowerze, więc muszę być w miarę trzeźwy. I zacząłem odmawiać, próbowałem się wyłgać. No ale on flaszkę wyciągnął. Pięciu nas było, no to, myślę sobie, dobra, nie, po kielonku i do domu. A oni – no jak to, chcesz nas opuścić, śmiali się. Co ty, baba cię opierdoli, i tak się zaczęli ze mnie śmiać i nagabywać – przez twarze Jarka i Lenki przebiegł lekki grymas, ni to uśmiech, ni to skrzywienie. Brzydkie słowo na grupie i już mamy napięcie jak się patrzy.

- I tak jakoś żeby nie wyjść, rozumiecie, na pantoflarza, zostałem. I po flaszcze zrobiła się druga flaszką, potem była zrzutka i znalazły się jeszcze dwie flaszkę z meliny, to tanio, więc starczyło na

dwie. I tak jakoś ta myśl żeby nie pić, że do domu musze wrócić, tak się rozplęwała, po każdym kolejnym kielonku coraz bardziej. Poszliśmy do tego kolegi do domu i tam potem piliśmy przez cztery... pięć dni. I potem zupełnie już nie myślałem o tym że zostawiłem w domu żonę z małymi dziećmi, zupełnie to przestało się liczyć... Mało tego, ja się raz w domu pokazałem, ale tylko po to żeby, rozumiesz, cichcem wziąć pieniądze na dalsze picie. No, cichcem miało być, ale żona mnie nakryła. I się zrobiła haja z tego pierońska. Bo ja zacząłem na nią się drzeć, że się ma zamknąć i mnie tu nie opierdalać i te rzeczy. I zupełnie się gdzieś podziało to, że ja przecież najpierw chciałem do niej wracać w te pędy. I się zrobiło na odwrót zupełnie. I to moje, rozumiesz, Ja, się tak jakby wywróciło nogami do góry. Bo potem to ja tego żałowałem i przepraszałem, a żoneczko kochana, wybacz i te rzeczy. I głupio mi było jak cholera.

Skończył. I wszyscy patrzą na mnie wyczekująco – o to chodziło czy nie o to?

- Dzięki, Mietek, o to chodziło.

Gdyby Lenka i Jarek mieli mniej oporów, pewnie wydobyliby z siebie jakiś okrzyk podziwu. Oczy im się zrobiły niemal okrągłe. I co teraz, skąd oni wezmą taki fajny przykład? Ten Miecio to miał, kurde, życie bogate. No, ale teraz już trudno, pan terapeuta się patrzy, trzeba coś zapodać, żeby nie dać plamy.

Kto będzie następny? Krótka rozgrywka na spojrzenia i Jarek kapituluje.

- No to może ja powiem.

Lenka się wyraźnie odprężyła.

Jarek zaczął:

- No, pamiętam takie zdarzenie sprzed dwóch lat, też podobnie jak Mietek opowiadał, po pracy poszedłem na piwo z kolegami...

Ach, ci koledzy – myślę sobie. Gdyby nie oni, to pewnie byłbym teraz bezrobotny.

...tylko że to nie była żadna okazja i ja chciałem, zamierzałem z nimi na to piwo pójść. Tak kulturalnie, na jedno, góra dwa piwa. Takie miałem postanowienie, zresztą wiedziałem, że po prostu wracam do domu i tyle. Te dwa piwka, to była normalna rzecz po szychcie, a potem do domu. No i poszliśmy do takiej gospody niedaleko. Ale jak żeśmy się rozsiedli, zrobiło się jedno piwko, szybko drugie i co – tak wracać? Jakoś mi się nagle odechciało. I sobie szybko wytłumaczyłem, że jedno więcej to nic nie zmienia. No i wiadomo, z trzeciego zrobiło się czwarte, bo mi potem już przestało zależeć. A potem to już nie pamiętam. Tylko wiem że wróciłem do domu w nocy, kompletnie pijany. I nawet mi się udało cicho wejść do domu. I nawet się wtedy cieszyłem, jak to mi się udało sprytnie załatwić, że nawet żony nie obudziłem. No, a ja ją przecież zawiodłem, nie dotrzymałem słowa po prostu. I ona potem zła była.

- No dobra, Jarek, i gdzie tutaj widzisz ten mechanizm rozpraszania Ja? – pytam.

Myśli chwilę. Ale nie widzę niepewności, czyli raczej nie będzie ściemniał.

- No w tym, że ja najpierw chciałem być w porządku wobec żony i tylko chwile posiedzieć i wrócić do domu. A potem byłem dumny z siebie że tak mi się udało to zakombinować. A przecież złamałem słowo wcześniej dane – zakończył i spojrzał na mnie wyczekująco.

- Dokładnie, cieszę się że to widzisz – odpowiedziałem.

No, to teraz Lenka. Trochę jakby skuliła się w sobie, przez jej twarz przebiegł grymas zakłopotania, ale zaczęła:

- No, ja nie chodziłam z kolegami na piwo – uśmiechnęła się – ale pamiętam taką sytuację, gdy mój syn kolejny raz miał problem z narkotykami... to znaczy ja chciałam mu pomóc w tym problemie... no, robiłam mu... to znaczy wspólnie robiliśmy taki... domowy detoks – głos jej drży, wyraźnie trudno jej o tym mówić. – I ja bardzo chciałam go nie zawieść, chciałam, żeby miał we mnie oparcie. Powiedziałam sobie: nie możesz teraz pić. Żeby on nie widział, żebyś była dla niego, żeby widział, że warto. I bardzo chciałam wytrwać. I tak chyba dwa tygodnie wytrzymałam. I pamiętam, że wyszłam po jakieś sprawunki. Spotkałam koleżankę, zaczęłyśmy rozmawiać. I ja, sama nie wiem dlaczego i jak, powiedziałam jej, że może skoczmy do niej na piwko – ja stawiam. Tak po prostu sama jej zaproponowałam. Ja z nią wcześniej piłam, nie wiem, może to ona sama była wyzwalaczem dla mnie... Tak, to chyba tak było – Lenka ponownie się uśmiecha, ale teraz niemal promiennie. – Widzicie, chyba teraz to zrozumiałam, jak to działa – dodaje z radością dziecka, które przeszło kolejny poziom w trudnej grze. – No więc ja jej to zaproponowałam i poszłyśmy do niej. I wiedziałyśmy obie, że na żadnym piwku się nie skończy. Oczywiście była flaszka, jedna, potem druga. Zupełnie wtedy nie chciałam myśleć o Maćku. I nie myślałam. Zupełnie przestał być ważny w tym momencie. Wróciłam do domu późno w nocy. A dziw bierze, że on wtedy nie zaczął na nowo épać. Ale się obraził na mnie i nie chciał się odzywać, przez dwa albo i trzy dni. I miał rację, bo ja naprawdę chciałam wtedy o nim zapomnieć. I zapomniałam. Pomimo tego, że tak to było dla mnie ważne najpierw. No, to nie wiem, czy to o to chodziło – zakończyła niepewnie.

- Bardzo fajny przykład, Lenka. Nic dodać, nic ująć. No, to myślę, że z zadaniami domowymi dacie sobie radę – mówię do wszystkich.

Naprawdę się cieszę. Czyżbym tak im to jasno i klarownie wyłożył, czy to oni są dzisiaj tacy bystrzy? No, ba, pewnie jedno i drugie, ale to pierwsze niewątpliwie bardziej. Tak czy owak – jestem zadowolony. To spotkanie niewątpliwie można będzie zaliczyć do udanych – mówię sobie i czuję się odprężony.

- No dobrze, to powiedzcie, z czym kończycie to spotkanie – wygłaszam „zakłęcie zakończeniowe”.

Lenka idzie za ciosem:

- Ja kończę naprawę z radością, bo coś zobaczyłam nowego i duża porcja nowej wiedzy, na pewno ważnej przydatnej.

No, małe kadzonko nie zaszkodzi na koniec. Zresztą to takie przyjemne – po coś w końcu robię te robotę. Dobra, dalej. Jarek:

- No ja też kończę z zadowoleniem, bo usłyszałem kolejny ciekawy wykład... tak, wychodzę też z nową wiedzą i nowym spojrzeniem.

- A co to znaczy nowe spojrzenie? – postanawiam się jednak wgłębić.

- No... chodzi mi o to, że zobaczyłem coś nowego, wcześniej mieliśmy o tym mechanizmie tylko tak trochę, a teraz tak bardziej gruntownie.

- I masz poczucie, że zrozumiałeś, o co w tym chodzi?

- Tak, i widzę to u siebie, że też to miałem, jak już mówiłem w tym przykładzie – Jarek się lekko zniecierpliwił, oczywiście wciąż się uśmiechając.

- Dobrze, dzięki. Mietek, z czym kończysz?

Mietek uśmiechnął się i z wolna – jak to on – odpowiedział:

- No, Marcinku, ja kończę z zadowoleniem, dużo się dzisiaj dowiedziałem, i w ogóle i o sobie. I cieszę się, bo coraz więcej, rozumiesz, wiem, jak walczyć z tym płynnym wrogiem – dodaje, szczerząc żółte zębiska w uśmiechu.

Nie wiem czemu, ale poczułem niepokój. Przecież słyszał ileś tam razy o bezsilności, o tym że alkohol równa się silniejszy przeciwnik, że nie walczyć, że zaakceptować bezsilność i uciekać i tak dalej. A on tu z takim tekstem.

Już zdążyłem wejść na piedestał z napisem „Udane spotkanie – świetny terapeuta”. I wygodnie się na nim rozsiąść. I teraz piedestał się jakoś tak chwieje nieprzyjemnie. A może mi się zdaje?

- Jak to, Mietek, walczyć? Myślisz, że jesteś w stanie coś z tym alkoholem wywalczyć?

To pytanie już padło. I odpowiedź też. Wątek przerabiany dziesiątki razy. Czuję, jak zaczyna mi się robić gorąco. Przebiegam wzrokiem po twarzach Jarka i Lenki. Bez odbioru. Brak jakichkolwiek oznak życia. Piedestał naprawdę się chwieje.

- No tak. Tylko że to bardzo trudne – odpowiada.

- Co jest trudne, Mietek?

- No, myślę sobie, że to zapanowanie nad tym, tak kontrola nad piciem, to jest coś naprawdę trudnego. Mnie się to raczej nie udawało.

Mój piedestał jest za wysoki. Nie zdążę z niego zleźć zanim się zawali.

- Ale w końcu ci się uda, Mietek? W końcu nad tym zapanujesz i będziesz miał kontrolę?

Całe to wtłaczanie im do głowy prawdy o ich bezsilności wobec alkoholu, o bezpowrotnej utracie możliwości powrotu do picia kontrolowanego, i to nasze – moje przekonanie, że rozumieją, wisi teraz na włosku. A ten włoszek trzyma Mietek.

- No pewnie, że tak. Gdyby tak nie było, to przecież ta terapia nie miałaby sensu – mówi z pełnym przekonaniem.

Lenka i Jarek kiwają potakująco głowami. No, kto jak kto, ale Mietek na pewno rację ma i kropka. Mój piedestał rozpadł się z hukiem i trzaskiem a ja leżę pośród gruzowiska. Co za ból. I co teraz? Co mam zrobić, skoro to spotkanie właśnie się kończy, a powinienem je zacząć od początku? Nie, raczej powinienem się cofnąć o jakieś pół roku wstecz i od nowa zacząć z nimi pierwszy etap. Są w trzecim.

Halo, czy ktoś pomoże mi wstać? Nie, przecież tu nikogo nie ma. Mietek, dlaczego mi to zrobiłeś?

- Mietek, myślę, że powinniśmy o tym pogadać na spotkaniu indywidualnym – mówię beznadziejnie spokojnie. – Dziękuję wam za spotkanie.

Wychodzą. Muszę coś zrobić. Jakoś to wyjaśnić sobie, wytłumaczyć, żeby mi się zupełnie nie odechciało.

Spróbujmy: może to tak jest, że oni do końca terapii, nie, dalej, do końca swoich dni będą wierzyć w to, że muszą walczyć, jak dzielni żołnierze generała Moore'a w Wietnamie. Ale kiedyś nastanie dzień, w którym walkę tę wygrają. I znów staną się zdrowi, wyleczeni, czyli – pijący kontrolowanie. Może ja na to nic nie mogę poradzić. Może nie tylko ja.

Pomaga. Powoli podnoszę się z gruzowiska. W sumie to dziękuję wam, dzielni żołnierze. Dziękuję ci, Mietku. Dzięki tobie ja też kończę to spotkanie z nową wiedzą. Usłyszałem bardzo ciekawy wykład. I mam zdecydowanie nowe spojrzenie. Może jutro, pojutrze będę mógł dorzucić jeszcze zadowolenie. Dzisiaj jeszcze nie mogę.

PS. Tekst powyższy powstał w oparciu o wspomnienia autora z okresu pracy w bytomskim Centrum Pomocy Osobom Uzależnionym od Alkoholu i Ich Rodzinom w latach 2001 – 2007. Opisywana sytuacja miała miejsce w lipcu 2005 roku. Dane personalne osób występujących w tekście zostały zmienione.