

Bezsilność osoby uzależnionej wobec używek

Data publikacji: 8.10.2017 15:00

"Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu - że przestaliśmy kierować własnym życiem". Tak brzmi tekst Pierwszego Kroku Anonimowych Alkoholików. Kroków jest dwanaście, ale są one jednakowe dla osób uzależnionych od alkoholu, narkotyków, hazardu, leków czy seksu. Różnica to w miejsce alkoholik wstawia się konkretne uzależnienie.

□

Bezsilność kojarzy się ze słabością, a alkoholik walcząc ze swoim uzależnieniem chce być silny, chce zwyciężyć. Stawiając alkohol w pozycji przeciwnika jest z nim związany, nie może się od niego uwolnić. Uznając swoją bezsilność rezygnuje z dalszej walki i wtedy ma możliwość uwolnienia się, wyzwolenia.

Bezsilność to przyznanie się do tego, że jestem uzależniony od alkoholu, innych używek, zrozumienie tego, że jestem chory na nieuleczalną chorobę. Stanu jakim jest bezsilność większość z nas się boi, nie chce do czegoś takiego się doprowadzić.

Do bezsilności wobec alkoholu czy każdej innej używki bardzo ciężko się przyznać i uwierzyć. Ja sam nie dopuszczałem do siebie przez długie lata tego, że jestem bezsilny wobec alkoholu, że to on już on kieruje moim życiem i postępowaniem, że już nie potrafię bez przynajmniej małej dawki jego żyć.

Podejmując terapię w skoczowskim ośrodku nie do końca byłem do tego przekonany. Do większości też na początku nie pasowałem. Jednak słuchając pacjentów z tym samym problemem – alkoholem – zaczęło do mnie docierać, że coś nie jest ok ze mną. Krok po kroku, warsztaty terapeutyczne, psychoterapie i... uznaję, że jestem faktycznie również bezsilny wobec alkoholu i przyznaję się do tego publicznie na grupie terapeutycznej.

Teraz przekonuję się, że można było do takiego wniosku dojść już dawno i zacząć coś w tym kierunku robić. Pociuszające jest to, że tak jak jest mowa w kroku pierwszym przyznałem się do bezsilności.

Zrozumienie bezsilności wymaga przewyciężenia własnych schematów myślowych, przełamania alkoholowego systemu obrony przed zmianą na lepsze, powstrzymania się od samooszukiwania się, zaprzestania zaprzeczania faktom.

Wiele osób nie dostrzega obecności tego zjawiska we własnym życiu wbrew wszystkim faktom twierdząc, że można jeszcze nad wszystkim zapanować, że uda się jeszcze kontrolować bieg własnego życia. Te beznadziejne złudzenia i nadzieje na panowanie nad własnym szczęściem są czasem podtrzymywane przez wspomnienia z wczesnych okresów picia i brania, kiedy udawało się nam dzięki różnym używkom uzyskiwać poczucie przyjemności. Ale to już się skończyło. Żadna ludzka istota nie trzyma w ręku wszystkich kluczy do swego życia, nie istnieje możliwość panowania i kontroli nad wszystkimi zdarzeniami i sytuacjami, w których żyjemy.

AKTA