O alcoólatra fala com sua família

"O alcoólatra fala com sua família:

Eu sou um alcoólatra. Eu preciso de sua ajuda.

Não me dê sermão, não me culpe ou me repreenda. Você não estaria com raiva de mim por eu ter tuberculose ou diabetes. O alcoolismo é uma doença também.

Não jogue fora a minha bebida; isso é apenas um desperdício, porque eu posso sempre encontrar maneiras de obter mais.

Não me deixe provocar raiva em você. Se você me atacar verbalmente ou fisicamente, você só vai confirmar a minha opinião ruim sobre mim mesmo. Eu já me odeio bastante .

Não deixe que seu amor e ansiedade levem você a fazer o que eu deveria fazer por mim. Se você assumir as minhas responsabilidades, você torna o meu fracasso em assumi-las permanente. Meu sentimento de culpa aumentará, e você vai se sentir ressentido.

Não aceite minhas promessas. Eu vou prometer qualquer coisa para tentar escapar. Mas a natureza da minha doença me impede de manter minhas promessas, mesmo que eu acredite nelas no momento.

Não me faça ameaças vazias. Depois de ter feito uma decisão, cumpra.

Não acredite em tudo o que eu digo; pode ser uma mentira. A negação da realidade é um sintoma da minha doença. Além disso, eu vou provavelmente perder o respeito por aqueles que eu consigo enganar facilmente.

Não deixe que eu me aproveite de você ou o explore de forma alguma. O amor não pode existir por muito tempo sem a dimensão da justiça.

Não cubra ou tente de forma alguma me poupar das consequências da minha bebedeira. Não minta por mim, não pague as minhas contas, ou cumpra as minhas obrigações. Isso tudo pode evitar ou reduzir a própria crise que iria me levar a procurar ajuda. Eu posso continuar a negar que tenho um problema com a bebida, enquanto você fornece um escape automático para as consequências da minha bebida.

Acima de tudo, aprenda tudo que puder sobre o alcoolismo e seu papel em relação a mim. Vá a reuniões abertas do Alcoólicos Anonimos quando puder. Participar das reuniões de Al-Anon regularmente, leia a literatura e mantenha contato com os membros do Al-Anon. Eles são as pessoas que poderão ajudá-lo a ver toda a situação com clareza.

Eu amo você.

Seu alcoólico."  
(Traduzido de "The Alcoholic Speaks to His Family" - author unknown)

Fonte: https://www.facebook.com/VencendoTranstornosAlimentaresEAlcoolismo/timeline