

PROSTO Z ŻYCIA *Alkohol i kobieta*

PRZESTAŁAM PIĆ dla dzieci

Czy można być alkoholiczką i o tym nie wiedzieć? Małgorzata przekonała się, że to możliwe. Ocknęła się dopiero, gdy jej własna matka namawiała sąd, by ograniczył jej prawa rodzicielskie. Tekst: **Liliana Fabisińska**

Puszkę piwa, by ugasić pragnienie w upał. Lampka wina, by stłumić tęsknotę za mężem, który wyjechał do Anglii. Małgorzata tłumaczyła sobie, że to nic złego. – Przecież się nie upijałam. Francuzi piją wino do obiadu, ja piłam po kolacji i po śniadaniu. Alkoholik to był dla mnie ktoś, kto zatacza się na ulicy, żebrze o pieniądze. Pije wódkę, a nie wino. To nie miało nic wspólnego ze mną – tłumaczy. – Ale zapędziłam się za daleko. Niewiele brakowało, żebym straciła dzieci – Małgorzata zaciska dłonie w pięści tak, że bieleją kostki. Mówiąc „dzieci”, ma na myśli nie tylko swoją dwójkę: ośmioletnią Olę i o dwa lata starszego Krzysia, ale i uczniów szkoły, w której pracuje.

Bo samotność przygniała

Po studiach Małgorzata dostała nauczycielski etat i mieszkanie służbowe w powiatowym miasteczku. Tu poznała Janka, studenta przysłanego do jej szkoły na praktyki.

– Wzięliśmy ślub zaraz po jego obronie dyplomu – uśmiecha się Małgosia. Janek wprowadził się do jej służbowego mieszkania. Dostał pół etatu w szkole. A kiedy na świecie pojawiły się dzieci, zaczęli odkładać pieniądze na mieszkanie.

– Wtedy Jan zdecydował, że w wakacje dorobi do nauczycielskiej pensji w Anglii. Cieszyłam się, że jest taki pracowity – wspomina Małgorzata. – Ale po jego wyjeździe poczułam ogromną

pustkę. Nie wiedziałam, co zrobić z długimi wieczorami. Dzieci szły spać, a ja przeglądałam gazety. Pamiętam, jak to się zaczęło. Był straszny upał. Chciało mi się pić. Otworzyłam lodówkę, stało tam piwo zostawione przez Janka. Zimne i kuszące. Nalałam sobie do szklanki. Jan mówił, że nie lubi kobiet, które piją piwo. Ale teraz przecież mnie nie widział.

Następnego dnia sięgnęła po drugą puszkę, ostatnią, jaka była w lodówce. A dzień później w supermarkecie wsadziła do koszyka całą zgrzewkę. Bo przecież wciąż były upały.

– Zdziwiłam się, widząc, że zapasy szybko się skończyły. Pobiegłam do najbliższego sklepu po kolejną zgrzewkę. Sprzedawczyni była mamą jednego z uczniów. Widząc jej wzrok, tłumaczyłam, że mój kuzyn przyjeżdża z wizytą. Czułam, że lepiej się nie przyznawać, że to dla mnie.

Piwo zajęło stałe miejsce w lodówce Małgorzaty. Uważała je za element wakacji spędzanych bez męża. Była pewna, że we wrześniu wszystko wróci do normy. Ale w sierpniu Jan zadzwonił i powiedział, że zostaje w Anglii na rok.

Wino w torebce i szufladzie

– Zabolało mnie, że mąż nie zapytał mnie o zdanie, nie porozmawiał – wyznaje.

Zabolało tak bardzo, że z lodówki zniknął w ciągu jednego wieczora cały zapas piwa. Ale wciąż płakała, przekonana, że jej małżeństwo



się rozpadnie. Kupiła więc wino. Tylko ono pozwalało jej zasnąć. Ale rano nie była w stanie pracować. Była podenerwowana, roztrzęsiona. Najgorsze, że któregoś dnia miał przyjechać na jej lekcje wizytator. – Wypiłam więc na uspokojenie kieliszek wina przed wyjściem z domu. I pomogło. Byłam elokwentna, żartowałam z uczniami. Dostałam pochwałę – uśmiecha się. Następnego dnia znów nalała sobie rano lampkę. I tak codziennie.

Zimą jej picie weszło w kolejną fazę: zaczęła przelewać wino do butelek po syropie na gardło. Jedną miała w torebce, drugą w szufladzie. – Gdyby ktoś zapytał, wyjaśniłabym, że jestem przeziębiona.

Któregoś dnia Jan oświadczył, że nie przyjedzie na Wigilię. Na Wielkanoc też się nie pojawił. Przez telefon już nie zapewniał, że kocha.

– Czułam się zdruzgotana. Zawiozłam dzieci do mamy na święta, tłumacząc, że mam dużo klasówek do sprawdzenia. Spędziłam Wielkanoc w łóżku. Wtedy po raz pierwszy upiłam się do nieprzytomności.

– Mamo, już wróciliśmy – obudził ją głos Krzysia, wtedy sześciolatka. – Mamusiu, co ci jest? Za Krzysiem stała matka Małgorzaty.

– Wasza mama jest bardzo chora, boli ją głowa – babcia zaprowadziła dzieci do sąsiadki. Potem zaczęła sprzątać mieszkanie. Wyrzuciła butelki. – Mówiłam jej, że to tylko raz, ale ona mnie rozszefrowała. Przecież ojciec pił przez całe lata. Wychodząc, powiedziała tylko: „Weź się za siebie, bo wszystko stracisz” – wspomina Małgorzata. – Pomyślałam, że nie mogę więcej dać się przyłapać na picie. Jeździłam po wino do sklepu na drugim końcu miasta. Szufladę w pracy zamykałam na klucz. I tłumaczyłam sobie, że jak mąż wróci, wszystkie problemy znikną.

O mały włos od dramatu

– Któregoś wieczoru zabrakło mi wina – mówi Małgorzata drżącym głosem. – Było późno. Dzieci już spały, postanowiłam iść do nocnego, który jest obok, ale sklep był nieczynny. Poszłam do innego. Gdy wróciłam po godzinie, przed domem stała straż pożarna i policja.

Małgorzata zobaczyła zapłakane buzie swoich dzieci w policyjnym aucie. Okazało się, że Ola obudziła się z bólem brzucha. Krzysiek chciał zaparzyć jej miętę. Nastawił pusty czajnik, zaczęło się dymić. Przerażone dzieci pobiegły do sąsiadów. Ci zawiadomili straż pożarną, a strażacy, widząc, że dzieci są bez opieki, wezwali policję. Ola i Krzysiek spędzili noc w pogotowiu opiekuńczym. Rano zabrała ich mama Małgorzata.

– Wystąpiła do sądu rodzinnego o ustanowienie jej rodziną zastępczą dla moich dzieci. Na rozprawie zeznawała, że się nimi źle opiekuję. Czulałam się, jakby wbiła mi nóż w plecy – wspomina Małgosia. – Kiedy zapytałam ją, dlaczego mi to robi, odpowiedziała: „Widocznie musisz stoczyć się na dno, żeby się od niego odbić”.

Wiadomość o tym, co zaszło, rozeszła się lotem błyskawicy. Rodzice uczniów domagali się wyrzucenia Małgorzaty ze szkoły. Dyrektor musiał

stoczyć batalię z nimi i z radą pedagogiczną, by została. Ale zamiast uczyć, miała pracować jako pomoc w świetlicy. Odebrała to jako degradację najgorszą z możliwych. Postawił też warunek: ma się leczyć.

Poszła do poradni odwykowej, ale tylko po to, żeby dostać zaświadczenie do szkoły i do sądu, gdzie miała się odbyć kolejna rozprawa o ograniczenie jej praw rodzicielskich.

– Od progu zaczęłam tłumaczyć psycholog, która mnie przyjęła, że to koszmarnie nie-

porozumienie. Nie mam problemu. Po prostu musiałam wyskoczyć do sklepu po chleb...

Specjalistka poprosiła, by Małgosia opowiedziała wszystko od początku. – Mówiłam o ojcu, który pił. O wyjeździe męża i winie w szufladzie. – Sąd może orzec leczenie przymusowe – pokiwała głową psycholog. – Ale lepiej zgodzić się dobrowolnie, jeśli nie chce pani stracić dzieci.

Wtedy Małgosia zaczęła płakać. I nijak nie mogła przestać. Dostała zaświadczenie, że podjęła te-

rapię dobrowolnie. Przychodziła trzy razy w tygodniu na spotkania z terapeutą uzależnień, psychologiem i psychiatrą. Potem dołączyła do grupy terapeutycznej.

– Zrobiłam to dla dzieci. Chciałam je odzyskać – opowiada. Sprawy sądowe ciągnęły się przez półtora roku. Zeznawał też dyrektor szkoły, sąsiadzi Małgosi. W jej domu dwanaście razy był kurator. Sędzia monitorował wyniki terapii.

Życie poskładane na nowo

– Wybroniłam swoją rodzinę. Jesteśmy razem – mówi Małgorzata. „Razem” oznacza ją, Olę i Krzysia. Jan został w Anglii. Małgorzata jest pewna, że ma tam inną kobietę. – Kiedy przyjechał do Polski, odwiedził nas na godzinę. Miał pretensję, że narobił mi wstydu, bo wzywano go do konsulatu, by złożył zeznania w mojej sprawie. Nie przyszło mu do głowy, że powinien zająć się dziećmi, jeśli ze mną coś jest nie tak.

Dziś wszystko jest już, jak powinno. Małgosia nie wypija ani jednego kieliszka od dwóch i pół roku. Chodzi na terapię. Poznała tam kobiety w podobnej sytuacji. Prawniczkę, tłumaczkę, mamę czwórki dzieci niepracującą zawodowo... Nie miała pojęcia, że tyle zwyczajnych kobiet, a nie z marginesu, ma problem z alkoholem. Teraz od września Małgosia wraca do uczenia. Nie może się tego doczekać. Nawet śniło jej się, że stoi przy tablicy z kredą. Jan przysłał pieniądze na dzieci, ale nieregularnie.

– Radzimy sobie – zapewnia Małgosia. – Alkohol dużo kosztuje. Od kiedy na niego nie wydaję, mam więcej pieniędzy. Nie sądziłam, że można być alkoholiczką i o tym nie wiedzieć – uśmiecha się smutno. ●

» Wino pozwalało mi zasnąć, ale rano płakałam, byłam roztrzęsiona. Dopiero po lampce mogłam się uspokoić. «



ZDANIEM EKSPERTA

URSZULA GOŁĘBIEWSKA, terapeutka uzależnień z prywatnego ośrodka terapii uzależnień i pomocy psychologicznej Polana w Warszawie

KOBIECE PICIE RÓŻNI SIĘ OD MĘSKIEGO

Alkohol bardziej zatruwa organizm kobiety niż mężczyzny. Zwłaszcza kilka dni przed menstruacją kobieta upija się łatwiej i na dłużej. Częściej też w tym czasie sięga po kieliszek, bo zespół napięcia przedmiesiączkowego obniża nastrój. W przeciwieństwie do mężczyzn, którzy piją, bo świętują sukcesy albo kibicują, panie piją ze smutku, stresu, z lęku, przeciążenia obowiązkami, samotności. I mają z powodu picia większe niż mężczyźni poczu-

cie wstydu. Alkohol pomaga o tym nie myśleć. I błędne koło się zamyka.

Kobiety latami bagatelizują swój problem. Często też ich alkoholizm jest niewidoczny dla otoczenia. Sygnałem alarmowym powinno być:

★ poranne picie, bez którego ciężko zacząć dzień

★ traktowanie alkoholu jak lekarstwa na sen albo stres

★ picie w tej samej sytuacji, np. by wprawić się w dobry nastrój przed wizytą gości. Nie trzeba się upijać, ważne

jest samo przekonanie: „Nie przebrnę przez tę sytuację bez alkoholu”.

Bywa, że gdy kobieta trafia do poradni czy lekarza, mówi, że jest nieszczęśliwa, źle śpi itp., często diagnozowana jest u niej depresja lub nerwica. Pytanie o alkohol nie pada. Tymczasem właściwa diagnoza to szansa na zatrzymanie choroby alkoholowej, bo alkoholizm to choroba. Terapia trwa kilka miesięcy, ale trzeźwieje się do końca życia.