

# Po burzy zawsze wychodzi słońce



***Franciszek i Karol należą do Wspólnoty Anonimowych Uzależnionych od Komputera (AUK), która spotyka się przy ul. Siennej 45 w Warszawie. Mają za sobą kilka lat zdrowienia. Idą drogą Programu 12 Kroków.***

**Tadeusz Pulcyn**  
Dziennikarz, publicysta



## Dryfowanie

**Franciszek** ma 34 lata, swój nałóg zaczął zauważać 11 lat temu. Wówczas w swoich zapiskach odnotował: „Jestem uzależniony od komputera”.

– Wtedy jeszcze nie wiedziałem – tłumaczy – co to naprawdę oznacza, ale założyłem, że szperanie w sieci za bardzo

zajmuje mi głowę, kradnie czas. W czasach studenckich odbijało się to na moich wynikach w nauce, a zaczęło mi doskwierać w pierwszych latach małżeństwa. Pracowałem przy komputerze, ale dużą część czasu poświęcałem na „zabawę” w internecie, odkładając na później obowiązki zawodowe. A po powrocie do domu jadłem coś w pośpiechu i znowu siadałem do komputera; odrabiałem zaległości w pracy. Bywało też tak, że w biurze siedziałem do późna w nocy, bo wcześniej nie potrafiłem się zabrać do spraw firmowych, zajmując się głupotami. Na początku żona to jakoś znosiła, nieświadoma tego, co się ze mną dzieje.

**Karol** usiadł do gier komputerowych już w wieku przedszkolnym i pierwszych latach szkoły podstawowej, a zaczął uzależniać się w siódmej klasie.

– Wtedy – wspomina – chodziłem do kafejki internetowej na moim osiedlu i grałem tam (była to sieć pięciu komputerów) z kolegami w gry. Na początku robiłem to raz w tygodniu, potem kilka razy, a później już codziennie. Nawet jak nie miałem pieniędzy na granie, to siedziałem i patrzyłem jak inni grają. Gdy miałem jakieś pieniądze – wszystkie wydawałem na granie.

Kiedy poszedłem do szkoły średniej, dostałem od rodziców komputer. Wówczas

zaczęłam grać w gry komputerowe bez opamiętania, nabijając duże rachunki. Wtedy też nastąpiło pierwsze przebudzenie, bo zobaczyłem, że jestem nieszczęśliwy – chodzę bez kasy, nie mam dziewczyny, nie mam przyjaciół... Widziałem, że ludzie się ze sobą żyją, a ja siedzę przed ekranem komputera w samotności i denerwuję się na siebie, że to robię. W końcu granie całkowicie przestało sprawiać mi przyjemność; na jakiś czas udało mi się od tego odejść. Poznałem wtedy nowych znajomych. Uczestniczyłem w spotkaniach. Ale później były studia, poszedłem na informatykę, bo jakżeby inaczej. Komputery stały się moją pasją i jednocześnie przekleństwem – zawiesza głos **Karol**. – Kompulsywnie ściągałem z internetu różne pliki. Filmy, klipy z muzyką ulubionych wykonawców, zdjęcia – wszystko miałem na dysku. Dużo też pisałem na forach, często siedziałem na czatach, a gdy dochodziło do jakiegoś spotkania na żywo, to okazywało się, że i ja, i ci, z którymi się spotykałem online – byliśmy w rzeczywistości zupełnie innymi osobami niż nam się wydawało.

Po studiach wszedłem w związek małżeński, który się rozpadł. Oczywiście, moje komputerowe uzależnienie miało na to duży wpływ. Przyczyniło się też do mojej depresji – przez dwanaście lat chorowałem na depresję, która zaczęła się jeszcze przed zawarciem związku małżeńskiego. Najpierw było totalne uzależnienie, później depresja.

**Franciszek** nie popadł w depresję, żona od niego nie odeszła, ale traciła cierpliwość w tolerowaniu jego nałogowych zachowań. Stale obiecywał poprawę, lecz obietnicy nie spełniał. Czuł się bezsilny wobec tej sytuacji. Postanowił więc – w obawie przed rozpadem małżeństwa – szukać pomocy.

– To było pięć lat temu – wspomina. – Od tego czasu zdrowieję. Zaczęłam nie od terapii, bo sceptycznie podchodziłem do leczenia terapeutycznego (teraz widzę to już inaczej, ale wtedy nie miałem rozczarowania), lecz od Rekolekcji Ignacjańskich organizowanych przez jezuitów. Po nich nastąpił duży przełom w moim podejściu do życia; wszedłem na drogę rozwoju duchowego, którą dziś kontynuuję we Wspólnocie AUK. Tu spotkałem m.in. **Karola**.

Ja natomiast – wchodzi w słowo **Karol** – zacząłem zdrowienie właśnie od terapii.

Gdy podjąłem pracę z terapeutą uzależnień, miałem nadzieję, że nie jestem jeszcze uzależniony. Ale okazało się, że jestem. Mój psychoterapeuta skierował mnie też do wspólnot samopomocowych – DDA i SLAA. Pomyślałem wtedy – uśmiecha się **Karol** – że mój uzależniony mózg szuka różnego typu „zamienników”; jak jednym uzależnieniem się nie pożywi, to znajduje drugie.

Chodziłem też na mityngi AA, bo w moim mieście nie ma grupy osób uzależnionych od komputera. Aż w końcu nawiązałem kontakt z grupą warszawską AUK. I jeżdżę na mityngi do stolicy. Ale korzystam też z mityngów skype’owych naszej wspólnoty. Wśród AUK czuję się komfortowo. Skończyło się moje dryfowanie. Teraz z innymi płynę do celu.

### Bez porywistych wiatrów

We wspólnocie AUK – wyjaśnia **Franciszek** – poznajemy Program 12 Kroków, ale punktem wyjścia jest identyfikacja z osobami, które mają ten sam problem, w których odnajdujemy swoje odbicie jak w lustrze. I widzimy wyraźnie, że nikt z nas nie jest pozostawiony samemu sobie.

Tu czuję, że koledzy mnie rozumieją, gdy mówię, że trudno mi pozbyć się nałogowych zachowań, które w moim przypadku zaczęły się od gier elektronicznych, potem komputerowych i internetowych. Następnie wpadłem w infohizm – zbieranie różnorakich informacji – i kompulsywne kontaktowanie się z innymi osobami m.in. na Facebooku, gdzie mogłem siebie kreować, udowadniać swoje racje (dziś wiem, że to nie nasycalo mojego głodu poczucia własnej wartości i że relacje nawiązywane na portalach społecznościowych są iluzoryczne; gdy z nich zrezygnowałem, kilkaset znajomych za mną nie tęskni – ani w realu, ani online).

Nie pojmują tego, że można nie kontrolować korzystania z technologii, zwłaszcza osoby nieuzależnione, ale zdarza się, że dziwią się temu również uzależnieni od innych zachowań.

– Uzależnienie komputerowe – wtrąca **Karol** – jest trudne do zrozumienia i pokonania, bo niełatwo je zidentyfikować; często syczy się ono latami przez wiele godzin codziennie (dziś wiele osób spędza przed komputerami czy smartfonami całe dnie). Przewiduję, że za 10 lat może ono być bardziej powszechne niż alkoholizm.

– Tymczasem – ciągnie **Franciszek** – AUK spotykają się na mityngach raz w tygodniu. Dzielimy się swoimi etapami zdrowienia. Ważnym tematem wszystkich spotkań jest abstynencja; stale wracamy do jej definicji i dyskutujemy, co nam pomaga w jej utrzymaniu. Mamy też spotkania – jak już wspomniał **Karol** – przez internet. Na początku miałem wątpliwość, czy to nam będzie dobrze służyć, bo wiąże się z korzystaniem z sieci. Ale przecież tak jak jedenioholik może trzeźwo jeść, nie objadać się kompulsywnie, tak samo ja mogę trzeźwo korzystać z internetu.

**Jednym z najważniejszych zadań AUK jest nauczenie się rozróżniania – co jest kompulsywnym działaniem, a co nie jest. W przypadku alkoholizmu łatwiej to określić: kompulsywne picie to nałóg, a niepicie jest abstynencją. W naszym przypadku zdefiniowanie abstynencji nie jest łatwe.**

Dziś korzystamy z technologii na każdym kroku, w najróżniejszy sposób; nawet bilety na pociąg kupujemy online.

Uczymy się więc we wspólnocie AUK, dzieląc się osobistymi doświadczeniami, jak unikać nietrzeźwych zachowań, korzystając z internetu. Poza tym dzwonimy do siebie i piszemy esemesy. Ważnym elementem funkcjonowania wspólnoty jest bowiem raportowanie; zawsze mam komu przekazać informację, jak mi dzisiaj poszło, co zrobiłem, aby zachować trzeźwość, a czego nie zrobiłem (to jest zewnętrzne zobowiązanie, które służy naszemu zdrowieniu).

– Ucząc się codziennego funkcjonowania na Programie 12 Kroków, potrafimy – podkreślają obydwaj moi rozmówcy – rozróżniać, jakie sytuacje są ryzykowne, kiedy istnieje zagrożenie zachowaniami kompulsywnymi, po których potem będziemy cierpieć.

– Kiedy jestem sam, zmęczony, zestresowany – mówi **Franciszek** – ważne jest dla mnie to, że mogę zadzwonić do kolegi ze wspólnoty. Tego się wciąż uczę, bo mam skłonność, podobnie jak inni koledzy, do izolowania się. A nawet krótka rozmowa

telefoniczna w sytuacjach kryzysowych może temu zapobiec. Upewnia, że są osoby, które naprawdę potrafią wesprzeć, dodać siły, podtrzymać w nadziei.

**Karol** często korzysta z telefonicznego wsparcia kolegów. I nadal stara się chodzić na mityngi AA, gdzie jest lubiany i dobrze się tam czuje. – Mimo że moje problemy są trochę inne niż kolegów – to jednak dobrze się rozumiemy i razem zdrowiejemy – zapewnia. – Zacząłem też współpracę ze sponsorem w grupie SLAA.

Moje życie w ciągu ostatnich dwóch lat niesamowicie się zmieniło. Już nie ma w mojej głowie porywistych burz. Stają się szczególnym, świadomym siebie człowiekiem, coraz klarowniej widzę swoją ścieżkę. Coraz precyzyjniej ją definiuję.

A czasem nawet zdarzają się cuda. Stosunkowo niedawno poczułem, że jestem wolny od depresji, mogę odstawić leki. Gdy to odkryłem, płakałem z radości. Przedtem stale bałem się zimowych zawieruch... Skutek pracy z terapeutą, medytacji mindfulness i chodzenia na mityngi DDA, SLAA, AA i AUK jest w moim przypadku ze wszech miar pozytywny.

**Franciszek** również korzysta nie tylko ze wsparcia AUK. Idzie też drogą Programu 12 Kroków w ramach warsztatów adresowanych do jedzenioholików (AJ). – To, że jestem jedzenioholikiem – informuje – odkryłem w trakcie uzależniania się od komputera. Okazało się, że te kompulsywne zachowania są skutkiem deficytów, których doświadczyłem w dzieciństwie. Rekompensowałem je sobie – podświadomie – m.in. objadaniem się i innymi kompulsjami. I one przeszły potem w moją dorosłość.

Zawsze miałem niskie poczucie własnej wartości i bałem się odrzucenia, zwłaszcza w relacjach. Do dziś mi to zostało, na przykład w relacjach z przełożonymi. Często boję się dowodzić przed nimi swoich racji. Nie mam poczucia, że to, co robię, kim jestem – warte jest zauważenia. To powoduje we mnie duże napięcie emocjonalne, bo wiem, że potrafię zrobić coś ważnego, ale tak poddaję się lękowi, że tego nie robię. Wtedy kompulsywnie jem i korzystam z komputera. To mi dawało ukojenie, zapomnienie, ale stało się w końcu nałogiem.

## Wszystkie ręce na pokład

Moi rozmówcy w refleksji nad swoimi uzależnieniami często wracają do czasów dzieciństwa, do rodzinnych dysfunkcji.

Zwłaszcza **Franciszek** jest gotowy, żeby o tym opowiedzieć.

– Mam pełną rodzinę – relacjonuje. – Mam kochających się rodziców i rodzeństwo. Nigdy nie było stosowania przemocy w moim domu. A jednak – jak zacząłem patrzeć głębiej na swoje dzieciństwo, dostrzegłem w nim pewną dysfunkcję. Przede wszystkim brak akceptacji, doceniania mnie ze strony ojca, brak więzi emocjonalnej. Oczywiście, nie obwiniam go za to, bo też miał ojca i pewnie taki otrzymał od niego przekaz, i zachowywał się podobnie.

Dla ojca nigdy nie byłem taki, jak on by chciał. Gdy w moim odczuciu zrobiłem coś dobrego, zwykle kwitował to milczeniem, a jak zrobiłem coś złe – to dawał mi reprimendę, nieraz ostrą. Ojciec nie miał dla mnie ludzkiej twarzy – w sensie emocjonalnym. On pomijał – w relacji ze mną – moje emocje, a swoje wyrażał tylko w karzeniu mnie (podkreślam: nie było przypadków fizycznej przemocy, a jeśli się zdarzyły, były łagodne). To, o czym mówię, mogło wpłynąć też na moje funkcjonowanie w szkole podstawowej. I to też jest element mojej traumy z dzieciństwa.

Byłem szkolnym popychadłem, naiwniakiem, z którego można się wyśmiewać, którym można pomiatać. Wtedy nauczyłem się, jak nic sobie z tego nie robić; wbiłem sobie do głowy, że kpiny pod moim adresem muszą po mnie spływać. I wtedy już izolowałem się emocjonalnie; uciekałem w kolorowy świat gier, interakcji z komputerem. Wtedy to było coś zupełnie nowego i nikt nie wiedział, że to może uzależniać.

Nie odkryłbym tego mechanizmu uzależnienia, jego źródła – akcentuje **Franciszek** – gdybym nie przyszedł do wspólnoty AUK. We wspólnocie nie ma jeszcze sponsorowania (choć mam nadzieję, że ja zostanę kiedyś sponsorem), ale wspieramy się nawzajem tak, jak potrafimy. Stale próbujemy szukać źródeł naszych kompulsywnych zachowań i uczymy się, co robić, żeby w świecie nasycenym technologią żyć trzeźwo i szczęśliwie.

Tymczasem, mając już pewne doświadczenie zdrowienia, prowadzę mityngi, co mnie mobilizuje, żeby na nie regularnie przychodzić. Mam świadomość, że jeśli porzucę spotykanie się z innymi członkami wspólnoty, moja trzeźwość będzie zagrożona, mogę wpaść w rytm dawnych zachowań i będę ponosił straty, i zabraknie mi motywacji do wprowadzania pozytywnych zmian. Będę gnuśnieć, co może doprowadzić do depresji, do totalnej izolacji, do chodzenia w nieustannym zapóźnieniu, w ciągłym amoku (bo siedząc dniami i nocami przy komputerze lub

smartfonie, zaniedbuję podstawowe sprawy, które, żeby normalnie żyć, trzeba załatwić). Dlatego nie mogę być nietrzeźwy, nie mogę nie być w programie AUK, a nadto – jak się przekonałem – nie mogę nie służyć innym. Służba daje możliwość aktywniejszego zdrowienia – i mnie, i innym; daje możliwość zachęty do pełnego angażowania wszystkich zainteresowanych w nasz projekt. Wszyscy mają szansę, więc „wszystkie ręce na pokład” (*all hands on deck*).

Bardzo ważne jest to – mówi na odchodnym **Franciszek** – że odkąd należę do wspólnoty, mam coraz lepsze relacje z żoną. Ona to potwierdza. Do niedawna byłem do niej odwrócony plecami – w przenośni i dosłownie. Teraz znajdujemy czas wyłącznie dla siebie. Razem też bierzemy udział w spotkaniach, które są nastawione na rozwój duchowy. Istotną rolę spełnia w naszym życiu Bóg. A dla mnie – idącego drogą dwunastu kroków – ma On znaczenie fundamentalne. Dzięki Niemu uczę się kochać siebie i innych wokół mnie. Moja relacja z Nim realizuje się w sakramentach.

W programie dwunastokrokowym wymieniamy Siłę Wyższą, Boga jakkolwiek Go pojmujemy. Moim Bogiem jest Jezus, przed którym kiedyś – tak mi się wydawało – zarygłowałem się w pokoju z moim komputerem. A okazało się, że On był ze mną stale, ale byłem tak zajęty swoimi kompulsjami, że Go nie zauważałem. A teraz mój Bóg – jak Go rozumiem – pozwala mi zdrowieć wśród ludzi do mnie podobnych.

– Mam inną koncepcję Siły Wyższej niż **Franciszek**, gdyż jestem niewierzący – dopowiada **Karol**. – Dla mnie bóg jest tym „jakkolwiek go nie rozumiem”, jak mawiał Wiktor Osiatyński. Ale w programie AUK dobrze się odnajduję. Na początku, gdy jako agnostyk dzieliłem się swoimi przemyśleniami, budziłem pewne zdziwienie, ale zostałem przez wspólnotę w pełni zaakceptowany. I od ponad dwóch lat nieodmiennie trzymamy się razem.

Dla mnie najważniejszą rzeczą jest to, że idąc razem według naszego programu, nigdy się nie poddajemy. Nie przyjmujemy postawy bezradności, że stale szukamy też rozmaitych środków pomagających nam w zdrowieniu. Niepoddawanie się – nawet jeśli przychodzą kryzysy – jest istotne w wychodzeniu z każdego uzależnienia.

**Franciszek** i **Karol** są zgodni: AUK jest naszą ostoją. Tu czujemy się bezpiecznie, wzajemnie się wspierając, gdy nadchodzą sztormy. Żyjemy przekonaniem, że po burzy zawsze wychodzi słońce.