

Marius Mocanu

**REGĂSIREA
UNUI SUFLET
PIERDUT**

Dezvoltare personală



CUPRINS

6	MULȚUMIRI
7	NOTA AUTORULUI
11	I. PUTEREA DE A MERGE MAI DEPARTE
11	LUPTĂ PENTRU CLIPELE FRUMOASE!
13	1 – DE LA AGONIE LA EXTAZ
34	2 – MOTIVAȚIA DE A MERGE MAI DEPARTE
36	<i>FII RESPONSABIL PENTRU VIAȚA TA</i>
39	<i>ECHILIBRUL STILULUI DE VIAȚĂ PERSONAL</i>
41	<i>REDOBÂNDIREA ECHILIBRULUI PERSONAL</i>
45	<i>ATRAGEREA GÂNDURILOR POZITIVE</i>
50	<i>GÂNDIRE POZITIVĂ – VIAȚĂ MAI FRUMOASĂ</i>
54	<i>SUCCESUL BAZAT PE EȘECURI</i>
57	<i>SUCCESUL ÎN VIAȚĂ PRIN PERSEVERENȚĂ</i>
59	<i>VIAȚA PERSONALĂ VS. VIAȚA PROFESIONALĂ</i>
63	<i>SFATURI PENTRU O VIAȚĂ MAI BUNĂ</i>

71	2.1 – DECLANȘAREA SCHIMBĂRII
82	2.2 – VALORIFICAREA
92	2.3 – INVESTIȚIA
99	2.4 – PUTEREA DE A ALEGE
104	2.5 – IMITĂ, IMPLEMENTEAZĂ, ADAPTEAZĂ
108	2.6 – A FI SAU A NU FI
122	2.7 – EXPLOATAREA POTENȚIALULUI
135	2.8 – FOLOSEȘTE PUTEREA GÂNDULUI
142	2.9 – PAȘI MĂRUNȚI, DAR SIGURI
151	2.10 – SOLUȚII PENTRU O MUNCĂ MAI EFICIENTĂ
157	CONCLUZIE CAPITOL 2
178	<i>SFATURI UTILE:</i>
179	<i>PRINCIPII PENTRU REUȘITA ÎNCREDERII ÎN SINE:</i>
186	II. DEZVOLTAREA INDIVIDULUI
187	<i>CUM SE SCHIMBĂ OMUL CÂND ARE BANI!?</i>
191	<i>ÎNCĂPĂȚÂNAREA DE A RĂMÂNE PROST</i>
195	<i>FUGA DE MEDIOCRITATE</i>
198	<i>DE CE SĂ RĂMÂI ÎN URMĂ?</i>

III. DEZVOLTAREA VIEȚII DE CUPLU

- 202 CUM SĂ AVEM O FAMILIE ÎNCHEGATĂ
- 206 CINE PE CINE CONTROLEAZĂ?
- 210 AVEM O RELAȚIE DE LUNGĂ DURATĂ?
- 214 IDEI PRECONCEPUTE DESPRE CĂSNICIE
- 216 SEMNELE UNEI POSIBILE DESPĂRȚIRI
- 220 RUTINA DIN VIAȚA DE CUPLU
- 222 VIAȚA SUB IMPERIUL TABIETURILOR
- 228 VIAȚA DE FAMILIE ÎNTRE PLĂCERE ȘI DEZASTRU
- 232 RĂZBOIUL DINTRE ORGOLIU ȘI DRAGOSTE
- 237 NEVOILE DIN VIAȚA NOASTRĂ
- 243 CUM SĂ AI O VIAȚĂ FRUMOASĂ?
- 245 FELUL ÎN CARE NE ALEGEM SĂ TRĂIM
- 249 REGULI SIMPLE PENTRU O VIAȚĂ ADEVĂRATĂ
- 253 REGULI SIMPLE PENTRU UN CUPLU IDEAL
- 256 DE CE TOTUȘI COMUNICARE PERSONALĂ?
- 258 SFÂRȘIT
- 259 SCHIMBAȚI-VĂ GÂNDURILE,
SCHIMBAȚI-VĂ VIAȚA
- 261 ARTA DE-A ÎNVINGE

262 BIBLIOGRAFIE

I. PUTEREA DE A MERGE MAI DEPARTE

LUPTĂ PENTRU CLIPELE FRUMOASE!

Viața noastră este plină de momente frumoase, dar și de clipe grele. Nimeni nu are o viață perfectă și mereu senină. Pentru un viitor bun, trebuie să depășești toate problemele și grijile, chiar dacă acestea par să nu aibă rezolvare. Cuvintele „nu pot” nu există. De aceea, trebuie să fii optimist și să te gândești că toate greutățile sunt urmate de momente fericite. Oricât de grele ar fi, problemele trebuie rezolvate. Unii oameni nu vor să facă asta, cedează mult prea ușor și încep să-și „trăiască” viața prin vicii. Alții apelează la alcool, tutun sau chiar droguri. Aceste substanțe te determină să devii dependent și odată consumate, încep și problemele de sănătate (boli foarte grave care pot duce la moarte). Apoi, începi să te îndepărtezi de familie, de prieteni și de restul oamenilor, ajungând să trăiești singur. Sau dacă nu te izolezi tu, o să ajungi să fii dat la o parte de către cei din jur. Aceste lucruri se întâmplă deoarece drogurile, alcoolul și nu în ultimul rând tutunul, afectează mintea și corpul. Astfel, nu poți să te mai concentrezi și să-ți îndeplinești îndatoririle la locul de muncă, în societate sau în familie. Consumul de droguri și alcool

poate duce la săvârșirea de crime. Odată ce începi să abuzezi de astfel de substanțe, trebuie să faci rost de bani pentru a le putea cumpăra. Unii consumatori încep să fure după ce își termină resursele. La început, fură din casa în care locuiesc, apoi din magazine și alte locuințe, cele mai grave fiind jafurile în plină stradă.

Unele persoane încep să consume droguri și alcool din cauza anturajului, care are o influență negativă asupra lor. Aceștia văd că din ce în ce mai mulți oameni folosesc aceste substanțe nocive și sunt tentați să încerce și ei. Dar nu se gândesc la riscuri și cred că nu vor păți nimic dacă încearcă doar o dată. La început, aceste substanțe îți produc bucurii false și apoi îți dorești să le consumi tot timpul. Mai târziu, începe chinul. Unii și-au dat seama că nu merită să piardă totul pentru droguri sau alcool. Aceștia au fost bolnavi, s-au vindecat și au scăpat de dependență. Deși nu mai consumă, viața lor nu va fi niciodată la fel. Prietenii, familia și ceilalți îi vor privi diferit, îi vor critica și nu vor mai avea încredere în ei. Acestor persoane ar trebui să li se acorde o a doua șansă, nu să fie tratați diferit sau respinși. Orice persoană poate să își dea seama că a greșit și să se schimbe, dar pentru asta are nevoie de ajutorul și de încurajarea celor din jur. Chiar dacă îți dorești cu adevărat să renunți la aceste substanțe nocive, nu o poți face fără susținerea celorlalți. De aceea, puțini sunt cei care reușesc să scape de dependență și să se întoarcă la viața pe care o aveau înainte.

De ce să suferi de o boală pe care o poți evita? De ce să depinzi de niște plante, care, sub o formă sau alta (drog, alcool, tutun) îți provoacă uneori chiar moartea? Omul ar trebui să fie independent. De ce să se transforme viața ta într-o dramă greu de descris? Părerea mea este că toți trebuie să ne construim un viitor cât mai bun. Viața este ca o luptă între momentele frumoase și cele grele. Rezultatul acestei lupte

depinde de fiecare persoană. Poți decide dacă să fii un învingător, biruind clipele grele sau un învins, izolându-te și consumând droguri și alcool. În urmă cu șase ani, stăteam și cerșeam la biserică 2-3 bănuți ca să-mi iau băutura și să-mi stăpânesc durerea provocată de sevraj. Acum, când scriu această carte, sunt cu totul alt om și pot să spun că m-am născut a doua oară, renunțând definitiv la alcool. Eu am învins, așa că luați-mă drept exemplu și citiți povestea mea adevărată de viață.

1 – DE LA AGONIE LA EXTAZ

Când am început schițarea acestei cărți, am stat un pic în cumpănă dacă să includ sau nu o parte autobiografică. M-am întrebat: „Ce-i interesează pe oameni povestea unui alcoolic și cum a ajuns el independent financiar?” Dar spre surprinderea mea, 99% dintre cei consultați mi-au spus să îmi scriu povestea fascinantă de viață și să o public fără ezitare. Trebuie să spun tuturor prin ce am trecut, poate așa, cei care vor citi această dramă cu final fericit, își vor schimba modul de gândire.

Sigur că s-au găsit și câțiva chibiți, probabil invidioși pe succesul meu, care mi-au spus să păstrez această experiență pentru mine și să las totul în urmă. Astfel, nu va trebui să răspund la dese atacuri ale unor persoane care îmi spuneau că mă lupt degeaba și că nu sunt în măsură să dau lecții de viață. Dar nu i-am luat în seamă și am scris a doua carte cu o parte autobiografică. Această secțiune a volumului a fost ca o provocare, ca o rememorare a momentelor dramatice prin care am trecut. În acest mod, am făcut o autoevaluare și am văzut la ce nivel mental, fizic și spiritual am ajuns.

Așa cum am scris și în prima mea carte, Cum să reușim în viață, eu am avut probleme serioase cu alcoolul. Din cauza lui era să-mi pierd viața, familia și prietenii. Dar îi mulțumesc bunului Dumnezeu că a avut grijă să mă călăuzească spre lumina adevărată. Prin urmare, voi descrie cum am ajuns dintr-un alcoolic notoriu, un scriitor cunoscut și cel mai citit blogger de pe net pe această nișă (conform Google Analytics). Menționez că am implementat conceptul de Comunicare Personală, și din noiembrie 2014, sunt membru fondator al clubului Toastmaster Constanța, cel mai select club de vorbitori în public din lume. Nimic din ce voi relata în această primă secțiune autobiografică nu este o fantezie sau un film SF, ci purul adevăr al unui om care a putut să treacă peste problemele vieții. Poate că această parte vă va da de gândit și vă va inspira să mergeți mai departe, indiferent de câte opreliști veți avea. Adevărata valoare a unui om care a reușit în viață stă în puterea de a lupta chiar și atunci când toate ușile îi sunt închise și când toată lumea îl repudiază, considerându-l un ratat și un om care ar face orice să bea măcar 100 de grame de alcool.

Mulți nu vor înțelege prin ce am trecut, mai ales în perioada la care mă refer, aceea în care singurul meu prieten era zeul Bachus. Despre acest zeu se spune că e dătător de bine, dar odată ce te prinde în mrejele lui, apare alcoolismul. Poate că am început să beau ca să uit câte ceva din viața mea de până atunci, dar nu credeam că alcoolul mă va lua ostatic și că voi suferi enorm din cauza lui. În plus, i-am rănit și pe cei apropiați mie, și așa vrea ca pe această cale să le cer iertare.

Să o luăm, totuși, de la început.

M-am născut pe 17 aprilie 1970, în Constanța, într-o familie de intelectuali. Toată copilăria mea am petrecut-o între învățătura obligatorie a rangului de familie și a sistemului, și vacanțele de la țară, la bunici. Cel mai des mergeam la bunicii

paterni, fiindcă ei stăteau undeva la 50 de km de Constanța. Am avut ce învăța de la ei, mai ales că bunicul era un preot respectabil. El mi-a transmis următoarele valori: să fiu om bun, să nu mint, să nu fur și să-mi ajut semenii. Așa se face că și acum, la 44 de ani, când scriu această carte, am aceleași convingeri pe care bunicul mi le-a implementat încă din copilărie. Știu că de acolo de sus, din înaltul cerului, este lângă mine și-mi veghează pașii în viață.

Am fost un copil normal, cu o familie stabilă și frumoasă. Poate că din clasa a 4-a am început să fiu mai presus de mulți dintre colegii mei de școală, datorită comportamentului meu mai libertin și mai echilibrat. Pe vremea aceea, a comunismului și a totalitarismului, nu am avut probleme cu mâncarea. Tatăl meu era medic veterinar, și era foarte solicitat atunci. Nici financiar nu am avut greutate, pentru că bunicul preot avea grijă să nu ne lipsească nimic. De casă se ocupa mama mea, care era foarte grijulie și muncea pentru ca totul să fie așa cum trebuie într-o casă de oameni normali.

Făceam sport de performanță, citeam foarte mult și eram nelipsit de la biblioteca orașului, de unde împrumutam 4-5 cărți pe lună pentru lectură. Aveam cărți și acasă, dar le-am citit pe toate fără excepție. Am intrat la liceu fără probleme și am terminat la fel, fără să mă agit prea mult cu învățatul. Poate că ar fi trebuit să mă îndrept către scris, dar atunci aveam alte planuri cu viitorul meu de matur în devenire. Mai întâi, am făcut un profil mecanic, iar apoi un profil agricol, mai exact zootehnie. Numai că lovitura cea mai mare și cotitura esențială din viața mea de adult a fost decesul mamei mele în anul 1987, la doar 48 de ani, atunci când eu eram în clasa a 11-a la liceu. M-am simțit singur și neajutorat la 17 ani, într-o lume care pentru mine devenise o junglă în care trebuia să supraviețuiesc și să merg mai departe. Eu cred că s-a rupt ceva în mine atunci, pentru că aveam o legătură specială cu

mama, care depășea cu mult statutul de familie. Acest eveniment tragic m-a marcat toată viața.

Dar nu vreau să explic ce înseamnă suferința după moartea unui părinte, mai ales la vârste fragede, ci să scot în evidență că această turnură a vieții mele nu a fost tocmai prielnică. Chiar dacă nu am fost la închisoare, chiar dacă nu mi-am făcut familia de răs niciodată, viața mea avea să fie cu totul alta, după cum veți citi în rândurile următoare. Nu am intrat la facultate din primul an, așa că am plecat militar. Am executat stagiul din care am învățat multe, dar de fapt nu am învățat nimic. Asta pentru că 85% din timp am muncit pentru ogoarele patriei, în loc să facem ceva logistică și alte tehnici militare, că doar eram încorporat la artilerie. Cum-necum, după aceea am luat parte la așa-zisa revoluție, unde era să-mi pierd viața în zadar, zic eu, după cum văd că au evoluat trebuirile în ultimii 25 de ani. Am plecat acasă cu grad de sergent, pentru că aveam liceul la zi, cu bacalaureat cu medie mare, și au zis că așa mă vor recompensa. Totuși, nu aveam nevoie de aceste grade, deoarece m-am angajat ca șef de fermă și pentru acest post trebuia doar să termin armata.

Și uite așa, au trecut anii peste mine. De la 20 de ani până pe la 22, îmi împărțeam timpul între cârciumile din stațiunea Mamaia și serviciul pe care îl aveam atunci. Am terminat totuși o facultate de zootehnie la fără frecvență și asta doar pentru mărirea de salariu pe care o conferea rangul de licențiat. Am început să beau încă din timpul armatei, dar puțin câte puțin, mai întâi de plăcere, apoi din nevoia de a mă simți mai bine. Cel puțin asta ziceam eu atunci, dar mă înșelam amarnic. Prima perioadă de până la nașterea fetei mele a fost bună și din punct de vedere material, și conjugal. Am făcut o nuntă frumoasă din banii câștigați împreună cu soția, pe care o cunoșteam încă din liceu.

Ne mai și distram mergând la nunți și botezuri, pentru că eram tineri și frumoși și aveam banii necesari. Dar singura problemă care începea să-mi de bătaie de cap era băutura și consumul din ce în ce mai mare de alcool. Asta nu era deloc bine, ținând cont că hepatita avută la 17 ani nu-mi permitea acest lucru. Oricum, voi scrie în următoarele rânduri cum s-a desfășurat și cum a evoluat viața mea de alcoolic în devenire. Da, am spus în devenire pentru că deja începeau primele semene de sevraj și de amnezie temporară după un chef mai zdravăn, ceea ce trebuia să-mi dea de gândit. De gândit m-am gândit, dar nu am făcut nimic să îndrept acest lucru, ba mai mult, spre surprinderea tuturor, alcoolul a luat locul tuturor din jur, fiind cât de curând cel mai bun prieten al meu. Și acum, mai jos, o să descriu ce s-a întâmplat.

La cele mai mici indicii care să prezinte aceste semne (sevraj și amnezie temporară), interveniți imediat fără întârzieri, pentru a vă putea ajuta încă din acest stadiu să împiedicați a deveni un alcoolic înrăit. Este greu, dar nu imposibil și mai jos o să vă redau ce am pățit eu cu alcoolul consumat în exces, și cum era să-mi pierd viața și familia, datorită acestui viciu, care în timp s-a transformat în boală. Este o boală foarte periculoasă și se numește ALCOOLISM. Am scris cu majuscule pentru că după ce veți citi ceea ce o să vă povestesc despre mine și alcool, o să vă pună pe gânduri, pentru că este într-adevăr o lecție de viață din partea mea, și arată că poți într-adevăr să reușești cu voință și mult calm să ieși din cele mai grele situații ale vieții. După ce veți citi, vă las pe dumneavoastră să trageți concluziile. Așadar, să încep în a vă reda viața unui alcoolic:

Băutura prin natura ei este o binefacere dacă o bei cu măsură. Natura este bună cu noi și avem foarte multe soiuri de vinuri, rachiuri și țării de tot felul, toate făcute din plante. Dar așa cum băutura este dătătoare de bine, tot așa poate să

te ducă la colaps total. Am fost până acum 6 ani un alcoolic desăvârșit. Dacă acum 23 de ani aveam o căsnicie superbă și o familie minunată, nu pot să spun că după ce am început să beau cantități industriale de alcool, aveam aceeași poveste frumoasă de dragoste. La început nu am luat în seamă, probabil fiind și mai tânăr, nu vedeam nimic rău în a bea câte un păhărel, poate și faptul că nu beam decât bere și vin, evitând țările. Fără să-mi dau seama, alcoolul mă învăluia și fiind și bolnav de o hepatită avută în tinerețe, trebuia să fiu mai atent la consumul de alcool. Nu era o problemă în sine că beam, ci cantitățile foarte mari pe care le consumam zilnic.

Acum 19 ani s-a născut fata mea Maria, o scumpă de fată pe care o iubesc și o ador, pentru care mi-aș da viața dacă ar fi nevoie. De ce am adus aminte de nașterea fetei mele, pentru că de atunci a început calvarul meu cu băutura. Încet, dar sigur, cu zilele ce treceau, mă afundam tot mai mult în groapă datorită alcoolului. Soția a observat acest lucru și m-a atenționat să răresc băutura sau chiar s-o las de tot, că nu face bine, fiind și cu problemele hepatice știute și de ea, îmi poate agrava starea de sănătate pe viitor, când nemaifiind tânăr, pot apărea probleme grave. Având și un serviciu cu foarte mult teren, la acel moment fiind tehnician veterinar, luam contact cu fel de fel de oameni, care, pe lângă plata serviciilor sanitare efectuate de mine, mă mai serveau cu un păhărel și mai mult, luam și acasă, la pachet. Toate bune și frumoase îmi spuneam, aveam bani, aveam un serviciu plăcut și ce era rău să beau și eu un păhărel după o zi istovitoare de muncă. Numai că păhărelul se va transforma rapid în sticle, și nu avea decât să-mi agraveze starea de sănătate după cum veți vedea în continuare.

Soția văzând că încep să întrec măsura, m-a apostrofat zicând că fata crește și râde lumea de noi dacă o să continui să beau așa de mult alcool. Am răspuns că totul este sub control

și că nu mă bea băutura pe mine, ci eu pe ea. Nimic mai fals, băutura mă făcuse captiv deja, eu doar aveam impresia că o stăpânesc, când de fapt, situația era cu totul alta în realitate. Situația se altera pe zi ce trecea și ceea ce a urmat a fost un dezastru total. Datorită deprecierei situației economice din România post-decembristă, am rămas fără serviciu cam prin 1997. Cu niște bani de la mama mea, decedată așa cum am spus mai sus în 1987, am putut să iau o garsonieră și să-mi fac o firmă pe profil alimentar. Am deschis un magazin alimentar și totul părea că intrase în normalitate. Aveam vânzare bună, magazinul înflorea zilnic și totul era cât se poate de bine. Numai că de băutura nu m-am lăsat și nu puteam judeca limpede cu aburul de alcool în minte și în suflet. Învățat cu un câștig rapid și fără prea mult efort, m-am combinat cu tot felul de oameni dubioși, majoritatea de etnie rromă. La început, totul era bine, dar eu fiind prea credul și tot ce spuneau ei era literă de lege, am început să beau și mai mult alcool, ceea ce mi-a adus falimentul. După 2 ani de așa-zisă afacere, am pierdut un apartament și o garsonieră, fiind nevoit să mă mut cu chirie cu toată familia soției, adică 6 persoane. De aici a început calvarul, reproșuri din toate părțile că nu sunt bun de nimic, că beau prea mult și sunt insuportabil pentru cei din jurul meu. Asta în loc să mă pună pe gânduri și să mă potolesc, m-am adâncit și mai mult în aburii alcoolului.

Acest fapt m-a adus în starea în care nu puteam să am un serviciu, deoarece pentru mine alcoolul era pe primul plan, nu munca. Și așa mă angajam 3-4 luni într-un loc, 2-3 luni în altul, neavând o continuitate, așa cum era normal să fie. Deoarece nu mai puteam să plătim chirie, am plecat la țară, cam la 50 de km de oraș, acolo unde îmi petrecusem toată copilăria. Bunicul meu, preotul, se îmbolnăvise și am stat în casa de la țară neplătind decât utilitățile. Totul părea în ordine, dar

m-am lovit de o altă problemă majoră, lipsa unui loc de muncă stabil și implicit lipsa banilor necesari traiului zilnic. Norocul nostru a fost că socrii mei aveau pensie și ne puteam descurca cât de cât lunar cu mâncarea și celelalte cheltuieli zilnice. Tatăl meu nici nu mai vroia să audă de mine, pentru simplul motiv că era scârbit de ceea ce făcusem cu pierderea atâtor bani și case, și mai ales cu băutura mea. Nici atunci când problemele erau evidente, nu am renunțat la alcool. Făceam ce făceam și zilnic găseam de băut, așa, ca să nu-mi pierd antrenamentul. Asta înrăutățea și mai mult situația internă a familiei și se ajungea din ce în ce mai des la certuri și violență. Văzând că totul se prăbușește în jurul meu, am început să muncesc la câmp în sezon, la săpat și cules porumbul. Cu banii câștigați ne mai întregeam veniturile un pic.

După un timp, am început să lucrez la Primărie pentru un ajutor social infim, în rest lucram cu ziua pe la diverși oameni care aveau nevoie de ajutor la treburile casnice. Numai că alcoolul își făcea tot mai mult loc în corpul meu, și la un control de rutină am constatat că nu stau prea bine din punct de vedere medical, ficatul fiind afectat din cauza consumului de alcool. Acesta a fost primul semn de boală, dar spre surprinderea familiei, am continuat mai abitir să beau alcool. Numai că în timp au apărut stările de amnezie totală sau parțială după o băută zdravănă la fel ca în tinerețe, grețurile, sevrăjul și lipsa poftei de mâncare. Corpul începuse să se degradeze și numai alcoolul era sigurul remediu pentru a putea merge mai departe, fiind zilnic amorțit, probabil nu mai simțeam posibilele dureri cauzate de deprecierea ficatului meu, și în general, al organismului în totalitate. Dar totul era o minciună și eram pe final din punct de vedere medical, fiind pe marginea prăpastiei.

După 4 ani de stat la țară, prin bunăvoința bunicului meu ne-am mutat la oraș într-un bloc vechi, pentru a avea grijă de

el fiind în pat bolnav și sleit de puteri și vârsta înaintată aproape 90 de ani. Familia a zis că această schimbare îmi va fi benefică, la oraș având mai multe oportunități de angajare. Ne-am angajat în scurt timp amândoi și trăiam decent, sperând că va fi mai bine pe viitor. Am reușit chiar să nu mai beau deloc o perioadă. Totul a ținut cam 6 luni, și când am zis eu să beau că nu mai am probleme cu alcoolul, am ținut-o așa vreo săptămână într-o băătură, de nu mai știam nici unde eram la un moment dat, cu ocazia asta pierzându-mi și locul de muncă. Nimeni nu mă mai primea la muncă din cauza alcoolului și așa am devenit o povară pe spatele familiei. Soția m-a amenințat că pleacă și mă lasă singur să mor dacă așa vreau eu să trăiesc mereu și mereu cu alcoolul în nas. Nu mai suporta aceste discuții interminabile și certuri la nesfârșit pornite de la problema mea cu băutura. Odată cu trecerea timpului mă simțeam din ce în ce mai rău, și asta îmi slăbea organismul. Am ajuns să cad pe stradă, să fiu internat de mai multe ori în comă alcoolică, ceea ce arăta cât de jos și de departe am ajuns cu consumul la nesfârșit de alcool.

După ce a murit bunicul meu am redus oarecum băutura, dar tot mai beam, mai puțin, dar beam zilnic pentru a nu-mi pierde antrenamentul și a-mi stăpâni sevrăjul. În desele certuri cu soția, m-a atenționat să aleg între băătură și familie. Am luat-o ca pe o glumă și am continuat liniștit să beau. Certurile se intensificau și se ajungea chiar la violență câteodată. Situația s-a înrăutățit, și în final soția a luat familia și m-a părăsit, lăsându-mă îndurerat și debusolat de tot ceea ce se întâmplă. Vizibil marcat de această situație neplăcută, m-am concentrat la a bea tot mai mult, pentru că asta știam să fac cel mai bine. Mă îmbătam zilnic (câteodată chiar și de 3 ori pe zi) și uitam oarecum de probleme. În loc să-mi revizuiesc comportamentul, am continuat să beau cantități foarte mari de alcool, fiind mereu într-o stare de semi-amorțală. Până la