

Můj příběh

Vložil Fokkin - 07/10/2013 14:12

Dnes jsem se rozhodl, že to prostě musím někam napsat!

Jsem alkoholik a vím to, nikdo mi to nemusí připomínat, vyčítat, vylouvat atd. Prostě, je to tak!

A jelikož to bude příběh dlouhý, šokující a překvapivý, tak ho budu psát na etapy.

Tak přeji všem alkoholikům příjemné počteníčko.

Váš Fokkin

P.S. Budu se snažit psát každý den

Re: Můj příběh

Vložil Liba - 07/10/2013 14:36

Tak to ze sebe vysyp, pomůže to.

Re: Můj příběh

Vložil Fokkin - 08/10/2013 14:46

Letní aktivita mládeže, stavba masokombinátu v Olomouci. Tak tam to bylo poprvé. Tři kluci. Přes den jsme pracovali na stavbě, ale co pak? Na ubytovně poskládané z unimobuněk byla nuda, a tak jsme se poflakovali po ulicích, mleli hovadiny o tom, jaký bude první sex, o tom jaký bude druhý sex, bude lepší s mladší nebo starší, prostě puberta. No a večer tradá do místní hospody na večeri. Měli pouze tlačenu a párek, ale to vůbec nevadilo. Dali jsme si Litovelskou desítku, která tě, dle Karla Plíhala, zakrátko promění v rozkošného medvídku, hráli karty a mleli hovadiny.

Pak přišli chlapi ze stavby a už to jelo – borovička – pivo – borovička – pivo Ve 21,45 už jsem nemohl, tak jsem se odklopýtal na ubytovnu, kluci ještě zůstali. Cesta byla velmi zajímavá, stavěla se kolmo přede mnou (to jsem lezl po čtyřech). Pojídal jsem výborné hrušky (to byly kaštiny v ještě zelené slupce). Každopádně jsem se na ubytovnu dostal a ulehl na kavalec. A začal vesmír. Úžasné, zrychlující se motání hlavy, které jsem pak už nikdy nezažil. Ráno bylo v pohodě, nic mě nebolelo, jen ta chuť borovičky v ústech trvala až do oběda. Brigáda skončila, a já od té doby nikdy nepil borovičku.

A začalo to nádherné, bezstarostné období života. Vandrování, lezení po skalách, vodáctví, fotbal, lyžování, malování, fotografování, víkendy na chatách a chalupách, první lásky, konečně první sex, muzicírování, prostě paráda. A večer se pilo. Protože s pitím je ta paráda ještě parádnější. Nikdo nic složitějšího neřešil, nikdo neměl deprese, jen pro tu náladu se pilo.

Potom naše slavná revoluce, svatba, dítě, práce v kapitalistické společnosti. Ale všechno pořád v pohodě. Vandrování, lezení po skalách, vodáctví, fotbal, lyžování, malování, fotografování, víkendy na chatách a chalupách, muzicírování, prostě paráda. A večer se pilo. Už ne tak moc.

Ale přišly první krize, hádky, řešení problémů a jízda pod vlivem alkoholu.

A pak další, tentokrát už s ocesáním pravé strany vozidla a odebráním řidičského oprávnění. Z toho vyplývající další hádky, krize.

A požadavek: "...běž se léčit, jinak se rozvedu!"

No tak jsem šel. Následovaly známé procedury. Po aplikaci disulfiramu jsem začal manželce smrdět, sexuální aktivita byla nulová. Začal jsem se vyhýbat kamarádům, jen abych nemusel do hospody (ty

výmluvy byly naprosto šílené), začal jsem se vyhýbat sportovním aktivitám, jen abych nemusel do hospody po jejich skončení, začal jsem se vyhýbat hudebním aktivitám, jen abych nemusel do hospody. Odmítli mě pojistit a všichni v mém okolí věděli, že jsem alkoholik. A najednou jsem neměl žádné kamarády. Takhle to dál nepůjde, řekl jsem si a šel za lidmi do hospody. Dal jsem si čaj a dělal, jako že jsem zkrátka nemocný a alkohol nemohu (dost hloupá výmluva). Ale sedíte v hospodě s lidmi pod vlivem. Asi za deset minut jsou vám nepříjemní a vy jste nepříjemní jim. A takový firemní večírek, kdy děláte akorát šoféra a 8 hodin posloucháte ožralecké kecy svého šéfa a kolegů, se závěrečným konstatováním všech zúčastněných (ve 4,00 ráno), že vy jste z nich ten nejlepší, tak to je přesně to, co od abstinence očekáváte.

Tudy cesta nevede, řekl jsem si. A tak jsem se začal vyhýbat úplně všemu. Je mi 50 let. Abstinuji 7 let. Před těmi sedmi lety jsem měl atletickou figuru a hmotnost 75 Kg. Dnes mám figuru a 115 Kg. Mou nejmilejší činností je ležení na gauči. Nevyjdu do třetího poschodí bez pocitu, že umřu. Na kytaru, banjo, mandolínu, bicí už nedovedu nic zahrát. Natož abych něco zazpíval. Nic mě nebaví, nemám žádného kamaráda a mám deprese.

Žena se chce rozvést, s tak nudným člověkem přece nebude žít. Děti se semnou nebaví, s tak nudným člověkem si nemají co říct. Nikdo mě nepojistí. Stále abstinuji. Život mě nebaví, rodina mě nebaví, práce mě nebaví.

Začal jsem brát antidepressiva.

A tak se ptám sám sebe – má(mělo)to smysl? Pil jsem jako ostatní, veselý jsem byl jako ostatní, úlety jsem měl jako ostatní, jsem jako ostatní.

Dnes se zabývám sebevraždami a jejich nejrychlejší, nejjistější a nejbezbolestnější cestou.

Abstinuji 7 let.

Tak vzhůru do ní!!!!

Váš Fokkin

Re: Můj příběh

Vložil Pavla 7 - 08/10/2013 15:51

:(no, cítím těžkost teda. Na mě tvůj příběh působí jakože alkohol tvůj dost dobrý kámoš do nepohody, bez kterého tě nic nebaví. Kdyby člověk chlast nikdy nepoznal, nemohl by chlast předělat člověka k obrazu svému. Jednoduše by nezdeformoval to co by se později naučil za střízliva, tudíž by v životě nepoznal věci zkreslené alkoholem, tudíž by se mu nemělo po čem stýskat. Taky mám občas deprese, ale když si připustím že je to kvůli chlastu a kvůli tomu že jsem se do toho navrtala vlastní chybou?!...Pokud abstinuješ 7 let, nechápu že píšeš, byl jsem stejný jako ostatní, pil jsem jako ostatní, úlety jsem měl jako ostatní?. Kvůli čemu jsi teda přestával?

Ani nerozumím tomu proč tě tvé koníčky nebaví, co mají hory a sport společného s alkoholem, to se snad nedá ani srovnat.

Beru to pouze ze svého pohledu ale tyhle věci se mi nějak mívají.

Chlast je černá díra co bere lidem identitu, větší smůla že až s chlastem se někteří dokáží zasmát, smutné.

Re: Můj příběh

Vložil Ivča - 08/10/2013 20:18

Přečetla jsem si tvůj příběh,ale nenašla jsem na něm nic šokujícího :S Takhle žije dost lidí a nemusí být zrovna alkoholici.Spíše tě vnímám,jako totálně emočně vycučlého,ale nevím,jestli s tím chceš vůbec

něco dělat nebo snaha se posunout dál(nemyslím tím z gauče ;))Ty prášky je jen chemie,co ti míchá v hlavě nedobrý guláš :(

Ikdyž jsi v minulosti procházel cesty do kopce a z kopce,určitě se dá našlápnout na tu správnou s podporou rodinky a právě těch přátel, které jsi odštíhlul :)

Držím palce Ivča

=====

Re: Můj příběh

Vložil Hanka - 08/10/2013 22:45

A já za Fokkinův příspěvek moc děkuju! ono to, co se tady pořád píše, že bez chlastu začne být život o 100% lepší není pravidlo... můj lepší je, spousta lidí, co abstnuje, bude souhlasit... a další spousta vám řekne, že je život bez pití nebaví :) Jinak na tvém místě bych asi změnila antidepressiva, v tomhle stavu to není o nějakém nalezení přátel a koníčků, ale o nemocné psychice.

Hanka

=====

Re: Můj příběh

Vložil Liba - 09/10/2013 04:13

Fokkine, také jsi už mohl být mrtvý, dement...spousta lidí nepije, najdi si je.Proč nehraješ?Musíš u toho pít?Máš tisíce možností, nechceš, válíš se na gauči, a lituješ se, musíš být protivný už sám sobě, natož rodině.Neznám nikoho, kdo by litoval, že přestal pít!Zkus AA!Jezdí na výlety, akce, po světě, na hory.....

=====

Re: Můj příběh

Vložil FokkinD - 09/10/2013 15:24

Děkuji všem za odezvu

Byl jsem poslán, na přání mé ženy, na protialkoholní očistu. A takto to dopadlo. Nic víc, nic méně. Já jen chci říct, jak jsem skončil.

=====

Re: Můj příběh

Vložil Michal - 09/10/2013 16:19

Já se také připojuji s díky za ten příběh. Vidím v něm sebe, jak bych dopadl bez AA.Jen abstinence by mě zabila. Měl jsem štěstí, vlezl jsem do AA, a začal žít střízlivě bez všech medikamentů. Nepiji také sedum let, mám rád svůj život,mám rád své přátele,hlavně ty z AA, mám rád své koníčky. Třeba by se mohl změnit život i Tobě?

Přeji všem spokojenost a klid, takový ten vnitřní Michal alkoholik

=====

Re: Můj příběh

Vložil Kulisák - 16/01/2014 11:37

Po léčbě jsem měl pocit, že si zasloužím něco dohnat. Dohnat život kterej jsem opustil. A povedlo se. Piju každej pitomej den. Ráno začínám s placatkou. Večer nevím co bylo ráno. Dnes nevím co bylo včera. Každěj pitomej den. O depresích tady snad nemá cenu psát...No a další písnička se jmenuje Chlastám v práci. Peklo. A nejde z něj ven.

=====

Re: Můj příběh

Vložil petrch - 16/01/2014 13:00

To je blbý, takhle se upiješ
když já mám co radit, sice jsem kvartál a denně nepiju, ale když do toho vlítnu jsem na tom podobně

=====

Re: Můj příběh

Vložil Liba - 16/01/2014 14:34

Každý dospělý člověk si cestu životem vybere sám, bude pozdě, až budeš mít chuť přestat pít, budeš chtít žít, a nechápu, co ti léčebna dala, proč jsi tam byl?

=====

Re: Můj příběh

Vložil PetrCh - 16/01/2014 19:37

Na AA jsou lidi, kterým pomohla např. až třetí léčba..A taky někdy záleží, v které léčbě se léčíš

=====

Re: Můj příběh

Vložil Liba - 17/01/2014 05:28

Také je tam spousta lidí, co pili hodně, v léčbě vůbec nebyli, pomohli áčka.A každá léčebna je pro alkoholiky přínos, léčebna!!!Víš Petře, ty tak vše víš, přesto piješ jak duha.Jak je to možné?

=====

Re: Můj příběh

Vložil petrch - 17/01/2014 10:34

Nevím,jsem kvartál, nyní nepiju (zaklepu to !!!)

Víš Líbo, pití nemusí být u všech primární problém.Všichni moc dobře víme, že pití dokáže pomoci v úzkostech, stresu a depresích..těžko říct, proč někdo dokáže přestat a někdo se s tím pere dlouho, jako já

=====

Re: Můj příběh

Vložil Liba - 17/01/2014 13:28

Já své kvartály brala na lehkou váhu, omlouvala jsem se, že jednou za čas je to ok, až přišlo dno, bleskově, a málem smrt.A věř, že největší úzkosti, deprese ,šílenosti, nastupují po pitce.

=====

Re: Můj příběh

Vložil petrch - 17/01/2014 16:43

Libo, já mám to samé...čas nepiju a najenou si myslím, přesvědčuju se, že když se teď napiju, opiju, když mám např. dovolenou tak je to ok...Není to ok, chodím na AA 2x týdně a je to úžasný, jak si ty lidi navzájem rozumí, podporují se, většina příběhů, osudů, stavů jsou si velice podobné..Však víš sama

=====

Re: Můj příběh

Vložil Liba - 18/01/2014 04:41

Znám AA, áčkaře dobře, vážím si jich.Tobě časem také dojde, že je čas přestat pít úplně.V AA budeš mít zázemí vždy, po celém světě.

=====

Re: Můj příběh

Vložil Karel Preisler - 19/01/2014 07:03

Zdravím všechny. Musím reagovat na pár posledních příspěvků. Ať se podívám kam se podívám všude těžká propagace AA od notorické dopisovatelky Líby. Se spoustou jejich příspěvků naprosto souhlasím, ale nechápu, proč tady zaslepeně všem tluče do hlavy jak jsou AA skvělé. Líbo buď prosimtě

objektivní!!! U Tebe je krásně vidět, jak jsi vyměnila závislost na alkoholu za závislost na AA. Taky způsob jak nepít, ale třeba já si místo na AA zajdu na ryby a taky nepiju B). Já jsem po léčbě žádné AA nenavštívil a je mi dva roky bez chlastu fajn a z léčebny znám lidi, kteří do AA docházeli, docházejí a pijou jak duhy. Tak prosím dost té demagogie. To už tady bylo. Toto nejsou žádné náborářské stránky a pokud chceš lidem pomáhat, buď objektivní a stejně tak jak prosazuješ svoje AA zmiň i spoustu dalších možností doléčování, protože co vyhovuje Tobě, nemusí sedět druhým.

=====

Re: Můj příběh

Vložil petrch - 19/01/2014 07:42

Já na AA chodím taky, poslechnou si příběhy, dás si kafe, čaj, vypovídat se o svém problému..Každému vyhovuje něco jiného.Karle jaké jsi myslel další možnosti doléčování?

=====

Re: Můj příběh

Vložil Liba - 19/01/2014 08:47

Mně AA moc pomohli, pomáhají statisícům lidí po celém světě.Určitě nejsem na nich závislá, nenutím je nikomu, můžu poradit jen z vlastní zkušenosti, neznám lepší doléčování.Každý alkoholik potřebuje doléčování, ty jsi mohl být jen velký piják, nemusíš být alkoholik, proto abstinenci snášíš dobře.U nás jsou chutě, sny, další věci pořád v hlavě, a jiné možnosti doléčování také neznám, možná opakovačky v léčebně, což je moc málo.Je rozdíl nutit a doporučovat, ne?V Praze jsou asi i jiné možnosti, pak v celé republice je minimum poraden, odborníků na alkoholismus.Míst v léčebnách je také málo.AA jsou nejjednodušší , nejrychlejší pomoc.Nedovolím si doporučit třeba "léčebnu", která za 3 týdny vyléčí alkoholismus , ale za 60 tisíc.

=====

Re: Můj příběh

Vložil Karel Preisler - 19/01/2014 09:26

Zdravím Petře. Já chodím na skupinové terapie které pořádá společnost A-kluby. Je to také zadarmo a součástí služeb je i sociální poradenství(ať jde o bydlení, práci, právní poradenství) mrní na net. No a takových organizací je víc, ale nebudu tady přece tvrdit, že jen A-kluby které mi pomáhají zachrání všechny. Je to blbost. Mě konkrétně nevyhovuje nic co je anonymní. Mám to prostě spojeno s udavačstvím a nečestným jednáním. Já jsem zásadně pro transparentnost. Pořád se mluví o tom, jak společnost nezná problematiku alkoholismu, ale pokud se pořád všichni budou stydět za to, že jsou vlastně nemocní, společnost se nikdy nic nedoví. Já se za to, že jsem pil stydím, ale vůbec se nestydím za to, že jsem v současnosti abstinující alkoholik a všude kde se setkám s nabídkami alkoholu nebo otázkami proč nepiju, řeknu pravdu a nevymlouvám se na auto, léky a jiné ubohosti. Proto taky vyplněný profil a foto na těchto stránkách. Vůbec mi ani nevádí, že personalistovi při mé lustraci v případě žádosti o zaměstnání po zadání mého jména do vyhledávače naskočí jako první odkaz stránky Alkoholik.cz. PROČ bych to měl tajit???

=====

Re: Můj příběh

Vložil Karel Preisler - 19/01/2014 09:49

Ahoj Líbo. Možná neznáš lepší možnost doléčování, protože jsi jich moc nezkusila a možná že jsi se prostě trefila na poprvé. Hodně se píše o úspěšnosti léčeben. Můj názor proč přestane pít tak málo léčených je, že naprostá většina lidí jde na léčení proto, že ho tam někdo poslal. Ať je to manžel-ka, druh-žka, děti...A u takového člověka je to jak píšeš opravdu mrhání penězi. Bohužel. Jak píše Petr, přijít, svěřit se se svým problémem a poslouchat příběhy druhých mi nestačí. Na naší skupině si navzájem radíme diskutujeme a dáváme si takzvané zpětné vazby. Chápu, že se to každému nemusí líbit, protože pravda je většinou hodně nepříjemná. A co se týče tvé diagnostiky mé osoby. Vím dobře o čem jsou probuzení ze sna s uslintanou tváří a stavy kdy má člověk na pití takovou chuť, že brečí vzteky. A co se týče toho, jak daleko až musí člověk v pití zajít, aby začal něco dělat, mám to jak ty. Já se nejít léčit, tak tady nejsem. No tak všichni abstinující alkoholici a vy co pro abstinenci něco děláte, bojujme ať fandíme AA nebo ne. Abstinence je přece super

=====

Re: Můj příběh

Vložil petrch - 19/01/2014 11:03

bojujme společně

=====

Re: Můj příběh

Vložil Liba - 19/01/2014 11:11

Přesně tak, je jedno, kam člověk jde, hlavně, že mu to pomáhá, nepije. V AA se ale učíš, děláš Kroky-bomba...vymysleli to alkoholici, a kdo je na alkoholismus největší odborník? Zase jen ten, kdo si tím prošel, má vysokou školu života, ví! Také jsem měla na ně smíšené názory, než jsem pochopila, o co v AA jde, jak fungují, a anonymita je pro lidi z venku, každý nemůže prohlašovat, že je alkoholik, jejich profese to nedovolí, zaměstnavatel nechápe, lidi potřebují chránit před svým okolím. Nenutím je, ale přeji každému, pochopit je.....jinak mezi sebou anonymní jistě nejsme.

=====

Re: Můj příběh

Vložil Vladimír - 19/01/2014 12:15

Dobry den

Jmenuji se Vladimír-je mne 55 let.Od svých asi 16.let jsem začal pít alkohol a vždy se opíjel do němoty.Z počátku jsem snesl málo alkoholu,bylo mne špatně od žaludku ,celková nevolnost.Od mládí jsem se sanžil hodně sportovat,ale když se šlo na zábavu ,já se tam vždy opil.Proč?Ptám se dnes.Byl

jsem více veselý, v okamžiku opíjení se ,jsem měl super pocit uvolnění ,bylo mne všechno jedno, ve stavu opilosti jsem chtěl ,ab yto nikdy neskončilo.Moje rána byla ,ale krutá,myslel jsem ,že je to můj konec.Bylo mne šíleně špatně.Sliboval jsem si,že už se nikdy takhle neopiju.Sportoval jsem ,pracoval,přišel víken a já skončil stejně,zábava,opití se ,hnudné ráno.A tak to šlo do mých 40.let.Byl jsem dvakrát ženatý,první manželství skončilo velice brzy,kvůli mému pití alkoholu,druhé manželství skončilo po 7.letech.Přišel jsem o rodinu,o domov ,o možnost být každý den se svými 2.synny.V roce 1998 jsem padl na své psychické DNO,kdy jsem už byl totálně ba pokraji smrti,ano,bylo to tak.Nechtěl jsem umřít a asi z pudu sebezáchovi jsem vyhledal sám pomoc na psychiatrii. Nastoupil jsem do léčebny .Můj život se mne změnil o 180stupňů pozitivně.16.rokem se učím být střízlivý .Je to super život.Nabízím osobní setkání těm,kteří si přiznali bezmocnost nad alkoholem,drogami,geamblerství,nebo jinými návykovými látkami.Já jsem musel přijmout pomoc ,aby mne bylo pomoheno.Bydlím v Plzni -můj skype je vladimir.arabasz2 emai.je 5tibet@seznam.cz mob.702516911 Chci vám říci,že cesta bez závislosti existuje ,jen za předpokladu,že tou cestou chci jít. Těším se na vás -Vladimír-žiji s třídavě již 9 let v Londýně a v Plzni-zvládám tento život proto,že jsem nastoupil cestu bez závislosti na omamných látkách(alkohol-drogy-geamblerství a podobně)Osobní setkání nabízím všem druhům závislosti!

=====

Re: Můj příběh

Vložil Fenix1 - 20/01/2014 23:01

Ahoj všem, dnes jsem načal 7. týden abstinence a překonal tak svůj dosavadní rekord :-) Nový rok začal opravdu hekticky, navíc se snažím dohnat řadu věcí, které jsem v minulosti zameškal, takže mám pořád co dělat a jsem v jednom kole... Aspoň nemám tolik času přemýšlet nad kravinama. Cítím se fajn, bez trávy, alkoholu a cigaret je mi mnohem líp!!! Celkově jsem daleko víc veselejší, i když občas smutním nad tím, co všechno jsem svým minulým způsobem života promeškal... Tohle někdy až bolestně trýznivé vědomí mě doslova bičuje k tomu, abych na sobě co nejvíc makal! Bohužel to nejde tak rychle, chce to svůj čas, vytrvalost a trpělivost. Hlavně cítím, že toho času je málo, daleko více si ho vážím, už nechci ztratit ani minutu. Změnil jsem svoji životosprávu, začínám sportovat, postupně mizí nějaká ta nadbytečná kila... Lépe snáším náročné situace, třeba v práci. Občas dostanu kompliment od okolí ohledně mé změny k lepšímu - to vždy potěší nejvíce :-) Je mi takhle mnohem líp. Je třeba si to stále připomínat a vytrvat!

=====

Re: Můj příběh

Vložil Lenny - 24/01/2014 00:58

Zvedni se a přestaň se litovat, myslíš, že jsi dokázal málo???
Jsi frajer, gratuluju. Ted hledej co Tě baví a dělej to, třeba kraviny.....začni odmala (zvířata,tvoření, kreslení...) hledej

=====

Re: Můj příběh

Vložil Karel Preisler - 24/01/2014 08:04

Pro Fenix: To je paráda. Každý den se počítá!!!

=====

Re: Můj příběh

Vložil Lanička - 27/01/2014 08:34

Fenixi, je to skvělé, co jsi dokázal. Vydrž, tvé tělo se čistí, upravuje se metabolismus, pro tvé tělo je to velká řafka, samozřejmě k lepšímu. 7 týdnů je na jednu stranu dlouhá doba, na druhou stranu, tělo si začíná zvykat a potrvá minimálně rok, než se vše jakž takž srovná. Průběžně bude víc a víc nabíhat energie, zlepšovat se psychika. Je to krásný proces a stojí za to jím projít. Držím palce!

=====

Re: Můj příběh

Vložil Vladimír - 30/01/2014 15:45

Dobrý den

Nebudu psát co má dělat, ale napíši vám co pomohlo mne.

Měl jsem problém s alkoholem od 16.let do 40.let. Pracoval jsem, chodil do práce, chodil za dětmi a tak nějak fungoval. Byl jsem stále bez peněz, protože alkohol a cigarety něco stojí, 2x 3x do týdne, měsíc a nezbyvalo na ostatní věci. Vůbec jsem si plně neuvědomoval, že mám problém, vždyť pili i ostatní. Moje rodina to trpěla. Pád na psychické dno přišlo v roce 1998 a já odešel na léčení. Je to 16 let, co se již neopíjím a ani nepiji alkohol, nekouřím, nehraji o peníze. 16 let se učím žít bez alkoholu, cigaret, geamblerství. Musel jsem přestat chodit za kamarády do hospod, dnes mne to již nevádí, ale na začátku mého nového života, jsem asi během těch 16.let 5krát se opil, je to málo, ale také hodně. Nikdy jsem se nerozpil, protože jsem již znal pocity, když se neopíjím, bylo mne vždy velice dobře. Musím stále vyplňovat prázdné místo v mém mozku, těle, v buňkách, kde byla závislost, zvik a nahradit jej nějakými zdravými aktivitami. Potřebuji stále mít kolem sebe lidi, mluvit, něco vymýšlet, plánovat. Nejhorší jsou večery, neboť jsem byl zviklý chodit večer do hospody za kamarády a tam se vždy opít, neboť jsem nikdy za těch 24 let, nedokázal jít jen na dvě, či tři piva, vždy jsem se opil, to byla a je moje nemoc, opít se a čekat na euforii z alkoholu a chtít se dostat dál a dál. To mne chtělo doslova zabít.

Takže jsem 16 let dá se říci v pohodě, ale musím mít náhradu za moje závislosti, aby jsem se cítil dobře. Jistě se to vyplatí jak z ekonomického, tak z psychického a fyzického principu. Nechci bydlet na ubytovně, žebrať o peníze, bydlet na ulici a řešit 24 hodin abstáky, depky a podobně.

Je to proces, chodím na AA již 16 let. Protože tam jsou lidé se stejným problémem, nikdo mne nenutí vůbec do ničeho a já nenutím je. V tom vidím svobodu se umět rozhodnout a odpovědnost za svůj život. Co mne přinesla léčebna? Izolovala mne od alkoholu a mohl jsem poznat, jak chutná delší čas bez alkoholu, moc se mne to líbilo, tak jsem u toho zůstal. Ale musel jsem se já sám za sebe rozhodnout. Vždy je to jen moje volba!

Nic není nikdy ztraceno, máme jen jeden život a proč jej protrpět, když můžeme být i spokojeni a šťastni.

16 let jsem nenavštívil doktora, což jsem dříve dělal hodně, kvůli psychice a mém podlomeném zdraví. Bylo to šílené a peklo na zemi. Jdu dál a žiji tak, jak mne bylo někým určeno!

=====