

A Anonimowy POLICJANT

„Artur”

Mam na imię „Artur” i jestem alkoholikiem.

Tak się przedstawiam, kiedy biorę udział w mityngach Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Oprócz tego jestem policjantem w czynnej służbie. Na początku mojej obecności we Wspólnocie AA wstydzilem się publicznie przedstawiać jako alkoholik. Jeszcze trudniej było mi przyznać się do uzależnienia przed samym sobą. Bronilem się przed uznaniem faktu, że alkohol przejął nade mną kontrolę, że jestem wobec niego bezsilny. Musiałem to jednak zrobić, żeby żyć. Dzięki temu, że zaufałem AA, nie tylko zachowałem pracę, rodzinę i odzyskałem szacunek do siebie, ale przede wszystkim uniknąłem śmierci, która była już bardzo blisko.

Zanim opowiem swoją historię, przedstawię krótko, czym jest, jak również czym nie jest Wspólnota Anonimowych Alkoholików.

Preambuła AA

Anonimowi Alkoholicy są Wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu.

Oznacza to, że mamy jeden główny cel – nieść trzeźwość innym alkoholikom. Tym ludziom, którzy potrzebują pomocy. Wierzymy, że z alkoholem żaden człowiek nie jest w stanie poradzić sobie sam. Dzięki temu, że pomagamy innym – sami nie pijemy. Pomoc innym jest dla nas kwestią życia i śmierci. Jeżeli wrócilibyśmy do picia, prawie na pewno czeka nas szpital, więzienie lub śmierć. Najczęściej śmierć.

Jedynym warunkiem uczestnictwa we Wspólnocie jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA żadnych składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni poprzez własne dobrowolne datki.

Chodzi o to, że jedyne, czego potrzeba, aby być członkiem Wspólnoty AA, to chęć zaprzestania picia. Nie trzeba nawet przestać pić. Wystarczy chęć, aby zacząć zmieniać swoje życie. Niektórzy nie wyobrażają sobie życia bez alkoholu i perspektywa jego nagłego odstawienia jest dla nich na tyle drastyczna, że stanowi przeszkodę do podjęcia jakiegokolwiek działania. Zatem warto powtórzyć, że na początek wystarczy pragnienie zaprzestania picia. Większość ludzi pijących w sposób niebezpieczny i ponoszących z tego powodu straty deklaruje, że „muszą coś z tym zrobić”. Tym „czymś” może być na początek rozmowa z trzeźwym alkoholikiem.

Nikt nas nie finansuje. Nasze wewnętrzne uregulowania nie pozwalają nam od nikogo przyjmować pieniędzy ani darowizn. Wszystkie środki finansowe, którymi dysponujemy, pochodzą z naszych własnych dobrowolnych składek. Dzięki temu jesteśmy niezależni i możemy skupić się na jedynym celu – niesieniu pomocy cierpiącym alkoholikom.

Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie popiera ani nie zwalcza żadnych poglądów. Naszym podstawowym celem jest trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu.

Realizowanie jedynego celu Wspólnoty AA wymaga od nas pełnej niezależności. Dlatego nie popieramy ani nie zwalczamy żadnych poglądów, programów ani doktryn. Z nikim się nie łączymy, nie wchodzimy w żadne zależności. Z zasady też nie popieramy jakichkolwiek, nawet najbardziej szczytnych celów, organizacji i przedsięwzięć. Nasza nazwa nie może być nigdzie i do niczego wykorzystywana ani używana. Każdy członek AA wypowiada się tylko w imieniu własnym, nigdy zaś w imieniu całej Wspólnoty AA. Tylko pełna niezależność i neutralność wobec wszystkiego, co nie jest bezpośrednio związane z proponowanym przez nas sposobem zdrowienia, pozwala nam skutecznie realizować nasz cel.

HISTORIA ANONIMOWEGO POLICJANTA

Jak wspominałem na wstępie, choruję na chorobę alkoholową. Nie robię jednak z tego tragedii. Można z nią żyć i być przy tym szczęśliwym. Każdy człowiek, który sięga po alkohol, ryzykuje, że zostanie dotknięty alkoholizmem. Nikt tego oczywiście nie planuje, ale tak się dzieje. Ważne jest, żeby zaznaczyć, że jest to choroba niezawiniona. Nikt, kto sięga po alkohol, nie robi tego w celu zostania alkoholikiem. Niestety, statystyki pokazują, że spośród kilku osób przy stole, na którym jest alkohol, przynajmniej jedna z całą pewnością popadnie w uzależnienie. Mimo że każda z nich liczy, że nie padnie na nią. Albo w ogóle się nad tym nie zastanawia.

Jest to również choroba śmiertelna. Niezatrzymana w porę prowadzi do śmierci, więzienia lub szpitala psychiatrycznego, o czym już wspominałem. Niestety ci, których to dotknęło, nie mogą tego potwierdzić. Może tylko z wyjątkiem więźniów. AA działa również w zakładach karnych i aresztach śledczych, gdzie jest szansą na powrót do zdrowia i zmianę życia osadzonych. Wiele osób skorzystało z tej szansy i obecnie sami zajmują się niesieniem pomocy w miejscach, w których kiedyś ją otrzymali.

Niestety, alkoholizm jest również nieuleczalny. Kto raz zostanie alkoholikiem, jest nim do końca życia. Nigdy już nie będzie w stanie kontrolować swojego picia. W większości przypadków taka konstatacja przychodzi zbyt późno albo wcale. WAA mówimy, że: „z kiszzonego ogórka nigdy nie zrobi się surowego”.

Organizm alkoholika specyficznie reaguje na alkohol – wraz z wypiciem niewielkiej dawki pojawia się łaknienie i przymus dalszego picia, bez względu na konsekwencje. Ta obsesja sprawia, że kontakt z alkoholem zamienia się w kilkudniowy lub dłuższy ciąg alkoholowy. Taki ciąg może skończyć się w szpitalu, na detoksie lub nie skończyć nigdy.

Każdy alkoholik, który sięga po kieliszek, gorąco wierzy, że uda mu się przestać pić w dowolnym momencie, a jego picie nie spowoduje szkód i nie zrodzi przykrych konsekwencji. Nie bierze pod uwagę poprzednich złych doświadczeń i liczy na to, że tym razem mu się uda. Takie postępowanie powtarza w nieskończoność, póki nie wydarzy się coś, co sprawi, że znacznie on zmieniać swoje życie, albo... umrze.

Na szczęście jest to również choroba, którą można zatrzymać. Wymaga to jednak zmiany podejścia do życia i przestrzegania kilku prostych reguł. Często takie życie jest o wiele bogatsze, pełniejsze i bardziej świadome niż to, które się wiodło przed uzależnieniem. Alkoholik uczy się na nowo zdrowych relacji z ludźmi, po raz pierwszy opartych na uczciwości i zaufaniu. Poznaje swoje wady i ograniczenia, ale również mocne strony i korzyści płynące z postępowania zgodnego z własnym sumieniem. Poprawia się jego sytuacja rodzinna i finansowa. Odzyskuje zaufanie i szacunek najbliższych,

a także współpracowników, przełożonych i przede wszystkim szacunek do samego siebie. Wreszcie porządkuje swoje sprawy z przeszłości. Dociera do niego, że picie alkoholu nie było jego głównym problemem, że to tylko czubek góry lodowej lub „wysypka” choroby, zaś prawdziwe przyczyny nieszczęść, które go dotknęły, leżą w nim samym. Takie nowe, świadome życie, wolne od lęków, wstydu i poczucia winy możliwe jest tylko dzięki pomocy innych ludzi, którym udało się uporać z takim samym problemem. Im ta pomoc szybciej nadejdzie, tym więcej życiowych dramatów można uniknąć.

Ponieważ alkoholizm jest chorobą postępującą, bez wyżej opisanych działań z upływem czasu dzieje się tylko gorzej. Choroba nigdy się nie cofa sama. Opanowuje coraz to nowe przestrzenie życiowe i powoduje, że osoba uzależniona dopuszcza się czynów, o których całe życie sądziła, że mogą przydarzyć się tylko degeneratom.

Dlatego niesienie pomocy cierpiącym alkoholikom jest najważniejszym celem Wspólnoty AA. Przy czym koniecznie należy podkreślić, że zachowanie abstynencji jest co prawda warunkiem fundamentalnym, jednak jest to dopiero początek drogi ku świadomemu i godnemu życiu. Droga ta wymaga przewartościowania wszystkiego i jest trudna, ale także fascynująca. I niewątpliwie jest przygodą.

Oczywiście ja tego wszystkiego nie wiedziałem, kiedy zacząłem ponosić pierwsze konsekwencje picia. Miałem takie samo zdanie na temat AA jak większość ludzi. Sądziłem, że jest to sekta nawiedzonych, sfrustrowanych tym, że nie mogą się napić. Alkoholik kojarzył mi się z brudnym, śmierzącym kłoszardem pijącym denaturat i żebrzącym o parę groszy na najtańsze wino. Nie wiedziałem, jak wielu cierpiących alkoholików jest wokół mnie. Nie wiedziałem, że ja sam nim jestem.

Do służby wstąpiłem ponad dwadzieścia lat temu. Już wówczas lubiłem się czasem napić. Robiłem to jednak sporadycznie i w sposób umiarkowany. Z czasem jednak alkohol stał się ważny w moim życiu. Nie obwiniam za to ani mojej pracy, ani ludzi, których w niej spotkałem. Nie piłem ani więcej, ani też częściej niż inni. A jednak to ja się uzależniłem. Powoli i niezauważenie zmieniały się moje nawyki. Przekraczałem kolejne granice. Na początku nie mieściło mi się w głowie, że można pić alkohol w pracy lub w dniu poprzedzającym służbę. Jednak wraz z rozwojem choroby zmieniały się również moje wyobrażenia, co wolno. Inny był też wówczas stosunek do spożywania alkoholu na służbie. Obchodzenie imienin, urodzin, awansów, premii czy opijanie sukcesów zawsze miało miejsce w pracy i istniało na to milczące przyzwolenie. Przełożony zwykle wypijał dwie, trzy kolejki i po słowach: „Uważajcie na siebie” zostawiał nas samych. Zdarzało się nieraz, że gdy szedłem korytarzem w mojej jednostce z dwóch, trzech pokojów dochodziły odgłosy zakrapianej imprezy. Niepijących w zasadzie nie było.

Nawet jeśli ktoś nie gustował w picu alkoholu, starał się to skrzętnie ukrywać. Popularne powiedzenia: „Kto nie pije, ten kapuje”, „Po pracy to każdy głupi potrafi się napić” czy „Picie po pracy to strata czasu” doskonale oddają atmosferę tamtych czasów. Teraz wiele się zmieniło. Alkohol już nie jest tak wszechobecny, chociaż wciąż bywa – podczas odpraw, szkoleń czy delegacji służbowych. Dziś w Policji nadal jednak pracuje wiele osób pijących w sposób niebezpieczny, które zaczynały podobnie jak ja, 10–20 lat temu lub później. Niektórzy z nich zapewne mają problem z alkoholem, z którym nie będą w stanie uporać się na własną rękę.

Nie potrafię zliczyć dni urlopu na żądanie, które musiałem brać, gdyż nie mogłem wstać z łóżka. Wszystkie wyjazdy służbowe i szkolenia zlewały mi się w ciągi alkoholowe. Przyzwyczaiłem się do tego, że nie wolno mi się nad nikim pochylać, patrzeć w oczy, że cały czas muszę mieć w ustach gumę lub cukierka. Bardzo dbałem o swój wygląd i kiedy miałem przerwę w picu, pracowałem, jakbym chciał odplacić wszystkim za dni, które wydarła mi choroba. Byłem wiecznie w lęku. Bałem się przełożonych, kolegów z pracy. Reagowałem strachem na dźwięk telefonu i czułem nieprzyjemny skurcz w żołądku, kiedy wzywali mnie do siebie przełożeni. Nigdy nie wiedziałem, czy tym razem nie czekają na mnie funkcjonariusze z BSW z alkoholem i czy nie idę do szefa po raz ostatni w karierze. Za każdym razem, wychodząc z pracy, cieszyłem się, że udało mi się przetrwać kolejny dzień. Obiecywałem sobie, że już ostatni raz tak się bałem. Zawsze jednak szedłem prosto do sklepu monopolowego, żeby napić się „na legalu”. Następnego dnia koszmar się powtarzał. Zdarzyło mi się w pracy zasłabnąć, wymiotować i udawać, że mój stan wywołany jest jakąś chorobą. Pamiętam, jak kiedyś, jadąc do pracy, zasłabłem w metrze. Zemdlałem też w autobusie. Uciekłem, zanim przyjechała karetka, bo bałem się, że lekarz zorientuje się, że jestem pod wpływem alkoholu.

Czułem się strasznie samotny i przerażony. Z nikim nie mogłem podzielić się swoim cierpieniem. Żyłem w ciągłym kłamstwie i lęku. Jedynym ratunkiem dla mnie było wypić tyle, że bym nic nie czuł i zasnął choć na dwie godziny. Nie mogłem też spać. Byłem otepiały i zapomniałem o swoich obowiązkach. Czułem wstyd i pogardę wobec samego siebie.

Nikt sam z chorobą nie wygra. Potrzebni są inni ludzie. Mnie pomogli moi przełożeni i współpracownicy. Okazali zrozumienie dla mojej choroby. Dali mi szansę, którą staram się wykorzystywać każdego dnia. Codziennie o tym pamiętam i już zawsze będę im za to wdzięczny. Kiedy wreszcie przyznałem się do problemu, wyciągnęli do mnie rękę. Dostałem szansę, którą przyjąłem. Dziś inaczej patrzę na swoją przeszłość. Nie obwiniam się. Tłumaczę sobie, że na wiele rzeczy nie miałem wpływu. To się mogło przydarzyć każdemu. Wiem, że moja choroba jest śmiertelna, jednak udało mi się ją zatrzymać, mogę żyć i być szczęśliwy.

We Wspólnocie nikt mnie nie pyta, kim jestem, jaki mam zawód, co robiłem w życiu i jak to się stało, że zostałem alkoholiczkiem. Zaledwie kilka najbliższych osób wie, że jestem policjantem. Dzielę się z innymi tym, czym akurat mogę na danym etapie zdrowienia. Jeśli opowiadam o sobie, to tylko po to, żeby na własnym przykładzie pokazać, że można żyć bez alkoholu i być zadowolonym z jakości swojego życia. To bardzo dużo.

Kiedy piłem, byłem wiecznie niezadowolony, wszyscy mi przeszkadzali i mało kto mnie rozumiał. Widziałem u innych najgorsze cechy i przypisywałem im złe intencje, nie widząc tego samego u siebie. Plotkowałem, zazdrościłem innym i chodziłem sfrustrowany. Alkohol miał mi poprawić obraz rzeczywistości, ale jeszcze bardziej go wykrzywił. Miał zmienić rzeczywistość na taką, którą będę mógł zaakceptować. Tyle że wiecznie tak żyć się nie da. Nawet jeśli nie straci się pracy, rodziny czy nie popadnie w konflikt z prawem, to z pewnością w końcu zbuntuje się organizm. Zdarzało mi się wykorzystywać prawie cały urlop wypoczynkowy na leczenie się z przepicia, chodzić na zwolnienia lekarskie z powodu chorób wywołanych nadużywaniem alkoholu, wreszcie – dwukrotnie byłem w szpitalu. Mimo że na pewnym etapie organizm dość szybko się regeneruje po ciągu alkoholowym, każde następne zapicie trwa dłużej i jest o wiele straszliwsze w skutkach. Przełożony, zmuszony moimi ciągłymi nawrotami choroby, nie mógł mnie już dłużej chronić. Widział, że choć bardzo się staram, sam nie daję rady. Dał mi wybór: emerytura albo leczenie w ośrodku zamkniętym i dopiero po tym powrót do pracy. Wybrałem to drugie. Pojechałem na terapię do ośrodka pod Warszawą. Równolegle wstąpiłem do Wspólnoty AA i zacząłem w niej działać, żeby pomóc takim jak ja. Wróciłem do pracy. Kontynuowałem terapię w trybie ambulatoryjnym. Przeszedłem wszystkie jej etapy. Nie oznacza to jednak, że jestem w pełni zdrowy. Mam świadomość tego, że jestem dopiero na początkowym etapie zdrowienia, uczę się nowych zasad i życia według nowych reguł. Jestem jak cukrzyk, który, żeby żyć, musi przyjmować insulinę. Moją insuliną jest kontakt z ludźmi ze Wspólnoty AA. Wiem już z doświadczenia, że pomaga mi rozmowa z innym trzeźwym alkoholiczkiem. Ten kontakt jest najlepszym sposobem na chorobę, na którą lekarstwa nikt jeszcze nie wymyślił.

Jak każdemu alkoholiczowi towarzyszyła mi obsesja picia. Szukanie okazji do wypicia, oszukiwanie najbliższych, że muszą zostać w pracy, że taki u nas zwyczaj, że wszyscy będą pili, to i ja muszę. Ukrywanie alkoholu, potrzeba posiadania zapasów alkoholu. Picie w inny sposób niż reszta. Dyktowanie tempa, przyspieszanie kolejek, picie przed imprezą oraz dopijanie się po imprezie. Poranne leczenie kaca, klinowanie, picie w ciągu dnia, picie z ludźmi, z którymi nie rozmawiałbym, gdyby nie alkohol. Nagradzanie się alkoholem za każdy wysiłek i sukces, a także pocieszanie po porażkach i rozczarowaniach. Utrzymywanie kontaktów głównie z pijącymi,

HISTORIA ANONIMOWEGO POLICJANTA

gdyż ludzie stroniący od alkoholu nie byli dla mnie atrakcyjni. Wybieranie imprez i wydarzeń kulturalnych, na których był alkohol. Picie podczas choroby jako „najlepsze lekarstwo” na każdą przypadłość. Lęk przed brakiem alkoholu. Kupowanie i ukrywanie na zapas. Znajomość okolicznych sklepów monopolowych oraz kupowanie w każdym po kolei, żeby nie wypaść na pijaka. Ukrywanie pustych butelek. Kilogramy gum do żucia i odświeżaczy do ust. Tuszowanie siniaków i drobnych obrażeń powstałych podczas picia. Zgubione telefony, portfele, szaliki i rękawiczki. Dziwne wydatki odnotowane na koncie, dziwne długie rozmowy telefoniczne, których treści nie pamiętam. Napady lęku, wstydu i zniechęcenia. Wyczekiwanie na moment, kiedy wreszcie będę mógł się napić. Tak wyglądało moje życie.

Już tak nie wygląda. Jestem przykładem, że można zmieniać swoje życie. Jeśli czyta te słowa ktoś, kto sądzi, że ma podobne do moich doświadczenia i chciałby wreszcie dać sobie szansę na znalezienie rozwiązania, zapewniam, że Anonimowi Alkoholicy, bazując na swoim wieloletnim doświadczeniu, takie rozwiązanie mogą zaproponować. Doskonale pamiętam, że kiedy inni alkoholicy opowiadali mi o dnie, na jakie się stoczyli, myślałem, że ja jeszcze tak nie mam. Czułem się lepszy i bezzasadnie łudziłem się, że mnie pewne klęski życiowe nie spotkają. Właśnie dlatego, że czułem się lepszy. Jednak powoli, ale systematycznie, doświadczałem wszystkich dramatów i porażek, o których opowiadali mi trzeźwi alkoholicy. Kwestią czasu było, kiedy dojdę do miejsca, w którym nie będzie już dla mnie ratunku. Ja się zatrzymałem w porę. Kilku moich kolegów nie. Odeszli na emeryturę, bo nie potrafili już funkcjonować w służbie. Zrobili to, zanim ktoś podjął decyzję za nich. Na emeryturze byli bardzo krótko. Kiedyś pełni nadziei, zdolni i elokwentni, dziś są dla mnie tylko mglistym wspomnieniem i świadectwem zmarnowanego, tragicznego życia. Byłem tego tak blisko...

Na koniec parę słów o tym, co było dla mnie najtrudniejsze. Kiedy podjąłem decyzję, żeby dać sobie szansę i spróbować żyć jak inni ludzie, musiałem przede wszystkim się odtruć. To jednak był tylko wstęp. Czekala mnie terapia. W moim wypadku w grę wchodziła tylko terapia zamknięta. Nie poradziłbym sobie z pokusami, które czekają na spragnionego alkoholika na każdym kroku. Dzięki terapii w ośrodku osiągnąłem swój pierwszy miesiąc trzeźwości i pozbyłem się efektów zespołu odstawiennego. Mój umysł zaczął funkcjonować lepiej, a ja powoli dostrzegałem zalety trzeźwego życia. Żeby opanować lęki i chęć na alkohol, poszedłem do psychiatry, który przepisał mi odpowiednie antydepresanty. Chodziłem dalej na terapię ambulatoryjną i mityngi AA. Jednak największym problemem była dla mnie rozmowa z przełożonymi w mojej jednostce. Chcąc sobie zapewnić komfort zdrowienia, musiałem pokonać wstyd i przyznać się do mojej choroby. Kosztowało mnie to dużo strachu, ale przygotowałem się do

tej rozmowy i ją odbyłem. I nie żałowałem. Spotkałem się ze zrozumieniem i otrzymałem wyrazy wsparcia. Przy okazji dowiedziałem się, że jestem cenionym pracownikiem i dostałem tylko jedną przestrożę – nigdy mi nie wolno przyjść do pracy pod wpływem alkoholu. To żadna przestrożka. Przecież nikomu nie wolno przychodzić pijanym do pracy. Mogłem zwalniać się z pracy na terapię, nie musiałem uczestniczyć w imprezach, na których był alkohol. Postawiłem swoje zdrowienie na pierwszym miejscu. Ponad swoją dumę i obawę przed oceną i krytyką innych. Nikomu się nie tłumaczyłem, dlaczego nie piję. Zresztą okazało się, że tak naprawdę mało kogo to obchodzi. Bardzo się niepokoiłem, że ktoś będzie mnie namawiał na alkohol, ale okazało się to jedynie wytworem mojej wyobraźni. Nikomu nie kłamałem, że biorę leki albo że przyjechałem samochodem. Mówiłem, że nie piję, bo nie chcę. Wcześniej wydawało mi się, że wszyscy piją. Kiedy sam przestałem, okazało się, że niepijących jest więcej.

Wiem dobrze, że moja choroba może posłużyć komuś za argument, żeby nie dać mi jakiegos stanowiska albo mnie nie awansować. Wiedza o alkoholizmie nadal w społeczeństwie jest bardzo ograniczona i pełna stereotypów. Dla mnie jednak trzeźwość jest na pierwszym miejscu. Jest ważniejsza niż awans czy stanowisko w pracy. Dzięki niej mam tę pracę, rodzinę, stabilność finansową i poczucie bezpieczeństwa. Nikomu nie chwałę się, że jestem alkoholikiem. To moja sprawa. Ja wybieram osoby, które mogą w to wtajemniczyć. Ludzie najpierw reagują zdziwieniem, a potem zwykle gratulują, bo każdy z nich zna kogoś, kto przegrał walkę z alkoholem.

Muszę pamiętać, że inni, choćby mnie najmocniej kochali, nie są w stanie mi pomóc, dopóki ja sam nie postawię pierwszego kroku na drodze do godnego życia. Tylko ja mogę go wykonać i im później to zrobię, tym większe poniosę straty. I jeszcze jedno na koniec – nigdy w życiu nie potrafiłem prosić o pomoc, bałem się przyznać do tego, że z czymś sobie nie radzę albo po prostu potrzebuję rady i wsparcia. Tak było, dopóki los nie położył na szali mojego życia. Teraz jestem mu za to wdzięczny.

Summary

Anonymous police officer

The present article constitutes a very personal confession of a police officer suffering from alcohol addiction, who describes the process of slipping into alcohol abuse and the laborious road to the sobriety. The author breaks stereotypes associated with alcoholism. He also emphasizes that he experienced understanding and support from his superiors, who gave him the chance to come back to the healthy, normal life, however under the categorical condition to stay sober in the service. He speaks with simplicity and sincerity about his gratitude to the Community of Alcoholics Anonymous which granted him the selfless assistance. He emphasizes that he tells his story with hope that it will help somebody to take the first footstep to save one's life.

Tłumaczenie: Renata Cedro