

Dziś w Czytelni Kreatywnych polecamy dwie, ale stanowiące nierozdzielalną całość, książki Wiktora Osiatyńskiego - "Rehab" (Wyd. ISKRY, Warszawa 2003) oraz "Litacja" (Wyd. ISKRY, Warszawa 2012).

Profesor Wiktor Osiatyński - socjolog, prawnik, działacz Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka w Polsce - zwykł mawiać, że najczęściej o nim samym mówi zdanie: "Jestem alkoholikiem". Przyznanie się do nałogu przed samym sobą i bliskimi to pierwszy krok, by rozpocząć starania o życie w trzeźwości, czyli o życie godne. To również pierwszy krok, by odkupić krzywdy wyrządzone nie tylko sobie, ale przede wszystkim innym ludziom.

Tym odważnym wyznaniem Osiatyński pokazał również, że alkoholikiem może zostać każdy bez względu na profesję i wykształcenie, zadając kłam powszechnemu przekonaniu, że alkoholikami są jedynie osoby z tzw. marginesu społecznego.

Książka "Rehab" to autobiograficzne studium nad procesem zmagania się z chorobą alkoholową od chwili powiedzenia sobie, że jestem alkoholikiem; poprzez zaprzeczanie; czas odwyku i walki ze sobą, by nie sięgnąć po alkohol; poprzez szereg trudności w wytrwaniu przy postanowieniu, by wytrwać w trzeźwości; cierpienia duchowe i psychiczne .. aż do momentu, gdy można powiedzieć, że jest się trzeźwym alkoholikiem, pod warunkiem, że zmianie ulegnie sposób myślenia. Droga do trzeźwości to długi i mozolny proces, wypełniony wymysłami i wykrętami alkoholika, próbami zatrzymania fałszywego obrazu siebie i innych, pełen kłamstw, manipulacji i samooszukiwania.

"Rehab" to książka dla wszystkich, bardzo emocjonalny i osobisty drogowskaz od Autora - dla tych, którzy muszą na co dzień żyć z alkoholikiem, a także dla tych, którzy jeszcze nie doszli - i oby nie doszli! - do etapu, by stwierdzić otwarcie: „Jestem alkoholikiem”.

Kontynuacją książki "Rehab" jest "Litacja" - stanowiąca opowieść o życiu w trzeźwości, o uczeniu się relacji z ludźmi, z samym sobą oraz radzenia sobie z własnymi emocjami i lękami w świecie bez alkoholu. To opowieść o zmaganiach trzeźwego alkoholika.

Przeczytajcie koniecznie! Fragmenty książki "Rehab" Wiktora Osiatyńskiego poniżej.

Fragmenty książki Wiktora Osiatyńskiego

"Rehab"

(Wyd. ISKRY, Warszawa 2003)

.....

„Wszystkie książki zawsze kończył nad ranem. Spał krótko albo w ogóle nie spał i zanosił maszynopis. Był dumny z pracy, z jej rezultatu, a zwłaszcza ze zmęczenia. Z wytrwałości, która pozwalała mu odizolować się od świata i pisać. Trzy tygodnie, miesiąc, półtora. Wtedy wierzył, że ma silną wolę i charakter. Redaktorom, którzy zazwyczaj nie kryli zdumienia, że tak szybko przyniósł nową książkę, chętnie mówił o swoim wysiłku, o zmęczeniu. Słynał z pracowitości. Zyskiwał aprobatę, czuł się podziwiany. Wtedy szedł do kawiarni i zamawiał zimne piwo. Miał w ustach suchy, metaliczny posmak z niewyspania i zmęczenia, i choć nie lubił piwa, wiedział, że poprawi mu nastrój. Potem pił drugie piwo i zjadał kanapkę. Później wypijał koniak albo wódkę. Pierwszą, drugą, trzecią. Czuł, jak wychodzi z niego zmęczenie i wchodzi weń energia. Energia życia, zupełnie inna niż energia pracy. Rozluźniona energia zasłużonego urlopu. **Mawiał, że jedni jeżdżą na urlop do Zakopanego albo Międzyzdrojów, a on do knajpy. Bo musi wyciszyć mózg.** Na plaży bez przerwy myśli, co można by było o tej plaży napisać. W górach - że powinien coś napisać o górach. A jak pije, to o niczym nie myśli. I rozum mu wypoczywa. A dokładniej, po tygodniu, dwóch albo nawet i sześciu, gdy wypocznie i już dostatecznie się ześwini, tak że fizycznie i psychicznie będzie mu trudno znieść ciężar dalszego picia, wtedy wraca do pracy, żeby się uczłowieczyć. Mawiał, że najbardziej twórczą siłą, jaką zna, są wyrzuty sumienia”

(...)

„Dużo myślał o tym, co powiedział Ben: **"Ja też jestem alkoholikiem"**. Ubodło go to "też". Owszem, przyznawał, że ma problem. Na spotkaniach AA przedstawiał się, tak jak inni: "Na imię mam W. i jestem alkoholikiem", ale od jakiegoś czasu już nie był o tym tak bardzo przekonany jak wiosną. Czyż nie dał sobie rady przez ostatnie miesiące? Podobnie uważali ludzie z jego otoczenia, przeważnie też pisarze, dziennikarze, naukowcy. "Po co ci ta kuracja? Skoro tak długo nie pijesz, to nie jesteś alkoholikiem. Przecież masz silną wolę" - przekonywali.

On też tak uważał. Także później często rozpamiętywał, dlaczego w ogóle pojechał na Farmę. Po siedemnastodniowym ciągu w Waszyngtonie ktoś doradził mu, by spotkał się z Jimem, dyrektorem jednego z biur Farmy w Nowym Jorku. Jim najpierw zapytał o jego problemy. Chwilę słuchał, po czym przerwał i powiedział, żeby W. się nie martwił, bo on sam przez to przechodził, jak tysiące innych ludzi. Opowiedział o sobie. **Gdy mówił o uczuciu samotności, o poczuciu winy i wstydzie, z którymi budził się każdego ranka,**

o lęku, z jakim reagował na dźwięk telefonu - W. uświadomił sobie, że on sam też miewał podobne uczucia. Potem Jim powiedział, że już od sześciu lat czuje się inaczej. W południe zaprowadził go na mityng AA, a potem zaproponował, by W. pojechał na cztery tygodnie na Farmę. To właśnie tam Jim powrócił do życia”.

(...)

O siódmej wieczorem odbył się kolejny wykład dla całej społeczności. Tematem była miłość. Miłość jako rozwój, a dokładniej - rozwój dwojga ludzi. "Kocham kogoś, bo się z tym kimś rozwijam albo chcę rozwijać". W. nie potrafił dopasować tego do swoich przeżyć i przemyśleń. Dla niego miłość miała dwa wymiary: seksu, czyli zdobycia kobiety, i poświęcenia dla drugiego człowieka. Od tych, którzy go kochali, mógł oczekiwać więcej niż od innych. Potem była mowa o miłości jako odpowiedzialności, ale tego W. już nie słyszał, bo zasnął. Po wykładzie wymigał się od uścisków, którymi obecni obdarzali się wzajemnie, poszedł do pokoju i padł jak kłoda na łóżko.

Nazajutrz wczesnym rankiem zapisał w dzienniku, przy opisie spotkania grupy w sprawie Lindy:

Zasadnicza sprawa, o którą chyba tu chodzi, to zmiana spojrzenia na fakty, tak żeby: 1/ dostrzec, ile problemów alkohol spowodował; 2/ uznać, że się jest bezsilnym wobec pijaństwa. U mnie problemy są oczywiste, no i na dodatek wątroba. A bezsilność: chyba jej przejawem był początek picia, ni z tego ni z owego w marcu w Waszyngtonie. No i później ciąg w kwietniu. Pytanie: Co się za tym kryje? Czemu wpadłem w ten ciąg? Dlaczego zaczynałem pić?

Drugie spostrzeżenie dotyczyło jego samego:

Myślałem do dzisiaj, że moje życie to była praca przerywana okresami pijaństwa. A przecież mogę widzieć swoje życie jako pijaństwo czasem przerywane okresami pracy”.

(...)

„Teraz zrozumiał, co się stało na początku pobytu na Farmie. Przyjechał pewny siebie, wiedząc, co mu jest i czego chce. Gdy rzeczywistość nie poddała się jego oczekiwaniom, poczuł się zagubiony. Na ten niepokój zareagował tak jak zawsze: gadaniem i pajacowaniem. Gdy inni mówili o tym, co czują i jak trudno im się zmienić, W. opowiadał anegdotki, jak pił z psem. Ale to też nie było skuteczne. Kiedy więc do jego świadomości zaczęła przebijać się konieczność spojrzenia na samego siebie, chciał uciec. Wtedy wyciągnął korektę, bo ta pozwoliłaby mu znaleźć się z powrotem w jego świecie. Gdy Ann nie pozwoliła mu jej robić, chciał uciec w jak najbardziej dosłownym sensie. Tak jak zawsze uciekał od życia. **W alkohol albo w pracę.**

Wyjął z szuflady diagnozę i znalazł tam zdanie: "W. większą wagę przykładła do swego pracoholizmu niż do alkoholizmu. Mówi, że nie ma obawy upicia się, dopóki pracuje". Pomyślał, że Susan nie była tak niedoświadczona, jak przypuszczał. Być może alkoholicy tak sobie gmatwają obraz sytuacji różnymi wymysłami i wykrętami, że sami nie mogą zobaczyć tego, co dla innych jest oczywiste. I myślą też pokrętnie, by tylko nie zobaczyć prawdziwych siebie. W. zobaczył teraz alkoholizm jako przede wszystkim chorobę myślenia. Pomyślał o intuicji swego brata. Kiedy po jakimś ciągu W. wspomniał, że może powinien zaszyć sobie esperal, brat powiedział: "Najlepiej zaszyj sobie od razu dwa: jeden w tyłek, a drugi w głowę". W. zrozumiał, że leczenie musi zaczynać się od głowy, od zmiany sposobu myślenia. (...)

Pierwszym źródłem lęku był ojciec, bardzo wymagający, utrzymujący w domu dyscyplinę, której sam był poddany w dzieciństwie przez księży salezjanów. W. często dostawał w skórę. Za złe zachowanie, za złe stopnie, za wszystko. Kiedy ojciec spuszczał mu lanie, kazał mu wołać: "Moja wina, już nie będę, nie będę". Z czasem to poczucie winy wrosło w niego tak silnie, że gdy cokolwiek złego przydarzyło się w świecie, odruchowo zastanawiał się, czy to przypadkiem nie przez niego. Z tym uczuciem radził sobie poprzez różne usprawiedliwienia oraz obwiniając innych także za to, co sam zrobił. Stało się to odruchem: gdy kiedyś, wracając z rodzeństwem z przedszkola, zrobił kupę, po powrocie do domu oskarżył brata i siostrę, że to oni narobili mu w majtki.

Bał się również matki, która zawsze mogła naskarżyć ojcu, co też kończyło się laniem. Czasem obrywał od starszego brata, ale jego nie tyle się bał, ile dolegliwie odczuwał fakt, iż różnica trzech lat i czterech miesięcy okazywała się przepaścią nie do przebycia. Brat nie bardzo chciał się z W. bawić, a później nie dopuszczał go do swojej paczki. Odtąd W. zawsze chciał być starszy, niż w istocie był, szukał też towarzystwa starszych kolegów. Najłatwiej znajdował je pod budką z piwem lub w winiarni, zwłaszcza jeśli sam stawał".

(...)

„W. teraz zrozumiał, że pytał, dlaczego pije, nie po to, by przestać pić, ale po to, by pić dalej. Po to chyba zresztą w ogóle poszedł wtedy do lekarza. Gdy znalazł odpowiedź, miał powód, by znów się napić. Zaczął dostrzegać zakłamanie, składające się właśnie z owych powodów picia. Wyglądało na to, że jest to spójna i logiczna konstrukcja myślowa, oparta jednak na fałszywych fundamentach. Profesor psychiatrii patrzył na budowę, architekturę, dobrze poukładane i spojone ze sobą cegły, ale nie widział fundamentów. Jim je widział, bo sam wcześniej musiał swoje odkopać. W. zaczął rozumieć, dlaczego niepijący alkoholicy w AA potrafią pomóc tym, którzy dopiero chcą przestać pić”.

(...)

„Zastanawiał się, co dawniej lubił robić oprócz pracy, uprawiania seksu i picia alkoholu, którego zresztą tak naprawdę nie lubił. Przypomniał sobie dawne

zainteresowania: książki, teatr, dyskusje z mądrymi ludźmi. Pomyślał o młodzieńczych marzeniach, których nie zrealizował. W szkole średniej dobrze biegał na długich dystansach, ale nie miał wytrwałości do systematycznego treningu; podobnie było z wioślarstwem i zapasami, które też trenował. Kochał wędrówki po górach, zawsze marzył o wyprawach w dalekie góry a przynajmniej o przejściu całych Tatr, ale nigdy tego nie zrobił. Pomyślał, że mógłby do tego wrócić, podobnie jak mógłby nauczyć się nieco lepiej jeździć na nartach i grać w tenisa. Postanowił znów chodzić na koncerty i zwiedzać muzea. Wiedział, że to niewiele, ale dobre i to na początek. Może nauczy się hiszpańskiego oraz przypomni sobie francuski i włoski, których uczył się w młodości. Zauważył, że w odpoczynek zaczął wkładać nowe obowiązki. Drugim obszarem niepokoju był seks. Wiedział, że wiązał się ściśle z pijaństwem, choć nie potrafił dokładnie określić tej zależności. Przeczuwał, że seks służył mu radzeniu sobie z potrzebą akceptacji i lękiem przed odrzuceniem i nie bardzo wiedział, jak sobie z tym poradzi. Jedno wiedział na pewno: jeżeli pójdzie na bok, wówczas prawdopodobieństwo zapicia wzrośnie niebotycznie, bo przecież zawsze wtedy pił. A nawet kiedy tylko o tym pomyślał. Postanowił zatem nie tylko być monogamiczny, ale również próbować poskromić rozbujaną wyobraźnię seksualną”.

(...)

„W relacjach społecznych i zawodowych postanowił zachowywać uczciwość i wyrzec się wątpliwych moralnie kompromisów, nawet za cenę strat materialnych i osobistych. Chciałby także ograniczyć konflikty sumienia związane z polityką, nawet gdyby groziła mu utrata paszportu, możliwości wyjazdów czy drukowania w prasie. Nie wiedział, jak to rozwiąże, ale postanowił na ten temat rozmawiać z grupą AA. Uświadomił sobie jednak, że w Ameryce nikt nawet nie zrozumie jego rozterek, pomyślał więc, że może znajdzie pomoc w polskim AA”.

(...)

„Wierzył, że z pomocą AA może mu się uda żyć bez alkoholu, który przyrównał do jadu, zatruwającego jego samego, oraz do szponów i pazurów, którymi ranił innych. Ale czy uda mu się zmienić skórę, odrzucić pancerz, który chronił go przed światem? Czy będzie potrafił żyć bez władzy, kontroli i manipulacji?”