**História Pessoal : álcool**

Quando eu estava bebendo aos 32 anos eu não parecia tão mal - pelo menos exteriormente. Eu tinha uma linda esposa e dois filhos, tínhamos uma casa e eu dirigia um bom carro. Mas por dentro eu estava uma bagunça completa. Eu não conseguia me manter em um emprego e até mesmo conseguir trabalho casual era cada vez mais difícil. A casa e o carro que eu possuía eram caros e me mantinham endividados. Minha esposa teve que trabalhar em dois empregos para sobrevivermos.

Meus maiores problemas estavam dentro da minha cabeça: raiva de mim mesmo, autodepreciação, autocrítica persistente, medo, vergonha e medo contínuo de uma calamidade iminente. Eu não conseguia me livrar da sensação de que tudo ia desmoronar o tempo todo. O álcool costumava me impedir de me preocupar com essas coisas. Se eu tivesse alguma preocupação ou pensamentos negativos sobre mim, eu bebia e, magicamente, todos os pensamentos e preocupações desapareceriam.

Mas depois de anos usando essa magia - ela parou. O álcool já não fazia tudo melhor. Em vez disso, não trouxe alívio da dor e do medo que eu estava sentindo. A porta mágica tinha fechado e eu tive que viver com a dor. Quando eu comecei a beber - na minha adolescência e vinte e poucos anos - foi tudo tão maravilhoso.

Embora eu fosse uma pessoa muito comum, não muito confiante, mas razoavelmente inteligente e amigável, quando encontrei álcool, isso me deu uma confiança sem limites. Tornei-me extrovertida, engraçada e interessante, e achei tudo e todo mundo agradável.

Durante vários anos, esta foi a minha experiência de beber - eu bebia, me sentia confiante e me divertia, os únicos problemas eram as ressacas ocasionais na manhã seguinte.

No entanto, naquele tempo eu tinha me tornado dependente de álcool, isso ficou evidente quando eu comecei a beber para conseguir dormir à noite. Se eu não bebesse uma bebida à noite, era difícil dormir. Eu me mexia, me virava e me sentia terrivelmente desconfortável. Um pouco de bebida sempre funcionou sua mágica.

O próximo problema a ocorrer foram os tremores. Isso começou como apenas um leve tremor no período da manhã. Mas então alguém notou e disse: “Nossa, você deve ter bebido ontem à noite.” Fiquei terrivelmente embaraçado com a observação e a partir de então me esforcei bastante para fazer com que minhas mãos parassem de tremer. O problema é que quanto mais você tenta impedi-las de tremer, mais elas tremem. Se eu tivesse que assinar algo na frente das pessoas, minhas mãos ficavam completamente fora de controle e eu não conseguia segurar a caneta. Aos 26 anos, isso se tornou um sério impedimento para a vida normal. Foi realmente assustador.

Lembro-me de uma vez que fui trabalhar e um colega precisava de mim para assinar um recibo com urgência. Assim que eu entrei na porta, ela empurrou o recibo e uma caneta debaixo do meu nariz e me pediu para assinar. Eu rapidamente dei uma desculpa, “tenho que fazer um telefonema urgente primeiro”, e subi para o meu escritório. Ela gritava: "Você pode assiná-lo agora?" Fiz alguns telefonemas falsos e tentei parecer ocupado. Eu andava de um lado para o outro em estado de absoluto pânico.