

Ανοιχτό γράμμα στην οικογένειά μου

(Μεταφρασμένο από έγγραφο της Υγειονομικής Υπηρεσίας, (Τμήμα αλκοολισμού) της Πολιτείας Ουάσιγκτον, ΗΠΑ)

Είμαι αλκοολικός. Χρειάζομαι βοήθεια.

Μη μ' αφήσετε να σας λέω ψέματα και να τα δέχετε ως αλήθεια, γιατί έτσι με ενθαρρύνετε να ψεύδομαι.

Η αλήθεια μπορεί να είναι επώδυνη, αλλά αρπαχτείτε απ' αυτήν.

Μη μ' αφήνετε να σας ξεγελάω, να φαίνομαι εξυπνότερος, Αυτό με μαθαίνει ν' αποφεύγω τις ευθύνες, και συγχρόνως να χάνω την εκτίμηση μου για σας.

Μη μ' αφήνετε να σας εκμεταλλεύομαι. Κάνοντας έτσι γίνεστε συνεργοί στην αποφυγή της ευθύνης εκ μέρους μου.

Μη με διδάσκετε ή μαλώνετε ή επαινείτε ή κατηγορείτε όταν είμαι μεθυσμένος. Και μη χύνετε το ποτό μου, εσείς μπορεί να αισθάνεστε καλύτερα, αλλά η κατάσταση θα χειροτερεύσει.

Μην πιστεύετε τις υποσχέσεις μου. Αυτή είναι απλώς η μέθοδός μου για να αναβληθεί το επώδυνο πρόβλημα. Και μην αλλάζετε κάθε τόσο τις συμφωνίες μας. Αν έγινε μια συμφωνία, επιμένετε σ' αυτήν.

Μη νευριάζετε και μην παρεκτρέπεσθε μαζί μου. Αυτό θα σας καταστρέψει και θα χαθεί κάθε πιθανότητα να με βοηθήσετε.

Μην αφήσετε την αγωνία σας για μένα να σας οδηγήσει να κάνετε εσείς αντί για μένα αυτό που πρέπει να κάνω εγώ.

Μην κουκουλώνετε ή αναστέλλετε τις συνέπειες του ποτού. Αυτό μειώνει τις κρίσεις, αλλά διαιωνίζει την αρρώστια.

Πάνω απ' όλα μην ξεφεύγετε απ' την πραγματικότητα, όπως κάνω εγώ. Ο αλκοολισμός, η αρρώστια μου, χειροτερεύει καθώς συνεχίζεται το ποτό. Αρχίστε αμέσως να μαθαίνετε, να καταλαβαίνετε το θέμα και να σχεδιάζετε τη θεραπεία μου. Χρειάζομαι βοήθεια από γιατρό, από ειδικό σύμβουλο, από ψυχολόγο, από θεραπευμένο αλκοολικό, από το Θεό. Δεν μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου.

Μισώ τον εαυτό μου, αλλά εσάς σας αγαπώ. Το να μην κάνετε τίποτα είναι η χειρότερη επιλογή που μπορεί να κάνετε για μένα.

Παρακαλώ βοηθήστε με.

Ο αλκοολικός της οικογένειας.