

Słabość wobec alkoholu

Bezsilność wobec alkoholu oznacza całkowity brak zdolności do panowania nad spożywaniem alkoholu, a tym samym nad spożywaniem akceptowanym społecznie. Gdy osoba, która pije, zauważa, że jej picie staje się coraz mniej akceptowalne społecznie, i otrzymuje sygnały z otoczenia potwierdzające tę nieakceptowalność, to znak, że straciła kontrolę nad piciem. Ludzie rzadko przyznają się do braku wpływu na coś, co nie podlega ich woli czy kontroli, jednak wielu z dumą wyznaje poczucie siły, używania przemocy czy dominacji.

Uznanie bezsilności oznacza z kolei przyjęcie, że istnieje obszar, nad którym nie mamy kontroli, co dla niektórych może być trudne do akceptacji. Tempo życia i postęp cywilizacji wymagają szybkich reakcji na zmieniające się warunki, co nie pozostawia miejsca na zwolnienie tempa i refleksję nad tym, czy wszystko zależy od jednostki. Osoba, która nie ma wpływu na swoje życie, często jest postrzegana jako nieudacznik.

Dla alkoholika uznanie bezsilności wobec alkoholu jest trudne, ponieważ często wiąże to się z poczuciem własnej wartości i przekonaniem, że kontroluje swoje picie oraz życie. Błędne przekonania dotyczące picia i silnej woli utrudniają uświadomienie sobie szkodliwości tego nawyku. Jednak przyznanie się do bezsilności przynosi korzyści, takie jak uwolnienie ogromnej ilości energii związanej z relacją z alkoholem, zmiana sposobu myślenia o sile, świadomość siebie oraz poszerzenie perspektywy życia.

Etapy uznawania bezsilności wobec alkoholu obejmują poznanie, zrozumienie, uświadomienie sobie, godzenie się i ostateczną akceptację tej bezsilności. Osoba uzależniona, która akceptuje swoją bezsilność, ma szansę opuścić pole walki z substancją chemiczną, od której uzależniła się, i podjąć decyzję o trzeźwym życiu.

Przyznanie się do bezsilności może być traktowane jako fundament do budowania zdrowego życia i trzeźwości.

Bezsilność kojarzy się często ze słabością, a walka z uzależnieniem często wynika z pragnienia być silnym i zwycięskim. Uznanie bezsilności oznacza jednak rezygnację z tej walki i otwarcie się na możliwość uwolnienia się. Wiele osób uzależnionych broni się przed uznaniem swojej bezsilności, ale akceptacja tego faktu może przynieść wyzwolenie. Poddanie się bezsilności może być paradoksalnie formą zwycięstwa, a uznanie jej pozwala na rozwinięcie nowej tożsamości i zrozumienie, że niektóre rzeczy nie są w naszej mocy zmiany.

Przyznanie się do bezsilności wobec alkoholu jest kluczowym elementem drogi do zdrowia i trzeźwego życia. Pomaga to zrozumieć, że każdy człowiek ma swoje ograniczenia, a pogodzenie się z nimi stanowi fundament zdrowego życia.

