

# Introducere

Bună... Această carte a pornit a fi scrisă ca fiind despre adicție... Propria adicție... Până la urmă pare mai mult despre iubire sau poate că și mai mult despre... lipsa ei. Oricum ar fi este o mărturie sinceră, așezată la intersecția dintre adicția dependentă devastatoare și căutarea neîncetată a sinelui. Pentru mult timp, am crezut că adicția era inamicul. Apoi, am înțeles un adevăr oarecum paradoxal: adicția mea era, de fapt, o strategie disperată și pe dos accesată a sufletului meu de a se întoarce acasă, de a umple un gol pe care, de fapt, numai iubirea de sine reală îl putea umple.

Vă invit, așadar, într-o călătorie nefiltrată, dincolo de etichete și judecăți... Aici veți găsi povestea drumului meu prin umbrele alcoolismului și a celorlalte adicții, acea căutare constantă a unei anestezii emoționale care, în cele din urmă, nu făcea decât să amplifice durerea. Veți explora, experiența dură a rușinii - zidul cel mai gros și mai dramatic pe care îl ridicăm între noi și capacitatea noastră de a iubi și de a fi iubiți.

Fiecare capitol sper să fie o incursiune în acele etape ale recuperării în care înveți să demontezi mecanismele care te țin blocat. De la perceperea "golului" interior la regăsirea spațiului sigur și la acceptarea vulnerabilității ca pe o "superputere". Veți descoperi, probabil, că adevărata reabilitare nu înseamnă a lupta împotriva adicției, ci a te împrieteni, de fapt, cu acea parte din tine care strigă după atenție și validare...

Aceasta este o promisiune: odată ce înțelegi că adicția este, exact, o iubire rătăcită, pornești pe singurul drum care contează: cel al eliberării reale și al reîntregirii.

Vă mulțumesc că mă însoțiți! Este un act de mare curaj!

## Prefață

*„Am început să scriu dintr-un loc rece, dar cu speranța că literele așternute pe hârtie ar putea reaprinde focul.”* – Tărâmul înghețat este punctul de plecare, scrisul mi-a fost prima scânteie.

Nu... Nu adicția mi-a furat viața... Adicția doar mi-a arătat lipsa iubirii din ea... și asta exista încă înaintea ei... Drumul recuperării nu este drumul pe care mă fac bine... nu e cel pe care m-aș repara... De fapt, nu e ceva de reparat! Drumul recuperării din adicții este de fapt drumul recuperării iubirii din mine... Și da... Aceasta este povestea mea.

Așa că această carte este o carte scrisă din bucați de... recuperare. Am început să scriu când aveam doar o lună de abținere. Scriam în primul rând, pentru mine – pentru a mă observa, pentru a înțelege cine sunt cu adevărat și de ce am trăit tot ce am trăit... Am început să fac asta în timp ce îmi parcurgeam pașii recuperării și am văzut că îmi face bine. Am scris, am plâns, apoi am râs... în timp ce am scris...

Până la urmă, am ajuns la un liman. Și cred că oarecum și această carte a ajuns acolo. Este povestea complicată a vieții mele, pusă pe hârtie cu sinceritatea mea toată. Cartea asta s-a scris și mai ales s-a rescris... de nenumărate ori, de fiecare dată când drumul se mai deschidea cu un nivel și înțelegeam cu totul altfel lucrurile. Până când am ajuns într-un punct în care am zis... cred că de aici sunt de spus.

O să-mi cer de pe acum iertare pentru inadvertențe. Știu că sunt. Este o carte născută din durere, din acel scris terapeutic în care nu cântărești cuvintele, nu le treci prin filtru, ci lași mâna să aștearnă tot ce curge din tine. Eu scriu tare urât, iar de multe ori nu mai înțelegem nici eu ce-am scris. Și totuși, scriam pentru că era benefic. Majoritatea textelor sunt exact așa cum au fost scrise ele... unele au fost ușor adaptate pentru a aduce o continuitate.

Adevărul este că nu contează atât de mult informația în sine, ci procesul. Procesul prin care te lași scris, prin care începi să te vezi, să te recunoști... Cu toate acestea, simt că din acest demers au ieșit la iveală câteva idei care ar putea fi de folos și altora.

Pentru că sunt acum aici... că sunt viu, și că pot spune peste ce am dat, am de mulțumit câtorva oameni din viața mea... Și aș vrea să îi mulțumesc, în primul rând, lui Floyd F. consilierul și sponsorul meu în recuperare... Am avut mereu senzația că a ales să vină în România tocmai din America... pentru a mă salva pe mine. Am amprentat viața de acest minunat om!

Următorul ar fi tatăl meu...

Provenea dintr-o familie profund marcată de alcoolism – tatăl, unchiul, verișorii, fratele și sora, toți avuseseră probleme grave legate de consumul de alcool. El însă a ales o altă cale: sportul, lectura, yoga... încercând să fugă, într-un fel, de această moștenire. Se vedea pe el cum lupta! Iar când a ieșit la pensie, a pus arma jos... și boala l-a ajuns din urmă, răpindu-l. Cred că de la el am moștenit dorința asta de a lupta.

Îți mulțumesc, tată, pentru tot ce ai fost.

Apoi, țin neapărat să mulțumesc câtorva femei din viața mea... Pentru că... Da... Relația cu suflete apropiate aduce oglindirea a ceea ce ești... Deci aș vrea să mulțumesc...

Întâi și întâi mamei mele – că m-a născut și m-a crescut așa cum a știut și cum a putut ea, cu atâta putere de a iubi câtă a avut... Știu acum că a dat tot ce avea! Mamă... de acolo de unde ești să știi că am fost multă vreme foarte supărat pe tine... Acum Te iubesc mult!

Soției mele – adică fostei mele soții – pentru răbdarea pe care a avut-o în cei 25 de ani de căsnicie marcați de alcoolism: 12 ani și jumătate de boală activă și încă 12 ani și jumătate de recuperare până la divorț...

Fetelor mele... Daria și Lunia. Ele au avut poate cel mai important rol de a mă ajuta să aleg abținerea... și viața! M-au susținut enorm pe acest drum...

Mulțumesc mult unei femei deosebite... care era pe același drum al recuperării cu mine. Am împărtășit câțiva ani frumoși minune împreună, ani prin care am învățat cele mai dureroase lucruri referitoare la mine... A fost atât de frumos, apoi atât de dureros... dar și atât de benefic... Mi-am văzut amploarea adicției mele.

Apoi, poate mai presus de toate, terapeutei mele, domnișoara doctor psihiatru și terapeut R. B. (nu am acordul să-i menționez numele, deși mi-aș fi dorit). Ea m-a ajutat să depășesc acele ziduri grele și vechi... Ultima rețută, cea mai grea, pentru că era cea mai aproape de suflet.

Ziduri pe care mi le ridicasem singur, în prima perioadă de viață, ca să mă apăr.

Ceea ce am trăit cu dânsa a fost mai mult decât o simplă terapie. A fost exact ajutorul de care aveam nevoie pentru a-mi regăsi sinele și pentru a-i da voie să se exprime în toată splendoarea lui. Eram blocat, eram țintuit... și ea mi-a întins mâna.

Ședințele au avut loc online, dar în ochii ei am simțit, încă de la început, că sunt din nou eu și că nu mai am de ce să mă apăr. Și... nu știi ce s-a atins atunci în mine, dar de acolo am început să respir altfel. A fost clipa în care sufletul meu a recunoscut ceva ce uitase de mult. Într-una din ședințe, simțind din pacea ei, am învățat că și durerea poate fi ținută cu blândețe. Așa, prin ea, am pășit în locul din mine pe care îl crezusem pierdut.

Poate părea dureros să recunoști, în fața unei femei, că ești prăbușit și că ai nevoie de ajutor. Dar poate că tocmai această durere a trezit în mine ceva ce dormea de mult timp, ascuns, pus deoparte.

Dacă nu aș fi făcut acea terapie alături de ea, această carte, foarte probabil, nu ar fi existat - și, cu siguranță, nu ar fi avut culoarea pe care o are acum. Așa că ei îi datorez, în mare parte, faptul că tu, acum, o poți citi.

Mai vreau să le mulțumesc prietenilor mei, buni specialiști în domeniul recuperării din adicții Tudor Paul A. și Elena Maria N. pentru toate dialogurile constructive purtate... Phoenixul este și al lor!

Mulțumiri multe facilitatorilor de la adicție.ro, prietenilor din grupurile de 12 pași și tuturor celor care mi-au marcat în vreun fel abținerea și