

Și-a dat seama că începuse să bea prea mult. După negare, revoltă și pierderi notabile a decis să iasă din infernul alcoolismului. **Confesiunea tulburătoare a unui cititor.**

INTERVIU DE RUPERT WOLFE MURRAY ȘI MANUELA BOGHIAN



„Mi-am dat seama că am probleme cu alcoolul...

... atunci când am văzut că beau încontinuu. Inevitabil, cei din jur îți atrag atenția, la un moment dat sau altul, că poate e puțin cam mult. Primind remarci de genul acesta din când în când, vine un moment când te întrebi dacă nu cumva ei au dreptate. Doar te întrebi, nu încerci să faci mare lucru.

În schimb, retorica revine și, în cazul meu, am vrut să îmi demonstrez că eu sunt în continuare la cârmă... Și am făcut lucrul acesta de-a lungul timpului, în anumite momente din viață, când am spus: „Dacă nu vreau să beau, nu beau”. Și când aveam 30 de ani, și când aveam 35 de ani. Și lucrurile erau... mă puteam opri sau consideram că mă pot opri, atunci când voiam. Dar bineînțeles că găseam o scuză după o săptămână, după zece zile și după o perioadă scurtă spuneam: „OK, am constatat că așa stau lucrurile, nu trebuie să fac în continuare același lucru”.

Sevrajul, coșmarul suprem

Ulterior, am avut un moment în care mi-am dorit eu, fără să fi fost vreo presiune asupra mea din partea nimănui, să îmi dau o pauză – sau cel puțin așa am considerat, că am nevoie de o pauză – și atunci am intrat în sevraj. Atunci probabil că organismul meu ajunsese la un punct în care dependența era foarte bine instalată și am avut simptomele de sevraj. Nimeni nu mi-a spus cum se manifestă sau la ce aş putea să mă aştept. Cert este că nu am dormit două nopți, că am transpirat, am avut niște stări foarte ciudate, care s-au întrerupt în momentul în care am consumat, din nou, alcool.

Sevrajul s-a instalat în primele 24 de ore. A fost instantaneu. Mi-am întrerupt rutina, am încercat să fac un exercițiu pe care îl mai făcusem în trecut (care în trecut nu era purtător de consecințe și îmi spunea că sunt OK), era un test asupra mea, dar de data aceasta îmi doream să îmi curăț organismul

– sau asta era gândirea mea în momentul respectiv. Acel sevraj m-a pus pe gânduri. Probabil că acela a fost primul moment în care m-am gândit că s-ar putea să am, nu că am o dependență de alcool.

Alcoolul și viața mea profesională

Alcoolul sau instalarea alcoolismului erodează pe toate planurile: erodează de la performanțele profesionale, până la relațiile personale și sănătate. Din punctul meu de vedere, le erodează uniform, nu are predispoziție către o direcție sau alta; cel puțin din experiența mea, eu cred că toate lucrurile au fost erodate în egală măsură și am să dau câteva exemple. Din momentul în care am conștientizat că poate am o dependență de alcool, în care am experimentat pentru prima oară sevrajul, și până în momentul în care am luat hotărârea să merg la Castle Craig Hospital, în Scoția, au trecut aproape doi ani de zile. Cam atât de mare a fost distanța... Nu știu dacă a fost coincidență, dar au fost, probabil, cei mai proști ani pe care i-am avut în afaceri, din punctul de vedere al sănătății: la sfârșit, deja aveam o semiparaliză instalată la nivelul unui picior, care era fără precedent. Am avut tulburări ale vederii, care iarăși erau fără precedent, iar în relația de familie, din nou, lucrurile ajunseseră la un nivel fără precedent. Era o relație de familie cu un deznodământ iminent, ajunsesse la divorț, pentru că eram scăpat de sub control.

Toată cariera mea a fost în afaceri, unde se consumă foarte mult alcool, face parte din cultură. Se pleacă de la ideea că a fi prietenos cu cineva, a fi deschis, a fi un bun colaborator înseamnă a petrece foarte mult timp cu alcoolul în față. Sunt tot felul de povești de genul „business-urile nu se fac în birouri, se fac la baruri”. Politicile interne ale companiilor și toate relațiile cu clienții trebuie să aibă o finalitate într-un bar, club de noapte,

>>>

>>> undeva acolo unde se lasă impresia că s-ar lega și dezlega business-ul.

Și atunci, cultura de a bea zilnic era strâns legată de mediul de afaceri. Numai că acolo încercau să se ascundă lucruri, să se elimine băutul în timpul programului (era considerat inacceptabil), dar făcea parte din normalitate să se bea după ora cinci. Organismul ajunsese să îmi funcționeze, știind că la ora cinci primește prima doză de alcool, prima bere, că dimineața se simte prost, ziua se va întări, își va reveni, iar după-amiaza și seara se va face praf din nou.

Au fost perioade-cheie în care am încercat să funcționez în anumite situații, înaintea unor anumite evenimente importante pe plan de afaceri, fără alcool. Se știe foarte bine cum arată un interlocutor care în seara dinainte a consumat alcool. Din privire, din culoarea tenului, din luminozitatea feței. În situații importante pentru mine în business, am încercat să îmi pregătesc bine, dinainte, anumite întâlniri. Am considerat că este bine ca înainte de acele întâlniri importante să nu consum alcool. Numai că reversul medaliei avea loc, și anume: poate că într-un anumit fel arătam mai bine sau eram mai aproape de standardul la care trebuia să mă prezint; în schimb, creierul meu refuza să funcționeze, puterea mea de concentrare era disipată, nu mai funcționam corect, motiv pentru care, în preajma uneia dintre cele mai mari tranzacții pe care le-am avut (pentru care știam că aveam nevoie de un maxim de luciditate ca să fiu eu, pentru că scopul negocierii era semnificativ, renunțam la 35% din munca mea de opt ani de zile și trebuia să o vând pe un preț corect), am ajuns la concluzia că ar fi o foarte mare greșeală ca în perioada respectivă să nu consum alcool, pentru că puteam rata tranzacția lamentabil, conștientizând că nu voi putea funcționa fără alcool. Deci, eu nu mai puteam funcționa fără el în mediul de afaceri. Nu se mai putea! Deși era vorba de obiceiurile mele de

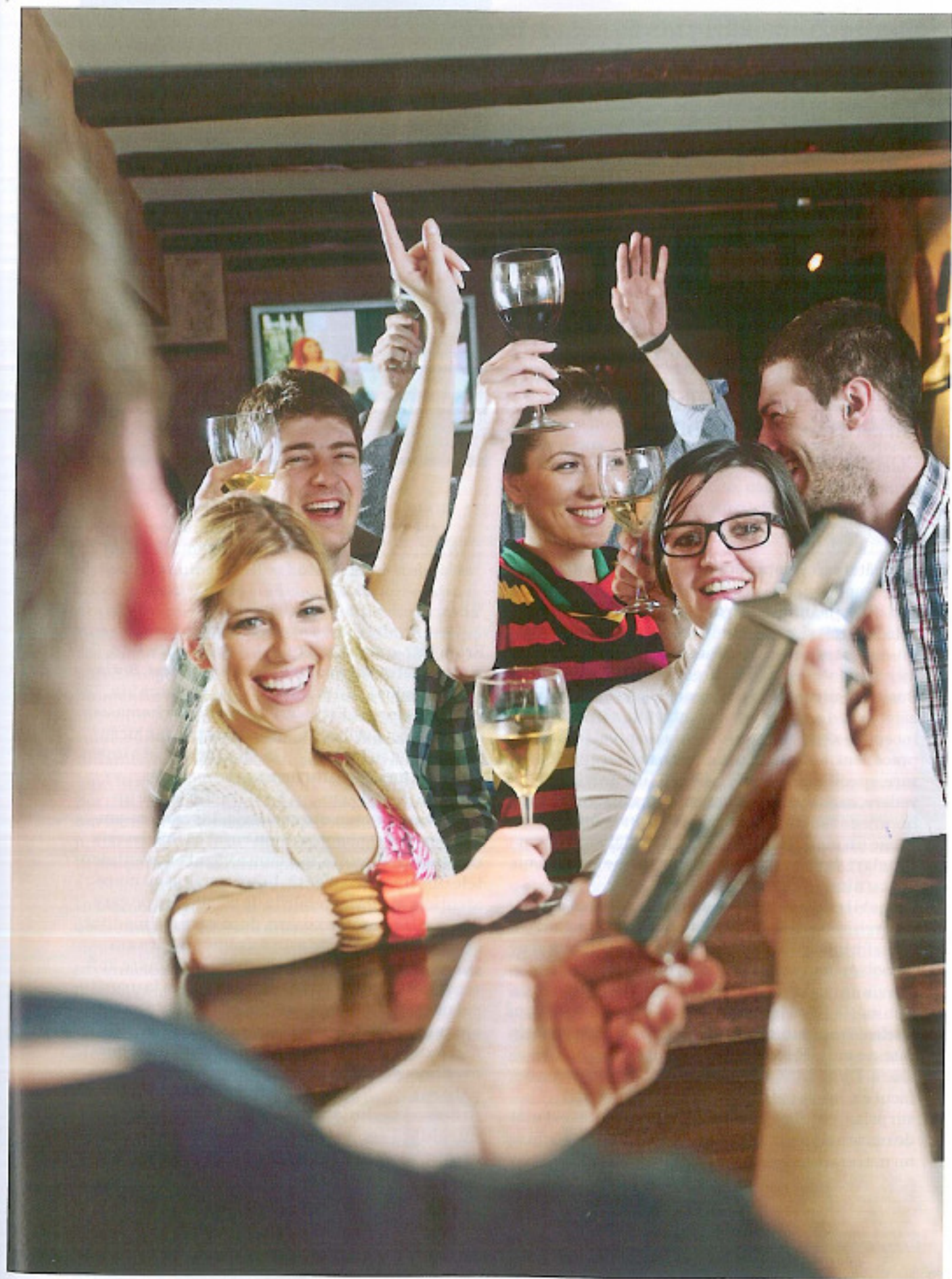
zi cu zi, deci nu puteam să ajung la ora cinci, șase seara și să spun că nu pot să beau acea bere cu care organismul meu era obișnuit... sau acele beri, că nu era numai una. Dar devenise o necesitate de funcționare a organismului. Dacă nu se întâmpla lucrul acela, probabil că în noaptea respectivă nu aș fi putut să dorm, a doua zi se instala sevrul, eram dat cu totul peste cap, obosit, surmenat și într-o poziție mult mai proastă de a negocia decât eram dacă aș fi consumat alcool. Și atunci am considerat că este mult mai bine să consum alcool, mi se părea că sunt mult mai fluid în modul de operare, decât dacă nu aș fi băut. Ceilalți colegi se obișnuiseră cu mine, să mă vadă bând bere. La început m-au luat ca atare, după care au început să-mi exploateze slăbiciunea. Simțeam asta în jurul meu, dar m-am declarat neputincios. Observam aceste lucruri, de multe ori nu îmi plăceau, dar le luam ca atare.

Gânduri, gânduri...

Mi se părea că sunt un mare neînțeles, aia era prima problemă; că nimeni nu este preocupat să mă întrebe de ce fac asta, pentru că eu consideram că sunt întrutotul justificat în ceea ce fac. Spre sfârșit, ajunseseam să consider că poate cel mai bun lucru care ar putea să mi se întâmple ar fi să îmi închei socotelile cu viața. Nu aveam gânduri de sinucidere, dar, dacă sfârșitul ar fi venit, ar fi fost considerat binevenit.

Atunci când organismul nu primea doza de alcool, când o cerea, se instala același gen de irascibilitate ca și atunci când te lași de fumat, de exemplu, când o nervozitate nefirească e prezentă, care să te ducă într-o situație explozivă, în care înțeleptul din tine ajunge să zică: „Mai bine beau decât să mă cert, să ajung la alte discuții; mai bine fumez o țigară, decât să fac altele”.

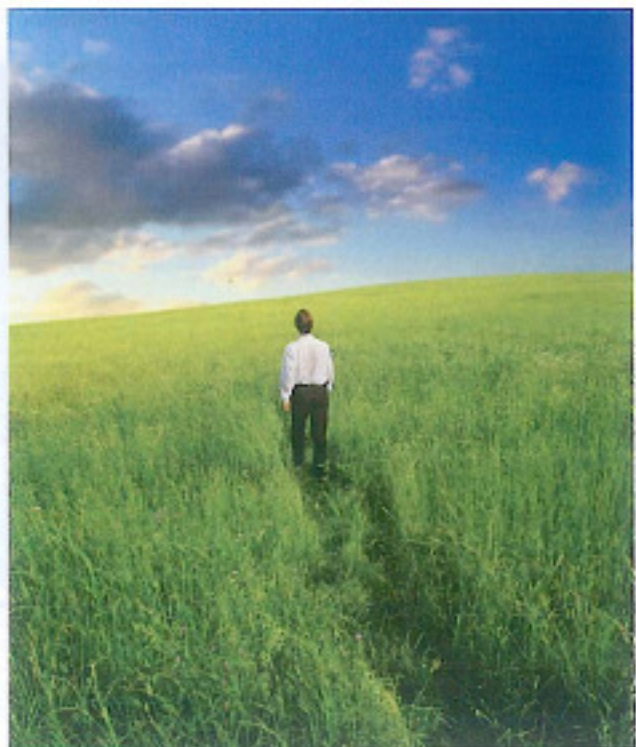
M-am decis să caut ajutor pentru că am ajuns la capăt. Spuneam mai devreme că erodarea, deci acolo erodează pe toate planurile, în mod constant, cel puțin în cazul meu, mi-a erodat și business-ul,



„Probabil că picătura care a umplut paharul a fost un eveniment personal. Era ziua soției și eu am transformat-o într-un dezastru, prin consumul de alcool.“

și sănătatea, și viața personală. Fiind construit ca manager de carieră, urmărești de obicei trendul, vezi direcția în care lucrurile merg (sau cel puțin asta încerci) și, analizându-mi foarte atent viața, mi-am dat seama că pe toate planurile lucrurile mergeau într-o singură direcție: spre dezastru. Business-ul marca al doilea an de pierderi semnificative și nu eram capabil să intervin, sănătatea începuse să mi se deterioreze la un nivel fără precedent, aveam un picior care mă deranja foarte tare, specific alcoolicii, aveam tulburări de vedere, care se manifestau mai ales în momentul în care consumam alcool, deja nu mai puteam să citesc un meniu la restaurant, dar nici nu purtam ochelari. Iar relația de acasă, relația de familie, nu era cu nimic diferită.

Probabil că picătura care a umplut paharul a fost un eveniment personal. Era ziua soției și eu am transformat-o într-un dezastru, prin consumul de alcool. Aveam socrii în vizită, m-am folosit de ocazia aniversării ei pentru a bea de la prima oră a dimineții. Până la ora prânzului băusem vreo două sticle de șampanie, ceea ce deja ne trecuse pe toți într-o anumită stare, ținând cont că se băuse și seara. După care, amestecată cu alte băuturi, a făcut ca, la ora patru, când au venit invitații surpriză, să uit că îi invitase. Surpriza a fost atât de mare atât pentru ea, cât și pentru mine, încât eu nu mai eram capabil în niciun fel să discut cu ei.



Eram într-o stare foarte avansată de ebrietate, motiv pentru care oamenii aceia au plecat. Soția nu era dispusă să-i primească, ea nu știa că vin, cine îi chemase? Eu fusesem cel care îi chemasem, dar uitasem... A fost un megadezastru, iar lucrurile acestea se întâmplau în fața socrilor și a unei părți din angajații din firmă.

Atunci am avut șansa să fie alături de mine un foarte bun prieten din copilărie. Iar când m-am trezit pe la 1-2 noaptea, l-am rugat să îmi descrie cu lux de amănunte, așa cum a văzut el, evenimentele din ziua precedentă. L-am ascultat cu mare atenție, am pus întrebările de clarificare pe care le-am considerat necesare, după care am meditat. Mi-am spus că acesta este un punct la care am ajuns, iar eu sunt în cădere. Cam cât de mare ar fi eroarea sau prostia pe care eu o voi face la următorul pas? Pentru că spre acolo mă îndreptam. Am ajuns la concluzia că trebuie să fac ceva. Acela a fost momentul, în urma acelei discuții și a celor evenimente, aceea a fost picătura care a umplut paharul.

Știam că trebuie făcut ceva, dar nu aveam curajul să recunosc

Abstinența... Eu am trecut o singură dată prin abstenență. Și asta s-a întâmplat cu puțin timp înainte, când am făcut acel test, ca să văd dacă pot sau nu să trăiesc fără alcool. Aveam coșmaruri, nesomn și transpiram mult, practic, un organism

„Nu a existat niciun moment în ultimul an de zile în care să consider că ar trebui, din orice motiv, să consum vreun pic de alcool.“

total dat peste cap. Dar asta am experimentat trei zile, două zile, iar în a treia zi am reluat alcoolul, și aia a fost singura mea experiență în ceea ce privește abținerea.

Când am încetat consumul de alcool și până în prezent, nu am suferit, la niciun moment dat, vreun sindrom de abținere. Motivul e relativ simplu, și anume: am luat hotărârea că trebuie să fac ceva pentru mine și să caut o soluție. Soluția am găsit-o relativ repede sau cel puțin am ajuns la o concluzie relativ repede: în câteva zile, în trei-patru zile, știam deja ce vreau să fac. Momentul în care am oprit consumul de alcool a coincis cu momentul în care am ajuns la clinica Castle Craig, în Scoția. Am băut în ziua dinainte ca și când ar fi venit sfârșitul lumii, am băut în duminica de dinainte, am băut pe drum, până la aeroport, am băut în avion spre Amsterdam, am băut în aeroport, în Amsterdam, mi-au luat alcoolemia când am ajuns și mi-au mai luat alcoolemia după o jumătate de oră, ca să vadă dacă se duce în sus sau în jos, pentru că nu era sigur în ce direcție se duce alcoolemia mea, eu beam de 24 de ore.

În momentul în care la clinică am întrerupt consumul de alcool, nu am mai ajuns la sevraj. Cu siguranță, datorită medicamentelor administrate în primele zile; a mai fost și schimbarea de ritm, de mediu, gândirea... Dar eu, la Castle Craig, în primele zile, nu am simțit în niciun moment sevraj sau vreun efect al întreruperii consumului de alcool.

De atunci nu mai beau. Nu a existat niciun moment în ultimul an de zile în care să consider că ar trebui, din orice motiv, să consum vreun pic de alcool. Mi-am dorit atât de mult să ajung în situația asta, încât, în momentul în care m-am întors de la Castle Craig acasă, mai că dezvoltasem o fobie vizavi de alcool și de locurile în care alcoolul se servește. Nu mai doream să îmi asum niciun risc. Îmi pregătisem tot felul de scenarii, de

planuri, cum să stau departe de alcool. Dar realitatea a fost alta. Am ajuns foarte repede în proximitatea alcoolului și mi-am dat seama că nici mintea, nici organismul nu mi-l cer și că nici măcar opțiunea mea nu este îndreptată într-acolo. Motiv pentru care am participat la tot ceea ce presupune o viață normală, în permanență, fără a consuma. La mine în casă există alcool cât vreți, colegii mei, prietenii mei, familia nu au nicio restricție în a consuma alcool în prezența mea. Dar eu nu-l mai vād...

Vindecarea

La clinica din Scoția mi s-a spus că abținerea este doar o componentă dintr-un proces. A nu consuma alcool o perioadă de timp nu înseamnă mare lucru dacă nu se coroborează cu alți factori, care țin de stilul tău de viață, de ordonarea priorităților, de existența unei puteri în jurul tău... Decizia pe care am luat-o a fost ca în primul an de zile să nu încerc să spun prea mult celor din jurul meu, pentru că ar fi prea devreme.

Ar fi prea devreme, întrucât eu sunt într-un proces de transformare și nu am ce să le povestesc celorlalți atât timp cât nici eu nu știu ce se întâmplă cu mine, până când nu sunt într-o nouă zonă de echilibru. Ce pot să spun sigur este că ceea ce mi s-a spus acolo și sesiunile de terapie pe care le-am avut, se adevăresc. Mi s-a spus că urmează o viață foarte frumoasă și cu împliniri nebănuite, naturale. S-a întâmplat. Mi s-a spus că nu este bine și nu e recomandat ca în primul an să iau decizii majore pe plan personal sau profesional, lucru pe care l-am respectat, sfat de care am ținut cont – și, din nou, foarte bine am făcut, pentru că schimbări au avut loc de la sine, neforțat. Momentul implicării mele față de cei care au nevoie, va veni și nu voi avea nicio ezitare să fac acest lucru.

Pentru cei interesați de terapia alcoolismului, informații suplimentare se găsesc pe site-ul www.castlecraig.co.uk sau la numărul de telefon 0745.801.896.