

Kubiszyn, Marta

Kobieta w nałogu

Obyczaje 15, 14-18

2003

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Marta
Kubiszyn

KOBIETA

w nałogu

Przed dziesięciu laty pacjentami przychodni terapii uzależnień byli niemal wyłącznie mężczyźni. Obecnie coraz częściej na leczenie zgłaszają się także kobiety – w 2000 roku w Polsce było ich niemal 21 tysięcy. Według badań ankietowych z 2002 roku przeprowadzonych wśród osób pijących alkohol 3,8 % kobiet pije w sposób zagrażający zdrowiu. Statystyczna alkoholiczka ma 30-39 lat, mieszka raczej w mieście niż na wsi, często jest bezrobotna. Zazwyczaj nie ma rodziny, jest rozwiedziona lub żyje w separacji, często też była lub jest ofiarą przemocy fizycznej. Nawet jeśli zdaje sobie sprawę ze swojej choroby, trudno jej podjąć decyzję o leczeniu.

RÓŻNICE między alkoholizmem kobiet i mężczyzn ujawniają się w procesie leczenia i sposobach wychodzenia z nałogu. Kobiety są bardziej podatne na niekorzystne następstwa spożycia alkoholu. Pijąc mniej i rzadziej niż mężczyźni, szybciej wchodzi w uzależnienie, ponoszą poważniejsze konsekwencje emocjonalne i zdrowotne, takie jak: uszkodzenia wątroby, mózgu i serca, trudniej jest im też radzić sobie z objawami choroby. Przyczyną są różnice związane z metabolizmem alkoholu u obu płci oraz uwarunkowania genetyczne i społeczne. Kobiety często nie potrafią rozpoznać u siebie alkoholizmu - wiele spośród pijących nadmiernie, a jednocześnie prowadzących aktywne życie zawodowe, lekceważy uwagi napływające ze strony rodziny i przyjaciół. Najczęściej zdają sobie sprawę, że „coś jest nie tak z ich pićciem”, lecz trwają w uzależnieniu, nie potrafiąc dostrzec ani nazwać swojej choroby.

Wraz z rozwojem alkoholizmu tworzy się system iluzji i zaprzeczeń, będący jednym z trzech systemów uzależnienia pozwalających na trwanie w nim i lekceważenie jego objawów. Jest on budowany na procesach poznawczych oraz wrodzonych mechanizmach obronnych - dotyczy sposobu myślenia o sobie i postrzegania siebie przez alkoholika. Pozornie chroniąc jego psychikę, w rzeczywistości działa na rzecz używki. Osoby nadmiernie pijące nie zdają sobie sprawy z działania tego mechanizmu, chociaż to dzięki niemu mogą usprawiedliwiać swoje picie, potrafią je zracjonalizować i znaleźć wytłumaczenie dla swoich zachowań oraz ich konsekwencji.

Zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn, alkohol stanowi narzędzie manipu-

lowania własnymi stanami emocjonalnymi. Prowadzi to do budowania drugiego systemu - systemu nałogowego regulowania uczuć. Nawyk wzmacniania pozytywnych i neutralizowania negatywnych stanów emocjonalnych przy pomocy alkoholu powoduje destabilizację życia emocjonalnego, prowadzącą do pogłębienia się stanów depresyjnych, będących z kolei częstą przyczyną sięgania po alkohol.

Trzeci system, który buduje się wraz z rozwojem uzależnienia, to system dumy i kontroli. Jest on związany ze zmianami zachodzącymi w osobowości osoby pijącej - tworzenie systemu polega na budowaniu rozproszonego „ja”. Osoba doświadcza przynajmniej dwóch stanów poczucia siebie - „ja” pijane i „ja” trzeźwe oraz stanów pośrednich, co prowadzi do problemów z samookreśleniem. System stymuluje jednocześnie tworzenie się fałszywej dumy, która przejawia się m.in. poczuciem zadowolenia z własnych słabości. Cierpienie wywołane brakiem panowania nad uzależnieniem powoduje u alkoholika nieustanną potrzebę udowadniania sobie i otoczeniu, że ma wszystko pod kontrolą. Jednocześnie doświadcza on braku możliwości panowania nad swoim życiem, co wzmacnia poczucie rozproszonego „ja”.

Kobiety są bardziej podatne na niekorzystne następstwa spożycia alkoholu. Pijąc mniej i rzadziej niż mężczyźni, szybciej wchodzi w uzależnienie, ponoszą poważniejsze konsekwencje emocjonalne i zdrowotne.

Rozpoznanie i świadome „wylączenie” wszystkich trzech systemów obronnych jest zasadniczym elementem leczenia uzależnień. Pierwszym krokiem w terapii jest poznanie alkoholizmu jako choroby, dostrzeżenie u siebie jej objawów, budowanie nowej, nie-alkoholowej tożsamości oraz nauka akceptowania siebie jako osoby uzależnionej, co połączone jest z trenowaniem zachowań, służących utrzymaniu trzeźwości.

MAGDALENA pojawiła się w przychodni 23 stycznia 2003 roku, kiedy wytrzymała po swoim pierwszym, trwającym cztery dni, ciągu alkoholowym. Trzęsła się ze strachu i wstydu. Elegancka, zadbana i pozornie pełna humoru długo ukrywała przed światem swoje bezrobocie, niedostatek, depresję, bulimię i picie. Nie umiała zaakceptować własnej bezsilności, przyznać się przed sobą samą do uzależnienia i współuzależnienia, do niemożności kierowania własnym życiem. Przez kilka pierwszych tygodni terapii nie była w stanie powiedzieć o sobie: „Ja, Magdalena, alkoholiczka...”.

PAMIĘTNIK TERAPII

24. 01. (PIĄTEK)

Dziś byłam na pierwszym spotkaniu terapeutycznym. Moje „ja” broni się rękami i nogami przed tym, żeby się przyznać do tego, że jestem alkoholiczką. Nigdy nie zdawałam sobie sprawy, że odczuwam głód alkoholowy. Moja nerwowość i drażliwość kojarzyły mi się bardziej z napięciem przedmiesiączkowym, a nie z upijaniem się, które zdarzało się mniej więcej raz na miesiąc. Mój nadmierny apetyt nazywałam „zajadaniem stresu” - nie wiedziałam, że jedząc próbuję zaspokoić głód alkoholowy. Dopiero teraz widzę, że myślenie o piciu pojawiało się u mnie coraz częściej wraz z przygnębieniem i apatią, z poczuciem braku perspektywy na pracę i polepszenie sytuacji finansowej. Leżałam w łóżku i albo spałam albo myślałam o tym, jak beznadziejna jest moja sytuacja. Widok pijanego męża doprowadzał mnie do szału.

31. 01. (PIĄTEK)

Moje chore „ja” zostało zdruzgotane. Wiedziałam, że źle ze mną, ale mój wewnętrzny diabełek mówił: „coś ty, nie masz żadnego problemu z piciem, ktoś próbuje wmawiać ci głupoty”. A tu okazuje się, że jestem alkoholiczką z wieloma objawami choroby. Weekendowe upijanie się w samotności było dla mnie normą – mogłam sobie na to pozwolić, więc piłam coraz częściej i coraz więcej. Ukrywałam się z tym w domu jak przestępca. Było mi z tym dobrze do momentu, kiedy pojawił się u mnie „moralniak” - trudne do wytrzymania wyrzuty sumienia, poczucie pustki wokół mnie i ogromnej bezradności. Po dwóch, trzech dniach stawałam się znowu bardziej drażliwa, reagowałam agresywnie na wszystkie uwagi pod moim adresem, rosło napięcie, wybuchaly awantury, a potem następował kolejny weekend, kiedy nareszcie mogłam się napić. Usprawiedliwiałam swoje picie tym, że mam trudny okres w życiu, że nie mam

pieniędzy, że kłócę się z mężem, bo krzywo postawił buty na wycieracze. Mój syn odsunął się ode mnie, opuścił się w nauce, zamknął się w swoim komputerowym świecie, ale nie zwracałam na to uwagi – byłam zadowolona, że nie zwraca mi głowy, i że mogę żyć sobie ze swoim nie-szczęściem i frustracją. Piłam coraz więcej i coraz częściej „urywał mi się film”. Potem przychodził lęk, który ustępował dopiero, gdy wypiałam pierwsze piwo. Było mi wstyd, że piję, ale chęć „znieczulenia się” była silniejsza.

04. 02. (WTOREK)

Od dawna alkohol był dla mnie nieodłączną częścią przeżywania przeze mnie radości i szczęścia. Imieniny, komunie, śluby, obławanie pierwszej pensji, dobrze rozpoczętego weekendu, który trzeba jeszcze lepiej zakończyć... Nie widziałam w tym nic złego – nie piłam więcej niż inni, bawiłam się zbyt dobrze, żeby przestać. Gdy byłam zła albo smutna – musiałam się napić – oderwać się od rzeczywistości, zapomnieć o terażniejszości, zapaść się w błogi stan lekkości... ale potem następował kolejny dzień, i to, co się we mnie działo, było znacznie gorsze niż uczucia z dnia poprzedniego. Próbowалам brać proszki na depresję, ale czułam się po nich znacznie gorzej i tłumaczyłam sobie, że kilka piw dobrze robi na moje nerwy. Swoje chandry leczyłam też jedzeniem słodczy – kupowałam chałwę w czekoladzie albo ciastka z dużą ilością kremu, ale to właśnie picie było dla mnie zawsze głównym sposobem rozładowywania napięcia i lekarstwem na stres.

07. 02. (PIĄTEK)

Żyłam w zupełnej nieświadomości i było mi z tym wygodnie. Kiedy mama mówiła mi, że mam problem z piciem, obrażałam się na nią i starałam się jej unikać. Wmawiałam sobie, że jest dla mnie okrutna i że mnie nie rozumie, a ja mam takie ciężkie życie. Bagatelizowałam mówiąc, że nie jest ze mną gorzej niż z innymi ludźmi w moim otoczeniu. Tłumaczyłam, że piję tylko w weekendy i że nikomu nie szkodzię. Coraz częściej zdarzały mi się trudności z myśleniem, skupieniem się nad jedną czynnością, z zapamiętywaniem oraz z koordynacją ruchową. Moje stany emocjonalne wahały się pomiędzy euforią a depresją.



fol. Maria Kubiszyn

fot. Maria Kubiszyn



18. 02. (WTOREK)

Tak, wiem, że jestem bezsilna wobec alkoholu, wobec mojej choroby, ale wiem też, że moment całkowitego pogodzenia się z tym, że jestem alkoholiczką, jeszcze nie nastąpił. Czekam na chwilę, kiedy moje dumne „ja” się złamie i przyzna do swojej słabości. Ostatnio całe moje życie wirowało wokół alkoholu, a moja rodzina wirowała razem ze mną. Życie od weekendu do weekendu, utrata kontroli, „moralniaki”, bezsilność wobec przemożnej chęci napicia się, wstyd, i znowu picie i coraz głębsza depresja. Teraz powoli zaczynam budować swój świat na nowo, uczę się żyć jako niepijająca alkoholiczka, buduję most nad rzeką alkoholu. Wiem, że w każdej chwili wszystko może się zawalić i bardzo się boję, że znowu zacznę pić. Chodzę na terapię, na mityngi AA, godzę się z samą sobą. Jeszcze nie wiem, jak poradzę sobie z własnym życiem bez alkoholu, ze wszystkimi problemami, których istnienia próbowałam nie dostrzegać. Przeraza mnie myśl, że mogłabym stoczyć się jeszcze niżej, w ten dół bez dna, w kompletny chaos.

19.02. (ŚRODA)

Najtrudniej jest mi wtedy, kiedy widzę mojego męża pijącego piwo. Największym zagrożeniem dla mojego niepicia jest jego

picie... Mam zawsze wielką ochotę napić się razem z nim, ale jak do tej pory udaje mi się powstrzymać. Kiedy jest mi ciężko stosuję program „24 godziny”. Mówię sobie, że jestem alkohikiem i dlatego nie panuję nad swoim piciem, i postanawiam, że dzisiaj nie wypiję ani odrobiny alkoholu. Nie sięgnę po pierwszy kieliszek. I z tym postanowieniem staram się wytrwać. Nie wiem, jak poradzić sobie z destrukcyjnymi zachowaniami mojego męża, kiedy jest pijany. Nie wiem jak mu pomóc. Moja złość na niego ma zły wpływ na całą rodzinę. Między mną a moim mężem tworzy się przepaść. Żyję w niepewności, gniewie, poczuciu winy, wstydzie, lęku, że ktoś się dowie, że zobaczy i powie coś, co zaboli.

Pojawia się coraz więcej

klamstw, udajemy, że prowadzimy jakieś inne życie. Zamykamy się coraz bardziej we własnym domu, gdzie jest cierpienie i chaos.

14.02. (PIĄTEK)

Nawrót choroby jest dla mnie jak na razie abstrakcją, chociaż jednocześnie trudno jest mi się pogodzić z myślą, że już nigdy nie wypiję alkoholu. Do niedawna unikałam w sklepach półek z alkoholem, ale ostatnio zaczęłam oglądać marki i zerkać na ceny, walcząc cały czas z myślą kupienia czegoś i napicia się. Myślę o tym, jak by to było fajnie napić się i chociaż na chwilę zapomnieć o wszystkim. Momentami ogarnia mnie poczucie beznadziejności, nie mam siły, żeby cokolwiek zmienić, żeby zacząć szukać pracy. Zaczynam użalać się nad sobą, że znowu mi nie wyszło. Przestałam sprzątać w domu, nie mogę się zmusić do zrobienia obiadu. Męża omijam szerokim łukiem, coraz częściej wychodzę z domu do koleżanek. Drażni mnie sprzedawczyni w sklepie, bo za wolno się rusza. Pokłóciłam się z sąsiadem o to, że wystawił swoją szafkę na wspólny korytarz. Czasem zastanawiam się, czy na pewno jestem alkoholiczką – może mam tylko problemy w radzeniu

sobie ze stresem? Zaczynam przypominać sobie, jak dobrze się czułam, kiedy piłam, jaka byłam wesoła, rozluźniona... Może ta cała terapia nie była mi potrzebna? Zawsze sama dawałam sobie radę ze wszystkim, więc teraz też powinnam. Nie jestem alkoholiczką i mogę to potwierdzić, jeśli zacznę pić i będę w stanie to kontrolować. Mam ochotę wypić jedno piwo, żeby zobaczyć, co się będzie działo. Ale z drugiej strony myślę o tym, ile już wytrzymałam, i nie chcę tego zaprzepaścić. Ta walka doprowadza mnie do skrajnego wyczerpania nerwowego. Co może się wydarzyć?

1. Idę do sklepu po piwo
2. Biorę się w garść i idę po pomoc
3. Zapadam się w nicość...

26.02. (ŚRODA)

Zdecydowałam się na trzeźwość. Robię tabelę zysków i strat – po jednej stronie to, co „dobrego” dawało mi picie i co przez nie traciłam, po drugiej – co tracę i co zyskuję nie pijąc. Alkohol wyżarł mi mózg – stałam się nerwowa, często wybuchałam złością, bolał mnie żołądek, miałam też zaburzenia pamięci – musiałam wszystko zapisywać. Czułam, jakby moja głowa była zanurzona w wacie. Mój syn ma rodziców alkoholiczków. Jak dorośnie będzie „DDA” – dorosłym dzieckiem alkoholiczków i będzie musiał chodzić na terapię.

28.02. (PIĄTEK)

Kiedy czuję głód alkoholowy staram się przestać o nim myśleć. Próbuję zająć się czymś innym. Wymyśliłam swoje dziesięć przykazań – powodów, dla których chcę być trzeźwa:

1. Chcę mieć lepszy kontakt z synem
2. Chcę mieć lepszy kontakt z rodziną
3. Chcę być zdrowa psychicznie
4. Chcę wyzbyć się poczucia wstydu
5. Chcę być silniejsza
6. Chcę żyć bez wyrzutów sumienia
7. Chcę być sobą
8. Chcę czuć się dobrze sama ze sobą
9. Chcę kontrolować to, co się wokół mnie dzieje
10. Chcę pojednać się z Bogiem

07.03. (PIĄTEK)

Poinformowałam moją najbliższą rodzinę o mojej chorobie i o leczeniu. Odczułam ulgę. Unikam pijących znajomych – zdaję sobie sprawę z zagrożenia mojej trzeźwości w ich towarzystwie. Jeśli ktoś proponuje mi alkohol odpowiadam: „Nie, nie piję”. „Nie piję i nie namawiaj mnie więcej. Tak postanowiłam”. Nie tłumaczę się i nie wyjaśniam mojej sytuacji.

11.03. (WTOREK)

Przez długi czas byłam uwięziona jak gąsienica w kokonie. I nie mogłam się z niego wydostać. Czy z poczwar

wydostanie się motyl? Wolny i piękny...? Żeby ułożyć sobie jakoś życie na nowo muszę znaleźć pracę. Myślałam o założeniu małego zakładu fryzjerskiego. W końcu z zawodu jestem fryzjerką. Lubię pracować będąc panią swojego czasu i pomysłów, a prowadzenie zakładu jest sposobem na realizowanie moich zdolności i zaspokojenie potrzeb finansowych. Tym bardziej, że już kiedyś miałam zakład i wiem, jak go prowadzić. Chcę się zająć sobą – przestać użalać, zadbać o swoje zdrowie, zacząć się gimnastykować. Kiedy mam dużo ruchu, moja psychika jest w znacznie lepszym stanie.

19.03. (ŚRODA)

Pierwszy raz piłam alkohol w 1984 roku na letnim obozie w NRD. Wypiłam wówczas pół litra wódki, wzbudzając konsternację i podziw wśród chłopców pijących ze mną. Byłam zupełnie trzeźwa, tak jakbym piła oranżadę, a nie wódkę.

Z 1986 roku pamiętam jedno zdarzenie – piję wino ze znajomymi u mnie w domu. Po imprezie ogarnia mnie poczucie przygnębienia, osamotnienia i beznadziejności. Tego wieczora próbuję popełnić samobójstwo.

Rok 1987 - jestem na weselu brata mojego przyszłego męża. Sobota, siedzimy przy stole, pijemy alkohol. Potem budzę się w łóżku. Obok śpi mój chłopak, a za oknem facet kosi trawę. Zasta-

Tak, wiem, że jestem bezsilna wobec alkoholu, wobec mojej choroby, ale wiem też, że moment całkowitego pogodzenia się z tym, że jestem alkoholiczką, jeszcze nie nastąpił. Czekałam na chwilę, kiedy moje dumne „ja” się złamie i przyzna do swojej słabości.

nawiam się – jak to możliwe, żeby kosił trawę w niedzielę? Potem okazuje się, że jest już poniedziałek. To był mój pierwszy urwany film.

Letni miesiąc 1990 roku. Razem z moim synkiem jestem u koleżanki na wsi. Od południa pijemy razem wódkę. Wieczorem – ognisko, alkohol, potworna kłótnia, zerwana długoletnia przyjaźń.

Rok 1992, imieniny szefa. Pijemy drinki – cola z dużą ilością wódki, upijam się,

urywa mi się film. Następnego dnia ploty w pracy i pierwszy kac moralny – jak to się mogło stać?

W 1996 roku – imieniny prezesa, właściciela kamienicy, od którego wynajmowałam lokal, gdzie miałam zakład fryzjerski. Dużo alkoholu. Urwany film. Następnego dnia dowiaduję się, że pobilałam prezesa, bo za dużo sobie pozwalał. Nie było żadnych konsekwencji, ale „moralniak” straszny.

W 1998 roku zaczynają się awantury w domu. Przystaję pić na polepszenie humoru, zaczynam pić na nerwy. Czasem odbieram syna z przedszkola, będąc pod wpływem alkoholu. Często chodzę podpita, na pewno wszyscy czują ode mnie alkohol. Teraz bardzo się tego wstydzę, wtedy było mi wszystko jedno.

W 1999 roku tracę swój zakład. Zamykam się w sobie, mam coraz większe kłopoty finansowe, zaczyna się depresja. Piję coraz więcej, najczęściej sama, najpierw raz na miesiąc, od 2002 - w każdy weekend. Czasem upijam się do nieprzytomności, tracę kontrolę nad rzeczywistością i robię awantury. Nasila się depresja.

Na początku stycznia 2003 wpadam w dół psychiczny. Czuję się fatalnie po moim pierwszym, trwającym cztery dni ciągu. Myślę o samobójstwie. Koleżanka namawia mnie na leczenie. Następnego dnia idę do przychodni, robię test – i słyszę: „Jest Pani alkoholizką”.

26.03. (ŚRODA)

Na terapii przezywają mnie „weekendową alkoholizką”. Inni pacjenci śmieją się ze mnie, bo większość piła znacznie więcej i częściej niż ja. Niektórzy nie wierzą, że podaję prawdziwy litraż, mówią, że na pewno zmyślam. Ale przecież nie liczy się ilość wypitej wódki, tylko rozwój choroby i jej konsekwencje. Moje życie było w ostatnim okresie skoncentrowane wokół picia. Widzę siebie: jest sobota, na którą czekałam cały tydzień. Z butelką piwa w ręku siedzę w kuchni na koszu z brudną białizną – mam w nim schowaną ćwiartkę wódki. Czekam, aż syn pójdzie spać. W środku nocy, cicho, żeby nikogo nie obudzić, wybiegam do pobliskiego sklepu po następną butelkę. W poniedziałek, skacowana, przemycam puste flaszki do śmietnika.

01.04. (WTOREK)

Pisząc mój pamiętnik odczuwam zdziwienie, że mogłam być tak ślepa i nie zauważać tego, co się ze mną działo. Teraz widzę cały mój system iluzji i zaprzeczeń jak na dłoni – wszystkie dziejąc się „grzechów” alkoholika:

1. Zaprzeczałam, że jestem alkoholizką, mówiąc, że piję, bo muszę się odprężyć po ciężkim dniu.

2. Minimalizowałam, twierdząc, że wypijając parę piw w weekend nie robię nikomu krzywdy, a poza tym i tak piję mniej niż mój mąż.

3. Obwinałam męża i cały świat za to, że mam ciężkie życie i dlatego właśnie od czasu do czasu muszę się napić.

4. Racjonalizowałam wyszukując ciągle powody, żeby się napić, bo jak nie, to będę miała fatalny humor i będę niemiła dla rodziny

5. Intelktualizowałam nie myśląc o sobie jako o alkoholizce i analizując, ile piję ja, a ile przeciętny Polak. Wiedziałam, że mam problem z kontrolowaniem ilości wypijanego alkoholu, ale nie uważałam tego za uzależnienie

6. Odwracałam uwagę i zmieniałam temat rozmowy, gdy ktoś mi zaczynał zarzucać, że za dużo piję. Do męża miałam pretensje szczególnie: jak on – sam będąc alkoholikiem, ma czelność zwracać mi uwagę, że za dużo piję?

7. Fantazjowałam, budując nierealne wizje mojego życia bez alkoholu, wyobrażałam sobie, jaka jestem silna i odważna, jak stawiam czoła swoim problemom i jak je rozwiązuję

8. Koloryzowałam, ubarwiając wszystkie wspomnienia związane z pićciem i upijaniem się, myślałam o tym, jak dobrze się bawię, kiedy jestem pijana.

9. Planowałam marzeniowo snując wizje swoich działań, jakie podejmę, gdy tylko wytrzeźwieję, jak zacznę regularnie ćwiczyć, schudnę 10 kilogramów, znajdę świetną pracę, będę dużo zarabiać i zajmować się domem.

10. Uciekałam od odpowiedzialności za swoje zachowania i czyny, mój kontakt z synem był coraz słabszy, przestałam zajmować się domem, traciłam kontakt ze światem i często myślałam o samobójstwie.

08.04. (WTOREK)

Dzisiaj robiłam sałatkę na obiad i skosztowałam octu winnego, żeby sprawdzić, czy jest świeży. Poczulałam w ustach smak alkoholu – oblał mnie zimny pot – co się teraz stanie? Nic się nie stało, tylko przez kilka godzin trzęsły mi się ręce. Powinnałam przecież wiedzieć, że ocet winny jest robiony ze sfermentowanego wina! Zwiodła mnie nalepka na butelce, z rysunkiem jabłuszka. Wiem, że to dopiero początek mojego leczenia, wiem, że czeka mnie jeszcze wiele dni, miesięcy, lat pracy nad moją trzeźwością, nad budowaniem nowego życia bez alkoholu. Każdy dzień jest wyzwaniem. Każda okazja do wypicia może okazać się tą, z której skorzystam, bo będę za słaba, by wytrwać. ■

Autorka dziękuje za pomoc w przygotowaniu artykułu p. Bogusławie Urbaniuk, kierownicze Przychodni Terapii Uzależnień od Alkoholu i Współuzależnienia w Lublinie oraz p. Magdalenie, która udostępniła fragmenty pamiętnika, prowadzonego przez siebie w trakcie trwania terapii.

Marta Kubiszyn jest historykiem sztuki, fotografem, dziennikarzem i podróżnikiem. Mieszka w Lublinie, pracuje w Ośrodku „Brama Grodzka – Teatr NN”.