



JAK

NIE PIĆ

I ŻYĆ SZCZĘŚLIWIE

RAFAŁ CHWISZCZUK

Jak nie pić i żyć szczęśliwie

Rafał Chwiszczuk

autor
Rafał Chwiszczuk

redakcja
Krzysztof Lewandowski

zdjęcie na okładce i projekt okładki
Herbert Orlikowski i Anna Szypuła
(manukacollective@gmail.com)

skład i łamanie
Ireneusz Mitura

koordynatorka projektu
Marta Rynkiewicz

wydawca
fundacja Cultus
cultus.org.pl

druk
EDIT Sp. z o.o.

ISBN
978-83-62679-04-1

Warszawa, 2016

Wstęp

Przyszedłem na świat w Polsce, w Warszawie, w roku 1970. Alkohol zacząłem pić w wieku lat siedemnastu, w roku 1987. Piłem bardzo dużo i bardzo często, nie rzadko upijając się do nieprzytomności albo przynajmniej do bełkotu, a ubrany byłem w ostatnim akordzie swego pijaństwa w koszulę i chodziłem co rano do biura. Bywałem i w trakcie picia, i w czasie panowania kaca, agresywny i nieuczciwy. Wszczynałem awantury i kłamałem. Byłem zły i nieharmonijny z otaczającym mnie światem. Przemieniałem się w dzikie zwierzę ogarnięte materią, żądzą, strachem – egzystujące w chaosie. I dalej trwałem w nim, pozbawiony najmniejszej nawet informacji, że mam duszę... A później, kiedy ją wreszcie odkryłem, to zobaczyłem, jak wielki zadają ból sobie i tym, którzy mnie jeszcze otaczają. Nadzieja spłynęła na mnie około roku 1996 – były to myśli o tym, że dla dobra siebie i dla dobra otoczenia powinienem

przestać pić. Oczywiście przestać pić na zawsze. Wiłem się, drgałem, płakałem i krzyczałem po każdej nieudanej próbie, bo chciałem być na powrót wolny, ale mury mnie otaczające, przeze mnie postawione, były za wysokie. Ale wreszcie mi się udało. Przyszedł taki dzień, taki tydzień, taki miesiąc i taki rok, że pić przestałem. Kiedyś bym powiedział – „wygrałem bitwę, a może nawet i wojnę”, ale dziś wolę napisać, że wtedy zacząłem coś czuć, dostrzegać, słyszeć. Może to był początek życia świadomego? Nie wiem. Zrzuciłem z siebie ten butelkowy, pobrzękujący balast, zawartością swą ciągnący do ziemi. Miałem lat dwadzieścia siedem. Od tamtego czasu ani razu nie napiłem się alkoholu. Nie korzystałem z pomocy terapeutów, nie wyznaję żadnej religii.

Wykształcenie szkolne zdobyłem na poziomie podstawowym, a wiedzę próbuję czerpać z obserwacji życia i świata, z książek oraz od ludzi, których na swojej drodze spotykam. Lubię obserwować i uczestniczyć. Nie krępię się pytać.

Na samym początku „dorosłości” pracowałem fizycznie – na budowach i w mleczarni, później byłem barmanem. Jeszcze później próbowałem kariery w telewizji, w reklamie i w polityce, a także prowadziłem własne firmy. Od 2006 roku napisałem kilka książek i zorganizowałem kilkanaście wystaw o tematyce historycznej i społecznej. Jestem współzałożycielem fundacji.

Tak samo jak z pracy, która jest dla mnie przyjemnością i hobby, tak i z życia, nazywanego przez innych „prywatnym”, oraz z wszystkiego, co mnie otacza, jestem zadowolony. Mogę to sobie i innym powiedzieć – jestem istotą w pełni szczęśliwą.

Najczęściej przebywam w Polsce – w kraju, który wielu jawi się jako miejsce, gdzie nie jest łatwo żyć, nie pijąc. Takimi owocami wiary zostają jednak obdarowani głównie ci, którzy właśnie piją. Nieprawdą jest, że życie kogoś kiedyś uzależnionego od alkoholu może być – teraz i w przyszłości – tylko wieczną walką, pamiętaniem i czuwaniem. W trudzie, nudzie, samotności. I to także w Polsce – w myśl zasady, że jeśli chcesz żyć w świecie szczęśliwym, dobrym, spokojnym, pełnym miłości i przyjaźni, to zacznij robić porządki od samego siebie. Udało mi się rzucić picie całkowicie. I to w Polsce – w kraju, który rozpity był za socjalizmu i w którym alkohol i dziś ma społeczne przyzwolenie. Nie piję i jestem szczęśliwy.

Zaznałem wielu koszmarów picia i wiem, jak jest źle, kiedy się popija, pije, jest w ciągu i na kacu. W tej książce spisałem wszystko to, co byłem w stanie zebrać w głowie na temat wyrzucenia z życia picia. Uważam, że alkohol jest, pomimo legalności, jednym z największych zagrożeń dla szczęścia, spokoju i pokoju ludzi. Chciałbym, żeby jak najwięcej ludzi przestało pić. Dla dobra swojego i dla dobra wszystkich.

Książka nie jest długa – wiem z własnego doświadczenia, że poszukujący spieszy się ze znalezieniem ratunku i chce go znaleźć jak najprędzej, a nie siedzieć nad opasłymi księgami. Moje poglądy mogą wydać się ostre, a metody bezlitosne. Proszę mi wybaczyć, ale mnie właśnie dzięki temu udało się wyrzucić ze swojego życia alkohol. Nie oznacza to, że co pomogło mi, pomoże też Tobie. Ja dla własnej potrzeby wypracowałem sposób, który zadziałał i zdołałem sobie pomóc. I nie tylko sobie.

Jeśli pijesz i już wiesz, że to właśnie alkohol jest źródłem Twojego nieszczęścia – ta książka może Ci pomóc. Mnie kiedyś bardzo pomogły książki, które oferowały pomoc i to w dużej mierze właśnie dzięki niektórym z nich udało mi się przestać pić.

Ja też piłem i też walczyłem z piciem. Mnie się udało, a przecież nie jestem ani herosem, ani kimś wyjątkowym. Ten czas jest w Twoim momencie życia czasem próby i siły – pozornie najwięksi mogą okazać się słabeuszami, a Ci, na których nikt nie stawiał – zwycięzcami. Walcz człowieku o swoje lepsze, szczęśliwsze i bogatsze życie, bo nikt za Ciebie tego nie zrobi. Wszystko jest w Twoich rękach.

Niczego w tej książce nie obiecuję i nie gwarantuję. I nikt niczego w Twojej sytuacji nie może Ci obiecać ani zagwarantować. Ale może wyciągniesz z niej choćby

coś jednego jedyne, czego się uczepisz i co da Ci nadzieję, wskazówkę i pomoże. Jesteś w takim momencie, że boisz się czemukolwiek i komukolwiek zaufać, ale przewrotnie – kluczem do Twojego sukcesu będzie otwarcie się na innych i na otaczający Cię świat.

Napisałem tę książkę żeby coś pożytecznego dać, bo mnie też interesują losy tego świata. Kocham życie i wierzę w jego moc. I dobroć. Każdy może być lepszy i jeszcze lepszy. To od nas zależy. Bardzo chcę, żeby wszystko dalej zmierzało do lepszego i żeby ludziom żyło się dobrze. Wszystkim dobrze tak samo.

Pora dla wszystkich na więcej, bo wspaniałe czasy nastały – ewolucji, a nie rewolucji. Zacznijmy w pełni korzystać z dobrodziejstw mądrości. Żyjmy tak, jak żyć chcemy – w pełni wolni i szczęśliwi, w świecie miłości i pokoju. Bez lęków, bez strachu, bez bólu, bez barier, bez złości i bez nienawiści. Bez kłamstwa. Dobrzy, mądrzy i harmonijni z naturą. Sprawiedliwie obdarzani za słowa, gesty i czyny. Bez zamartwiania się i skupiania na dążeniu do wyimaginowanej potrzeby posiadania (tu przeproszam za użycie słowa nieistniejącego w słownikach języka polskiego) wszystkiego i czujący, że nasze „ja” to nie tylko nasze ciało tu i teraz.

Życzę dobrej lektury.

Rozdział I

„Lekarze mniemają, że wiele pomogli choremu, gdy potrafili nadać chorobie odpowiednią nazwę.” – Immanuel Kant.

Nie pij. Proszę Cię – nie pij. To jest najgorsza rzecz, jaka Ci się w Twoim życiu przytrafiła. To tylko choroba, a każda, nawet ta nazwana niewyleczalną, ponad wiedzą najbardziej wyuczonych, może być wyleczona. To co Ci się teraz przydarza to tylko stan przejściowy – to tylko stan choroby. Później będziesz zdrowy. I bardzo szczęśliwy. I zadowolony. I dumny z siebie. Wolny!

Wystarczy być cierpliwym i odnaleźć w sobie – a w każdym przecież – w Tobie również tkwią i czekają na wydobyte niezliczone, niewiarygodne wręcz pokłady siły. Mocy! Nawet nie wiesz jak potężny i mocny Jesteś. I jak bardzo dobry.

Czy pijąc albo popijając alkohol można coś wspaniałego osiągnąć, zbudować? Coś, co pomoże innym, da wzór, przykład? Coś, co ich otworzy na ludzi, na świat? Uzdrowi, ulepszy? Czy człowiek pijący alkohol może dostąpić autentycznego szczęścia? Albo czy może mieć przyjaciół? Prawdziwych, nie dla interesu czy do kieliszka?

A miłość? Czy pijący, pijany albo skacowany doświadczył kiedyś szczęścia miłości? Szczęścia miłości odwzajemnionej? Czy doświadczyć może? Nie po pijaku, nie pamiętając albo tylko wyobrażając sobie jej piękno? Miłości naturalnej, nie kupionej, nie osaczonej, nie zamkniętej układem?

Czyż nie jest tak, że pijący, który zdaje się być otoczony gromadą ludzi, jest człowiekiem samotnym? I im bardziej pijanym, tym bardziej wyśmiewanym i wykpiwanym? Wprost i za plecami?

Czy temu, kto pije alkohol, ufa się? Zawsze i do końca? Albo czy prościej jest pijanego oszukać? Zlekceważyć? Nie docenić?

Czy ktoś kto kłamie może być okłamywany za karę? Kary nie ma, ale zapewne jest jakieś rozliczenie, konsekwencja?

Czy Ty kiedyś kogoś okłamałeś?

Chcesz kochać i być kochanym. Chcesz być przyjacielem i otaczać się przyjaciółmi. Chcesz być wolny i bezpieczny...

Czy pijący, pijany aby nie prześlizguje się przez życie? Chyba, że imprezy towarzyskie, seksualne podboje,

knajpiane interesy, pijane całe dni, pijane weekendy, pijane wakacje, nazywa życiem.

Czy ten, kto pije, a pić nie powinien, straci przez picie albo wiele, albo wszystko? Czy zazna niemiłych, przykrych i niedobrych doświadczeń? Czy odejdzie nieszczęśliwy, niezrealizowany? W bólach i w strachu? I że patrząc wstecz na swoje smutne życie, zobaczy, że nie zrobił w nim nic dobrego, pożytecznego, trwałego ani mądrego? Nic dla siebie i nic dla innych?

Czy w trakcie wyrzucania ze swojego życia picia znaczenie ma wiek? Czy ma znaczenie wygląd? A może ważny jest status społeczny, stanowisko, dorobek? To być może tak samo ma znaczenie, jak go nie ma, bo zawsze jest bardzo dobry moment, żeby przestać pić. I nieważne, w którym jest się miejscu na ścieżce swojego życia. Nawet kiedy wydaje się, że nie ma sensu przestać pić, bo jest już za późno, że się jest za starym, schorowanym i że każda szansa została już zaprzepaszczona. Że wszystko już odeszło albo uciekło.

Wyrzucenie ze swojego życia alkoholu zawsze w przyszłości przyniesie korzyści i ulgę – jak zapłatę za wykonaną dobrą pracę. Może to być spotkanie na swojej drodze przyjaciół i ludzi dobrych. Może to być szczęście i miłość. Albo bogactwo. Albo mądrość. A może wszystko na raz? By spłynąć i wypełnić umysł, ducha

i ciało euforią. Przyjemnością, miłością, przyjaźnią, szacunkiem, bezpieczeństwem, wolnością...

Zmiana jest po to, aby działa się jeszcze lepiej. Nawet kiedy na początku jest trudno. Po co obawiać się zmiany? To tak, jak obawiać się bycia szczęśliwym, spełnionym, kochającym i kochanym. Zmiana w sobie poprzez wyrzucenie ze swojego życia picia to zmiana na lepsze. Zawsze i dla każdego. Dla najsłabszych i najsilniejszych, i dla tych, którzy, absorbując innych swoim wyglądem i mówieniem, zagłuszają głos wewnętrzny.

Pragnienie. Chęć. Wiara i prośba. Pozytywne myślenie. Marzenia. Planowanie, kształtowanie. Praca i upór. Nauka. Systematyczność i wytrwałość...

Nie bój się zmiany. Nie bój się być szczęśliwym. Przestań pić. To jest najgorsza rzecz, jaka Ci się w życiu przytrafiła. To tylko choroba. Bądź od niej silniejszy. Stań do walki i wygraj. Kto jak nie Ty ma z nią wygrać? Ci, którzy nie piją? Ci, którzy nigdy nie pili? Oni nie są wprawieni w walce. Oni nie zostali wytypowani do walki. Nie bój się porażki – nic złego Ci się nie stanie. Skoro Ciebie to spotyka, oznacza to, że masz moc i potencjał. Nikt nie lubi oglądać meczu bokserskiego – pojedynku mistrza ze słabeuszem. To bitwa krótka i nieciekawa – z góry znany jest jej wynik. Ludzie, którzy chcą się zmierzyć z problemem, to nie są fantaści, którzy rzucają się z przysłowio-

wą motyką na słońce. Mają siłę, a w trakcie boju potrafią z niej czerpać i czerpać, bo nagle okazuje się, że ciało i umysł ludzki, im bardziej są przebadane, tym bardziej pozostają nieznanne. Stań do walki. Jeśli przegrasz, znaczy, że była to... walka pierwsza. Trenuj, obmyśl kolejną taktykę i stań do walki drugiej. Mądry sportowiec żadnego przegranego pojedynku nie potraktuje jak porażki, tylko jako treningu i nauki. Co to za przyjemność wyjść na sportowy ring, pierwszy raz – i od razu walczyć o najwyższy laur? I wygrać za tym pierwszym razem. Jest zadowolenie i satysfakcja, a dookoła wielbienie i sława, ale później przychodzi myśl – „o co teraz mam zawalczyć, skoro już wszystko wygrałem?”.

„Jakże wielu pijani dopuszczają się czynów, których na trzeźwo się wstydzą”. – Seneka Młodszy „Listy moralne do Lucylusza”.

Ile już niemiłego i nieprzyjemnego doświadczyłeś pijąc lub popijając? Może szef nie chce Cię awansować? A może straciłeś atrakcyjną pracę? A może już straciłeś kilka atrakcyjnych, ciekawych, rozwijających i dobrze płatnych zajęć? A może przehulałeś swoją firmę czy interes, na który pracowałeś latami? Albo odeszła od Ciebie zapłakana miłość, bo dosyć już miała Twoich niespełnionych obietnic, kłamstw, szarów alkoholowych, rozdrażnionych kaców? A może dzieci się Ciebie

boją? A może Ci umarli rodzice, a Ty tego nawet nie zauważyłeś – nie zdążyłeś z nimi porozmawiać, przeprosić ich, zaopiekować się nimi? A może przepiłeś mieszkanie? A może przeszedłeś zawał serca? A może po pijaku prowadziłeś samochód i komuś wyrządziłeś krzywdę? Ile się jeszcze musi Tobie i wokół Ciebie złego wydarzyć byś przestał pić?

Czy czujesz się zniewolony, zawładnięty ludźmi, od których wydaje Ci się, że zależyś finansowo? Czy dosyć masz tego, co robisz, i tego, z kim musisz to robić? A może krzyczysz, bo duszę masz wrażliwą, a nikt tego krzyku nie słyszy, bo Ci, którzy Cię otaczają, zajęci są swoim bólem i najwyżej możesz liczyć na ich współczucie? Obojętność – ile jej od innych dostajesz? Ile sam nią obdarowujesz?

Nieważne, kim się jest w społecznej hierarchii i co się w niej robi. Wykształconym przez uniwersytet czy niewykwalifikowanym robotnikiem. Mężczyzną czy kobietą. Młodym czy starym. Atrakcyjnym czy brzydkim. Pijącym często czy „tylko” weekendami. Mało czy dużo. Ze smakiem czy „na jeden raz”. Zawsze jest bardzo dobry moment żeby wreszcie przestać pić. Na zawsze.

Ile już lat pijesz? Pięć, dziesięć? A może dwadzieścia? Albo pięćdziesiąt? Policzyłeś, ile już zdążyłeś przepić pieniędzy? I to nie są tylko pieniądze wydane na al-

kohol. To także te, które trwonisz przy okazji picia. Taksówki, bo przecież po pijaku nie chce wracać się autobusem. Z byle czego i byle jak przyrządzone, niezdrowe jedzenie, bo po piciu rośnie głód. Zniszczone rzeczy, zagubione rzeczy. Mandaty, kary. Papierosy. Na jaką kwotę przez ten czas postawiłeś innym alkohol – piwka, drinki, wódeczki po barach i knajpach, winka po parkach? Policz, ile już pieniędzy przepiłeś? Tych pieniędzy, które z takim trudem musisz zarabiać? Może już do końca życia nie musiałbyś pracować? Ile osób okłamałeś, zawiodłeś, zraniłeś? Rodzinę, partnerów, przyjaciół, szefów, zleceniodawców. Osób nieznanymi. Niezapamiętanych.

Nie bój się przestać pić. Na tym nie kończy się życie – od tego momentu życie się zaczyna. Szczęśliwe życie, albo chociaż szczęśliwsze, bo nasze życie jest w naszych rękach.

Nie pij. Tak bardzo Cię proszę – nie pij. Zrób to dla siebie. Zobacz, jak piękny potrafi być świat bez alkoholu. Jacy dobrzy i szczęśliwi potrafią żyć w nim ludzie. Wolni. Uwolnieni...

Zacznij iść tam, gdzie zapragnąłeś. Powoli, niepewnie nawet, na chwiejnych nogach, przygarbiony ciężarem swojego dotychczasowego życia, ale z wiarą, że chcesz

przestać pić. Z wiarą, że Ci się uda przestać pić, i z wiarą, że bez picia będziesz szczęśliwy. Bo alkohol tak wiele zabiera...

Kto pije, ten nie pragnie, bo pijąc nie ma czasu odczuwać potrzeby pragnienia. Jak zahipnotyzowany podąża za pożądaniem. Wlewa w siebie chciwie, choć, będąc trzeźwym, na chciwość by się nie połaszczył. Mówi, ale nikt nie chce słuchać bełkotu. Dobywa więcej głosu i krzyczy, a wtedy ci, co przy nim byli, rozstępują się. Tak dużo jeszcze przed chwilą pił, by się uszczęśliwić, a taki jest teraz smutny. I zgarbiony, z opuszczoną głową. Wytchnieniem dla niego i umęczonych dookoła stanie się nerwowy, wypełniony chrapaniem sen, ale wtedy pijany śpiący człowiek będzie tylko pijanym śpiącym człowiekiem. Ból, smutek, obojętność, bezradność, albo przerażenie czy rozpacz – takich stanów może rano doświadczyć.

Zbawieniem jest dno, na którym osiada się z przerażeniem. A może z ulgą. Dno jako koniec jest jednocześnie początkiem drogi. Nie będzie już gorzej – może być co najwyżej tak samo niedobrze albo lepiej.

Dno to bardzo dużo. Dno jest końcem błędzenia. Cokolwiek zostanie w tym stanie wykonane, będzie już dobre. Złe być nie może, bo pod dnem już nic nie ma, a nad nim jest wszystko. Zmierzać do dna to także po-

dążyć swoją drogą. To zbłądzić, a później szukać żeby znaleźć. Może specjalnie coś pcha w głębinę żeby utopić, a później na powrót oddać światu, ale innego – podążającego, dobrego, harmonijnego. Tylko czy wszyscy zdołają do dna swojego dotrzeć? A czy wszyscy ci, którzy w nim unurzają nogi, będą mieli tyle odwagi i siły, żeby się od niego odbić i popłynąć w stronę nikłego i rozrzedzonego światła? W górę, by wynurzyć się z głębin, odetchnąć pełną piersią i patrzeć ze szczęściem na świat. Rozjaśniony życiodajnym słońcem – wspaniały, niczym nieograniczony – wolny świat?