

## Ma numesc Neculai si sunt alcoolic !

-Ma numesc Neculai si sunt alcoolic.

-Domnule Neculai, privind retrospectiv, la momentul cand ati inceput sa consumati alcool: ce anume credeati ca v-a determinat sa beti?

-M-a determinat sa beau, in primul rand, placerea la inceput. Am vrut sa incerc ceva nou. Am iesit la o bere cu prietenii, la o petrecere; totul a fost ceva nou pentru mine, incercarea de a face contact cu alcoolul. Dupa aia, din cauza consumului de alcool, au inceput sa apara mici probleme si mi s-a parut ca gasesc o rezolvare in a continua sa beau alcool. Ma simteam in afara problemelor, nu mai stiam, uitam de probleme. Pentru moment era, pentru cateva ore, sau in acel moment uitam de probleme. Imi reveneam apoi la asa-zisa realitate perceputa de mine.

-Cat timp ati baut abuziv?

-Cred ca 15 ani. 15 ani am baut, as putea spune, la inceput cate 3-4 saptamani, incontinuu, apoi cu cate o mica pauza de o saptamana – doua, dupa care pauza nu-si mai avea rostul, si am trecut la consumul de zi cu zi; simteam nevoia sa beau.

-Ce anume credeti ca v-a determinat sa continuati sa beti?

-M-a determinat sa beau in continuare dependenta de alcool. Fara alcool eu nu puteam face fata problemelor zilnice; efectiv nici fizic nu puteam face fata fara alcool fiindca intram in sevraj si aveam nevoie sa imi iau doza in fiecare zi pentru a putea merge, pentru a putea vorbi cu o persoana, pentru a putea privi in ochi o alta persoana. Era ceva care nu trebuia sa imi lipseasca. Simteam ca daca imi lipseste alcoolul eu nu fac fata. Ma simteam singur. Consumand alcool parca imi reveneam. Simteam ca toata lumea ma iubeste si eu iubeam pe toti. Era ceva iluzoriu, ma pacaleam singur.

-In timpul acesta, cat ai baut, cum ati relationat cu familia?

-Relatia mea cu familia era o relatie foarte dura. De ce? Pentru ca ei vedeau ca eu consum abuziv alcool. In starile mele de alcoolic, starea in care ajungeam acasa eram terminat total, nu ma puteam tine pe picioare, sau, altadata, cand ma puteam tine pe picioare mai faceam si scandal, nu imi conveneau unele lucruri; astea erau toate in mintea mea. Problema era ca eu vedeam o rezolvare in alte probleme dar nu vedeam o rezolvare in problemele mele. Rezolvam pentru altii probleme dar pe ale mele nu le rezolvam. Asta ma facea sa ma simt mai puternic, spuneam eu, mai dornic de viata. Prin faptul ca ceilalti din jur ma acuzau in permanenta, sa nu mai beau, sa incetez cu bautul, ca 'uite ce necazuri aduci', 'uite ce probleme financiare', 'uite ce invata copii de la tine', 'uite lumea din jur cum se uita la tine' ... era o situatie foarte rea, din punct de vedere de cum ma priveau ei pe mine. Relatia mea era la un punct de a se destrama total. Ma ingrozeam cand auzeam lucruri despre mine spuse de ei; ma jena, iar jena asta a mea ma ducea tot la consumul de alcool. Imi spuneam ca ei nu ma inteleg, ca nu stiu prin ce trec, ca eu sunt singurul care trec prin niste probleme pe care nu le au ei. Singurul lucru pe care il gaseam pentru a fugi de acuzatiile lor, era, tot alcoolul.

-In momentul in care ati constientizat ca aveti o problema cu consumul abuziv de alcool... cum ati rezolvat aceasta problema?

-In ultimul timp mi-am dat seama ca am o problema: ca sunt alcoolic. Stiam de acum sigur ca sunt alcoolic si vroiam sa imi rezolv problema asta pentru ca imi aducea mari pierderi in viata mea. Sotia mea cunostea, mergea chiar la Fundatia "Solidaritarte si speranta", unde luase fiinta un grup de terapie pentru alcoolici dependenti. Mi-a spus si mie despre cate se pot afla din terapia care se face acolo si m-a indrumat catre cei de acolo. Intr-o buna zi mi-am luat inima in dinti si am venit aici unde am gasit niste persoane minunate, chiar mi-au prezentat starea mea de alcoolic exact ca o boala, am inteles starea mea mai bine decat o intelegeam. Efectiv am gasit lucruri care le cautam cand consumam alcool: un sprijin, puteam sa vorbesc deschis la grupul de terapie cu persoane care erau dependente de alcool ca si mine. In momentul in care faceau marturisiri te vedeai in viata lor, iti puneai intrebari: "de unde stie acea persoana prin ce am trecut eu exact? M-a filmat? S-a scris vreo carte despre mine?" Acest lucru te facea sa fii mai sigur pe tine. Iti implementa acea dorinta de a te lasa de alcool, de a termina odata cu el, de a sfarsi chinul asta prin care am trecut si care mi-a adus numai probleme.

La terapie am observat lucruri pe care eu le stiam dar nu le puneam in practica, nu ma foloseam de ele, lucruri bune, lucruri care mi-au adus multe beneficii. Am iesit din situatii care mi se pareau foarte dificile, acum mi se pareau foarte banale. Dupa ce am terminat terapia, frecventez un grup de alcoolici anonimi. Acolo persoanele au aceeași problema ca și a mea. Sunt și ei alcoolici și încercăm să ne rezolvăm starea noastră de alcoolic printr-o abținenta senină. Nu suntem constrânși de cei din jur. E doar dorința noastră de a înceta consumul de alcool, de a scăpa de problema asta. Nu vrem să fie ceva legat de jurăminte sau obligatii. Totul să fie doar dorința noastră. Asta să fie în prim-plan. Dorința noastră de a scăpa de consumul de alcool.

-Pentru că ați vorbit de abțineta senină: de cât timp nu mai beți și ce anume sau cine v-a ajutat cel mai mult în menținerea abținetei dumneavoastră?

-Abțineta senină am de 6 luni și 22 zile; nu am simțit nevoia, chiar dacă mi-a fost frica că o să simt, nu am fost tentat de a consuma alcool. De ce? Pentru că este un lucru pe care mi l-am dorit eu și pot spune că în ultimul timp cât am consumat alcool, este lucrul pe care mi l-am dorit și s-a îndeplinit. Cei care m-au ajutat să mențin abțineta a fost, în primul rând, familia, pentru că m-a sprijinit în tot acest timp, și nu în ultimul rând grupul alcoolicilor anonimi 'Unirea' care este de un sprijin enorm pentru cei care au probleme cu alcoolul. Aici, practica, te simți că într-o crasmă, dar fără alcool. Este a doua familie a ta; nici acasă nu te simți așa. Noi avem întâlniri de 3 ori pe săptămână, doar câte o oră, care se țin luni miercuri și vineri de la ora 7 până la ora 8, și întâlnirile sunt legate de mărturisiri, nu putem spune sfaturi pentru că nu suntem în măsură să dăm sfaturi, doar alegem ceea ce credem noi că este bun din mărturisiri, uneori punem în practică, alteori nu folosim ceea ce este rău, asta pentru că la oamenii de rând, de pe stradă, sau la servicii nu putem afla de situațiile prin care am trecut noi, și alții, și cum au ieșit ei din aceste impasuri și cum au găsit rezolvarea acestor probleme. Asadar numai aici la grupul AA, Alcoolicilor Anonimi "Unirea", putem afla lucrurile astea.

-Acum la sfârșit, aș vrea să vă rog, să transmiteți un mesaj pentru cei care consumă abuziv alcool dar și pentru familiile lor.

-Mesajul meu pentru cei care consumă abuziv alcool, care consideră că au probleme în urma consumului de alcool este că pot găsi un sprijin într-un grup de alcoolici anonimi cum este și la noi grupul Alcoolicilor Anonimi "Unirea", trebuie să aibă multă răbdare, mult curaj și dorința, în principal de a scăpa de această problemă gravă, consumul de alcool abuziv. Pentru familii... contează foarte mult sprijinul familiei. Familia trebuie să înțeleagă că cel care consumă alcool și simte nevoia să consume zilnic alcool în momentul când se trezește dintr-o beție sau dintr-o stare euforică, familia trebuie să fie alături de el, să îl înțeleagă că are o problemă, că are o boală. Alcoolismul este o boală. Contează foarte mult sprijinul familiei; înțelegerea către persoana lui. Ei îl pot sprijini, îl pot ajuta, dar nu îl pot obliga de a înceta consumul de alcool. Pot doar să fie alături de el.

-Să încheiem acest interviu așa cum încheiați dumneavoastră o sesiune a Alcoolicilor Anonimi, și anume cu rugăciunea de seninătate.

-Doamne, dă-mi seninătatea să accept ceea ce nu pot schimba, curaj să schimb ceea ce pot și înțelepciunea să le deosebesc. Fie voia Ta și nu a mea. Amin.