

Flessengeluk

Ingeborg De Groot

Flessengeluk

WITSAND UITGEVERS

INHOUD

Voorwoord	7
Inleiding	9
1. De sociale drinkster	17
2. Les excuses sont faites pour s'en servir	37
3. Oei, ik kan het niet alleen	45
4. Vallen en weer opstaan	71
5. De eerste opname	75
6. Nieuwe inzichten voor een nieuw leven	83
7. De dertiende stap	121
8. Doorzetten	127
9. Een nieuw leven opbouwen	145
10. Vergeven	165
11. Mijn spirituele leven	181
Nawoord: Eindstation Vrijheid	189

Voorwoord

Voor ik je mijn verhaal kan vertellen, moet ik woorden van dankbaarheid neerschrijven.

In de eerste plaats omdat ik nu liefdevol kan terugblikken op alle jaren die nodig waren om tot dit punt van herstel te komen.

Daarbij dank ik mijn partner, die me mijn proces alleen liet gaan, maar op de achtergrond bewust aanwezig bleef.

Ook mijn zonen ben ik dankbaar, voor hun geduld, omdat ze de invloed van mijn verslaving en de onrust in hun jeugd moesten ervaren.

Dankbaar ben ik zeker ook voor het herstel van deze relaties en de warme verbondenheid van ons gezin vandaag.

Inleiding

Dit boek is het verhaal van een leven dat ik heb geleefd, een proces dat me heeft gemaakt tot wie ik werkelijk ben. Het is mijn verhaal, het verhaal van een vrouw in gevangenschap. Gevangen in de fles.

Vandaag gaat het goed met mij. Ik heb de weg naar de vrijheid gevonden en dat wens ik iedereen die zich herkent in deze situatie ook toe. Dit boek is dus geschreven in de hoop dat het jou mag inspireren om de verandering waar je naar verlangt actief zelf in te zetten.

Ik was voortdurend op zoek naar perfectie en ik verdoofde de onmogelijkheid om dit te bereiken met een alcoholholverslaving. Wat je zult lezen is het verhaal zoals ik het heb ervaren. Het is geschreven vanuit mijn perceptie op het moment dat ik de gebeurtenissen meemaakte. De mensen in mijn omgeving hebben het zeker niet op dezelfde manier ervaren. Zij hebben hun persoonlijke ervaringen, die ik niet minimaliseer en waarvoor ik vandaag veel meer begrip heb dan in mijn verslaafde jaren. Maar hun verhaal kan ik uiteraard niet vertellen.

Na lang zoeken heb ik ontdekt dat mijn leven eigenlijk een permanente zoektocht naar liefde is geweest. Ik was een afhankelijk wezen, want ik zat in vele opzichten gevangen. Letterlijk en figuurlijk. Uiteindelijk heb ik liefde en vrijheid ge-

vonden diep in mezelf. Pas toen had ik de kracht om ook te stralen naar mijn omgeving. Ik neem je graag mee op de weg die ik gelopen heb, van afhankelijkheid naar vrijheid, van eenzaamheid naar verbondenheid.

Dit boek wil je inzichten meegeven, maar is geen absolute waarheid omdat er nu eenmaal niet één waarheid is. Bovendien moet iedereen zijn eigen keuzes maken. Elk levensverhaal is anders en ook het moment dat iemand de beslissing neemt om van koers te veranderen, verschilt voor iedereen. Hopelijk helpt mijn verhaal jou om de reis waaraan je wilt beginnen, of reeds begonnen bent, succesvol te voltooien.

Het schrijven van dit boek is ook een confrontatie met mijn kwetsbaarheid geweest. Je begrijpt misschien wel dat ik allang met het idee rondliep mijn ervaring te delen, maar gewoon niet durfde. Hoe zou ik in geschreven taal, in een boek, kunnen uitdrukken wat er in mij leefde? Waarom zou ik teruggaan naar de periode die nu voorbij is?

Mijn negatieve zelfbeeld hield dit lange tijd tegen. Wie dacht ik wel dat ik was, dat ik de pretentie had om iets te kunnen, iets te mogen vertellen aan de wereld? Ik was maar... Ik was maar 'ik'.

Toch is het antwoord op dit bezwaar heel eenvoudig. Ik voel me nu vrij genoeg en geluk mag je delen. De beschrijving van de weg hiernaartoe is hopelijk een ondersteuning voor elke vrouw die verlangt naar hetzelfde warme leven maar nu nog afhankelijk is van een verslaving.

Uiteindelijk ben ik dan toch gestart en heb erop vertrouwd dat het een mooi geheel zou worden. Ik moest dit boek gewoon ‘op mijn gevoel’ schrijven om mijn verslaving werkelijk te kunnen omarmen.

De belangrijkste verandering die me in staat stelt om dit bij momenten pijnlijke relaas neer te pennen, is dat ik nu accepteer dat veel dingen niet te veranderen zijn. Daarom maak ik nu bewust de keuze om mijn manier van kijken aan te passen. Toen ik dit besepte, voelde het als opnieuw ontwaken. Het overkwam me enkele jaren geleden, toen ik ontdekte dat de behoefte aan alcohol niet het werkelijke leven was maar slechts een poging om dat leven in te vullen... Het was niet meer dan proberen om een innerlijke leegte te vullen. Drank verdoofde de pijn van eenzaamheid. Ik liet het onaangename gevoel niet toe en probeerde ervan af te komen via een snelle oplossing, drinken en niet meer voelen. Mijn verslaving was een chronische onderdrukking van mijn gevoelens, een vorm van zelfverdooving om ze te milderen, om mijn kwetsbaarheid niet te hoeven laten zien. Ik was iemand die sterk in mijn hoofd leefde, veel rationaliseerde. Mijn innerlijke leegte dreef me ertoe naar alcohol te grijpen, het was de snelle oplossing: drinken en niet meer voelen.

Vandaag ben ik gelukkig, rustig en dankbaar. Ik heb vertrouwen in mezelf, het leven en de toekomst. Herstellen van een verslaving is een proces, een levenslange reis. Je weet dat je de goede weg opgaat wanneer je liefde voelt, zelfacceptatie, een goed gevoel van eigenwaarde, dat je het waard bent om erbij te horen. Stap voor stap liet ik delen die niet meer bij me pas-

ten achter. Ik ben niet meer wie ik was. *'I have chosen not to be bitter but better!'*

Als ik nu terugdenk aan die zwarte periode, voel ik tegelijkertijd ontroostbare droefheid en grote dankbaarheid. Ik was voor mijn val in het diepe verblind door een obsessionele zoektocht naar geluk buiten mezelf. De weg uit dit dal was vaak eenzaam, maar mijn leven heeft nu een diepere betekenis.

Ik hoop dat ik dit alles met je kan delen en dat het vooral een inspiratie mag zijn voor de weg die je misschien zelf wilt afleggen.