

# Orzeł z reszką

**Od dziecka miała przymus robienia czegokolwiek bez przerwy. Wyrosła w domu, w którym była zauważana i doceniana tylko wtedy, gdy pracowała. Często wyręczała rodziców w ich obowiązkach domowych, gdyż brakowało im na nie czasu; zawsze byli zatrudnieni na dwóch etatach.**

– Dla mnie praca bez odpoczynku była normą – zwierza się Urszula. – Mój rodzinny dom był dysfunkcyjny przez alkoholizm taty; wszystko kręciło się wokół niego. Dla mamy on – apodyktyczny ojciec i mąż – był całym światem. Dlatego przychylność rodziców – nawet tylko życzliwe spojrzenie – mogłam pozyskać jedynie swoją pracowitością, która graniczyła ze służalczością.

Gdy dorosłam i wyszłam za mąż, dostawałam od męża komunikaty, że za dużo pracuję, ale je odrzucałam; nie szukałam wytchnienia, nie szukałam pomocy, bo wydawało mi się, że jej nie potrzebuję. A miałam w sobie taki przymus pracy, że po wyjściu z firmy do domu wyszukiwałam sobie zajęcia – stale coś porządkowałam, czyściłam, układałam i nie mogłam się w tym kompulsywnym działaniu zatrzymać. Był okres, że wyliczałam sobie godziny snu. Chciałam szybko się wypaść, żeby jak najszybciej wrócić do zaprogramowanych przez siebie zajęć. Wpadłam w obsesję pracy.

**W KOŃCU PRZYSZEDŁ MOMENT TAKIEGO WYCZERPANIA FIZYCZNEGO I PSYCHICZNEGO, ŻE NIE BYŁAM W STANIE WYJŚĆ Z ŁÓŻKA. MĄŻ WRÓCIŁ Z PRACY I ZASTAŁ MNIE KOMPLETNIE ROZBITĄ. SZŁOCHAJĄC, WYCEDZIŁAM PRZESZ ZĘBY, ŻE NIE MAM JUŻ SIŁY ŻYĆ. ŻE NIE MAM JUŻ SIŁY UDAWAĆ.**

W udawaniu, zakłamywaniu rzeczywistości doszłam do perfekcji w dzieciństwie i w wieku dorastania. Bez trudu uśmiechałam się nawet wtedy, gdy byłam nieszczęśliwa. A w pierwszych latach małżeństwa nie byłam szczęśliwa. Czułam się pusta, nie umiałam przekazać swoich uczuć, odczuwałam prawie fizyczny ból z tego powodu, że mam tak zimne relacje z mężem, a potem z dwoma synami. Tak naprawdę nie wiedziałam, co to jest miłość. Wiedziałam, co to znaczy troszczyć się o najbliższych. I myślałam, że jak dzięki mojej zapobiegliwości nikt nie

jest głodny, wszyscy są zawsze czysti, porządnie ubrani – to jestem wobec nich bardzo w porządku.

Domyślałam się, że może moi mężczyźni potrzebują nie tylko troski, ale i czułości z mojej strony. Niestety nie potrafiłam im jej okazywać, nie umiałam pocałować dzieci w policzek, przytulić się do męża, bo byłam zaprogramowana tylko na pracę. Nie umiałam nawet usiąść spokojnie i pogadać.

Przykładem mojego pracoholizmu – dziś już wiem, że byłam i jestem pracoholiczką – może być moje zachowanie zaraz po wprowadzeniu się do naszego nowego domu, w którym do dziś mieszkamy. Wszyscy szczerze się cieszyli i swoją radość i nadzieję, że będzie nam się lepiej układało niż dotąd, manifestowali w różnoraki sposób. Ja też czułam, że zamieszkanie w nowym domu może być początkiem do zmiany w naszych relacjach, ale zachowywałam się wciąż jak robot.

Któregoś dnia – uśmiecha się Urszula – było zimno, lało jak z cebra. Chłopcy z mężem grzali się przy kominku. A ja, jak tylko wróciłam z pracy, włożyłam przeciwdeszczową kurtkę, kalosze i poszłam do ogrodu wyrywać chwasty. „Mamo, to nie jest normalne, poczekaj, aż przestanie padać” – pomrukiwali synowie. „Ula, zatrzymaj się, jutro też jest dzień, jutro ci pomogę” – mówił przekonująco mąż. Ale ja nie chciałam ich słuchać. Poszłam moknąć, wrywając z ziemi komosę i łopian.

Inny przykład mojego zapętlenia – marszczy brwi Urszula. – Bodaj 15 lat temu mąż miał chore oko. Czuł się nieswojo, a na dodatek co dwie godziny ktoś musiał mu zapuszczać krople pod powiekę. Poprosił mnie, żebym wzięła wolne i przez jeden dzień się nim zaopiekowała. Nie zgodziłam się. Poradziłam mu, żeby poszedł po pomoc do sąsiadki, bo ja „muszę” iść do pracy, która w tamtym czasie była dla mnie najważniejsza.

Słowem, mój pracoholizm, moje podejście do rzeczywistości – do siebie, do najbliższych – mogło skończyć się dramatycznie, gdybym w końcu nie odkryła, czym jest miłość.

## Niezawiniona wina

Urszula dowiedziała się, co to znaczy kochać, gdy weszła na drogę zdrowienia z pracoholizmu poprzez proces terapii i udział w mityngach wspólnot samopomocowych.

– Po intensywniej pracy z psychoterapeutą – oświadczam – i przejściu przez Program 12 Kroków zrozumiałam swój błąd, swoją winę w relacjach z mężem i synami. Ale to nie była zawiniona wina, bo cóż mogłam wiedzieć o miłości, kiedy sama jej przedtem nie doświadczyłam. Teraz nasze relacje są bardzo dobre, jesteśmy bardzo blisko siebie, wyczuleni na swoje potrzeby i oczekiwania. O lekceważeniu nawet drobnych oznak słabości czy prostych, życiowych problemów nie ma mowy. Chociaż one niekiedy dochodzą do głosu, są jakby echem naszej domowej dysfunkcji, w której parę lat jednak tkwiliśmy.

Starszy syn (żonaty, ma syna) jest zbyt pochłonięty pracą (podobnie jak ja byłam przed laty); zbyt mało czasu poświęca na odpoczynek, na relaks. Młodszy syn zaś ma problemy z nawiązywaniem relacji, często zmienia pracę, ciągle szuka odpowiedniej. Ale pocieszające jest to, że potrafimy o wszystkim ze sobą rozmawiać, że synowie umieją mnie słuchać, a ja – gdy się czasem zapędzę ze swoimi „zbawiennymi” radami – potrafię ich przeprosić i daję im możliwość decydowania o sobie. Oni mają świadomość, że towarzyszę im w rozwiązywaniu ich problemów, bo mam za sobą podobne doświadczenia i chcę przede wszystkim, aby nie kopiowali moich błędów. Ta idea przyświecała mi, gdy tylko weszłam na ścieżkę odnowy samej siebie; to był jeden z motywów podjęcia przeze mnie terapii i dalszego leczenia.

Można powiedzieć, że młodszy syn idzie „moją” drogą. Chodzi na mityngi grup, które bazują na Programie 12 Kroków. Powiedziałam mu ostatnio: „Cieszę się, że już teraz korzystasz z pomocy, bo gdybym ja zrobiła to wcze-

śniej, nie wyrządziłabym wam tylu krzywd”. Syn korzysta również z pomocy specjalistów, lecz depresję, na którą ja też cierpiałam.

Od leczenia depresji w istocie zaczęła się moja droga zdrowienia. Mąż, zaniepokojony moim stanem psychicznym, zabrał mnie do psychiatry. Potem zaczęłam terapię indywidualną i uczestniczyłam w mityngach grup dwunastokrokowych. Mąż, widząc, że po tych spotkaniach się uśmiecham, że wracam z chęcią do życia – był bardzo zadowolony. Ale z czasem, kiedy coraz częściej odfruwalam daleko od domu, gdy nawiązywałam przyjaźnie z innymi ludźmi – przestało mu się to podobać. Uruchomiła się w nim zazdrość. Nie mógł znieść mojej aktywności i czuł się opuszczony. Doszło nawet do tego, że zastanawiał się nad rozwodem. Ja oświadczyłam mu, gdy mi o tym powiedział, że nie chcę rozwodu, bo nie mam nikogo prócz niego i nikogo nie szukam. Ale jeśli będzie mu lepiej beze mnie, to możemy się rozjechać. Skończyło się na tym, że przez rok byliśmy w separacji – ja zajmowałam pierwsze piętro, a mąż parter naszego domu. Od czasu do czasu mijaliśmy się w progu. W tym samym czasie modliłam się do Siły Wyższej, mojego Boga, którego odkrywałam na nowo we wspólnotach samopomocowych, aby nam pomógł w rozwiązaniu naszego problemu.

W tym okresie też mąż miał operację kręgosłupa, a po niej wyjechał na dłużej do sanatorium. Wtedy pierwszy raz poczułam, że za nim tęsknię. Okazało się, że jego również dopadała tęsknota za mną. Tak więc, jak wrócił, zaczęliśmy na nowo budować nasz związek, którego podstawowym brakiem była nieumiejętność radzenia sobie z emocjami, nieumiejętność wyrażania uczuć. To była nasza wina, ale – podkreślmy to jeszcze mocniej niż kilka zdań wcześniej – niezawiniona. Mąż także pochodzi z rodziny dysfunkcyjnej, w której dominował alkohol. Nigdy – podobnie jak ja – nie



siedział u rodziców na kolanach. Nikt nie powiedział mu, że jest kochany i że może być kochany bezwarunkowo.

## Powrót do siebie

Urszula z mężem są razem. I prawdziwą miłością otaczają swych synów i wnuka.

– Uratowaliśmy nasz związek – zaznacza Urszula – oparty na wierze, nadziei i miłości. Dostaliśmy szansę na piękne życie.

Z perspektywy czasu traktuję wszystkie nasze trudne doświadczenia jako dobrodziejstwo. Musieliśmy przez nie przejść, żeby w końcu otworzyć się na możliwość zmiany, na prawdziwą miłość. I jak już byliśmy na to gotowi Bóg – który nigdy nas nie opuścił – zareagował w sposób Mu właściwy. Zawrócił nas z drogi ku przepaści. Teraz razem idziemy drogą ku rozwojowi. Nasi synowie cieszą się z tego. Przede wszystkim widzą zmianę w moim postępowaniu. Jedenaście lat temu (tyle lat jestem na drodze zdrowienia) bali się mnie, bo zapętlona w swoim praco-holizmie, często używałam przemocy wobec nich; bywałam agresywna, wyładowywałam na nich swoją złość, nie przebierając w słowach, a niekiedy w czynach. Dziś starszy (29 lat) i młodszy (28 lat) cieszą się naszymi coraz zdrowszymi relacjami. Cieszy się z tego również mąż, rozumie, że wciąż muszę nad sobą pracować i mieć kontakt z ludźmi podobnymi do mnie, żeby nie wrócić do zachowań sprzed lat. Widzi też, jak korzystanie ze wsparcia wspólnot samopomocowych (AA, AH czy DDA) pomaga nam w podejmowaniu właściwych decyzji. Przykład: młodszy syn, który już ponad rok z nami nie mieszka, chciał wrócić do domu. Po

naradzie z mężem i mityngowymi przyjaciółmi (którzy dziś są również przyjaciółmi męża) uznaliśmy, że jednak damy mu lepsze wsparcie, gdy odwiedzimy go od tej decyzji. No i okazało się, że to było dobre posunięcie, bo szybko sam znalazł i nowe mieszkanie, i nową, satysfakcjonującą go pracę, i zaczął chodzić na spotkania Wspólnoty Anonimowych Depresantów. A gdyby wrócił do domu, pewnie niańczyłabym go i wyręczała w podejmowaniu decyzji.

Można powiedzieć, że nasze życie rodzinne jest coraz zdrowsze. Synowie sami decydują o sobie, wiedząc, że mogą zawsze liczyć na nasze wsparcie. Ja mogę dalej zajmować się swoim zdrowieniem; m.in. systematycznie uczestniczę w spotkaniach DDA i grupy wsparcia dla depresantów prowadzonej przez Felka w klubie „Poznańska 38” (grupa wsparcia dla praco-holików jeszcze nie powstała). Nie zaniedbuję przy tym relacji z mężem. Można powiedzieć, że wróciliśmy do siebie we wszystkich aspektach. I – muszę podkreślić – że związek nasz oparty jest na osobistej wolności i bezgranicznym zaufaniu Opatrzności Bożej. Dzięki Niej stanowimy jedno, jesteśmy ze sobą jak awers i rewers; jak w piosence Joanny Zagdańskiej:

*Orzeł z reszką, plecy o plecy:  
Nierozłączni jak światem świat.  
Ja – on, on – ja;  
Nie podzielisz na dwa, no bo jak...*

**Tadeusz Pulcyn**  
Dziennikarz, publicysta



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

## PROGRAM ROZWOJU OSOBISTEGO W ZAKRESIE SAMOKONTROLI I SAMOREGULACJI

PARPA i Fundacja ETOH zapraszają do udziału w Programie Rozwoju Osobistego (PRO) w zakresie samokontroli i samoregulacji.

Jest to program terapeutyczno-rozwojowy, wzmacniający i rozwijający samokontrolę osób uzależnionych.

Projekt przeznaczony jest dla członków stowarzyszeń abstynenckich po co najmniej 6-miesięcznej ukończonej własnej terapii uzależnienia od alkoholu.

**Program składa z 62 godzin dydaktycznych (54 godziny warsztatów i 8 godzin wykładów) realizowanych w trakcie 3 sesji:**  
**I sesja: 13-15 września 2019 r. • II sesja: 5-7 października 2019 r. • III sesja: 18-20 października 2019 r.**

Zasadniczym celem realizacji programu jest globalna poprawa funkcjonowania osób uzależnionych.

**PRO jest w całości finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 i udział w nim jest bezpłatny.**

*W ramach programu mają Państwo zapewnione: zajęcia dydaktyczne, materiały szkoleniowe oraz całodienne wyżywienie i nocleg.*

### Kryteria udziału:

- osoby będące co najmniej 6 miesięcy po ukończonej własnej terapii uzależnienia od alkoholu,
- członkowie stowarzyszeń abstynenckich/współpracujący ze stowarzyszeniami abstynenckimi
- w pierwszej kolejności zostaną przyjęte osoby utrzymujące co najmniej 2-letnią abstynencję od alkoholu.

**Więcej informacji można uzyskać, kontaktując się z Centrum Edukacyjnym Profilaktyki Problemowej Fundacji ETOH:**  
**tel. 22/439 03 11, tel. 22/836 80 89 • e-mail: profilaktyka@etoh.edu.pl**