

ПИСЬМО АЛКОГОЛИКА, МОИМ БЛИЗКИМ!

"Я болен алкоголизмом. В одиночку с этой болезнью мне не справиться.

Мне нужна ваша помощь, и поэтому я прошу вас:

- Не позволяйте мне обманывать вас. Принимая мою ложь за правду, вы поощряете меня лгать дальше. Посмотреть правде в лицо может оказаться больно, но, пожалуйста сделайте это.
- Не поддавайтесь на мой уловки, с их помощью я пытаюсь избавиться от ответственности за самого себя. К тому же, перехитрив вас, я могу потерять уважение к вам.
- Когда я нетрезв, не читайте мне нотаций, не пытайтесь ругать или хвалить меня, обвинять или спорить со мной. Даже если от этого вам станет легче, ситуация только ухудшится.
- Не верьте моим обещаниям. Я раздаю их, чтобы оттянуть расплату. И не идите на уступки, если мы о чем-то уже договорились.
- Нервничая и срываясь из-за меня, вы губите себя, а значит, теряете возможность мне помочь.
- Даже из страха за меня не делайте этого, что должен делать я сам. Не старайтесь скрыть от других мои проблемы с алкоголем и не пытайтесь сгладить их последствия – это лишь продлит мою болезнь. А самое главное – не обманывайте себя, как это пытаюсь сделать я.
- Алкоголизм – моя болезнь – будет усиливаться, пока я не прекращу принимать алкоголь. Начните же сразу изучать всё о моей болезни. А чтобы остановиться, мне нужна помощь врача, психолога, выздоравливающего алкоголика и Бога. Одному мне не справиться.
- Я ненавижу себя, но я люблю вас. Если вы не поможете мне – я погибну. Пожалуйста, помогите!"