

# Odkrywam prawdziwą miłość

**Wyróżnia ją pośród innych postawa, w której jest przestrzeń dla twórczego działania. Gdy się uśmiecha, emanuje dziewczęcym wdziękiem, jej wizerunek staje się emblematem radości życia.**

– Pierwsze lata mojego życia były trudne – mówi Zuza. – Pochodzę z dysfunkcyjnej rodziny. Tata był alkoholiczkiem (od kilku lat nie żyje), mama jest alkoholiczką (obecnie niepijącą, ale nie kontynuuje leczenia). Bardzo często w domu były awantury. Tata bił mamę. Wielokrotnie byliśmy – ja i o rok starszy brat – tego świadkami (wobec nas nie był agresywny). Kiedy wracał pijany, mama krążyła wokół niego i odczuwalne było jej i nasze napięcie, bo nie wiedzieliśmy, co za chwilę może się zdarzyć.

Byłam książkowym przykładem dziecka bohatera, a brat był dzieckiem niewidzialnym, którym musiałam się opiekować. Byłam też podporą mamy i jej powierniczką. Zwierzała mi się ze swoich problemów; wiedziałam dużo więcej, niż dziecko powinno wiedzieć.

Po rozstaniu mamy z ojcem mieszkaliśmy u babci. To wtedy mama zaczęła pić i wychodzić na dyskoteki. Ja robiłam wszystko, aby ukryć jej zachowanie. Kiedy babcia wyjeżdżała na weekend, robiłam gruntowne sprzątanie, bo chciałam, żeby babcia doceniła mamę i żeby nie było między nimi kłótni. Ona w tym czasie imprezowała.

W zakresie obowiązków dziewięcioletniej Zuzi było również gotowanie obiadów dla starszego brata. – Nie otrułam go – uśmiecha się, dziś już dwudziestodwuletnia kobieta.

Tak weszłam w rolę „strażniczki domowego ogniska”, iż byłam pewna, że to, co robię, jest rzeczą naturalną. Nie było mi łatwo, ale wtedy myślałam, że tak musi być, że „takie jest życie”.

Pamiętam, jak kiedyś czekaliśmy – wszyscy domownicy – na powrót taty. Kiedy w końcu – w środku nocy – zaparkował samochód przed domem, trwaliśmy w odrętwieniu, aż wyjdzie z auta. Długo nie wychodził, więc wyszły po niego mama z babcią. Gdy otworzyły drzwi, wypadł nieprzytomny na bruk, a był bardzo wysoki i ważył 140 kg. Trudno było mi uwierzyć, że dwie niezbyt silne kobiety przytaszczyły go do mieszkania.

Jako dziecko przeżyłam sporo stresujących, niekiedy dramatycznych sytuacji. Ale potem wiele z nich wyparłam.

## Związki na zakładkę

Zuza-bohaterka przez lata żyła w świecie iluzji i zaprzeceń. Dopiero jako 23-latką zgłosiła się na terapię dla dorosłych dzieci alkoholików (DDA).

– Chciałam przede wszystkim – tłumaczy – poprawić relację z mamą, a jednocześnie uniezależnić się od niej, bo stawiała się coraz bardziej toksyczna. Tymczasem po kilku sesjach terapeutycznych okazało się, że jestem uzależniona od seksu i chorej miłości. I terapeuta skierował mnie do grupy wsparcia dla osób z tym uzależnieniem. Jego reakcja nie była przesadzona. Już jako szesnastolatka uprawiałam seks, byłam w krótkotrwałych związkach, zdrady były dla mnie rzeczą naturalną. Pierwszym moim „chłopakiem” był starszy ode mnie o 15 lat alkoholik, kopia taty – agresywny po wódce, lawirant... Byliśmy ze sobą pół roku. Potem właściwie wszystkie moje związki były na zakładkę; jeszcze jeden się nie skończył, a już wchodziłam w następny. Przez dziesięć lat miałam wielu kochanków – wyznaje moja rozmówczyni.

**NAPRAWDĘ NIE ZDAWAŁAM SOBIE SPRAWY, ŻE JESTEM CHORA – PRZEKONUJE ZUZA. – ALE GDY TO DO MNIĘ DOTARŁO, CHODZIŁAM I NA TERAPIĘ, I NA SPOTKANIA WSPÓLNOTY SLAA (SEX AND LOVE ADDICTS ANONYMOUS). ZDOBYWAŁAM WIEDZĘ O SOBIE. ODKRYWAŁAM, ŻE ŚWIAT, W KTÓRYM ŻYŁAM, BYŁ ILUZORYCZNY.**

Najpierw odstawiłam alkohol; nie byłam jeszcze uzależniona, ale niedużo mi do tego brakowało. Zmierzyłam się też z innymi moimi kompulsywnymi zachowaniami. Potrafiłam – na przykład – gapić się w telewizor do piątej rano. Teraz nie mam już telewizora. I nie wstaję zaczadzona telewizyjnymi programami. A przedtem budziłam się nietrzeźwa, zjadałam łapczywie byle co i gnałam półprzytomna do pracy.

Teraz już mam narzędzia potrzebne do kompleksowego zdrowienia. Chociaż czasem jeszcze zdarzają mi się destrukcyjne zachowania. Występują jednak

w mniejszym nasileniu i nie kończą się tragicznie. A jeszcze niedawno nie miałam oporu przed uprawianiem seksu z przypadkowym mężczyzną. Teraz mam za sobą cztery lata zdrowienia i od dwóch lat stałego partnera, który zna mój problem. Wie, że gdybym nie chodziła na mityngi SLAA, trudno byłoby mi trzeźwieć.

**NAJTRUDNIEJ – PODKREŚLA ZUZA – PRZYSZŁO MI SIĘ ROZLICZYĆ Z OKRESEM, KIEDY BYŁAM JESZCZE W POCZĄTKOWEJ TERAPII. GDY UZNAŁAM, ŻE NIE MAM KONTROLI NAD SWOIM UZALEŻNIENIEM. USTALIŁAM Z TERAPEUTĄ, ŻE BĘDĘ MIAŁA MIESIĄC PRZERWY OD FLIRTÓW I SEKSU. MÓJ ÓWCZESNY PARTNER PRZYSTAŁ NA MIESIĘCZNE ROZSTANIE. PO PIERWSZYM TYGODNIU SAMOTNOŚCI ROZPACZAŁAM, ZAJADAŁAM EMOCJE. PO DWÓCH TYGODNIACH ZADZWONIŁ ZNAJOMY, Z KTÓRYM KIEDYŚ PRACOWAŁAM W SZKOLE, ALE NIC MNIE Z NIM NIGDY NIE ŁĄCZYŁO. „JESTEM POD TWOIM BLOKIEM” – OZNAJMIŁ. NIE ODMÓWIŁAM MU SPOTKANIA. WYMIENILIŚMY ZE SOBĄ KILKA ZDAŃ I ZNÓW BYŁAM NA HAJU. DOSZŁO DO SEKSU.**

Najpierw była ulga po dwóch tygodniach abstynencji, ale potem pojawiło się niezadowolenie z siebie, bo

złamałam obietnicę. Ten moralny dyskomfort nie trwał jednak długo, bo po kilku godzinach znów uprawiałam seks – ze swoim partnerem. Wtedy stanął przede mną obraz mamy, która na moich oczach współżyła z młodym chłopakiem, a chwilę później z mężczyzną, z którym była w stałym związku. Uznałam to za coś ohydneho, niedopuszczalnego. A zrobiłam tak samo. Co więcej – gdy mój partner wyszedł z domu, poszłam na nocny spacer, nie omijając „starych miejsc”... Spotkałam mojego byłego, z którym weszłam do shot baru, gdzie długo flirtowaliśmy. Odnowiłam relację, której bardzo nie chciałam mieć.

Gdy w końcu zostałam sama w domu, poczułam, że nie mam nad sobą żadnej kontroli.

### Głód miłości

Dziś Zuza umie już siebie nie krzywdzić. Stawia sobie granice. Potrafi powiedzieć: „Nie, nic z tego nie będzie”. Kiedyś to było niewykonalne.

– Jest taki wzorzec zachowań – wyjaśnia – który nazywa się niewybredność seksualna. Moje zachowania są tego przykładem. Wielokrotnie uprawiałam seks z mężczyznami, którzy – jak dziś o tym myślę – nie tylko nie byli w moim typie, ale też napawali mnie obrzydzeniem. A jednak nie było to przeszkodą, żeby nic się między nami nie wydarzyło. Bo gdy byłam uruchomiona, nastawiona na doznania erotyczne, a nie miałam



alternatywy, to uprawiałam seks z tym, kto był blisko. Kiedyś trafił mi się dużo młodszy ode mnie chłopak, nie podobał mi się, ale „musiałam” z nim być...

Dziś – podsumowuje Zuza – już wiem, co było źródłem moich kompulsywnych zachowań seksualnych – głód prawdziwej miłości. W okresie dzieciństwa i dorastania czułam się odrzucona, nieważna. Nikt się mną – moimi problemami – nie interesował. Cierpiałam. Brakowało mi zrozumienia, akceptacji, czułości. Mama nie umiała mnie kochać...

Pojawia się pytanie: „Czy ona wiedziała, czy dziś wie, czym jest miłość? Ona chyba wyrządziła mi najwięcej krzywdy. Podkreślam: wielokrotnie byłam świadkiem jak uprawiała seks. Kilkakrotnie robiła to nawet z moimi starszymi kolegami. To ona wymodelowała mnie w tej mojej chorobie. Zakodowała we mnie, że zdrada to jest coś normalnego. Pokazała, że seks jest niezbędny, bo bez niego kobiety niewiele znaczą. Mama wciąż jest chora – puentuje Zuza. – Po każdym spotkaniu z nią jestem rozdrażniona. Ona nie potrafi jeszcze być matką, ale ja nie chcę być jej terapeutką. Sama musi pójść na terapię i zadbać o swoje zdrowie, swoje życie. Ja zaś muszę chronić siebie w naszej relacji.

**Jeżeli masz problem z uzależnieniem od seksu i miłości oraz chcesz przestać obierać się we wzorcach nałogowych zachowań, możesz wziąć udział w mityngach SLAA – stacjonarnych oraz przez Skype’a.**

**Listę grup SLAA, które udostępniły informację o swoim działaniu oraz szczegółowe informacje, można znaleźć na [www.slaa.pl](http://www.slaa.pl).**

**Informacje o Wspólnocie SLAA oraz o mityngach można uzyskać również pod numerem telefonu: 502 815 430 (telefon jest czynny w poniedziałek w godzinach 16.00-19.00 oraz w sobotę w godzinach 12.00-15.00) lub pod adresem e-mail: [kontakt@slaap.pl](mailto:kontakt@slaap.pl).**

## **Pamięć, która nie boli**

Zuza nie wchodzi już na ścieżki dawnych zachowań. Żyje w realnym świecie. I pielęgnuje własny styl życia.

– Kiedyś – rzuca mimochodem – zawsze musiał mi towarzyszyć jakiś hałas, jakaś hardcorowa muzyka. Od czwartku do niedzieli – w dni imprezowe – telefon dzwonił co chwilę. Teraz lubię być ze sobą w ciszy i przysłuchiwać się sobie: czego naprawdę chcę. Uczę się kochać siebie.

Czym się zajmuję? Mam pracę, w której się spełniam. Dużo piszę o relacjach ludzkich. Chodzę do fotoplastikonu. Łążę po warszawskiej Pradze. Godzinami oglądam tam bramy starych kamienic, podwórka z kapliczkami...

Niekiedy słucham jazzowych standardów i piosenek z dobrymi tekstami z czasów PRL-u. Przede wszystkim nie zaniedbuję swojego zdrowienia. Bywam na warsztatach dwunastokrotowych „Wreszcze żyć” przy ul. Domaniewskiej w Warszawie. A ostatnio byłam na warsztatach SLAA w Kaniach Helenowskich. Nie ukrywam, że w zdrowieniu pomaga mi Siła Wyższa, którą dla mnie jest Bóg. Wiem jednak, że On sam bez mojej zgody niczego dla mnie nie robi. Sama muszę podejmować decyzje i być za nie odpowiedzialna. Czuję jednak, że On mnie wspiera w moich postanowieniach. Moja praca nad sobą i Jego wsparcie skutkuje tym, że nie wchodzę w stare zachowania.

**ODKRYCIE DUCHOWOŚCI JEST DLA MNIE WAŻNE, BO PRZEZ LATA INACZEJ MYŚLAŁAM O BOGU. MAMA NIGDY NAS NIE POSYŁAŁA DO KOŚCIOŁA. A PRZEZ JAKIŚ CZAS PO ROZSTANIU RODZICÓW, GDY ZAMIESZKALIŚMY U BABCI, BYLIŚMY PRZEZ NIĄ PRZYMUSZANI DO CHODZENIA NA RÓŻNE NABOŻEŃSTWA. DOPIERO W LICEUM DOWIEDZIAŁAM SIĘ WIĘCEJ O BOGU (MIAŁAM ŚWIETNEGO KATECHETĘ). WÓWCZAS ŁĄCZYŁAM Z NIM WSZYSTKO CO DOBRE. TERAZ ODKRYWAM GO NA NOWO. BYWAM W KOŚCIELE PRZY UL. FRETA W WARSZAWIE. LUBIĘ MSZE PROWADZONE PRZEZ DOMINIKANÓW. SĄ PRZEKONYWAJĄCY; MÓWIĄ O BOGU PROSTYM JĘZYKIEM, BEZ PATOSU.**

Słowem, Bóg mi towarzyszy, a ja nie odcinam się od odpowiedzialności za moje czyny. Nie zapominam też o tym, co było. Wciąż pamiętam o przeszłości, o rozpaczliwym szukaniu miłości. Pamięć o tym jest we mnie zakodowana, ale nie jest już źródłem bólu. Teraz najważniejsza jest moja relacja ze sobą. Staję przed lustrem i mówię do siebie: „kocham cię”. Mam stałego partnera. I odkrywam prawdziwą miłość.

**Tadeusz Pulcyn**  
Dziennikarz, publicysta

## **SPROSTOWANIE**

Fundacja ETOH informuje, że treść ogłoszenia dotyczącego „Szkolenia z zakresu realizacji Programów Ograniczania Picia”, które ukazało się na stronie 10. w miesięczniku „Świat Problemów” nr 03/2019 nie została uzgodniona z osobą prowadzącą zajęcia – panią Jadwigą Fudałą.

Za powyższe przepraszam, Iwona Dziewulska – dyrektor Fundacji ETOH.