

Być lepszym człowiekiem

W UBIEGŁYM ROKU W NASZYM MIEŚCIE PO RAZ PIERWSZY ZREALIZOWANY ZOSTAŁ PROJEKT, KTÓREGO CELEM BYŁA POMOC SPRAWCOM PRZEMOCY W RODZINIE. Z PANEM JACKIEM*, UCZESTNIKIEM PROGRAMU ROZMAWIAMY O JEGO WALCE Z NAŁOGIEM ALKOHOLOWYM.

IT: Proszę coś powiedzieć o sobie...

PAN JACEK: Mam sześćdziesiąt kilka lat. Mieszkam w Tychach. Jestem żonaty. Mam dwoje dorosłych dzieci. Posiadam wyższe wykształcenie. Obecnie jestem na emeryturze. Wcześniej pracowałem w dużej firmie, gdzie zajmowałem stanowiska kierownicze. Dziś z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że byłem bardzo dobrym szefem. Zawodowo wiele osiągnąłem i mam powody do dumy.

Był pan bardzo dobrym szefem, czyli jakim?

Byłem bardzo wymagający, ale zawsze starałem się być sprawiedliwy. Wiele nauczyłem swoich podwładnych. W większości byli



to ludzie młodzi, którzy przyjechali na Śląsk w poszukiwaniu pracy. Wielu z nich uczyłem zawodu praktycznie od podstaw, czyli od takich rzeczy, jak np. dobra organizacja stanowiska pracy, utrzymanie porządku, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. Swoją pracę traktowałem bardzo poważnie. To był główny sens mojego życia. Swoisty fundament. Praca była najważniejsza.

Ważniejsza niż rodzina?

Tak. Większość czasu spędzałem w firmie. Pracowałem po kilkanaście godzin na dobę. I tam w pracy również zaczęły się moje problemy z alkoholem.

Jak to się zaczęło?

Myszę, że miała na to wpływ specyfika mojej pracy. Ciągłe poznanie nowych ludzi... Wiadomo, przy alkoholu łatwiej zawiera się znajomości, człowiek jest bardziej rozmowny. Pracowałem w dużej firmie, w której ciągle kogoś zatrudniano, także okazji do picia nie brakowało... Początkowo piłem razem z kolegami, jednak w pewnym momencie doszedłem do wniosku, że dla mnie, jako przełożonego, nie jest to wskazane. To znaczy, nie wypadało mi jako szefowi zbyt często zaprzyjaźniać się z moimi pracownikami. Szef ma być szefem, musi wymagać, być kon-

sekwentny, nie może być kolegą i przełożonym jednocześnie. Więc zacząłem chodzić własnymi ścieżkami i pić w samotności, w ukryciu. Były to późne lata siedemdziesiąte, już wtedy byłem uzależniony, musiałem pić...

Nikt nie zauważył, że nadużywa pan alkoholu?

Udawało się to ukrywać. Do czasu...

Do czasu?

W końcu moi zwierzchnicy zauważyli, że mam problem. A ponieważ bardzo mnie cenili, wiedzieli, że jestem dobrym i oddanym pracownikiem, postanowili mi pomóc i, najkrócej mówiąc, namawiali mnie, żebym podjął leczenie.

Zgodził się pan?

Oczywiście, początkowo zaprzeczałem, bo to najtrudniejsze, przyznać się przed samym sobą, że ma się problem. Że jest się uzależnionym, i wreszcie powiedzieć „jestem alkoholikiem”. W końcu dotarło mnie, że faktycznie mam problem. Zaczęłem się leczyć. Później przez kolejnych pięć lat nie piłem. Zmieniłem swoje życie, przyzwyczajenia. Zainteresowałem się wędkarstwem, ponieważ doszedłem do wniosku, że muszę mieć

jakiś hobby. Bo, żeby z czegoś zrezygnować, w tym przypadku z picia, to trzeba to zastąpić czymś innym. Nie chciałem być pusty, musiałem mieć jakieś zajęcie, żeby nie popaść z powrotem w alkoholizm. Więc postanowiłem na wędkarstwo. Niestety nie była to dobra decyzja.

Dlaczego?

Z wędkarstwem jest jak z chodzeniem na grzyby... Takie wypadki z kolegami na ryby, tak naprawdę to świetna okazja do tego, żeby się napić. Bo wiadomo, jak byli koledzy, był też alkohol, no i po pięciu latach takiego „wędkarstwa” znowu wpadłem w szpony nałogu. Dziś myślę również, że była to wina złego sposobu leczenia...

Złego leczenia?

Po zakończonym leczeniu byłem źle przygotowany do dalszego życia. Uważam, że nikt nie zapewnił mi dostatecznej wiedzy i pomocy psychologicznej, a wiem, że w leczeniu alkoholizmu, to podstawa. Właściwie, to po pięciu latach abstynencji, szybciej wpadłem w nałóg, niż gdy zaczynałem pić. Bo wrócić do nałogu jest bardzo łatwo. Mówię o tym po to, żeby była to przestroga dla innych. Piłem przez kolejnych 14 lat. W końcu podjąłem kolejne leczenie i znów z pozytywnym skutkiem. Znowu przez pięć lat nie piłem. Znalazłem sobie w tym czasie kolejne hobby, zająłem się fotografią. To moja pasja do dziś. Udało mi się nie pić, aż do ubiegłego roku...

Wróć jednak do problemu leczenia. Raz jeszcze powtarzam, uważam, że za mało uwagi w naszym kraju przywiązuje się do leczenia psychiki alkoholika. Dlatego bardzo się cieszę, że wziąłem udział w tym projekcie. To moja trzecia próba zerwania z nałogiem... Wiele się tu nauczyłem. Między innymi, jak sobie poradzić w życiu. Wiem, że nie ma recepty na tę chorobę. Bo alkoholizm, to schorzenie nieuleczalne, z którym żyje się aż do śmierci. Dlatego, tak ważne jest właśnie, aby nauczyć nas – alkoholików, jak żyć z tą chorobą. A nauczyć można tylko przez leczenie psy-

chiki, a nie leczenie ciała. Psychika, to powinien być pierwszy etap. Alkoholik musi odbudować własną osobowość, duchowość, inteligencję, poczucie własnej wartości. Zrozumieć, kim jest, a kim chciałby być. Dopiero, gdy to zostanie osiągnięte, można rozpocząć leczenie ciała.

Czego konkretnie nauczył się pan w trakcie trwania programu?

Przede wszystkim, jak radzić sobie z emocjami. Wcześniej tego nie potrafiłem... Stres, złość, obawy, strach, to wszystko potęgowało chęć picia. Ja się gubiłem w sytuacjach, w których towarzyszyły mi takie emocje. A najłatwiejszym sposobem radzenia sobie z emocjami, było pójść się napić. Wtedy rzeczywistość wydawała się łatwiejsza, oczywiście tylko na jakiś czas. Gdy wytrzeźwiałem, problemy znowu wracały. Nikt wcześniej nie pokazał mi, jak sobie radzić w takich sytuacjach, jak sobie radzić z emocjami. W czasie trzymiesięcznego projektu, oczywiście nie posiadałem tej wiedzy w stu procentach. Ale przynajmniej wiem, gdzie szukać, gdzie drążyć, co robić.

To był projekt adresowany do sprawców przemocy w rodzinie...

Byłem sprawcą przemocy psychicznej, nie fizycznej. Po pijanemu wszczynałem awantury, kłóciłem się z żoną, czasem interweniowała policja...

Jak dziś wygląda pana życie?

Od kilku miesięcy znowu nie piję... Wierzę, że tak zostanie.

ROZMAWIAŁA EWA STRZODA *imię bohatera zostało zmienione

DANUTA FASTNACHT, koordynator projektu, prezes Stowarzyszenia Polskie Centrum Mediacji Oddział w Tychach:

W marcu ruszy druga edycja „Programu Korekcyjno – Edukacyjnego dla osób Stosujących Przemoc w Rodzinie”, który realizowany jest przez nasze stowarzyszenie. Adresowany jest on w szczególności do osób, które w związku ze stosowaniem przemocy w rodzinie zostały zobowiązane przez sąd do uczestnictwa w programie, do osób skazanych za czyny związane ze stosowaniem przemocy w rodzinie, którym sąd warunkowo zawiesił wykonanie kary, a tak-



że do sprawców przemocy w rodzinie, którzy uczestniczą w terapii uzależnienia od alkoholu lub narkotyków, prowadzonej w zakładach opieki zdrowotnej i wreszcie do osób, które samodzielnie podjęły decyzję o uczestnictwie w programie. W projekcie docelowo weźmie udział 12 mężczyzn, dla których m.in. zorganizowane zostaną grupowe zajęcia edukacyjno – korekcyjne, a także konsultacje indywidualne. Pracować będziemy również z rodzinami uczestników. Projekt potrwa do 15 czerwca. Warto dodać, że na jego realizację PCM uzyskała dotację w wysokości 18 tys. złotych.

Trwa nabór

Do 15 marca br. trwają zapisy do uczestnictwa w drugiej edycji projektu. Osoby zainteresowane udziałem, proszone są o kontakt telefoniczny pod numerem 502 851 558.

TYCHY ✓ DOBRE MIEJSCE
Zapraszamy na miejskie profile społecznościowe



www.umtychy.pl