

„Trzeźwość jest normalna”. Rozmowa z Kamilą Dziorek, twórczynią instagramowego profilu Trzeźwe Pokolenie.

Według raportu „Młodzi Polacy vs. Alkohol. Edycja 2025” przygotowanego przez UCE RESEARCH i platformę ePsycholodzy.pl aż 80,4% osób w wieku 18-25 lat sięga po napoje alkoholowe. Używka ta jest nadal traktowana jako stały element życia towarzyskiego. Ten stan rzeczy chciałaby zmienić Kamila Dziorek, alkoholiczka i narkomanka w procesie trzeźwienia, twórczyni instagramowego profilu Trzeźwe Pokolenie.

Jak wspominasz swoje dzieciństwo?

Tak jak większa część społeczeństwa polskiego, nie miałam najlepszego dzieciństwa, ponieważ dorastałam w rodzinie dysfunkcyjnej. W moim przypadku to mama jest alkoholiczką, ten stan rzeczy odbijał się na mnie od najmłodszych lat i nie pamiętam, żeby moja mama była wówczas trzeźwa. Napięcie wyniesione z domu musiałam odreagowywać, więc już w bardzo młodym wieku zaczęły rodzić się we mnie zachowania agresywne. Mama stosowała przemoc fizyczną i psychiczną na mnie oraz moim rodzeństwie, przez to starałam się być grzeczna w domu. Niestety, gdy wieści o moich złych zachowaniach poza domem docierały do rodziców, to dostawałam w skórę w domu. Ja i tak nie miałam najgorzej, bo jestem najmłodsza, to moje rodzeństwo obrywało bardziej, dla mnie zostawały ostatki.

Ile masz rodzeństwa?

Łącznie jest na piątka, tak że bywa bardzo wesoło. Moja siostra Ola zawsze starała się mi matkować – dbała o mnie, żebym nie doświadczała tego, co ona sama musiała znosić. Starała się, żebym miała dzieciństwo, ale to nie zawsze się udawało. Jest między nami tylko pięć lat różnicy, więc gdy ja miałam osiem, to ona zaledwie trzynaście. Rodzeństwo mam naprawdę dobre i ciepłe, a mój ojciec jest emerytowanym wojskowym. Był wiecznie nieobecny, bo pracował na siedmioosobową rodzinę. Tata nie był w pełni świadomy zachowań matki, a ona w tym czasie robiła naprawdę wiele dziwnych rzeczy. Przemoc to swoją drogą, bo wiesz, moi wszyscy znajomi byli bici, ale mama była skrajnie nieodpowiedzialna – piła nawet wtedy, gdy byliśmy chorzy i wymagaliśmy szczególnej opieki. Te wszystkie sytuacje odbiły się na moim bardziej dojrzałym rodzeństwie, ja jeszcze wtedy niewiele rozumiałam i mogłam

patrzeć na świat przez różowe okulary. U mnie objawiało się to tym, że nie byłam dobrą koleżanką dla dzieci z mojej klasy i często znęcałam się nad nimi psychicznie. Nie jest mi przez to do śmiechu i czasem nawet myślę o tym, żeby przeprosić, ale nie jestem pewna, czy jest sens znowu wychodzić w ich życia i przypominać o sytuacjach sprzed piętnastu lat. Tak naprawdę nie mam zbyt wielu wspomnień ze wczesnego dzieciństwa. Na terapii powtarzałam, że nie pamiętam dobrych chwil z mamą, złe doświadczenia przysłały te lepsze. Teraz właśnie przypomniało mi się coś dobrego – jeździłam za dzieciaka z mamą na castingi do reklam komercyjnych. To są miłe wspomnienia, ponieważ ona wtedy mnie wspierała i podczas takich wyjść z domu pozwalałyśmy sobie na kupno czegoś specjalnego, pomimo tego, że nie miałyśmy pieniędzy na jedzenie na mieście. Ona podczas tych castingów raczej była trzeźwa. Wiesz, że wcześniej o tym nie pomyślałam? Muszę to zweryfikować z rodzeństwem, bo mogę się mylić. Natomiast tata jest świetnym człowiekiem i zawsze był lubiany przez wszystkich. Latem mogliśmy zostawać na osiedlu do późniejszych godzin, witaliśmy się wtedy z tatą pod blokiem, podbiegali do niego nawet nasi znajomi.

Widzę nawet po tatuażu, że jesteś bardzo zżyta z ojcem.

Tak, mam na ramieniu napis „tata” w serduszku. Urodziłam się w dzień ojca i zawsze chciałam zostać córeczką tatusia, nigdy mi to nie wychodziło i chyba nadal nie wyszło. Już teraz nie jest mi to szczególnie potrzebne, bo mam też oparcie w rodzeństwie. Aktualnie mam z tatą bardzo dobry kontakt, a z mamą nie. Jej sytuacja się nie poprawiła.

Czy uważasz, że rówieśnicy, środowisko przyjaciół i znajomych, mieli duży wpływ na twoje decyzje podejmowane w okresie dorostania?

Oczywiście, że tak. Jak to powiedzieć, żeby nikomu nie ubliżyć? Nikt z nas nie miał dobrego dzieciństwa, więc naturalnym było to, że podejmowaliśmy kiepskie decyzje i mieliśmy na siebie nawzajem zły wpływ. Wśród swoich najbliższych znajomych czułam, że mogę sobie pozwolić na wszystko. Wydaje mi się, że byłam dosyć odważna, więc popychałam w nieodpowiednim kierunku innych. Od rodziców moich znajomych często słyszałam, że bym nie przychodziła do ich domów, bo źle wpływam na ich dzieci. To mi bardzo zapadło w pamięć, było mi przykro, bo nie rozumiałam tych sytuacji. Teraz z perspektywy czasu jest to dla mnie akceptowalne.

Masz o to żal?

Nie, zupełnie nie. Żał mam jedynie do moich wychowawców, bo ignorowali sytuację i to nie tylko moją. Nie trzeba mieć doktoratu z psychologii, żeby wiedzieć, że w czyimś domu dzieje się krzywda. Do podstawówki i gimnazjum, do których ja chodziłam, uczęszczało również całe moje rodzeństwo. Pięcioro dzieci tam chodziło i nikt nigdy nie powiedział. O to mam żal, kiedy sobie o tym przypominam, to jest mi przykro. Gdy widzę krzywdę u drugiego człowieka, nawet gdy nie jest oczywista, to reaguję.

Skąd pojawił się pomysł na terapię w Monarze?

To bardzo proste – nie znałam inne instytucji, która mogłaby mi pomóc. Kiedyś przeczytałam *Pamiętnik narkomanki* i to właśnie tam padło słowo „Monar”. Tam był opisany Monar starej generacji, czyli to, co można przeczytać w książce, absolutnie nie dzieje się w tych czasach. Dużo mówię o tej terapii w swoich mediach społecznościowych, bo uważam, że Monar uratował mi życie. Głównie dzięki temu, że terapeuci nauczyli mnie żyć w środowisku z innymi ludźmi, w trzeźwości. Zaczęłam odczuwać emocje, nauczyłam się planować każdy następny dzień. Wiele razy mówiłam, że nie chce tam być, że wołałabym wyjść, ale nie zrobiłam tego przez te dwa miesiące. Wiem, że w każdej chwili mogę tam wrócić, ufam im w stu procentach, ich techniki do mnie przemówiły. Cieszę się, że wpadłam na pomysł z Monarem, bo nie miałam pieniędzy na płatną terapię.

A propos Monaru, to kiedyś oglądałam film pt. *Najlepszy*. Jest to biografia Jerzego Górskiego, który biegał ultramaratony i przez dużą część swojego życia zmagał się z chorobą alkoholową. Ważną rolę odgrywa jego trener, który mówi, że trzeba być dobrym, żeby wygrać maraton, ale trzeba być najlepszym, żeby wygrać z nałogiem. Ty też to tak widzisz? Czy to może zbyt filmowe stwierdzenie?

Ja bym siebie nie określiła jako najlepsza, bo nie lubię takich dużych słów i jednak mam problem z mówieniem o poczuciu własnej wartości. To nie jest ciekawa droga – upaść na własne dno w uzależnieniu i potem z tego wychodzić. Jednocześnie miło jest być docenioną za to, że się pokonało nałóg, choć trudno powiedzieć, że go pokonałam, bo cały czas z tym walczę i będę walczyć do końca życia. To bardzo skomplikowana sprawa.

Co myśli o samym sobie człowiek na głodzie? Czy jest duży rozdźwięk między tym, co myślałaś o sobie trzeźwa, a tym co przychodziło ci do głowy podczas bycia pod wpływem różnych substancji?

Gdy w czynnym uzależnieniu przychodził głód, to we mnie rodziła się agresja. Uważałam, że wszystko na około jest złe i tylko narkotyki mnie uratują przed emocjami. Miewałam przerwy od brania, załóżmy 4 dni, i wtedy musiałam zderzyć się z rzeczywistością, a nie myśleć o imprezach ze znajomymi. To nie było proste, bo moją największą wartością w życiu wówczas była zabawa. W trakcie brania dużo było uczuć, które można nazwać złudnie pozytywnymi. Przeżywałam euforię, ponieważ brałam narkotyki, które były stymulantami, mój mózg wtedy działał na całkiem innych falach i bardzo mi to odpowiadało. Zawsze narkotyzowałam się w towarzystwie, więc miałam poczucie bycia częścią grupy. Myślałam, że jestem doceniona i kochana, co było złudne.

Jak to jest zacząć odczuwać emocje na trzeźwo? Jak było na początku, w trakcie nauki o emocjach i teraz, gdy je akceptujesz i nazywasz?

W moim przypadku jest trudno pod tym względem, że jestem osobą wysoko wrażliwą i moje uczucia nigdy nie były walidowane. Gdy mówiłam komuś „kocham cię”, to nie było to odwzajemnione. Płakałam w samotności, złość mnie przytłaczała i moja gama uczuć była bardzo ograniczona. W trakcie brania narkotyków emocje uderzały z dziesięciokrotną siłą, ale to nie było prawdziwe odczuwanie. Kiedy zdecydowałam się na leczenie, czyli przechodziłam swój pierwszy detoks domowy, to zamknęłam się w pokoju na tydzień i zaczęłam szukać informacji właśnie o Monarze. Podczas schodzenia z tych narkotyków miałam straszną depresję, ale starałam się nie pokazywać za dużo. Do Monaru weszłam jako smutna dziewczyna i taką chciałam pozostać, bardzo nie pasowało mi to, że inni potrafili pokazywać emocje. Przez to nie czułam się częścią grupy. W Monarze zaczęły się regularne nauki o emocjach, dostałam kartę z blisko pięćdziesięcioma rozpisanymi nazwami emocji. Byłam przekonana, że człowiek nie może odczuwać aż tak wiele. Emocje zaczęły się ze mnie wylewać, docierało do mnie, że jest ze mną źle i potrzebuję czasu do nauki nowych umiejętności. Po wyjściu z ośrodka poczułam ogrom konsekwencji moich decyzji. Tylko przez pierwsze chwile po terapii było dobrze, ponieważ byłam w trakcie miesiąca miodowego, czyli opacznie myślałam, że przeszłam leczenie i teraz już będzie tylko dobrze. Z czasem zdecydowałam się na drugą terapię i podczas jej trwania uświadomiłam sobie, że zostałam wykorzystana seksualnie w momencie nietrzeźwości. Postanowiłam pójść na policję i złożyć zawiadomienie, o wszystkim powiedziałam też swoim najbliższym. Bardzo wówczas ze sobą walczyłam, żeby nie wrócić do narkotyków i po raz kolejny popadłam w depresję. Wstydziłam się tej sytuacji, pomimo tego, że to nie mnie powinno być głupio. O wszystkim powiedziałam też w pracy, ponieważ wykorzystana mnie osoba właśnie z tego środowiska.

Opowiadałam ci tę całą historię, ponieważ to miało duży wpływ na mój rozwój emocjonalny. Zaczęłam zapisywać swoje emocje, aby nie popaść znów w nałóg i móc wrócić na stabilną ścieżkę. W pewnym momencie zaczęłam wołać o pomoc i targnęłam się na własne życie. Wołałam trafić do szpitala psychiatrycznego niż wpaść w narkotyki. Zgubiłam się wtedy, odczuwałam tak wiele i nic z tego nie rozumiałam, więc moja głowa naturalnie poszła w stronę autodestrukcji. To jest dobre podsumowanie.

Czy twoim zdaniem państwo polskie wspiera w jakikolwiek sposób osoby uzależnione?

Dla mnie absurdalnym jest to, że za posiadanie grama marihuany może trafić za kratki, a reklamy alkoholu bombardują nas zewsząd. Wkurza mnie to, że alkoholizm nie jest traktowany na tyle poważnie jak każde inne uzależnienie. W Polsce bardzo źle się dzieje pod tym względem, bo ostatnio zauważam reklamy zachęcające do brania udziału w grach hazardowych. Pomoc dla uzależnionych jest mocno okrojona. Możesz próbować leczenia w ramach NFZ-u, ale jeśli rzeczywiście chcesz wyzdrowieć, to musisz mieć kilkanaście tysięcy na dobry ośrodek. Ja jestem w pozycji uprzywilejowanej, bo mam rodzinę, mieszkam w Warszawie i mogłam sobie pozwolić na chwilowe odcięcie od codziennych obowiązków. Nie każdy ma tyle szczęścia.

Czy twoje uzależnienie jest czasem trywializowane?

W moim odczuciu większa część społeczeństwa jest bardzo negatywnie nastawiona do popularyzacji trzeźwości. Zazdroszczą ludziom trzeźwym, że potrafią żyć bez alkoholu, bo oni sami nie mogą się na to zdobyć. Ludzie potrafią mi powiedzieć prosto w twarz, że jestem za młoda na uzależnienie i powinnam wrócić do szkoły, żeby się dowiedzieć, o czym tak naprawdę mówię. Nawet teraz spotykam się z takimi komentarzami ze strony współpracowników. Nie wiem, na ile jest to kwestia braku edukacji, a na ile wyparcia. Mam ogromną wiarę w moje pokolenie. Chciałabym, żeby nasze dzieci nie oglądały alkoholu na stole przy każdej możliwej okazji.

Lubiłaś samą siebie w czynnym uzależnieniu?

Nie, nienawidziłam siebie. Dlatego też dążyłam do autodestrukcji, bo nigdy się sobie nie podobałam, nigdy nie lubiłam tego, kim byłam. Desperacko szukałam uznania u innych, pchałam się w każde ramiona. Zakrywałam się alkoholem i byłam przekonana, że to właśnie pod jego wpływem jestem prawdziwa.

Masz jakiś sposób na to, jak opowiadać o nalogu? Czy masz wyrobioną narrację, a może za każdym razem mówisz o tym trochę inaczej?

Kiedyś na spotkaniu anonimowych narkomanów usłyszałam, że można mówić o alergii na alkohol, ale mi zawsze podobało się mówienie wprost. Wśród znajomych mówię, że jestem ćpunką i nie ubliża mi to, dopóki ktoś nie użyje tego słowa w agresywnym tonie. Ja o samej sobie mogę mówić w każdej możliwej narracji, ale najczęściej po prostu określłam samą siebie jako trzeźwiejącą uzależnioną.

Liczysz cały czas dni?

Tak, mam do tego specjalną aplikację. Moja seria trzeźwości to tysiąc trzysta jedenaście dni – trzy lata, siedem miesięcy i trzy dni. Od uzależnienia nikotynowego też sobie ustawiłam. Aplikacja była bardzo pomocna na początku, bo widziałam cały czas liczbę, która się zwiększała.

Skąd się wziął u ciebie pomysł na prowadzenie social mediów o uzależnieniu?

Wszystko zaczęło się na studiach dziennikarskich. Na jednych z zajęć o PR-ze pomyślałam sobie, że istnieje w przestrzeni publicznej tyle kont influencerskich, na których nie można znaleźć angażujących treści. Dlaczego ja bym nie mogła prowadzić swojego profilu i jednocześnie poruszać tematów ciekawych i ważnych? Chciałabym być pomocna, wpłynąć na kogoś, kto właśnie tego potrzebuje. Piszą do mnie czasem osoby w czynnym uzależnieniu w poszukiwaniu wsparcia. Jedna wiadomość szczególnie zapadał mi w pamięci, ponieważ dziewczyna napisała, że moje treści są dla niej bardzo pomocne i zmotywowały ją do pójścia na terapię. Jest to dla mnie bardzo ważne, chciałabym, żeby ludzie myśleli, że trzeźwość jest normalna.

Masz jakieś plany bądź marzenia, które chcesz zrealizować w najbliższym czasie?

Staram się planować tylko krótkoterminowo, żeby się nie zawieść. Chcę dalej rozwijać moje konto na Instagramie, budować dobrą reputację w pracy i poznać kogoś, w kim mogłabym się zakochać.