

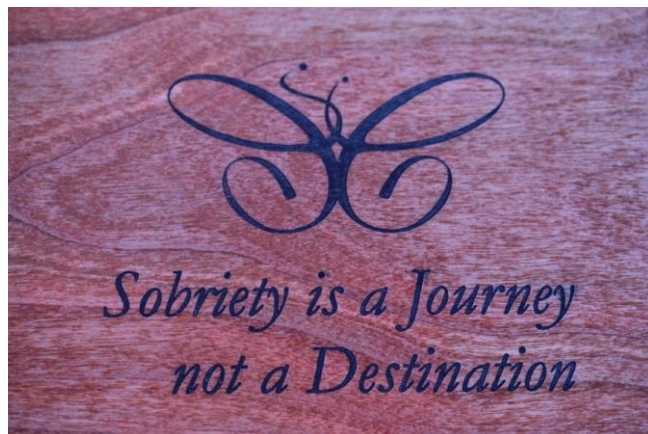
Recuperarea lui Wim în urma alcoolismului

de Rupert Wolfe Murray, reprezentant al clinicii Castle Craig în România

traducere de Silvana Prodan

sursa: [ROmedic](#)

Wim van der Plas a fost pacient la [clinica Castle Craig](#) în 2011, iar recent ne-a trimis vesti despre viața lui în urma tratamentului pentru alcoolism. Am ales să îi reproducem povestea mai jos, pentru a motiva și alte persoane aflate în procesul de recuperare sau care au nevoie de inspirație pentru a face pasul către tratamentul propriilor probleme cu dependență.



Terapeutul lui Wim ne-a oferit o scurtă introducere referitoare la povestea acestuia:

“Wim mi-a fost pacient și l-am susținut în procesul de recuperare, în calitate de terapeut. Și eu am trecut prin acest proces cu mulți ani în urmă și ne aflăm oarecum amândoi pe același drum. Deși am avut micile noastre neînțelegeri din când în când, Wim m-a impresionat, pentru că am regăsit în el cele trei calități esențiale pentru recuperare: sinceritate, deschidere și dorința de schimbare. Toate acestea au facilitat relația noastră terapeutică pe parcursul tratamentului.

Am fost foarte încântat să primesc povestea lui sinceră despre experiența în tratament. În mesajul său subliniază importanța de a-ți cunosti prioritățile și de a păstra lucrurile cât mai simple. Wim își construiește o nouă viață prin parcurgerea procesului de recuperare, și nu invers, nu o viață în care acest proces să reprezinte doar o mică parte.

Povestea lui imi aminteste de puterea exemplului celor care fac ceea ce e bine. Mă încurajează în munca mea de zi cu zi ca terapeut, mă ajută în propriul meu proces de recuperare și sunt sigur că îi va inspira și pe alții.”

Povestea lui Wim

Am consumat alcool timp de 35 de ani. Am încercat să renunț la alcool de multe ori, fără să reușesc. În urma internării la o clinică olandeză, nu am mai baut alcool timp de jumătate de an, apoi am participat la sedințele de Alcoolici Anonimi și am reușit să mă abțin timp de un an. De fiecare dată, ceva se întâmpla, iar eu reluam consumul de alcool. Într-un final, mi-am pierdut locul de muncă, permisul de conducere și soția.

Pe 11 ianuarie 2011, am decis să mă internez la Castle Craig, așa că am sunat la biroul lor din Haga, iar două luni mai târziu eram deja pacient la clinica din Scoția. Ajunsesem într-o situație disperată, nu

imi doream decat sa renunt la dependenta. Eram incantat de faptul ca urma sa merg intr-o tara straina. Cei de la Castle Craig m-au asteptat la aeroport si astfel a inceput aventura .

Cand am ajuns la Castle Craig, aveam emotii, dar oamenii au fost foarte prietensosi, iar curand, ma simteam ca acasa. In primele sase saptamani am urmat cura de dezintoxicare, am lucrat din greu si am depus mult efort cu ajutorul unui terapeut excelent. Am intalnit o multime de pacienti si mi-am dat seama ca nu sunt singurul cu aceasta problema. Ma simteam minunat si incet incet am inceput sa simt schimbarea si sa inteleg ca e posibil sa o iau de la capat.

Dupa dezintoxicare, am fost transferat la Unitatea de Ingrijire Prelungita timp de 12 saptamani, unde mi-a fost atribuit un alt terapeut. In fiecare zi, in timpul sedintelor de terapie, discutam despre problemele mele. Am invatat foarte mult de la el. In plus, am participat la cat de multe intalniri de Alcoolici Anonimi am putut, in Edinburgh, insa preferata mea era cea organizata in strada Cockburn.

Inainte de a ma intoarce acasa, am conceput un plan de tratament aftercare impreuna cu terapeutul meu, care continea si o lista de recomandari pe care sa le pun in practica odata cu intoarcerea mea in Olanda. In primii 2 ani dupa tratament, participam la 5-7 intalniri pe saptamana, nu mergeam la nicio petrecere sau in puburi si nu tineam deloc alcool acasa.

Am pastrat legatura saptamanal cu terapeutul meu prin mesaje, e-mailuri si convorbiri telefonice. Am calatorit la Edinburgh de 8 ori pentru a participa la intalnirile AA de pe strada Cockburn, iar uneori ma intalneam cu terapeutul meu in Edinburgh si mergeam impreuna sa luam cina. In comunitatea de Alcoolici Anonimi am intalnit oameni care mi-au devenit cei mai buni prieteni. Anul trecut in septembrie am vizitat Castle Craig pentru prima oara dupa terminarea programului de tratament, iar faptul ca personalul de acolo si-a adus aminte de mine m-a lasat cu un sentiment foarte placut.

La intoarcerea acasa, mi-a fost foarte greu sa imi gasesc de lucru, dar nu am renuntat. In cele din urma am fost angajat la o brutarie, unde munca era grea si salariul foarte mic. Dupa un an, mi-am dat demisia, deoarece jobul devenise mult prea stresant, ceea ce ar fi putut provoca dorinta mea de a bea din nou. A trebuit sa imi pun recuperarea pe primul loc. Inca imi caut de lucru si fac voluntariat pentru a-mi ocupa timpul.

Prioritatea mea trebuie sa fie sa nu consum alcool deloc. Atata timp cat reusesc, viata mea merge bine. Stiu ca trebuie sa am grija pentru a nu reveni la vechile obiceiuri si comportamente. Incerc sa imi petrec timpul alaturi de oamenii potriviti, iar ei sunt atenti si pot depista in caz ca apare ceva din vechiul meu comportament.

Sfatul meu pentru cei care termina tratamentul la Castle Craig si isi incep calatoria de recuperare pentru toata viata - este sa urmeze planul pe care l-au construit alaturi de terapeutul lor, sa participe la intalnirile AA, sa isi gaseasca un "sponsor" ("sponsorul" reprezinta un alt alcoolic in recuperare care este deja abstinent de ceva vreme si dispus sa ajute un alt proaspat membru AA in renuntarea la alcool si parcurgerea pasilor spre recuperare si abstinenta; mai multe informatii despre ce este un sponsor gasiti [aici](#)), sa evite locurile pe care le frecventau in trecut, sa pastreze legatura cu Castle Craig si cu alti fosti pacienti si sa fie sinceri atat cu ei insisi, cat si cu cei din jur. De fapt e foarte simplu: nu bea alcool si nu consuma droguri: astazi si asa mai departe in fiecare zi.

Acum, trei ani mai tarziu, pot sa zic ca sunt multumit cu viata mea, am prieteni noi in Olanda si in Scotia, am o iubita si mi-am recuperat permisul de conducere. Nu in ultimul rand, duc o viata fericita, din care alcoolul lipseste cu desavarsire. Le sunt foarte recunoscator celor de la Castle Craig pentru ca m-au ajutat sa realizez toate acestea.

[Link către articolul original publicat pe romedic.ro \(12 Mai 2014\)](#)