

Жестока изповед

Казвам се Ана-Мария и съм алкохоличка

На 34 години съм, от малък провинциален град, живея с втория си съпруг, по образование съм икономист.

Вкусих алкохол за пръв път на 14 г. Бях на дискотека с приятели и когато си поръчах нектар, те ми се изсмеха. Тогава казах: „Дайте ми един коняк с кока-кола!“, защото се почувствах не на мястото си. И без това бях притеснителна и имах комплекси за малоценност, защото бях пълнишка и мислех, че другите не ме харесват, че ми се присмиват, че ме взимат за зъбърка и задръстеначка. И когато усетих как алкохолът навлиза в тялото ми, се отпуснах. Разговорите тръгнаха леко, превърнаха се в душата на компанията, сваляха се с момчетата без притеснение, танцуваха, забавляваха се. С течение на времето купоните и алкохолът ми дадоха онова, което всъщност исках - освобождаване от задръжките.

КЪМ КРАЯ НА 8-И КЛАС ПОПАДНАХ В ИЗРЕЗВИТЕЛНОТО

за пръв път. Бяхме на купон, нямам спомени какво се е случило и как съм се озовала там, но като се събудих, единствената ми мисъл беше да излягам и да се моля да не се ме вписат в никакви регистри. После ми разказаха, че малко преди да стигна до блока си, съм припаднала и се наложило да викнат линейка. Срам ме беше от случилото се и се надявах приятелите и родителите ми да не разберат. Тогава си казах: „Вече ще пия по малко и умерено.“ Мислех си, че след като съм излязла от кръчмата и съм спряла да пия навреме, за да не се излагам пред хората, това е достатъчно. Правех всякакви опити, които обаче максимум на третия ден се провалаха. Обещанията и клетвите, които съм давала, са стотици хиляди. Вечер излизах с идеята да изпия само едно малко, за отпускане, а винаги ставаше мазало. Така с купони и алкохол завършиха училище, след което ми приеха студентка в Свищов. Смятах, че това е възможност да поправя някак живота си и да ограничия пиенето, да намеря мярката. Само че купоните продължиха и на всяка страна мен се лееше алкохол. Каквото и да се случеше, винаги имаше повод за едно питие.

Бях във II курс, когато в една дискотека срещнах мъж, който ми се стори интересен. Забавлявахме се доста и когато на втората среща ми каза: „Хайде да се оженим!“, ми се стори много яко. Сърцето ми се разтугти, изпитаха неистово желание, страсть... Но всичко това беше примесено с алкохола. По стечението на обстоятелствата с този мъж започнахме да си пием и върши, забавлявахме се, докато... неусетно се появиха и скандалите. Всеки от нас се опитваше да подчини другия, но след като това не се случи, се разделихме. Вече имахме и дете и смятах, че съм майка герояна; че всичко, кое то върши, е героисто; че на мое място друга жена би се сгромолясала, но аз - не.

Ходех на работа, после върши, гледах никак и детето си, но вечер задължително пиех.

ИМАХ НУЖДА ОТ АЛКОХОЛА, ЗА ДА ЖИВЕЯ

Като се замисля колко вечери съм оставяла детето си само, за да отидя на купон, само и само да пия, да се веселя... И винаги с оправданието, че и аз заслужавам да взема поне малко от живота.

По едно време реших, че търдите птиците ми действат опияняващо, и започнах да сменям един вид алкохол с друг. Пиех само вино, после минах само на бяло вино, защото червено то ми се струваше тежко, и се напивах. После минах на вермут, накрая - на бира, но количествата растяха. Вече бях срещната втория си съпруг. През времето, в което живеехме заедно, неведнък съм се напивах, неведнък върших се нямало нищо за вечеря, неведнък се ми намирали заспала след работа.

Един ден съпругт ми каза, че имам проблем с алкохола. Обидих мусе, почувствах се наранена. Та как смееш се да ми говориш така? Обвинявах всички наколо за проблемите си и нервните кризи, които все по-често ме спохождаха, и вървях, че не алкохолът ми е виновен. Започнах да губя едно по едно нещата, които бях важни за мен, дори доверието на децата (детето на съпруга

ми си отиде от нас). Накрая той ми заяви, че ако не спра да пия, ще ме напусне, защото вече не издръжа. Казах: „Окей, нямам проблем. След като мислиш, че алкохолът ми е виновен, ще спра да пия.“

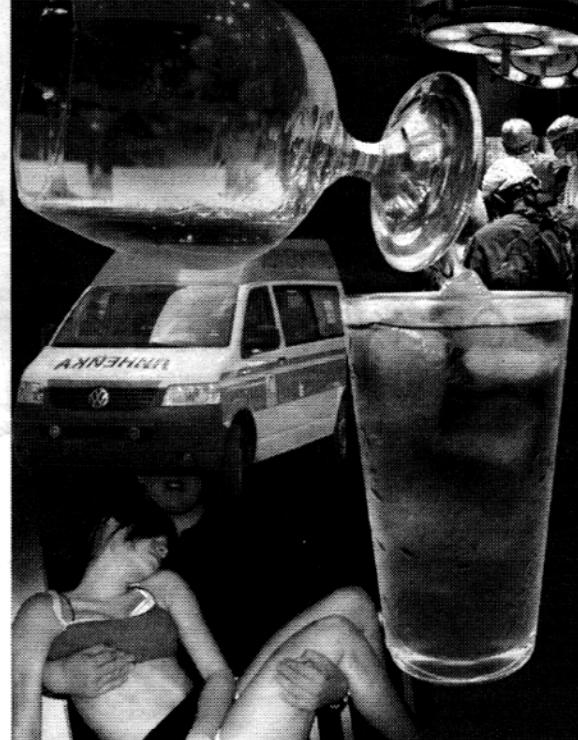
СМЯТАХ, ЧЕ Е ЛЕСНО ДА СПРА, КОГАТО СИ ПОЖЕЛАЯ

Бях обаче изумена, като още на следващия ден нервно изчаках да стане обяд и да отидем да хапнем, за да изпиша една бира. Убедена бях, че нямам да ми навреди. Важното беше само съпругт ми да не ме вижда и да не ме усети, че съм пила.

Започнах да крия в кухнята малки бирички и докато готвех, си наливах по малко. Имах нужда, но все още не разбирах защо. Един ден обаче бирата не ми стигна и след като 5 години не бях вкусвала тъжд

след която не можех без алкохол, но не можех и с алкохол. Почекваш се отчаяна. Виждах как животът ми се срива, още повече че се бях напила и на работа и бях на косъм от уволнение. Съпругт ми искаше да си тръгне, децата този път наистина ме напуснаха. Всичко рухваше и аз не знаех какво да направя.

17 години живях с алкохол и сега изведнъж възможността никога поведе да не вкусвам алкохол ми се стори ужасяваща. В главата ми се завъртяха какви ли не мисли - какво да направя и как да постъпя. Трябваше да ме приемат в психиатрия, за да се възстановя поне малко, но ако това се случи, рискуваш всички около мен да разберат проблема ми. Бях търде горда, за да призная пред себе си, че наистина имам проблем и че



съм победена от алкохола.

ЕДИН ДЕН В ОТЧАЯНИЕТО СИ НА КЛАВИАТУРАТА АЛКОХОЛИК

Исках да разбера защо не мог да спра да пия и същевременно как да докажа на семейството си, че не съм алкохоличка. Представата ми за алкохолика беше треперещ, опърлан просъл, ровещ из кофата.

(Следва на стр. 6)

Казвам се Ана-Мария и съм алкохоличка

(Продължава от стр. 2)

Аз бях всичко друго, но не и това. Та в онзи ден, когато изписах АЛКОХОЛИК, пред мен се отворио много страници от интернет с лични истории. Четях и плачех. Чудех се как тия хора знаеха како чувстват и мисля аз? Как, без да ме познават, бях пресъздали историята ми? Тогава се съвзръзах по скайл с хора от „Анонимни Алкохолики“ /AA/ и те ми подадоха ръка. Срамувах се да влязя в диспансера в града ни, защото тук всичко се знае. Така реших да се пръсъедия към много като мен, които ми дадоха надежда, че изход има и че мога да живея и без алкохол.

През пръвте месеци на събрите на AA попивах всичко, което слушах. Срамът обаче ме доведе отново до заблудата, че аз не съм като тях и че все никоя ще се науча да пия контролирано.

Вече бях изкарала четири месеца без алкохол, когато реших да си наляя чаша вино на едно празненство, само за да видя тост. Трябваше просто да държа чашата си, а не да я изливам, но не се бях вслушала в предупреденията, че алкохолът е коварен, обръкващ и всемогъщ. След тази вечер отново започнах да си сипвам по едно малко. Тогава разбрах, че

вместо да търся разликите, трябваше да открия приликите. И най-накрая да призная пред себе си и пред останалите членове на семейството си, че съм алкохоличка и се нуждая от помощ. Върнах се на събрите на AA, където срещнах човек от града ни със същия проблем. За първи път някой ме разбираше и ми даде обяснение защо се случва всичко това. А именно - възполих се на едно по едно нещата, които бях важни за мен, дори доверието на децата (детето на съпруга

трябва; два пъти правих опит за самоубийство, защото не можех да живея така - хората да не ме разбият.

През целия ми живот алкохолът за мен е бил лекарство, с което да се приспособя към този свят. В един момент обаче то вече не действа.

За какво си мислех, докато пиех ли? Как съм най-самотният човек на този свят, как никога не съм имала късмет в нищо, как Бог се е отрекъл от мен още когато съм се родила, и как заслушавам да си пийна едно, за да забравя.

Вече знам - алкохолизът е болест - на ума, тялото и душата. Не само тялото на алкохолика е увредено, но и не-говият ум. Знам обаче и друго - на много от нас е даден шанс да се възстановим. Този шанс са получих чрез Анонимни Алкохолици. Наясно съм, че трябва да изпълнявам съвсем прости действия, за да остана трезва. Не го правя, няма значение от колко време не съм пила. И вече съм наясно, че разликата между мен и онзи ровещ в кофата за болкул просъл, миришащ на алкохол, е една гълъба. Приех болестта си алкохолизъм. Ден по ден сега се учам как да живея и благодарен програмата на AA съм жива, здрава и семейството ми се възстановява, защото алкохолизът

зараства и помита всичко около себе си. унищожава живота ни, семействата ни, изгубваме себе си и човешкия си облик.

Гледам да не мисля за миналото, защото няма как да го върна. Не мога да мисля и за бъдещето, защото не е дошло. Но мога да мисля за днешния ден - да съм полезна на някого, да му помогна с каквото и както мога.

ИСКА МИ СЕ ДА КАЖА, ЧЕ ПОВЕЧЕ НЕ БИХ СЕ ДОКОСНАЛА ДО АЛКОХОЛА

но не знам дали ще съм искрен.

Иска ми се да отделям повече време за другите и помалко за себе си. Иска ми се да не бях казвала на баща си, че го мразя, и да го обвинявам за алкохолизма си. Да не

пили или какъв алкохол сме попълнали, за да ни повали.

А на зависимите бих искала да кажа, че изход има. Милиони хора по света го открива и се моля за всяка страдаща душа да намери силни и да покаже да излезе от блаторо, в което се намира. Аз го намерих. Животът ми без алкохол е истински. Живея и чувствам, чувствам и живея. Трезва съм от година и десет месеца. Щастлива съм! Не бих заменила и най-тежкия ден без алкохол с времето, когато пиех, вярвам, че всеки може.

Записа Нели Митрова
За Връзка с АА:
тел. 0890/940-335
и <http://aa-bg.info/>,
[grupi_na_aa_v_blgaria/0-6](http://aa-bg.info/index/grupi_na_aa_v_blgaria/0-6)

