

Mesaj pentru cei dragi din partea persoanei afectată de adicției

Bună, sunt eu... Sunt eu cel care se luptă cu o adicție... și da, am nevoie de ajutor...

Te rog, nu încerca să-mi rezolvi problemele în locul meu. Când faci asta, nu doar că îmi pierd respectul pentru tine, dar îl pierd și pentru mine.

Nu mă mai tot certa... nu mă moraliza, nu mă învinui și chiar te rog nu mai încerca să mă convingi cu argumente – nici când sunt sub influență... nici când sunt treaz. Poate că pe moment te face să te simți mai bine, dar aș vrea să știi că pe mine mă împinge mai adânc în suferință.

Nu te agăța de promisiunile mele. În adicție, pot să promit sincer ceva și totuși să nu fiu capabil să mă țin de cuvânt. Promisiunile mele nu sunt cu răutate, ci sunt doar o formă disperată de a amâna durerea.

Aș vrea să nu mai schimbi mereu regulile dintre noi. Dacă stabilim o limită sau un acord, rămâi ferm/ă. Ține-te de ea... Ai încredere că da, e mai bine pentru amândoi. Și mai ales, te rog, nu-ți mai vărsa furia pe mine. Nu doar că te rănești pe tine, dar se rupe și puntea prin care ai putea, la un moment dat, să mă ajuți.

Nu lăsa frica ta pentru mine să te facă să-mi porți greutatea. E important să-mi dau seama că eu sunt cel care trebuie să le duc.

Nu crede tot ce-ți spun. Uneori nici eu nu știu care e adevărul. Alteori, nu pot să-l recunosc.

Nu-mi ascunde consecințele comportamentului meu adictiv. Știu că vrei să mă protejezi, dar asta îmi face mai mult rău. Mă ține prizonier în negare.

Și ce este cel mai important: nu fugi de realitate așa cum o fac eu. Adicția mea se agravează în timp și e clar că nici nu dispăre de la sine.

Începe chiar acum să cauți să înveți, să înțelegi și să te pregătești pentru propria ta recuperare. Poate că, în acest proces al tău, se va deschide și pentru mine calea spre schimbare. Există grupuri precum Al-Anon, Gam-Anon, Nar-Anon, S-Anon, CODA sau ACA, unde familiile învață să trăiască și să se vindece în mijlocul acestei lupte.

Am nevoie de ajutor – de la un medic, un terapeut, un consilier, un facilitator, da, mai ales de la oameni care au trecut prin ce trec eu și care merg pe calea vindecării. Și da, am nevoie de o Putere mai mare decât mine – ceva sau Cineva care să mă țină când eu nu mai pot.

Te rog, ai grijă de tine... Asta m-ar putea salva și pe mine...

Te invit pe <https://apartinatori.anonimi.org.ro>

