

Bună, sunt Constantin și sunt alcoolic.

Nu prea credeam că voi fi vreodată în AA. Sigur, am avut o relație de dragoste și ură cu alcoolul, care m-a umplut cu mai multă ură după fiecare mahmureală, dar cine nu a avut? Însă până la gândul că voi fi în AA era prea mult.

Nu m-am considerat un băutor „problemă”, deoarece multe dintre băutele mele arătau ca ceea ce făceau toți ceilalți. Internările nu m-au convins că am probleme, și nici nu am aflat că alcoolismul este o boală, deși mi-au dat de gândit.

Și totuși, a existat acea neliniște, știam că sunt făcut pentru mai mult decât penibil și regret. Și așa am ajuns aici, în recuperare AA.

Mă întreb: M-am încadrat în acest peisaj cu oameni abstenenți?

Dragostea pe care o am pentru noua mea viață este rezultatul legăturilor pe care le-am făcut cu bărbații și femeile în recuperare. În toate celelalte comunități, nu am găsit niciodată un grup atât de deschis, empatic, de sprijin și prietenie. Adăugarea propriei voci în comunitatea AA și împărtășirea cu cei care sunt încă de cealaltă parte a fricii mi-a oferit un nou scop. Un sentiment că mi-am găsit locul. O chemare.

Și totuși AA este un spațiu atât de divers. Cu toții avem diferite povești, identități și experiențe de viață diferite. Folosim însă împreună sugestiile Programului de recuperare AA în 12 Pași pentru a ne găsi sănătatea, seninătatea, fericirea. Unii dintre noi au experimentat traume profunde, alții sunt beneficiarii privilegiului sau al norocului dar, toți mergem pe același drum. Este posibil să avem propriile păreri, dar avem multe altele în comun:

Știam bine de ce am venit, eram plin de durere, trist și rușinat în plină criză existențială creată de alcool, cu o mahmureală fizică și psihică ce a durat până la cele două încercări de suicid. Mă simțeam și înainte mizerabil,

Însă băutul părea o soluție mai sigură, mai ușoară dar, de data asta aveam nevoie de ajutor, și l-am găsit.

Oamenii de știință spun că oamenii sunt predispuși la dependență atunci când sunt izolați și singuri. Și ce e mai singur decât să te prefaci că totul este în regulă? Să am prieteni falși, falsificați în conversațiile provocatoare pe care nu mi le mai aminteam a doua zi. Odată ce devin abstinent, caut o legătură reală, cu oameni care mă văd cu adevărat și-mi onorează viața. Întăresc legăturile cu cei dragi, liber să fiu în sfârșit confortabil în pielea mea. În loc să caut mereu ceva din afara mea.

Mă uit să văd noul stil de viață împluternicit și reflectat în alți bărbați și femei abștinenți. Prietenii pe care i-am făcut în comunitatea AA mi-au transformat complet viața. Este un spațiu conceput pentru dragoste și sprijin, care crește mereu cu entuziasm. Uitați-vă la petrecerile abștinent, la întâlnirile grupurilor, și la întâlnirile comunitare! Îmi este foame de adevărata conectare, și nu de lipiciul social delicat servit într-un pahar de alcool.

Viața vine cu sentimente și situații stresante și face lucruri grele. De asemenea, vine cu bucurie și dezvoltare semnificativă și creștere. În loc să fiu prezent cu sentimentele mele, mă învățasem să beau, mă eliberam cu o recompensă chimică și-mi amorțeam gândurile incomode, mulțumire instantanee. O băutură, cea mai ușoară soluție pentru a face față vieții, antrenând creierul pentru a căuta recompensele ușoare, pentru a găsi un divertisment pasiv, pur și simplu mă așezam pe canapea și beam.

Am renunțat la variantele ușoare și mi-am spus: Vreau să fiu un agent activi în viața mea, să construiesc, să visez și să simt, deși la început mi s-a părut imposibil, aveam deja 60 de ani. Nu mai caut satisfacții de scurtă durată, urmate de mizerii înrădăcinate și emoții neregulate, pentru că așa îmi construiesc noua viața.

Câți oameni nu ar îndrăzni să refuze o băutură socială de teamă să nu iasă în evidență? Sau pentru că își fac griji că ceilalți ar presupune că au o problemă? Eu nu numai că am curaj să spun nu băuturilor la petreceri și evenimente. Când suport presiunea societății și dorința de a mă încadra, pot găsi vocea adevărată, mă simt bine fără alcool, nu vreau să fiu ca toți ceilalți vreau să fiu ca mine

Dacă pot renunța la alcool, călcâiul lui Ahile pentru mine, într-o societate îmbibată de băutură, pot face orice. Relația mea de dragoste și ură cu alcoolul m-a determinat să cred o serie de lucruri care nu erau adevărate despre mine: că nu m-aș putea distra fără băutură, că aș fi incomod în socializare, că nu pot face anumite lucruri fără stimulentele – alcool, că nu aș putea să renunț la băut. Dar oricum am făcut-o! Mi-am zdruncinat credințele autolimitate despre alcool, oferindu-mi curajul și încrederea de care aveam nevoie pentru a face o serie întreagă de lucruri de care mă temeam. Am văzut în jurul meu, în comunitatea AA că se poate. Descopăr că pot face orice fiind abstinent, nu mai sunt blocat de nimic.

Viața este frumoasă. Am venit în AA pentru a crește spiritual, de a evolua și de a crește. Rolul pe care l-a jucat alcoolul în viața mea și modul în care am depășit problema mi-au permis să schimb totul, renunțarea la alcool a fost doar primul lucru.

. Viața mea este acum dedicată sănătății, bunăstării și iubirii, care nu cu mult timp în urmă au fost depășite de rușine, disperare și nesiguranță. Practic recunoștința, acceptarea și iubirea de sine.

Aceasta este arta transformării și o știu bine. Simt o astfel de speranță și posibilitate pentru oricine ajunge la aceeași întrebare despre alcool în viața lor, pentru că știu câtă fericire și împlinire se află în cealaltă parte. Schimbarea la început este înfricoșătoare și incertă. Și totuși, dând drumul la ceea ce nu-mi mai servea, mi-am reinventat complet viața în bine.

Încă de la început, am fost uimit de curajul pornit din toată inima și de îmbrățișarea deplină a vieții pe care am văzut-o aici. Asta mi-a stabilit aspirațiile unei întâlniri fericite care m-a ajutat să îmi reinventez complet viața. Vă mulțumesc că m-ați primit.

Voi fi vreodată „normal”?

De multe ori m-am gândit dacă e necesar să reiau Programul celor 12 Pași mereu de la început și mi-am argumentat singur că orice călătorie începe cu primul pas și va trebui să pășesc mereu, punând un picior în fața

celuilalt până voi ajunge la capătul călătoriei. Oare voi ajunge vreodată? Voi ajunge să fiu un om "normal"?

Îmi argumentez că după cei 19 ani de abstenență am ajuns la normalitate, Oare? și pe vremea consumului consideram că sunt normal, "normalitatea auto-distrugerii" din toate punctele de vedere.

De multe ori mă asemăn cu un om care și-a pierdut un picior și poartă o proteză de ultimă generație, este un om normal? Așa și eu, după atâția ani de consum, consum care a lăsat urme de tot felul în organismul și sufletul meu, mai pot fi normal? Merg cu asemănarea mai departe și mă gândesc la omul cu proteză că a învățat să meargă, să danseze, să înoate și să facă tot ce face un om normal, înseamnă că și eu lucrând Programul în 12 Pași am reînvățat să fiu normal.

Omul cu proteză, indiferent ce ar face nu va putea fi niciodată normal, așa și eu datorită alcoolismului, care este o boală incurabilă nu voi putea fi niciodată normal.

Acest lucru poate fi foarte adevărat, dar eu sunt înclinat să cred că acest om ipotetic cu un picior poate duce o viață extrem de normală, aparent, dar dacă, uită că și-a scos piciorul artificial și s-a ridicat brusc din pat, ar cădea jos, pe podea. El este capabil să ducă o viață normală, da, dar el **nu** este un om normal, după părerea mea.

Deci, și eu ca un alcoolic, cu ajutorul Marii Puteri și a AA, pot duce o viață foarte normală, dar dacă uit de boala mea un minut și mă consider perfect normal, normalitate care ar putea să mă determine să iau acea băătură minusculă. Ce se va întâmpla atunci?

Poate că omului cu un picior îi va fi greu să se ridice după ce a căzut și să dureze mult dacă a căpătat și alte leziuni datorate căderii, așa și pentru mine ridicarea va fi destul de grea, dacă va mai fi, după ce am crezut că în "normalitatea aparentă" pot apela la acea primă băătură.

Da, este adevărat, pot duce o viață normală dar, este foarte periculos pentru mine să mă consider o persoană complet normală, va trebui să trăiesc toată viața cu atenția mărită de a nu lua prima băătură. Va trebui să pășesc mereu în programul celor 12 Pași AA pentru a-mi asigura normalitatea abstenenței. Doamne ajută!

Viața socială înainte de abținere

Viața socială înainte de abținere? O problema grea, alternativă, paradoxală, finalizată cu un eșec total. Chiar înainte de a aborda Programul AA, în clipele de luciditate, îmi dădeam seama că viața mea se risipește în zadar, stearpă și fără bucurii și de aceea cred că inconștient(sau pentru a mă amăgi) am creat o întreagă teorie pe următoarea afirmație: „Maine dacă va fi să mor nu-mi pare rău, mi-am trăit viața așa cum am vrut. "Aducând pentru confirmare o întreagă serie de argumente, care păreau logice, raționale susținute cu tărie(aici cred ca intervenea „EGOUL" meu puternic) pentru a convinge pe toata lumea, care, paradoxal nu avea aceeași părere.

Demonstram că am făcut tot ce am vrut în viață. Aventuri de tot felul, distracții, chefuri(beții), 24 de ani de școală(dar uitam să spun că nu am reușit să-mi iau și diplomele de absolvire, chefurile mă împiedicau să mă prezint și la examene, pe care le tot amânam), o profesie(mai multe) pe care o făceam cu plăcere, dar în salturi,(poza mea a stat vreo 19 ani la Panoul fruntașilor pe municipiu).

Salturile erau dictate de perioadele de băut, când beam fără întrerupere cate o săptămână, doua trei. Lipsa de la serviciu îmi era rezolvată de soție, șefii ierarhici, medici sau de alte persoane despre care credeam că mă iubesc(o făceau din milă, dorință de a mă păstra așa cum sunt sau din interese). De exemplu la serviciu știau ca în perioada de nebăut voi rezolva orice problemă și că voi munci zi și noapte (fără să-mi dau seama îmi adunam zile libere și bani pentru următoarele beții). Dar, eu nu recunoșteam nimic din toate acestea, susțineam ca sunt un om al extremelor și că nu dau doi bani pe cei care duc o viață liniștită, plină de bucuriile normale ale vieții.

Mai mult uitam să mulțumesc celor care m-au ajutat, eram convins că așa trebuie sa fie, nu-mi dam seama ca îi îndepărtam tot mai mult de mine. Am început, totuși, să-mi dau seama ca nimeni nu mai are încredere în mine(prea multe promisiuni), că tot mai mulți se îndepărtează de mine și că eram tot mai singur, Chir și relațiile din familie sau tot răcit până am fost părăsit și de ei.

Chefurile nu mai erau chefuri, ci beții cu tot felul de indivizi care erau dispuși să asculte „teoriile” mele(mai ales dacă aveam bani) . Până la urmă mi-am dat seama că am rămas singur , părăsit și că de fapt eu mi-am făcut-o singur(înainte spuneam că numai ei sunt vinovații).

Am constatat pe pielea mea că singurătatea ucide, sufletește, fizic, rațional. Rațiunea(greșită) că totul a fost în zadar și că nu mai merita să trăiesc, astfel am avut două tentative de suicid, salvat de Dumnezeu și, culmea chiar de cei care m-au părăsit. Am murit sufletește dar am înviat în AA, înviere despre care voi vorbi cu o alta ocazie (sper sa fie în următorul mesaj).

Suceava - 14.10.2009

Viața socială în abțință

Nu pot vorbi despre viața socială(de petreceri ocazionale) în abțință fără a nu-mi reaminti despre încercările de a trăi altfel în perioadele de nebăut, înainte de aplicarea programului AA, în toate situațiile de viață. Aveam perioade de nebăut de 3 - 6 - 8 - 12 luni în care pentru cei din jur, mai ales cei din familie credeau ca este raiul pe pământ, cu timpul si-au dat seama ca sunt numai străluciri ale soarelui înaintea norilor negrii și a furtunilor care vor veni. Interesant este că eu nu simțeam la fel. Existau doua probleme care mă obsedau și mă încărcau de mânie și furie până când explodam:

Una era că deveneam tot mai închis , mai necomunicativ și mi se părea ca totul este fără sens, scop sau rost. Evitam întâlnirile cu rudele, prietenii, vizitele îmi deveneau coșmaruri și de abia așteptam sa plece sau să plec. Singura plăcere în restul timpului era cititul, așa că cei din familie erau tot singuri. nu puteau comunica cu mine căci eram ocupat, dar bucuroși și fericiți ca nu eram băut.

O a doua problemă era că la toate vizitele sau ocaziile festive se consuma alcool(mai târziu am observat, cantitățile erau mici) lucru ce îmi crea o stare de nervi aproape la paroxism. Mă intriga faptul că dacă ei sunt cei care m-au condamnat că beau. Ei de ce beau?