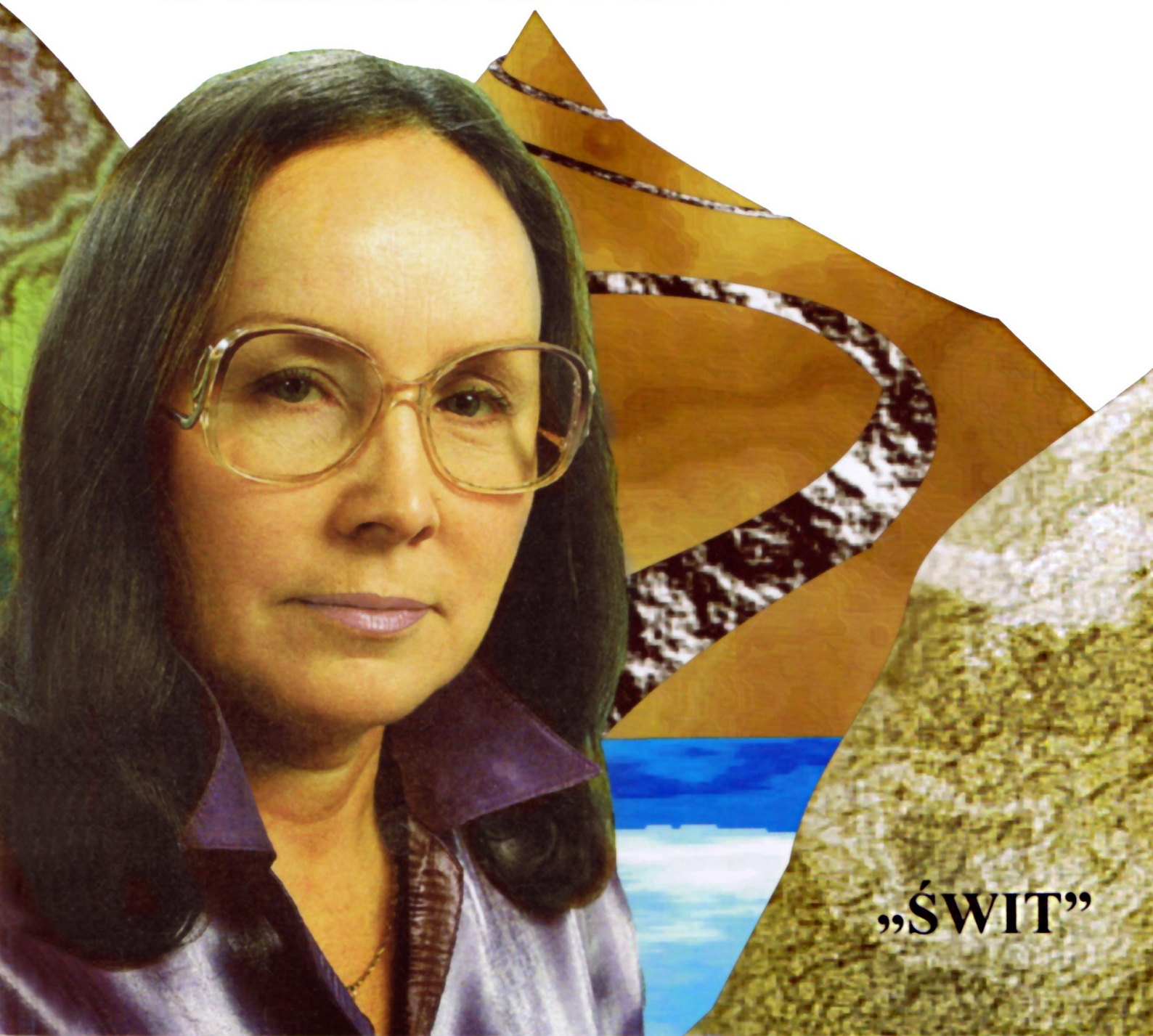


Bożena Szymborska  
Jak rozstać  
się  
z **ALKOHOLIZMEM**



„ŚWIT”

**Bożena Szymborska**



# **Jak rozstać się z ALKOHOLIZMEM**

*Część II Psychoterapii dla każdego*

© Copyright by Bożena Szymborska

**Wszelkie prawa zastrzeżone**

Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana bez pisemnej zgody właściciela praw.

**ISBN 83-910674-2-4**

Sprzedaż wysyłkowa; Bożena Szymborska

05-220 Zielonka tel.(+ 48) 22 771-97-92

<http://bozenaszymborska33.pl>

e-mail: [bozenasz@bozenaszymborska33.pl](mailto:bozenasz@bozenaszymborska33.pl)

Projekt okładki: Bożena Szymborska

---

---

**SPIS TREŚCI**

Wstęp	11
<b>Rozdział I</b>	
Gdy już podejrzewasz u siebie alkoholizm	15
<b>Rozdział II</b>	
Twoi wrogowie	17
<b>Rozdział III</b>	
Nawyki dobre i złe	21
<b>Rozdział IV</b>	
Największymi wrogami są domownicy	29
<b>Rozdział V</b>	
Nie walcz z tym kogo nie pokonasz	39
<b>Rozdział VI</b>	
Tajniki silnej woli	47
<b>Rozdział VII</b>	
Od przyjaciół zachowaj nas Panie	53
<b>Rozdział VIII</b>	
Błędne wyobrażenia na temat prawdy i kłamstwa	61
<b>Rozdział IX</b>	
Jestem abstynentem	67
<b>Rozdział X</b>	
Zalecane lektury	75
<b>Rozdział XI</b>	
Ankieta	77
<b>Rozdział XII</b>	
Afirmacje	83

---

*Bądź mądry, synu mój, i rozweselaj  
moje serce, a będę mógł dać odprawę  
temu, kto mnie ły.*

Przyp. Salomona 27.11.

## WSTĘP

W sprawie związanej ze spożywaniem za dużych ilości alkoholu, bardzo ważne są powody, których osoby pijące w ogóle sobie nie uświadamiają. Skoro nie są ich świadome, nie mogą wpływać na zmianę swego położenia. Wszelkie usiłowania, nawet słuszne, które mają spowodować abstynencję, mogą pozostać bezskuteczne, bo nie uwzględniały powodów, wywierających wpływ nie tylko na to, że się pije, ale na całe życie.

Jest to książka przede wszystkim o tym, co robić od chwili podjęcia decyzji o zaprzestaniu picia, w takich ilościach, i tak często, jak miało to miejsce do tego czasu.

Jest takie dziwne polskie powiedzenie; „*Każdy ma jakiegoś mola, który go ćmola*”. Osoby, które znają to powiedzenie, wywierają wpływ na życie swoje i innych w ten sposób, że rzeczywiście większość, a może nawet wszyscy, muszą mieć jakiś nawyk, uciążliwy dla nich i dla innych. Bardzo chętnie pozbyliby się go, ale albo nie wiedzą jak, albo im się nie chce. Jeżeli już próbowali walczyć z nim, choć bezskutecznie, to pojawia się przed nimi nowa możliwość.

Uważam, że osoby pijące są w większości przypadków na tyle wrażliwe, a w związku z tym tak słabe i delikatne, że rodzicom i społeczeństwu udało się narzucić im wybór szkoły, pracy oraz poglądy daleko odbiegające od prawdy.

Każdy człowiek rodzi się ze szczególnymi predyspozycjami do wykonywania pracy, która daje mu szczęście. Jeżeli tak nie jest, bo zostało się różnymi metodami nakłonionym do wykonywania innego zajęcia, w celu uzyskiwania środków do życia, po jakimś czasie umysł protestuje, buntuje się i na różne sposoby okazuje swoje niezadowolenie z tego powodu.

Aby to niezadowolenie i podenerwowanie w czasie wykonywania nielubianej pracy przyciszyć, ci, którzy mogą sobie na to pozwolić, piją i wykonują ją w odmiennym stanie świadomości. Ci, którzy nie mogą pić w czasie pracy, np. kierowcy, muszą szybko to zrobić po jej zakończeniu, bo potrzebne jest im rozluźnienie. Praca wykonywana wyłącznie w celu zdobywania środków na utrzymanie, nie dająca satysfakcji, więc wykonywana z nienawiścią, w stresie, na trzeźwo irytuje tak bardzo, że trzeba coś z podwyższonym poziomem adrenaliny robić. Do zagłuszania niezadowolenia z życia i ogromnego dyskomfortu jakim jest wykonywanie pracy niezgodnej z powołaniem, służy najczęściej alkohol. Ale stosowanie tego rodzaju remediów przez dłuższy czas powoduje utratę nawet i tej niechcianej pracy.

Taką sytuację można odmienić, pisząc następującą afirmację: „**Dziękuję Bogu Powodującemu Aby Było, za właściwą dla mnie pracę, która mnie uszczęśliwi**”.

Bezsensownej, bezużytecznej, ogłupiającej pracy na rzecz ogłupiałego, zestresowanego, zdegenerowanego społeczeństwa, jest w dzisiejszych czasach pod dostatkiem.

Do takich zajęć obecnie można w pierwszej kolejności zaliczyć cały przemysł związany z produkcją i rozpowszechnianiem ogłupiających, demoralizujących, bezsensownych filmów oraz programów typu „Reality show”.

A ci, którzy zasiedli przed telewizorem, mają wciąż nadzieję, że może coś mądrego wreszcie pokażą. A zasiadają, bo stało się to kolejnym nawykiem.

W następnej kolejności można wymienić cały przemysł związany z produkcją coraz głębszych, bezsensownych piosenek, mających bardzo duży, zły wpływ na wszystkich, którzy ich słuchają.

Na drodze do lepszego, innego, mądrzejszego życia, wrogami człowieka – oprócz niego samego – są kolejne, nieuświadamiane powody nadmiernego spożywania alkoholu:

1. Nawyki
2. Najbliższa rodzina
3. Przyjaciele
4. Znajomi
5. Sąsiedzi
6. Dalsza rodzina
7. Nieznajomość obsługi samego siebie



8. Nieznajomość praw i zasad działania obowiązujących we wszechświecie, używanie zwrotów, metafor, opowiadanie kawałów.
9. Własne wizje i wyobrażenia pełne obaw na temat tego, co będzie.
10. Treść myśli. To co naprawdę reprezentuje się swoim wnętrzem w skrytości ducha. Wewnętrzny sposób prowadzenia rozmów z samym sobą, mający moc urzeczywistnienia się.
11. Błędne wyobrażenia na temat siły woli.
12. Obawy i troski.
13. Błędne wyobrażenia na temat tego, co jest prawdą, co jest słuszne i dobre.
14. Wrażliwość, a więc słabość i podatność na sugestie.
15. Życie w ciągłym stresie, związanym z poczuciem winy, wyrzuty sumienia.
16. Ciało domagające się omdleń, stanów nieważkości.
17. Umysł domagający się szumu.
18. Telewizja pokazująca pijące osoby.
19. Zdalne sterowanie, manipulowanie przez tych, którzy bogacą się, zbijają fortuny i czerpią zyski ze sprzedaży alkoholu.
20. W mieszkaniu, w jego centrum, na pawlaczach poumieszczane rupiecie, zbędne przedmioty, graty. W centrum mieszkania i w tak zwanym osobistym trygramie, znajduje się toaleta. szafy np. z odkurzaczem, bałagan, do niczego niepotrzebne przedmioty. Przedmioty te, umieszczone w tych miejscach, symbolizują zawartość umysłu.

## ROZDZIAŁ I

### Gdy już podejrzewasz u siebie alkoholizm

Gdy już wypadło na ciebie, usiłujesz ratować się i szukasz sposobów powstrzymania tego procesu lub nawet jego cofnięcia. Ta książka ukazuje odmienne podejście do alkoholizmu. Choroba polega nie na tym, że w ogóle się pije, lecz pije się wtedy, gdy umysł już wolałby tego nie czynić, a jednocześnie jakaś siła, też pochodząca z umysłu, zniewala człowieka i podejmuje za niego decyzję kontynuowania picia. Nakazuje zaopatrzyć się zawnazasu w ów napój lub dołączyć do już uczującego towarzystwa.

Jeżeli już postanawiałeś, że „od jutra” nie pijesz lub zgłaszałeś się do poradni, a problem wciąż istnieje, to posiadasz odnośnie tego zagadnienia bardzo cenną i ważną dla ciebie informację. Wiesz już, które sposoby nie są w stanie spowodować picia tylko takich ilości alkoholu, jakie nie wzbudzają obaw o życie; gdy jesteś kierowcą – utraty pracy, gdy pracujesz – utraty wizerunku, żony lub męża, wzbudzania zmartwienia rodziców i znajomych.

Książka opisuje, jak szybko i skutecznie poradzić sobie w sytuacji, gdy nie można żyć i decydować o własnym życiu, jak poradzić sobie z dziwną siłą, która już zaczyna spychać w okolice tzw. marginesu, jak zaradzić przyczynom alkoholizmu, aby nie miały już nigdy władzy nad osobami, pragnącymi uporać się ze swoją dolegliwością.

Tom ten jest drugą częścią książki pt. „Psychoterapia dla każdego” i zalecałabym jej przeczytanie w celu lepszego zrozumienia wielu zagadnień związanych z zasadą działania nas samych.

## ROZDZIAŁ II

### Twoi wrogowie

Oczywiście ja uznaję tylko zasadę Mini-Max, polegającą na wkładanie w każde zamierzenie minimum wysiłku w celu uzyskania maksimum korzyści. I takiego postępowania staram się uczyć. Ta metoda jest opisana w książce „Psychoterapia dla każdego”.

Ta metoda wymaga zrozumienia i wykorzystania praw i zasad obowiązujących we wszechświecie, stworzonych przez Boga. Dlatego w wielu miejscach tej książki będę przytaczała wersety biblijne, aby te zasady były bardziej zrozumiałe i wiarygodne. Do szybkiego „leczenia nałogów sama psychologia jest za krótka” jak powiedział pan Marek Kotański.

W tym celu posłużę się wersetem z księgi króla Salomona; „*Bądź mądry synu mój, a będę mógł dać odprawę temu kto mnie łży*” Przyp. Salomona 27.11 Łży Boga ten, kto powoduje, cieszy się i odczuwa zadowolenie, gdy innemu człowiekowi źle się wiedzie, obojętnie z jakiego powodu. Napisano także takie słowa „*Nie ciesz się z upadku swego nieprzyjaciela, a gdy się potknie, niech się nie raduje twoje serce, Aby Pan tego nie widział i nie uznał tego za złe; a wtedy odwróciłby od niego swój gniew*” Przyp. Salomona 24.17. Tak może stać się ze wszystkimi, którzy cieszą się z naszego upadku jako narodu.