**Pułapka alkoholowa**

Pułapka alkoholowa to tak, jakby młody chłopak wszedł do cudownego ogrodu, nie chciał z niego wyjść i spędził tam wiele lat; a potem odkrył, że wszystkie owoce i warzywa

w ogrodzie są trujące, a sam ogród to skomplikowany labirynt, z którego można wyjść, tylko tak jak się weszło. Na pewno mu się uda, jeśli pójdzie po własnych śladach.

Problem z pułapką alkoholową jest taki, że z jednej strony wyolbrzymiamy tak zwane korzyści, a z drugiej bagatelizujemy minusy. Alkohol nigdy nic nie daje, poza złudzeniem,

w które się wierzy, a wszystko odbiera.

Na czym polega niebezpieczeństwo wszystkich używek? Na wzbudzeniu w tobie przekonania, że bez nich życie nie będzie już tak przyjemne i że trudniej ci będzie radzić sobie ze stresem.

Dlatego też, jeśli nawet podejrzewasz, że źle się z tobą dzieje, całą swoją inwencję kierujesz na szukanie dla siebie usprawiedliwienia. Po to, żeby utwierdzić się w przekonaniu, że ciągle masz kontrolę.

Ty jesteś ofiarą a alkohol oprawcą. Nie nadużywasz alkoholu – to alkohol nadużywa ciebie.

Pijąc, uważasz że otrzymujesz pewną rekompensatę. Ta rekompensata to wyłącznie złudzenie. Alkohol nigdy nie dodawał ci odwagi ani pewności siebie – to tylko złudzenie.

Tak naprawdę to on latami niezauważalnie i systematycznie podkopuje twoją odwagę

i pewność siebie. Bo alkohol nie dodaje odwagi tylko wygłusza lęk i nieśmiałość. Dodatkowo systematycznie okrada ze zdrowia, pieniędzy, pewności siebie i czyni to odkąd znaleźliśmy się w jego pułapce.

Jego właściwości usuwania zahamowań tak naprawdę należą do jego najpoważniejszych wad, a nie zalet.

Upojenie alkoholowe jest procesem powolnego tłumienia zmysłów, aż do momentu, kiedy tracisz świadomość. Prawdziwe odprężenie oznacza brak zmartwień, napięć, bólu, stresu. A o człowieku, który traci świadomość, trudno powiedzieć, żeby był odprężony.

 Allen Carr

„Następną planetę zajmował Pijak. Te odwiedziny trwały bardzo krótko, pogrążyły jednak

 Małego Księcia w głębokim smutku.

- *Co ty tu robisz?* - spytał Pijaka, którego zastał siedzącego w milczeniu przed baterią butelek

 pełnych i baterią butelek pustych.

*- Piję* - odpowiedział ponuro Pijak.

- *Dlaczego pijesz?* - spytał Mały Książę.

- *Aby zapomnieć* - odpowiedział Pijak.

*- O czym zapomnieć?* - zaniepokoił się Mały Książę, który już zaczął mu współczuć.

- *Aby zapomnieć, że się wstydzę* - stwierdził Pijak, schylając głowę.

*- Czego się wstydzisz?* - dopytywał się Mały Książę, chcąc mu pomóc.

- *Wstydzę się, że piję* - zakończył Pijak rozmowę i pogrążył się w milczeniu”.

 Antoine de Saint-Exupéry