

Eliberat din alcoolism

Mă numesc Titus, am vârsta de vreo 60 de ani, ani de care nu mă prea bucur, dar nici nu pot spune că-mi pare rău că i-am trăit.

De ce? Voi spune în continuare...

În viață am avut unele realizări notabile, cum ar fi: o familie unită, cu copii educați bine, instruiți, cu profesii bune, copii care astăzi au familii bine închegate (case, copii etc.). Am avut o activitate profesională remarcabilă, bine remunerată, fapt ce mi-a permis să-mi asigur mie și familiei mele un trai cel puțin decent.

Însă toate acestea au fost umbrite de faptul că odată cu scurgerea timpului, odată cu transformările istorico-sociale și cu înaintarea în vârstă (acum sunt pensionar), am devenit alcoolic, un alcoolic banal, unul din miile și milioanele de alcoolici existenți pe Pământ.

Am contractat această boală într-un timp mai îndelungat, gradual, pe nesimțite și negândite. Așa cum se întâmplă de obicei, în colectivități ca: școală, armată, serviciu, să se deprindă anumite năravuri, așa mi s-a întâmplat și mie, astfel că educația precară primită în copilărie și lipsa unui autocontrol riguros, a făcut să încep consumul de tutun mai întâi și, apoi și de tutun.

La începuturile tinereții, am dus o viață oarecum trepidantă, prin aceea că, în afară de familie (casă, soție, copii), am învățat mult timp la cursuri serale, astfel că, triumfiul – familie – școală – serviciu – stropit din belșug cu băutură, era cel puțin stresant.

Înaintând în vârstă am început să consum alcool în mod abuziv, atât la petreceri în familie și societate, cât și la agape cu prietenii, colegii și cunoscuții; beam la serviciu și în timpul liber, fiind în localitate sau în delegații, sedentar sau călătorind (în tren, mașina, vapor), beam în restaurante bune, în crâșme ordinare sau la iarbă verde, beam băuturi atât din cele de lux, cât și din cele de calitate îndoielnică, beam atât în compania unor persoane elevate, cât și a unora depravate.

Beam, și beam,.....și iarăși beam.

În timp am contractat puțină gastrită, puțin mai multă hepatită și un piculeț de angină pectorală, fapt ce m-a împiedicat să termin cursurile facultății începute, dar ce? Recunoșteam oare că totul este din cauza alcoolului? Dădeam vina pe familie, serviciu, pe colegi, pe amici, pe necazuri, bucurii și alte evenimente, numai pe mine nu. Ce, eu beam mult? Ce, eu nu mă putem controla? Ce minciuni gogonate!

Ei...azi așa, mâine tot așa, am început să mă cufund din ce în ce mai mult în dependența de alcool. Am avut cel puțin 10 tentative de a mă lăsa de băut - de la o lună până la cel mult șase luni - dar intențiile de a mă opri definitivau eșuat lamentabil.

Aveam o viață de coșmar: alergii, obsesii, sevraj; viața toată îmi era un film fără imagini.

Și...totuși, în momentele de luciditate, când mai erau, conștientizam că nu am nici o putere în fața alcoolului, că nu mai sunt capabil să-mi controlez viața.

Deși nu posed o cultură religioasă apreciabilă (chiar dacă oi fi avut-o cândva, am pierdut-o) știam, simțeam, în străfundurile sinelui meu, că există undeva o Putere Superioară mie care ar putea face să-mi revină sănătatea mintală.

După mult timp am aflat unde există și funcționează un grup de suport al Alcoolicilor Anonimi (AA). Am mers la acesta grup unde am fost primit cu multă căldură, fapt ce mi-a prilejuit o nesperată bucurie. Aici, în grup, mi-a fost mai greu în primele luni, însă, prin perseverența mea și toleranța colegilor am reușit să mă integrez.

În afară de ajutorul permanent al tovarășilor mei din grupul AA în acțiunea privind recuperarea mea din alcoolism, un ajutor substanțial am primit (personal) din partea Centrului „Sf. Nicolae”, al Fundației Solidaritate și Speranță prin:

- Consiliere individuală
- Evaluare psihologică
- Terapie de grup urmărită de către consilier și psiholog
- Tabără de terapie

lucrări care m-au ajutat să capăt noi perspective existențiale.

Atât prin acțiunile grupului de suport AA, cât și din ale celui de psihoterapie, am învățat să mă cunosc pe mine însumi, să aflu cine sunt, ce probleme și ce boală am. Am

Învățat ca prin abținere să-mi tratez boala alcoolismului, am învățat să trăiesc și să las și pe alții să trăiască.

Ca un fapt cu totul și cu totul inedit pentru mine, a fost faptul că prin efectuarea celor 12 Pași pentru recuperare (revenire din abis) am descoperit că una din multele bogății ale spiritualității este aceea a religiei, a credinței în Dumnezeu, eu, până acum, fiind ignorant în această privință.

Însetat de cunoaștere, am început să asimilez cunoștințe noi, să mi le însușesc și de ce nu?, chiar să practic ritualurile religioase.

Iată că, după mai bine de un an de zile, prin bunăvoința mea, cu ajutorul grupului AA și al personalului Centrului „Sf. Nicolae” și mai ales cu voia lui Dumnezeu, astăzi sunt abstinent, mi-am recăpătat deschiderea mentală, îmi rezolv problemele cu multă seninătate, văd și îmi trăiesc viața într-o lumină cu totul nouă, mă simt neînchipuit de bine și sunt foarte fericit alături de familie și de toți acei ce mi-au dat ajutor și m-au sprijinit să devin iarăși omul care am fost odată.

Doresc tuturor oamenilor din lume să dobândească și ei lumina, seninătatea și liniștea sufletească pe care le-am obținut eu.

Titus