

Moja droga zdrowienia

Był Styczeń 2011 roku. Od dawna walczyłem z moją chorobą i za każdym razem przegrywałem. Próbowałem, obiecywałem sobie i żonie ale poddawałem się i znów wracałem do nałogu. Uzależnienie od picia alkoholu było silniejsze. Zawsze wygrywało. Kiedy po raz kolejny trafiłem do szpitala z powodu ostrego zapalenia trzustki obiecałem sobie, że tym razem na pewno dam radę. I rzeczywiście dałem... na dwa miesiące. I znowu było ze mną źle a w zasadzie co raz gorzej. Nie jadłem, źle spałem, byłem nerwowy, zły, czułem się źle, traciłem na wadze a przede wszystkim co raz bardziej zaniedbywałem moją rodzinę. W zasadzie byłem nieobecny, nie istniałem w życiu mojej żony ani w życiu moich znajomych. Przyjaciół ignorowałem ale też wstydzilem się przed nimi tego jak się zachowuję i, że straciłem kontrolę nad swoim życiem. Tak w ogóle to byłem wrakiem człowieka oczekującego od losu, że może jakoś przetrwa kolejny tydzień, miesiąc... Taki człowiek bez przyszłości. A gdzie kochająca żona, która traciła męża z każdym dniem? Gdzie jej przyszłość i oczekiwania od wspólnego życia? Gdzie ?

To właśnie za jej namową tegoż właśnie Stycznia 2011 roku prosząc o pomoc, której tak bardzo potrzebowałem znalazłem się w Ośrodku. Przyszliśmy razem. Bardzo tego potrzebowałem aby była przy mnie. Nie miałem pojęcia czego się spodziewać, ważne, że była przy mnie. Bardzo potrzebowałem pomocy, której sam już nie mogłem sobie udzielić. Nie rozumiałem co się ze mną dzieje. Widziałem tylko jak cierpi moja żona, tak bliska mi osoba a ja czułem jak wszystko mi umyka, przestałem nad tym panować. Zrozumiałem, że kontrolę nad moim życiem całkowicie przejął alkohol. Tej że zimy pobyt w Ośrodku zakończył się na dwóch spotkaniach, gdyż ponownie trafiłem do szpitala. Tym razem na ponad trzy miesiące. Było bardzo źle naprawdę źle. Kiedy wyszedłem ważyłem połowę ze swojej wcześniejszej wagi i z całym bagażem przykrych doświadczeń zdrowotnych skutkujących niestety do końca życia. Był to bardzo trudny okres dla naszego małżeństwa a przede wszystkim dla mojej żony, która walczyła o mnie jak lwica o swoje dziecko. Tak więc kiedy po powrocie do domu ze szpitala mogłem już samodzielnie chodzić i na nowo być samodzielnym postanowiłem nie zwłocznie udać się do Ośrodka w celu kontynuowania terapii.

Jest maj 2011 roku. Wkroczyłem na drogę leczenia mojego uzależnienia jakim jest alkoholizm. Na początku trudno było mi zrozumieć te wszystkie pytania, ćwiczenia. Było to dla mnie ciekawe ale zarazem trudne do zaakceptowania swego rodzaju obnażanie się ze swoich uczuć, doznań, emocji przed obcymi w końcu ludźmi. Ale nie długo potem po grupie początkowej zaczynało to układać się powoli w jakiś schemat przemyśleń a zajęcia stawały się dla mnie coraz ciekawsze. Najbardziej lubiłem i chyba lubię do tej pory indywidualne zajęcia z psychoterapeuta ☺ Zajęcia w grupie mają dla mnie znaczenie innego rodzaju. Są ciekawym doświadczeniem jak praca w grupie może pomóc i spojrzeć na ten sam problem oczami kolegów. Wtedy okazują się,

że nie miałem pojęcia, jak dane zagadnienie można rozłożyć na czynniki pierwsze a wynik wcale już nie jest tak oczywisty jak mogłoby się wydawać na samym początku. To bardzo fascynujące. Stało się takie dzięki terapii. Tak naprawdę terapii zawdzięczam wiele. Stała się dla mnie drogą na, którą wszedłem i dołożyłem wszystkich starań aby z niej nie zejść. Jak napisałem w jednych z wypracowań terapia jest dla mnie drogą a zdrowienie celem. I tego się trzymam. Na początku droga ta była kręta i wyboista a cel nie do końca dla mnie znany. Ale z każdymi zajęciami dzięki terapeutom zaczynałem rozumieć po co tu jestem i zaczynałem rozmięć mój problem jakim jest zjawisko uzależnienia. Kiedy zaczęło to do mnie docierać rozpoczął się u mnie proces zdrowienia. Świadomy proces !. Zrozumienie tych procesów, zdanie sobie sprawy z tych procesów i ich doświadczenie spowodowało u mnie uruchomienie pozytywnego myślenia, że może być lepiej. Świadomość ta pozwoliła mi rozpocząć naprawianie i prostowanie błędów, których dopuściłem się kiedy piłem. Możliwość powiedzenia mojej wspaniałej żonie, że ją kocham i przepraszam ze świadomością, że to co mówię może mieć poparcie w czynach, to właśnie dzięki terapii. Po raz pierwszy od kilku lat miałem szansę być dobrym człowiekiem bo myślę, że takim byłem zawsze tylko wydarzyło się coś co spowodowało, że zszedłem z dobrej drogi i się pogubiłem. A teraz kiedy piszę te słowa droga po, której idę nadal bywa czasami wyboista i kręta ale dzięki terapii i wspaniałym terapeutom ☺, których miałem to szczęście spotkać, posiadam „plecak z narzędziami” , który w sytuacjach trudnych mogę wykorzystać. Celem moim jest zdrowienie. Jest to proces ciągły i wymaga z mojej strony ciągłej uwagi. Terapia i stały z nią kontakt jest dla mnie swoistą linią bezpieczeństwa i dopóki będę mógł będę ją trzymał. Czuję się wtedy bezpiecznie. Lata mijają i z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że nie mam pojęcia jak wyglądałoby moje życie gdyby nie moja cudowna miłość mojego życia moja cudowna żona i jej pomoc w moim zdrowieniu. Nie wiem jak byłoby by gdyby nie Styczeń 2011 roku i pierwsze spotkanie z terapeutą w Ośrodku.

Na zakończenie chciałbym bardzo podziękować przede wszystkim mojej kochanej żonie dzięki, której mogę podziękować Wam moi terapeuci za wszystko co dla mnie zrobiliście i robicie nadal abym mógł bezpiecznie, wyposażony i doposażony w odpowiednie narzędzia iść po mojej drodze zdrowienia...

Dziękuję.... Bogdan