

Asociația Filantropică Medical-Creștină CHRISTIANA CLUJ

sub patronajul Mitropoliei Ortodoxe Române a Clujului, Albei, Crișanei și Maramureșului



Programul “Sf. Dimitrie Basarabov”

Informare și Consiliere în Adicții

Birou administrativ: str. Neagră nr. 5; tel. 0264-597-687

Birou consiliere: Policlinica Sf. Pantelimon, str. Ion Meșter nr. 10

CF. 9237010, BCR Cluj-Napoca

Email: sfdimitrie@hotmail.com

www.stdimitrie.org

„Seminarul despre alcoolism adresat clerului ortodox”

Floyd Frantz

Bacău, Mai 2008

CUPRINS

Cuvânt introductiv.....	3
1. Fazele progresive ale alcoolismului – Jellinek	4
2. Graficul Progresiei și recuperării din boala alcoolismului	5
3. Roata vieții	6
4. Graficul sentimentelor	9
5. Alcoolismul – boală de familie și principii de recuperare pentru familie. Pașii 1,2,3	11
6. Abuzul la adolescenți.....	14
7. Stadiile disponibilității spre schimbare	17
8. Terapia de scurtă durată	18
9. Concepte cheie în motivarea enoriașului spre schimbare.....	21
10. Cele patru întrebări (inventarul CAGE) și Ești alcoolic? - 20 de întrebări / 12 întrebări despre băutul abuziv	22
11. Definirea bolii spirituale	24
12. Graficul spiritual	25
13. Spiritualitatea ortodoxă în recuperare	26
14. Pașii Biblici – 1,2,3,4,5	28
15. Recăderea	31
16. Strategii de intervenție la nivelul parohiei	32
 ANEXE	
Fluturile.....	33
Lista grupurilor de Alcoolicii Anonimi și Al-Anon în România.....	34

Cuvânt introductiv al Seminarului adresat clerului ortodox

Dragi Frați întru Hristos,

Cele trei zile de întâlnire sunt pentru a aborda o veche și o nouă problemă din parohiile noastre, aceea a alcoolismului. Spun „veche și nouă” pentru că alcoolismul este alături de noi cu multe generații, dar spun „nouă” pentru că afectează noile generații ca și cum nu s-ar mai fi auzit până acum.

Aș vrea să stau înaintea dumneavoastră și să vă împărtășesc faptul că există o soluție simplă și facilă la această problemă foarte dificilă și complexă. Nu avem un astfel de răspuns. Ceea ce vă oferim sunt câteva idei, metode și abordări recente în ajutorarea persoanelor care suferă de alcoolism. Sperăm că veți putea adăuga aceste metode la cele pe care le folosiți deja în ajutorarea enoriașilor care au probleme cu consumul de alcool din parohiile dumneavoastră.

Problema alcoolismului în comunitățile noastre este bine cunoscută și documentată. Multe din înmormântări, divorțuri și evenimente legate de violența domestică, abandonul copiilor, sărăcia, și alte probleme sociale cu care se confruntă enoriașii noștri sunt deseori legate de abuzul de alcool și alcoolism. Evenimente comunitare, cum sunt nunțile și botezurile de obicei atrag atenția asupra consumului problematic al unei persoane.

Alcoolismul este o boală de familie, iar membri ai familiei deseori vin cu problemele lor la preot astfel încât să primească sfaturi, ce anume să facă în legătură cu consumul partenerului, dar și pentru sprijin moral și încurajare. Uneori în situații obișnuite sau informale vă dați seama că acea persoană poate să aibă o problemă cu băutul. Sperăm că programul nostru vă va ajuta nu numai să identificați problema alcoolismului acolo unde există, dar și că veți avea la dispoziție noi metode să abordați această problemă la nivelul parohiei.

Floyd Frantz, este misionar prin Centrului Creștin Misionar Ortodox din Sf. Augustin, Florida. Este absolvent al Facultății de stat din Wichita. În 1989 și-a început cariera ca și consilier profesionist în adicții. Din noiembrie 2000 este în România, iar în aprilie 2001 a inițiat Programul Sf. Dimitrie în Cluj, cu binecuvântarea Înaltului Preasfințit Arhiepiscop și Mitropolit Bartolomeu.

FAZELE PROGRESIVE ALE ALCOOLISMULUI

Deosebit de importante sunt publicațiile lui E.M. Jellinek. Schema următoare este relevantă din punct de vedere al efectelor pe care le poate avea consumul de alcool asupra diferiților oameni. Poate fi luată de asemenea și ca o înșiruire de etape în evoluție.

- I. Nebăutori
 - II. Consumatori de alcool
 - A. care beau moderat
 - B. care beau excesiv (exagerat)
 - 1. neregulat
 - 2. din obișnuință
 - a) care nu sunt dependenți
 - b) dependenți
- } nealcoolici
- } alcoolici

La aceasta schema observatorului îi sare în ochi categoria II.B. a persoanelor care beau excesiv din obișnuință dar care nu sunt dependenți. Este vorba de persoanele a căror leziuni fizice sunt la fel de semnificative ca la băutorii dependenți, dar cele sociale rămân, relativ mici, deoarece consumatorul din obișnuință încă mai are capacitatea de a-și controla prin voință cantitatea de alcool consumată sau chiar să se reîntoarcă la un consum normal. Alcoolicul dependent nu mai poate să se reîntoarcă la un consum controlat, este în faza critică așa cum spunea Jellinek.

Granițele dintre aceste faze sunt atât de puțin vizibile, deci cu atât mai greu de recunoscut. Trecerea de la una la alta este aproape ireversibilă din ultima categorie. Există persoane care își mențin o anumită tipologie pentru o perioadă foarte îndelungată de timp fără ca însă să devină alcoolici dependenți. Catalizatorii pot fi diferite evenimente din viața persoanei. În funcție de diferiți factori din viața individului, consumul de alcool poate lua o curbura ireversibilă.

Jellinek a descris evoluția alcoolismului în patru faze. Este o variantă foarte apreciată și folosită pentru că descrie *evoluția bolii*, nu un destin tragic al individului sau a familiei.

1. Faza prealcoolică – Debutul tănuț.

În această fază nimeni nu poate să observe diferențele dintre consumul viitorului dependent și persoanelor normale. Alcoolicul nici nu se îmbată, bea doar acea cantitate pentru a atinge starea de mulțumire, curaj, stimulare, uitare, dispărând stările de indispoziție, frica, inhibițiile. În acest moment nu se observa un declin social sau familial. Chiar dacă sunt conflicte în familie, nu sunt legate de consumul de alcool. Alcoolul este pentru consumator un refugiu față de tensiunile conflictuale. Tocmai de aceea este numit de autor „debut tănuț”. Partenerul cât și alcoolicul consideră consumul ca normal, fără a face legătura între conflictele familiale și alcool ca refugiu.

2. Faza prodomală

La începutul acestei faze exista un indiciu care ne ajută la recunoașterea daunelor la nivelul sistemului nervos, și anume, apariția unor lacune de memorie. În această fază apar schimbări în modul de a bea, primele sentimente de vinovăție. Berea, vinul sau alte băuturi nu mai sunt în primul rând băutura cât un leac de care are nevoie pentru echilibrarea și reglarea dispoziției sale psihice.

Alcoolicul începe să se simtă altfel decât ceilalți datorită consumului, vor apărea sentimentele de vinovăție. Va evita orice discuție în legătură cu consumul, generând chiar reacții violente atunci când membrii familiei deschid subiectul

3. Faza critică

Pierderea controlului asupra consumului înseamnă incapacitatea controlului consumului de alcool prin intermediul voinței și rațiunii. Odată ce o cantitate mică de alcool ajunge în corp, devine o nevoie imperioasă de a continua, altfel apar simptomele de sevraj. Pierderea controlului durează toată viața, dar alcoolicul și familia nu știu acest lucru, crezând că după o perioadă de abținere vor consuma normal. Acest lucru este înfirmat, și apar sentimentele de suspiciune, neîncredere. Perioadele de beție se vor prelungi, momente în care soțul / soția vor trece la amenințări neduse la împlinire, sentimente de ostilitate față de alcool, neînțelegând ca el este dependent, bolnav și are nevoie de ajutor.

4. Faza cronică

În această fază degradarea alcoolului este foarte vizibilă, poate pierde locuri de muncă, bea de dimineața, este respins din grupurile sociale, familia se îndepărtează de el. Alcoolicul este lipsit de judecată, poate avea chiar tentative de sinucidere. Aparținătorii își pierd capacitatea de a mai cere scuze, retragere, remușcări, depresia cronică, chiar și tentative de sinucidere. În această fază partenerii sunt atât de distruși încât nu mai văd absolut nici o cale de ieșire. Familia a ajuns la fundul sacului. Situația și starea dependentului este marcată de fatalitatea bolii sale, despre care el este greșit informat sau chiar neștiutor. Libertatea sa de acțiune este limitată de dependență și de consecințele sale. El se percepe pe sine ca în spatele unor ziduri, pe care în ciuda eforturilor nu le poate dărâma. Anturajul îl tratează de obicei cu ostilitate.

3. ROATA VIEȚII

Alcoolismul este: **PRIMAR**----**PROGRESIV**----**CRONIC**----**FATAL**

PRIMAR.....TREBUIE SĂ ACȚIONĂM ÎN PRIMUL RÂND

ASUPRA SA...nimic altceva nu se va schimba în bine până când băutul va înceta și comportamentul alcoolicului se va schimba.

PROGRESIV....SE AGRAVEAZĂ ÎN TIMP...și la fel se agravează problemele asociate alcoolismului

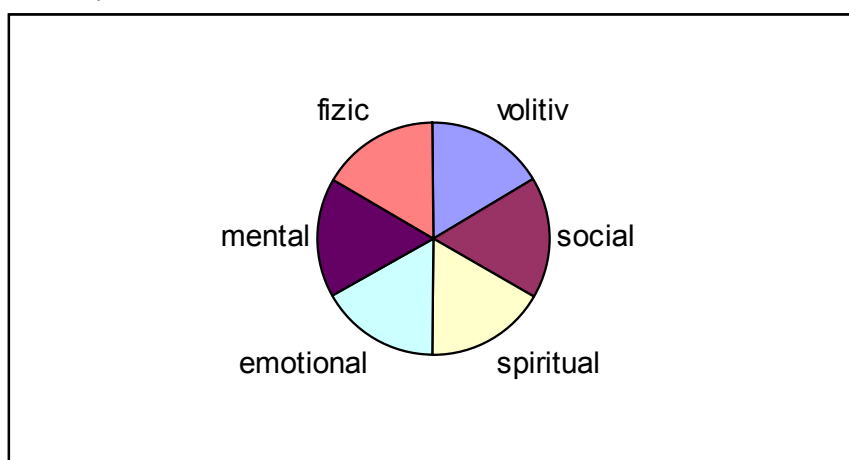
CRONIC.....DUREAZĂ ÎN TIMP...De obicei, oamenii sunt alcoolici cu mult timp înainte de a fi capabili să o recunoască...și vor rămâne alcoolici dacă nu se vor trata.

FATAL.....DACĂ NU VA FI TRATAT, DE OBICEI, VA SCURTA VIAȚA VICTIMEI...Poate fi prevenit, și, cum nu poate fi vindecat, (dacă alcoolicul va căuta ajutor) alcoolismul poate oprit din evoluție.

CUM EXACT NE AFECTEAZĂ ALCOOLUL VIAȚA?

ROATA VIEȚII

MODELUL ARATĂ
CUM TRĂIM VIAȚA NOASTRĂ ALĂTURI DE ALCOOL



FIZIC....

- GASTROINTESTINAL ... ulcer, pancreas, esofag
- SISTEMUL NERVOS CENTRAL ... Tremur, Afectarea creierului, Îndemânarea de a rezolva probleme, Gândirea abstractă, Memoria de scurtă durată și Abilitatea de a înțelege ceea ce citești
- INIMA ... Cardiomiopatie (boală a mușchiului inimii), Ridicarea tensiunii sanguine, Creșterea riscului de congestie cerebrală, Creșterea riscului de cancer
- FICAT ... Alcoolul are un impact toxic direct asupra ficatului...Hepatita alcoolică (inflamație cronică) și Ciroză a ficatului. Deteriorarea și rigidizarea ficatului...este una dintre primele 10 cauze de deces în Statele Unite.
- Un consum ridicat de alcool este asociat cu deteriorarea stării generale a sănătății.
- Doctorii nu pot interveni în nici un fel până când bolnavul nu încetează băutul. Problemele de sănătate se vor înrăutăți dacă nu încetează consumul de alcool.

AMINTIȚI-VĂ, ALCOOLISMUL ESTE **PRIMAR, PROGRESIV, CRONIC ȘI FATAL**...DACĂ ALCOOLICUL NU ÎNCETEAZĂ BĂUTUL

MENTAL

- ILUZII...Inabilitatea de a recunoaște consecințele alcoolismului
- Slabă capacitate de a recunoaște cauza problemelor
- Slabă capacitate de a rezolva probleme, în special în relații
- Dificultate da a învăța informație nouă
- Dificultate de a învăța concepte noi
- Gândire rigidă, atitudini inflexibile
- Dificultate de a îndeplini sarcinile
- **Nu putem vedea diferența între interiorul și exteriorul nostru, de exemplu nu putem să ne dăm seama că ceea ce credem că este o judecată bună, de fapt este greșită. Nu putem vedea că familia și prietenii ne spun adevărul...ascultăm doar de propriile sfaturi.**

OBSESIA ȘI NEGAREA SUNT CUVINTE CHEIE...ȘI, NICI UNA DINTRE ACESTE ARII NU SE VOR ÎMBUNĂTĂȚI PÂNĂ CE ALCOOLICUL SE OPREȘTE DIN A UTILIZA ALCOOLUL...AMINTEȘTE-ȚI ALCOOLISMUL ESTE **PRIMAR, PROGRESIV, CRONIC ȘI FATAL....ÎN TOATE ARIILE VIEȚII ALCOOLICULUI.**

EMOTONAL...FRICĂ, REMUȘCĂRI, VINĂ, RUȘINE, FURIE, COMPORTAMENT DEFENSIV, EVITANT, DE RETRAGERE, INDISPONIBILITATE

- Sentimente vagi de vină, începe să ascundă faptul că bea sau cât bea
- Începe să se scuze pentru faptul că bea
- Comportamente grandioase sau agresive
- Evită apropierea în relații
- Indisponibil emoțional pentru familie
- Folosește alcoolul pentru a obține ușurare pe plan emoțional
- Folosește alcoolul pentru a evita sentimentele incomfortabile
- Folosește alcoolul pentru a face față sentimentelor celorlalți

ȘI NICI UNA DINTRE ACESTE ARII NU SE VA ÎMBUNĂTĂȚI PÂNĂ CÂND ALCOOLICUL SE OPREȘTE DIN CONSUMAT ALCOOL...PRIMAR, PROGRESIV, CRONIC ȘI FATAL****

SOCIAL

- Alege cercul de prieteni din rândurile celor care beau
- Probleme cu părinții
- Performanță scăzută la școală sau la serviciu
- Probleme cu sexul opus
- Probleme în căsnicie, relații deteriorate cu copiii
- Pierderea scopurilor, pierdere familiei, pierderea surselor de venit
- Probleme cu legea...trafic, divorț, datorii
- Izolare de familie...foarte puțini prieteni printre cei care nu beau
- Singurătate... și nu poate să vadă cauza acestei singurătăți

ȘI NICI UNA DINTRE ACESTE ARII NU SE VA ÎMBUNĂTĂȚI PÂNĂ CÂND ALCOOLICUL SE VA OPRI DIN BĂUT ALCOOL. SITUAȚIA DOAR SE VA ÎNRĂUTĂȚI...PRIMAR, CRONIC, PROGRESIV ȘI FATAL****

SPIRITUAL

- Conflict cu sistemul propriu de valori
- Remușcări și vină față de incapacitatea de a se abține de a bea

- Incapacitate de a-și ține promisiunile față de prieteni și familie
- Pot apărea valori spirituale greșit plasate
- Amestecă prioritățile...nu vor admite că probleme băutului cauzează emoții superficiale în biserică...când comportamentul nu se schimbă acest lucru va dura foarte mult
- Autocentrare ... autojustificări și egoism ... nu poate pune bunăstarea celorlalți mai presus de alcool
- Pierderea controlului asupra instinctelor...intelect/emoții devine emoții/intelect
- Nu există o balanță spirituală ... trăiește înafara sistemului propriu de valori și nu este capabil să o recunoască.

ȘI NIMIC NU SE VA ÎMBUNĂTĂȚI, DOAR SE VA DETERIORA DATORITĂ BĂUTULUI

VOINȚA..... SAU “LIBERTATEA ALEGERII”

Iluziile alcoolicii îl duc la alegeri iraționale

- Intelectul nu mai guvernează emoțiile...intelect/emoții devine emoții/intelect
- Deciziile sunt mai puțin raționale și mai mult “emoționale”
- “Alergia fizică” se face simțită și un singur pahar aduce neputința de a se stăpâni
- “Obsesia mentală” va face alcoolicul să bea primul pahar, declanșând alergia
- Reguli anormale, pierderea libertății de a alege dacă bea sau nu primul pahar...spune nu ...apoi spune da...crezând tot timpul că are situația sub control.

Nu vede că *alege alcoolul* și nu:

- Familia...soția, părinții, copiii
- Cariera, slujba, securitatea, viitorul, speranța pentru o viață mai bună
- Starea sa de bine...fizic, mental, emoțional, spiritual și social
- Binele devine faliment spiritual
- Supraviețuirea...sfârșitul celor mai mulți alcoolici este moartea prematură și/sau boala prelungită

SOLUȚIASĂ VĂ OPRIȚI DIN CONSUMUL DE ALCOOL SAU DE ALTE SUBSTANȚE CARE PRODUC ALTERĂRI ALE DISPOZIȚIEI ȘI GĂNDIRI.....DAR CUM SĂ FACI ASTA?

ALCOOLICII ANONIMI

- Noi admitem că avem nevoie de ajutor
- Acceptăm că avem nevoie de ajutor din partea lui Dumnezeu așa cum îl înțelegem și că avem nevoie de ceilalți membri AA
- Putem să ne facem curățenie în casă, lasându-l pe Dumnezeu să ne înlăture obsesia de a bea
- Ne însănătoșim emoțional admitând că am făcut rău altora și reparând acolo unde este posibil
- Ne menținem abinența prin onestitatea continuă și prin refelcții zilnice
- Îl lăsăm pe Dumnezeu să ne ajute și îi cerem ajutorul continuu. Căutăm ajutorul lui Dumnezeu; îi vom face voia, așa cum o înțelegem
- Ne ajutăm pe noi înșine ajutându-i pe alții, cei care sunt încă alcoolici care suferă.

5. Alcoolismul boală de familie

Familia este angrenată în alcoolismului unuia dintre membrii ai familiei, de obicei partenerii sau persoanele care se ocupă de grija alcoolicului sunt cele mai afectate. Această angrenare se produce treptat, prin comportamente care la prima vedere pot să nu pară ieșite din comun. În schimb ceea ce simt membri familiei este foarte important începând cu **neîncredere, suspiciune, îngrijorare, negare**. Mai jos sunt descrise cele câteva comportamente care sunt manifestările familiei la boala alcoolismului.

- Familia este cea care **controlează** totul pentru că văd cum consumul de alcool a scăpat de sub control (numără paharele consumate, caută băutura în casă) – este **obsesia** lor - Îi înlătură toate piedicile pentru a-i ușura viața alcoolicului – astfel alcoolicii reușesc să persiste în comportamentul lor. Ei fac amenințări care nu sunt duse la împlinire, doar pentru a-l speria pe alcoolic. Adiacent acestor comportamente apar alte probleme, cu copiii, la serviciu, pe lângă casă. Îndreptându-și întreaga atenție către alcoolic și comportamentul acestuia, familiei nu îi mai rămâne timp și energie pentru alte probleme.
- **Anxietatea** – își fac griji în legătură cu nota de plată, copii, slujbă, **preia responsabilitățile alcoolicului**, îi menține starea de neajutorare învățată - partenerul de căsnicie scuză totul – alcoolicul nu mai trebuie să găsească nici o scuză în fața copiilor, rudelor (un complice excelent pentru alcoolic) – familia dorește să ascundă **rușinea** – în acest fel îi dă superioritate morală alcoolicului (alcoolicul deține puterea și partenerul controlul). Îngrijorarea, iritabilitatea, depresia, comportamente iraționale, neglijare personală sunt manifestări ale anxietății și rușinii.
- **Furia** - familia dorește să îl pedepsească pe alcoolic pentru ceea ce face; se răzbună pe el pentru a plăti durerea și frustrările cauzate de consumul de alcool, prin diferite comportamente iraționale, învinuirea altora, izolare, infidelitate, evadare, remușcări, gelozie.
- Partenerul îi face imposibil de recunoscut situația clară – atitudinea de ajutor și complicitate tragică îl împiedică pe acesta să perceapă situația sa și să își asume consecințele faptelor sale – îl menține în **negare** pe alcoolic; familia îi acceptă promisiunile; cred că problema a dispărut după o perioadă de abținere. Găsesc alibi, se retrag social, pierd capacitatea de a găsi scuze. Cu toate că comportamentele alcoolicului sunt evidente familia poate să admită cu greu faptul că ei sunt alcoolici și să își recunoască comportamentele auto-distructive.
- Sentimentele de **vinovăție** – cred că ceea ce s-a întâmplat are legătură cu ceva ce a făcut sau nu. (vezi Alcoolismul - un Caruselul negării). Partenerii sau chiar copiii pot cădea în depresie cronică, ajung la tentative de sinucidere, și chiar cu o resemnare. Acesta este fundul sacului pentru familie.

Traiu în preajma alcoolismului este în cel mai bun caz mizerabil. Până acum ați depus probabil eforturi uriașe și ați investit cantități imense de energie și timp pentru a-l face suportabil. Dar adevărul dureros este că **nu a funcționat**. Și în adâncul sufletului știți asta! Când în sfârșit vă suprimați mândria și "ieșiți în public" în căutare de ajutor, apelând la Al-Anon sau la o persoană din afară, aproape imediat primiți un șoc. Vi se spune că tot ce ați făcut până acum a fost o *întreținere* pentru alcoolic, de a sta bolnav. Ați încercat să mențineți un cămin liniștit, „pace cu orice preț”, ați ținut toate rufele murdare în familie, de frica „să nu afle vecinii sau cei apropiați”, v-ați simțit vinovați(ă) pentru că el/ea bea, l-ați acuzat pe alcoolic de toate necazurile care se întâmplă în familie, i-ați preluat multe responsabilități casnice pentru că „el nu este în stare”.

E adevărat că alcoolicul nu poate accepta ajutor până nu ajunge "la fundul sacului". Iar odată ce v-ați tras perna pufoasă a sprijinului de sub capul lui, căderea următoare o va observa. Acesta este pasul dureros pe care DUMNEAVOASTRĂ trebuie să-l faceți pentru a-l aduce pe calea abținerei. În termenii Al-Anon se numește „**DRAGOSTE DURĂ**”. Dacă se va bucura sau nu de acea nouă viață, va depinde de el.

Uneori singura metodă de a întrerupe comportamentul de întreținere este cea a "curcanului rece". Dacă ați fost îndelung manipulată cu succes de către alcoolic, s-ar putea să fiți nevoită să nu vorbiți sau să nu vă întâlniți cu el timp de o lună sau mai mult, pentru a nu fi ademenită din nou. Această perioadă va fi ca un sevraj - plină de sentimente de vinovăție, neliniște și teamă - mai ales dacă decizia dv. de a termina întreținerea este încă numai pe jumătate formată sau lipsită de convingere. Când alcoolicul va începe să exercite presiuni, veți avea nevoie de tot sprijinul disponibil.

Și va începe. Pentru o vreme, totul va fi mai tensionat și mai neplăcut. De ce? Fiindcă experiența îi spune că e numai o chestiune de timp sau de combinație potrivită să vă ia din nou peste picior!

Nu uitați că nu puteți opri întreținerea dintr-o dată. Asta ar însemna pretenții prea mari față de dv. În primele luni totul va părea că merge mai rău, iar dv. vă veți simți mai vulnerabilă ca de obicei. Perseverați cu întâlnirile Al-Anon, discuțiile cu preotul care vă înțelege și ascultați-i pe vorbitorii AA. Cu timpul, va deveni mai ușor și mai natural.

Alcoolismul e o boală pe care...

NU TU... ai cauzat-o!

NU TU... o poți controla!

NU TU... o poți vindeca!

DAR TE POTI VINDECA PE TINE ÎNSUȚI !!!

Ajutor prin Al-Anon.

Principii de recuperare pentru aparținători.

Să repetăm, *soția(familia) poate găsi sursa de ajutor pentru ea însăși.* Aceasta este singura cale de a rupe cercul negării. Odată ce a găsit ajutor, trebuie să continue să îl folosească, indiferent sub ce formă, să își dezvolte propriul program de recuperare, preferabil într-un grup. Începerea unui program de recuperare poate să cauzeze multe suferințe, conflict și confuzie, dar pe termen lung, acesta este cel mai puțin dureros decât a-l ajuta pe alcoolic să continue băutul prin menținerea aceleași poziții în cadrul bolii.

Este mai ușor să găsești o *listă cu "nu-urile"* în a face față alcoolicului, fiind mai ușor să înțelegi de ce eșuezi decât să știi de ce câștigi. Următoarea listă nu este completă, dar înseamnă un bun început.

1. Nu îi ține predici, moralizări, nu ocări, nu învinovăți, nu amenința, nu îl certa când e beat sau treaz, nu arunca lichiorul, nu îți pierde firea sau să acoperi consecințele băutului. Te poți simți mai bine, dar dacă continui situația se va înrăutăți.
2. Nu îți pierde firea distrugându-te astfel pe tine și orice posibilitate de ajutor.
3. Nu lăsa anxietății/ fricii să te silească să faci pentru alcoolic ceea ce ar trebui să facă el pentru el însuși.
4. Nu accepta promisiunile, aceasta fiind doar o metodă de a amâna durerea. În același fel nu schimba angajamentele. Dacă ai stabilit ceva ține-te de acel ceva, nu te răzgânde. Totuși, prima dată când vei spune NU alcoolicului, va fi foarte greu. Și vei descoperi destul de repede, că toți ceilalți "întreținători" ai săi sunt împotriva ta; dintr-o dată **tu** ești personajul negativ. Prietenii și rudele te vor considera rea la suflet.
5. Nu permite alcoolicului să te mintă și să accepți acel lucru ca adevăr, făcând doar să încurajezi acest proces. Adevărul este uneori dureros, dar nu îl pierde.
6. Nu îl lăsa pe alcoolic să facă pe deșteptul cu tine, pentru a-l învăța să evite responsabilitatea, să piardă respectul pentru tine, în același timp.
7. Nu îl lăsa pe alcoolic să profite de tine, pentru ca făcând asta poți deveni un complice în evadarea de responsabilitate.
8. Nu încerca să folosești aceste idei ca niște reguli de carte. Este doar un ghid ce poate fi folosit cu inteligență. Participă la întâlnirile Al-Anon și dacă simți nevoia, poți căuta și tu ajutor profesional. Se poate să găsești ajutor la fel ca și alcoolicul.
9. Nu te retrage de la a confrunța realitatea că alcoolismul este o boală progresivă ce se înrăutățește pe măsură ce consumul crește. Învață acum să înveți, să înțelegi, și să planifici recuperarea. A nu face nimic este cel mai rău lucru posibil pe care îl poți face.
10. Nu îl controla să facă ceea ce ai crede tu că e mai bine pentru el. Dă-i libertatea de a lua decizii.

.....Începe cu tine însuși

Începe în ajutorul recuperării din boala alcoolismului, este cu tine. Învăță cât poți. Pune în practică și nu doar în cuvinte. Este mult mai eficient decât orice altceva ai încerca să faci pentru alcoolic.

- Acceptă faptul că există o problemă cu alcoolul și că poți învăța să îi faci față.
- Recunoaște faptul că ai dreptul la o viață demnă și decentă.
- Amintește-ți că multe dintre lucrurile spuse și făcute la mânie, frustrare sau disperare pot înrăutăți lucrurile.
- Fi conștient că fiecare dintre noi poate să se schimbe doar pe el însuși.
- Vorbește cu alți aparținători pentru a afla cum fac față unor situații similare cu ale tale.

.....Putem găsi ajutor!

Al-Anon este cel mai răspândit grup pentru familie, așa cum este AA-ul pentru alcoolic. În România grupurile sunt la început și pot fi găsite în doar câteva orașe din țară. Există și câteva programe de informare și tratament unde se poate găsi consiliere și tratament pentru familie. Grupul familial Al-Anon este o sursă importantă de ajutor pentru cei afectați de consumul de alcool al altei persoane. Grupurile Al-Anon sunt constituite din membrii familiei, prietenii și rudele alcoolizilor care își împărtășesc *experiența, puterea și speranța*. Chiar dacă alcoolicul continuă să bea, rudele sau prietenii lui își pot câștiga seninătatea.

Cei 12 Pași au fost pentru noi jaloane pentru un ideal mai înalt. Ei ne-au învățat că suntem departe de a fi perfecți și că vom rămâne probabil așa atâta timp cât nu învățăm să ne modificăm comportamentul. Punând pașii în practică putem câștiga curaj și seninătate. Treptat încetăm să fim slabi și învățăm că evoluția chiar nesemnificativă merită să fie căutată.

Pasul 1

“Am admis că eram neputincioși în fața alcoolului - ca nu eram stăpâni pe viața noastră”.

Mulți dintre noi am închis ochii deliberat în fața unui obicei de a bea în exces, amăgindu-ne cu aceasta iluzie: „El va înceta să bea când va avea propriul cămin” sau „Ea va înceta să bea pentru că mă iubește”. Numeroase au fost tentativele noastre de a remedia această situație, dar nu am reușit decât să adăugăm la confuzie, haosul. Puține lucruri pot împinge un alcoolic să bea foarte mult decât aceste tentative nefericite, dar bine intenționate, de a-l împiedica.

Atât pentru alcoolic, cât și pentru nealcoolic, rezultatul final este înfrângerea, viața devine cu adevărat incontrolabilă pentru întreaga familie. Pasul 1 este o piatră de incercare. De aici, putem înainta spre pace, înțelegerea și creșterea spirituală pe care le aduc restul programului.

Acceptând neputința totală față de boala alcoolismului simțim un sentiment de eliberare și speranța revine. Noi putem da întreaga atenție propriei vieți și să punem aici puțină ordine. Atunci când un membru al familiei gândește cu bun simț, situația acestuia se îmbunătățește.

Pasul 2

“Am ajuns la credința că o Putere superioară nouă înșine ne-ar putea reda sănătatea mintală.”

Înainte de a avea parte de ajutorul Al-Anon, atinsesem punctul în care nu mai acționam normal. Când devenise evident că nu mai puteam conta pe noi înșine pentru a judeca cu calm, imparțial și inteligent, am privit în jurul nostru cum alții, în fața unor dificultăți asemănătoare ajunseseră la seninătate.

O Putere Superioară nouă înșine ne-a venit în ajutor, dacă nu putem găsi în noi înșine, trebuie destinul să îl căutăm în exterior. Dacă membri care ne înconjoară au fost aduși la acceptare de către o oarecare Putere Superioară, dacă după ce au trait în aceeași manieră dezordonată ca noi, iar acum sunt senini, putem și noi să căutăm același izvor și să încercăm să obținem aceleși rezultate.

Am trait prea mult timp într-o teamă continuă și neînțelegere pentru a fi stăpâni pe noi înșine; panica era cea care ne stăpânea. Incapabili din acest moment de a conta pe noi înșine, trebuia să ne întoarcem spre o Putere Superioară pentru a obține stabilitatea emoțională.

Pasul 3

“Am hotărât să ne lăsăm voința și viața în grija unui Dumnezeu, așa cum și-L închipuia fiecare dintre noi.”

Una este să crezi că o Putere Superioară a creat universul și alta este să îți încredințezi viața în mâinile acestei puteri. Al-Anon ne oferă un mijloc de a ajunge aici. Acest mijloc există din totdeauna, dar atât timp cât ne-am bazat pe voința proprie nu putem să îl vedem, ceea ce ne-a condus în nisipurile miscatoare și eram pierduți.

Conformându-ne voinței lui Dumnezeu nu înseamnă să ne lăsăm duși de apă, ci o asumare conștientă și sinceră, o fuziune a tuturor energiilor noastre în voința sa.

Acesta înseamnă să îndeplinim fiecare din acțiunile noastre într-o progresie ordonată nu în confuzie și haos. Ar fi fost comod să putem lua această decizie odată pentru totdeauna, dar nu este așa. Acest abandon al voinței noastre trebuie să fie reafirmat și reînnoit constant până când el face parte din noi astfel încât tentația de a reacționa impulsiv să dispară puțin câte puțin.

Rugăciunea pentru seninătate
Doamne, dă-mi seninătatea
Să accept ceea ce nu pot schimba,
Curaj să schimb ceea ce pot
Și înțelepciunea să le deosebesc.

6. Abuzul de substanțe la adolescenți

- Factori de risc -

- a. subcultura adolescenților :** adulții încearcă să controleze consumul adolescenților, asociindu-l cu o anumită vârstă, cu anumite evenimente sociale, cu ceremonii și sărbători; cultura contemporană (familia, comunitatea, bisericile) și-a modificat atitudinea semnificativ, având nu numai o atitudine pro-consum, ci și o “de-tradiționalizare” până acolo unde controlul dispare. Per ansamblu, circumstanțele reprezintă doar una dintre “cauzele” consumului la adolescenți – altfel spus, un factor de risc. Cea mai mare parte a consumului nu apare în cadrul familial, social sau religios, ci în cadrul unei subculturi a egalilor care este nesupravegheată, care își improvizează propriile ritualuri și care conferă propria semnificație consumului de substanțe. Această subkultură e, în cel mai rău caz, o caricatură a societății, iar toate caricaturile sunt predispuse la exagerări. Însă, nu toți adolescenții dezvoltă dependențe, astfel încât acești factori culturali nu pot fi incriminați în totalitate.
- b. personalitatea adolescenților :** prin natura lor, adolescenții sunt înclinați către *asumarea de riscuri* care, deși sunt periculoase, sunt captivante și stimulante; adolescenții trăiesc “aici și acum” într-o măsură mai mare decât adulții; din punct de vedere al dezvoltării, adolescenții se află la mijlocul distanței între copilărie și maturitate, nu numai biologic, ci și cognitiv (abilitatea de a planifica și anticipa consecințele). Din același motiv, adolescenților le e dificil să își *amâne recompensarea*; consumul de substanțe oferă gratificare imediată; le e mai ușor să treacă de la consumul experimental la cel habitual pentru a se simți bine / a evita să se simtă rău, fără să ia în considerare consecințele. În timp, consumul devine principala sursă de recreere și modalitate de coping. - *rebeliunea* (tensiunea care există între adolescenți și autorități și care reflectă dinamica procesului de individualizare); puterea voinței – a ști ce vrei și gândești, indiferent de ce vor și gândesc ceilalți - devine periculoasă dacă se dezvoltă fără abilitatea de a planifica și a amâna recompensarea; dorința de independență implică și o anumită opoziție; atitudinea părinților față de acest fenomen e crucială – dacă sunt excesiv de severi, vor bloca autonomia viitorului adult, lăsându-i totuși vulnerabili față de presiunea egalilor/predarea către o altă persoană (substituirea

unui părinte sever cu un prieten/iubit). Atitudinea opusă, de abdicare de la responsabilități de către părinți și societate, îi privează pe adolescent de alternativa la propria voință, de un set de tradiții și valori. În cazul fericit al individualizării “reușite”, rezultatul este un amalgam al influenței părinților, culturii și propriei experiențe, marcat de puterea voinței și integritate și ghidată de valori și idealuri ce servesc interesele sociale.

- c. **presiunea egalilor** : o mare parte a conflictului adolescenți-părinți e legat de *loialitate*: aprobarea părinților versus aprobarea prietenilor; adolescenții sunt sensibili față de regulile grupului de prieteni referitoare la înfățișare, comportamente și atitudini, iar o mare parte a schimbărilor lor de dispoziție au de a face cu lupta de a câștiga și a păstra aprobarea acestora; iar această subcultură este una care promovează consumul hedonistic/instrumental de substanțe; în măsura în care grupul din care face parte un adolescent susține o astfel de atitudine, el este în situații de risc față de abuz și dependență;
- d. **înstrăinarea adolescenților**: înstrăinarea se referă la respingerea / întreruperea legăturii între adolescent și valorile, idealurile, tradițiile parentale și sociale; înstrăinarea nu e neutră din punct de vedere emoțional – tinerii înstrăinați sunt mânioși, acționează așa cum fac pentru că se simt trădați –chiar fără să conștientizeze asta- de către cei ale căror valori le resping; de fapt, fiecare adolescent înstrăinat a fost neglijat de către familie, de către societate sau de către ambele;
- e. **stresul**: problema factorilor “stresori” trebuie văzută în lumina mecanismelor de coping (cu cât acestea sunt mai puține, cu atât individul este mai “stresat”); simptomele de stres includ nervozitate, anxietate, iritabilitate, agitație, insomnie, dificultăți de concentrare și de somn, tulburări ale apetitului alimentar și abuz de substanțe cu rol compensator; un important factor de stres îl reprezintă mediul familial disfuncțional (familii în care există situații de abuz fizic, sexual și psihologic, violență, arestări, abuz parental de alcool și/sau alte droguri, afecțiuni mentale ale unuia sau ambilor părinți); însă, nu toți adolescenții care abuzează de substanțe provin din astfel de familii;
- f. **insecuritatea și stima-de-sine scăzută** : stima de sine se bazează pe abilitatea de a reuși în depășirea obstacolelor; succesul întărește stima de sine, pe când eșecul conduce la scăderea acesteia și la anticiparea eșecurilor viitoare; eșecul cronic și frustrarea se finalizează în disperare și “neputința învățată”; - insecuritatea – sentimente de anxietate cronică – își are originea în lipsa afecțiunii, a unui climat de încredere în ceilalți și în propria persoană; ambele funcționează ca și factori declanșatori pentru consumul compensatoriu de substanțe; fiecare adolescent este un individ în căutarea a ceva care să îl facă să se simtă special și mândru, fie vorba de atractivitate personală, talent, aptitudini sociale sau inteligență.

Procesul adicției

1. **Consum experimental** – motivat primar de curiozitate și de căutarea senzațiilor de extaz (uneori, și de rebeliune); efectele consumului sunt mai puțin importante decât extazul ce însoțește un tabu; acest consum apare de obicei în context social, nu este frecvent, poate fi impulsiv, să conducă la îmbătare și poate fi și consum de poli-substanțe;
2. **Consumul social** - motivația primară este acceptanța socială și facilitățile sociale (integrarea); principalele efecte sunt relaxarea și dezinhibarea; acest consum are loc în cadrul grupului de prieteni / colegi, la petreceri, se pot consuma cantități importante de alcool, se poate ajunge la îmbătare; apar ruperea firului și mahmururile; în acest stadiu începe învățarea instrumentală referitoare la efectele alcoolului asupra emoțiilor și comportamentelor;
3. **Consum instrumental** – în această etapă sunt căutate efectele alcoolului asupra emoțiilor și comportamentului; sunt două tipuri de consum: consumul hedonist (căutarea plăcerii și a dezinhibării comportamentul sexual și agresiv care poate include și combinația de substanțe pentru

a descoperi noi modalități de a experimenta ceva nou) și consumul compensator (folosirea substanței pentru a inhiba comportamentul sau suprima emoțiile – mânia, resentimentele, singurătatea, vinovăția, rușinea, durerea, plictiseala sau anxietatea); ocazional, apar mahmururile, accidentele, ruperea firului – consecințele negative sunt, încă, minime și puțin observabile; pot să apară probleme ca absentismul și scăderea performanțelor școlare, însă să nu se facă legătura cu alcoolul;

4. **Consum habitual** – consumul de alcool devine principalul mod de recreere și/sau de a face față problemelor; apar modificări în stilul de viață – orientarea către un grup care consumă mai mult alcool, intoxicațiile sunt mai dese și pe o durată mai lungă; scade funcționarea socială, performanțele școlare, conflicte cu familia, izolare, rebeliune, necooperare, iritabilitate;
 - dezvoltarea *toleranței* = nevoia de a folosi progresiv mai mult alcool pentru a ajunge la același efect; în evaluarea toleranței nu contează atât de mult cantitatea de alcool consumată, cât efectele alcoolului – aceeași cantitate de alcool produce efecte diferite;
 - continuarea consumului în ciuda consecințelor negative pe plan fizic, social, legal, academic și psihologic.

5. **Consum compulsiv** – pierderea controlului asupra consumului (când, unde, cât, pentru cât timp), preocuparea cu consumul, neputința de a înceta consumul; iritabili și depresivi în absența alcoolului;

7. Stadiile disponibilității pentru schimbare

(după Prochaska&DiClemente)

Precontemplarea

Este stadiul înainte ca persoana să vrea să se schimbe. În acest stadiu el/ea NU dorește să înceteze băutul, cu toate că problemele pe care le are cu alcoolul sunt evidente celorlalți. Scopul intervenției este să îl faci pe cel în cauză mai conștient de comportamentul sau/și consecințele pentru el și alții.

Contemplarea

Este stadiul în care persoana este **ambivalentă**: “ Aș vrea să încetez băutul, dar nu cred că pot”, “ Ar trebuie să, dar...” Mulți dintre cei care vin la preot sau la programele de tratament nu s-au gândit niciodată la nevoia de abținere totală. Ei sunt în stadiul de „contemplare” a schimbării. Știu că e o oarecare problemă în viețile lor, dar nu știu exact unde și cum pot găsi soluția la problemele lor. În timpul acestui stadiu de „contemplare”, se poate să ia sau nu o decizie, dar va începe să ia în considerare consecințele consumului de alcool.

Pregătirea

Enoriașul d-voastră *a luat decizia* de a înceta consumul, dar încă nu a încetat. Vrea să renunțe și cere sfaturi despre cum să renunțe.

Ațiunea

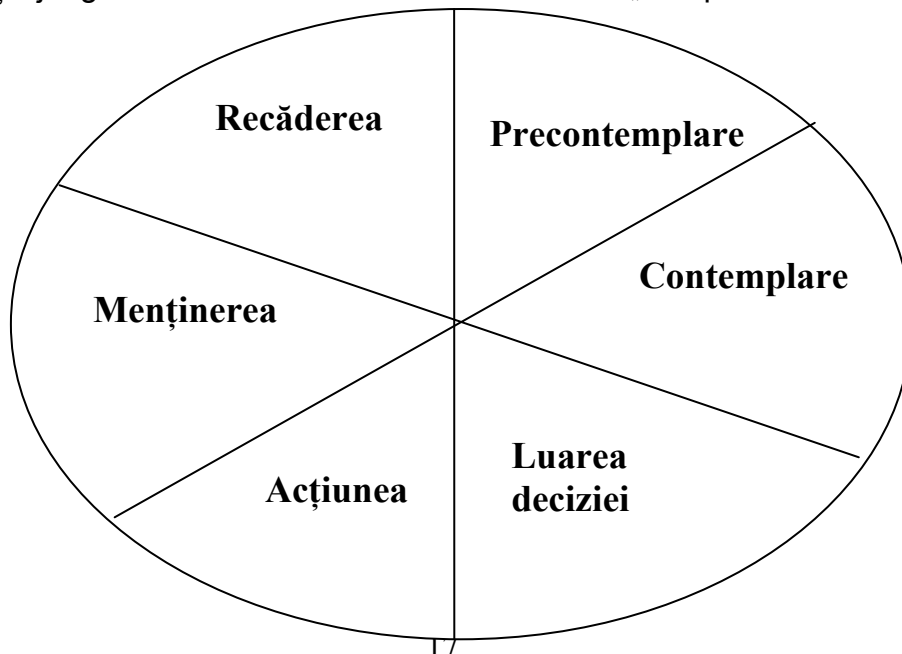
Persoana face încercări evidente de schimbare, fie singură, fie căutând ajutor din afară. Se pune accentul pe identificarea declanșatorilor, prevenirea recăderilor. Utilizează resursele existente. Persoana a încetat consumul, și se identifică ca „alcoolic în abținere”. Folosește „programul zilnic de recuperare” – „azi nu beau”, rugăciunile și alte instrumente de recuperare.

Menținerea

Se identifică cu seninătate ca „alcoolic în recuperare” Înaintează în munca pașilor, folosește Rugăciunea de Seninătate. Folosește rețeaua de suport (grupurile de 12 Pași). Fără alcool, alcoolicul devine neliniștit, iritabil și nemulțumit. Dacă nu poate să facă față temerilor sale și perspectivei egocentrice, va avea resentimente și dificultăți în relații. Va trebui să depășească trecutul, altfel vinovăția și remușcările îl vor împiedica să găsească pacea sufletului și a minții. Singurul mod de a-și găsi eliberarea din starea de durere pe care noi o numim “beția uscată” este de a progresa spiritual, în acest fel câștigându-și seninătatea emoțională și mentală.

Recăderea

Stadiul în care **enoriașul** fie că se întoarce la consumul de alcool, fie la vechile moduri de gândire, simțire sau comportare. Noi spunem că “sunt în cercetare”. După aceste „cercetări”, mulți ajung la concluzia că e mai bine să stea în „recuperare”.



8. Terapia de Scurtă Durată și Cultivarea “Puterilor Ascunse” ale enoriașului

I. Atitudinile noastre față de enoriaș sunt esențiale pentru recuperare.

A. În general, societatea tinde să accentueze disfuncția sau “comportamentul problematic” al omului

1. *Depresie, Borderline, Stimă de sine scăzută și Disfuncțional* sunt cei mai uzuali termeni folosiți în descrierea unui alcoolic.
2. Atunci când suntem orientați către o astfel de patologie, de obicei, o găsim și îl tratăm mai apoi pe enoriaș în funcție de aceasta.

B. Ca și preoți, avem de ales referitor la felul în care îl vom privi pe enoriaș

1. Putem să îl privim în termeni de *patologie și disfuncție* sau
2. În termeni de *Competențe, Resurse și Puteri (puncte tari)*

C. Uneori, oamenii se vor conforma așteptărilor noastre de a fi bolnavi și disfuncționali.

1. Oamenii se vor simți stigmatizați de către noi atunci când avem o viziune limitată / îngustă asupra lor.
2. Oamenii sunt definiți uneori ca “totalizând descrierile” făcute lor.
3. Profețiile de auto-realizare proiectate asupra enoriașului sunt greu de depășit de către acesta.

D. “Terapia Posibilităților sau pe Termen Scurt” încearcă să identifice calitățile enoriașului (*punctele tari*) și încurajează dezvoltarea lor în viața de zi cu zi.

1. Este orientat spre “soluție”, adică spre ajutorarea persoanei în găsirea de soluții la problemele zilnice.
2. Este orientat către “punctele tari” prin aceea că îl încurajează pe enoriaș să își folosească și să își dezvolte calitățile și abilitățile.
3. Deseori, “punctele tari” ale enoriașului trebuie să îi fie arătate acestuia pentru că se poate întâmpla ca acesta să le fi uitat.
4. Aceste “forțe” sunt amplificate și întărite pentru enoriaș, oferindu-i acestuia un simț al puterii de a realiza schimbările necesare în viața lui.
5. Terapia pe termen scurt încearcă să găsească acele “momente sclipitoare” sau “exceptii”, adică acele momente în care oamenii au reușit să își depășească problemele.

II. “Cadrul posibilității”

A. **Trei elemente ale cadrului posibilității ... Speranța, colaborarea și noutatea**

1. **SPERANȚA** Oamenii sunt de multe ori demoralizați ... speranța este critică pentru recuperare.
 - A. Puneți întrebări care să instaureze speranță.
 - B. Scopul este ca persoana să își amelioreze viața.
 - C. Scoate în evidență schimbările care au avut loc deja.
 - D. Cere enoriașului să descrie cum i-ar fi viața fără problema aceea.
 - E. Pune întrebări care să plaseze problema într-un context în care poate fi rezolvată.
 - F. Pune întrebări în legătură cu reușite din trecut în a face față problemei.
 - G. Accentuează soluțiile și nu problemele ... fi orientat spre obiective.
 - H. “FIECARE ZI LA TIMPUL EI, PĂSTREAZĂ SIMPLITATEA, CU RĂBDAREA TRECI MAREA”
 - I. Lucrul cel mai important este să evidențiezi succesele din trecut și soluțiile.

2. Construirea COLABORĂRII și COOPERĂRII în relație.

- A. Respectă capacitățile persoanei ... fi empatic și nu simpatic.
- B. Respectă drepturile enoriașului de a greși.... Și de a învăța încetător.
- C. Lasă-l pe enoriaș să fie consultantul.... El este beneficiarul.
- D. Noi participăm în terapie la fel de mult ca și enoriașii.

3. Ajută-i pe enoriași să se „deblocheze” din vechile comportamente / atitudini din trecut.

- A. Uneori, ei pur și simplu au nevoie de o nouă idee sau de o perspectivă îmborsătată.
- B. De multe ori, ei dau naștere acestor noi idei într-o discuție.
- C. Oferă o idee nouă, o nouă perspectivă sau un comportament alternativ.
- D. Ajută enoriașul să privească situația din mai multe puncte de vedere.

REZUMAT: Încurajarea acțiunii pune asupra enoriașilor responsabilitatea de a face micile, dar necesarele schimbări, pregătind calea spre schimbările majore, mai semnificative. Se subliniază importanța schimbărilor în comportament, și nu numai discutarea despre problemă.

Această abordare:

- RESPECTĂ ENORIAȘUL CA PERSOANĂ INDIVIDUALĂ
- GENEREAZĂ OPTIMISM
- EVIDENȚIAZĂ SCHIMBĂRILE MĂRUNTE, DAR IMPORTANTE ÎN COMPORTAMENT
- INTRODUC NOI PERSPECTIVE
- FACE CA FIECARE ȘEDINȚĂ SĂ CONTEZE.
- APLAUDĂ ȘI ÎNCURAJEAZĂ SCHIMBĂRILE PRODUSE
- SE BAZEAZĂ PE PUTERILE PERSOANEI
- ÎL AJUTĂ PE PREOT SĂ GĂSEASCĂ NOI CĂI
- SE BAZEAZĂ PE SOLUȚIE ȘI NU PE PROBLEMĂ

Principii de ghidare și strategii în Terapia de Scurtă Durată

Principiu: Gândește-te la puține lucruri

Strategie: Stabilește scopuri măsurabile, realizabile într-o perioadă determinată de timp

Principiu: Situații complicate nu necesită soluții complicate.

Strategie: Concentrează-te asupra soluțiilor și asupra a ceea ce funcționează și nu pe ceea ce este greșit

Principiu: Situații complicate nu necesită presupuneri complicate

Strategie: Fi simplu, nu te îngrijora să scapi pe toată lumea de probleme.

Principiu: Relația de colaborare între preot și enoriaș ajută la formarea unui mediu de schimbare.

Strategie: Enoriașul trebuie să îți fie partener în procesul de schimbare.

Principiu: Ajută-l pe enoriaș să fie de acord cu obiectivele realizabile, specifice.

Strategie: Exprimă „plângerile” într-o formă rezolvabilă ... folosește o abordare flexibilă... dar fi atent la schimbările comportamentale mărunte. Folosește “Limbaajul posibilității” ca metodă de a încuraja asumarea riscului și schimbarea.

Principiul: Terapia de Scurtă Durată sau a Posibilității funcționează cel mai bine când clientul poate să păstreze simplitatea, făcând schimbări mărunte.

Strategie: Încurajează schimbările mărunte, schimbările în rutina zilnică, schimbările de atitudine, asumarea de riscuri, în explorarea spiritualității, etc.

Principiu: Familia și comunitatea pot ajuta cu schimbările necesare.

Strategia: Concentrează-te asupra resurselor disponibile și comunitate, cum ar fi medici, prieteni, membrii ai familiei extinse, psihologi etc.

Principiu: Toate se schimbă, inclusiv familiile, locurile de muncă, relațiile etc.

Strategie: Reformulează dificultățile ca fiind temporare și tranzitorii, și nu sfârșitul lumii.

Principiu: Legăturile sociale sunt foarte importante în crearea și menținerea schimbărilor.

Strategia: Implică membrii familiei în consiliere ca și “consultanți”, atunci când este momentul potrivit.

Principiu: Păstrează-ți un simț al optimismului, simplității și jocului în relația de consiliere.

Strategia: Păstrează-ți un simț al umorului și bune dispoziții cu clientul ... ține minte că viața nu este prea distractivă dacă ne luăm prea în serios.

(Adaptat din Friedman, S. & Fanger, M.T., 1991, *Expanding therapeutic possibilities: Getting results in Brief Psychotherapy*)

Terapia de scurtă durată și motivarea enoriașului

“Stadiile schimbării”...

- ContemplareaSunt un alcoolic? Ce fac de acum?
 - Luarea deciziei..... Mă voi opri din băut făcând aceste lucruri.
 - Acțiunea Schimbări comportamentale specifice.
 - Menținerea Schimbările din stilul de viață sunt menținute.
 - Recăderea Fie în atitudini, fie în comportament.
 - Precontemplarea.... Nu sunt hotărât. Are loc în afara acestui “cerc al schimbării”
- Acest model implică luarea în considerare a “procesului de luarea de deciziei”de către enoriași și poziția lor în acest cerc. Intervenția este folositoare, dar există și cazuri de remisie spontană.
 - Obiectivul este de asemenea, de evitare a căutării soluțiilor în locuri greșite ... atunci când enoriașul găsește o parte din răspuns, este mai bine pentru el și pentru procesul de consiliere dacă ne conștientizăm acest lucru.

ȘASE CONCEPTE RELEVANTE ÎN TERAPIA DE SCURTĂ DURATĂ

- FEEDBACK-UL DIRECT Dat Enoriașului În Legătură Cu Consumul Lor De Substanțe. Trebuie Să “Oglinдим” Foarte Bine Comportamentul Lui Și Efectele Acestuia.
- I SE DĂ ENORIAȘULUI RESPONSABILITATEA PENTRU SCHIMBARE
- E POSIBIL SĂ DĂM SFATURI CONFORM EVALUĂRII CIRCUMSTANȚELOR FĂCUTE DE CĂTRE ALTE PERSOANE.
- FURNIZĂM “UN MENIU” AL OPTIUNILOR ȘI ÎL AJUTĂM PE ENORIAȘ ÎN EXPLORAREA LOR, FĂRĂ SĂ LUĂM DECIZIILE ÎN NUMELE LUI.
- EMPATIA ESTE NECESARĂ, DE FAPT TOATE FEEDBACK-URILE TREBUIE FĂCUTE EMPATIC.
- AUTO-EFICIENȚA, SAU “ÎMPUTERNICIREA” ESTE NECESARĂ PENTRU CA CLIENTUL SĂ AIBĂ SPERANȚA ȘI ATITUDINEA POZITIVĂ, NECESARE PENTRU O SCHIMBARE ȘI DEZVOLTARE REALE.
- SĂ LUĂM ÎN CONSIDERARE TRECEREA ENORIAȘULUI DE LA UN STADIU LA ALTUL.
- SĂ ȚINEM CONT DE AMBIVALENȚA ENORIAȘULUI ȘI EZITĂRILE ACESTUIA ÎN PROCESUL DE SCHIMBARE.
- TOLERANȚA ȘI IERTAREA NU ÎNSEAMNĂ ACCEPTAREA COMPORTAMENTELOR INACCEPTABILE SAU SCUZAREA LOR.
- ÎNSEAMNĂ SĂ RESPECTI DREPTURILE PERSOANEI DE A FI EA ÎNSĂȘI.

9. Conceptele cheie pentru creșterea motivației spre schimbare

Diminuează etichetarea

Evită să îi spui că este „alcoolic”. Folosește alți termeni cum ar fi „o problemă cu consumul de alcool”, „abuz de alcool”

Accentuează responsabilitatea individuală

“Dacă îl tratezi pe individ ca pe ceea ce e, va rămâne ceea ce e, dar dacă îl tratezi ca și cum ar fi ceea ce ar trebui și ar putea să fie, atunci va deveni ceea ce ar trebui și poate să fie.”

Goethe

- Persoana devine responsabilă pentru evaluarea problemei și pentru a decide ce acțiune e necesară
- Îl tratăm pe individ ca fiind apt să ia decizii bune
- “Datorită mie s-a întâmplat asta.” – Eu m-am implicat ca schimbarea asta să aibă loc.
- Acordăm responsabilitatea celuilalt și îi arătăm încrederea pentru schimbare
- Eu sunt cel care decide: să beau sau să nu beau
- Individul nu e văzut ca fiind neajutorat, dar ca fiind responsabil
- E important să-l afirmi în eforturile de schimbare pentru a crește stima de sine

Sugestii de întrebări care vor stimula răspunsuri de auto-motivare

1. Recunoașterea problemei

- Ce anume te face să te gândești că ar fi o problemă?
- Ce dificultăți ai avut în relația ta cu consumul de alcool?
- În ce feluri crezi că tu sau ceilalți ați fost afectați de către consumul tău de alcool?

2. Preocuparea

- Ce anume din consumul tău te face pe tine sau pe ceilalți să credeți că există motive de îngrijorare?
- Ce anume te îngrijorează cu privire la consumul tău de alcool? Ce-ți imaginezi că îți se poate întâmpla?
- Ce crezi că se va întâmpla dacă nu vei face nici o schimbare?

3. Intenția de a schimba

- Faptul că ești aici arată că măcar o parte din tine se gândește că e timpul să schimbi ceva. Ce motive ai pentru a schimba ceva?
- Ce te face să crezi că ai avea nevoie de o schimbare?
- Dacă ai avea 100% succes și totul ar merge exact cum vrei, ce ar fi diferit?
- Ce anume te face să crezi că ar trebui să continui să bei așa cum ai făcut până acum? Dar despre varianta cealaltă? Ce te face să crezi că e timpul pentru o schimbare?
- Care ar fi avantajele unei schimbări?
- Văd că acum te simți blocat. Ce trebuie schimbat?

4. Optimism

- Ce te face să crezi că dacă te-ai decide să faci o schimbare, ai și reuși?
- Ce te încurajează să te schimbi dacă ai vrea?
- Ce crezi că ar funcționa pentru tine, dacă te-ai decide să te schimbi?
- Cine te-ar sprijini în încercarea ta de schimbare?

10. Cele Patru Întrebări – inventarul CAGE

Adaptate după „Testul CAGE”, (Ewing și Rouse, 1970), Cele Patru Întrebări au fost recunoscute ca una dintre cele mai eficiente modalități de a-ți organiza gândirea astfel încât să poți evalua dacă persoana în cauză are probleme cu consumul de alcool. Cele Patru Întrebări sunt ușor de folosit și mai puțin amenințătoare față de persoana cu care vorbești.

Răspunsurile la următoarele patru întrebări vă pot ajuta în a vă da seama dacă vreun cunoscut de-al dvs. are probleme cu băutul:

1. Ați simțit vreodată că ar trebui să reduci cantitate de alcool pe care o bei sau frecvența băutului?
2. V-ați simțit enervat sau supărat vreodată atunci când alte persoane vă criticau băutul?
3. V-ați simțit vreodată neplăcut sau vinovat pentru că ați băut prea mult?
4. Ați băut vreodată dimineața ca să vă calmați nervii sau ca să scăpați de mahmureală?

În discuția despre obiceiurile consumului, un singur „da” la una dintre întrebări poate indica o probabilitate destul de ridicată (80 %) că există o problemă cu băutul. Persona respectivă nu trebuie să fie neapărat un “băutor problemă”, dar un răspuns afirmativ arată că există o anumită problemă în viața acelei persoane care este legată de băut.

Mai multe răspunsuri afirmative arată cu mare probabilitate existența unei astfel de probleme. De exemplu 89% dintre persoanele care au răspuns pozitiv la numai două dintre răspunsuri prezintă un risc crescut să aibă deja probleme cu consumul de alcool.

La modul practic, atunci când discutați cu un enoriaș despre *încercările lui de a-și reduce cantitatea de alcool consumată*, probabil aveți de a face cu un consumator problemă. Cei mai mulți oameni nu au nevoie “să-și reducă” cantitatea, pentru că ei nu beau așa de mult oricum. Li se poate întâmpla odată, de două ori, dar nu astfel încât să devină ceva relevant.

De asemenea, cei mai mulți oameni nu sunt *deranjați atunci când alte persoane (de obicei membrii familiei) le spune să nu mai bea așa de mult*. Când s-a întâmplat ultima dată ca soția ta să te supere pentru că ți-a spus că bei prea mult? Nu neapărat la o singură ocazie, ci în general. La alcoolici de obicei apar probleme acasă datorită abuzului de alcool.

Te simți vinovat în legătură cu băutul tău? Cei mai mulți oameni nu au acest sentiment, dar atunci când întâlnești o persoană care are astfel de sentimente, probabil vorbești cu un băutor problemă. Este poate cel mai semnificativ indicator, și reflectă pe cineva care este în conflict cu propriul sistem de valori. Acest lucru nu are legătură neapărat cu ceea ce a făcut cineva atunci când a consumat alcool, ci cu băutul în sine. Este o întrebare despre persoana care este și despre valori.

În final, întrebarea legată de *băutul matinal* este un indicator important pentru că ne indică un comportament anormal. Din nou, care este standardul? Este oare normal să bei de dimineață, în special ca să te scapi de mahmureala din seara anterioară? Dacă da, atunci există clar o problemă.

Ești alcoolic? - 20 de întrebări

Răspundeți la aceste întrebări cât mai cinstit posibil.

- | | | | | |
|---|-------|----|-------|----|
| 1. Pierzi timp de la serviciu datorită consumului de alcool? | _____ | DA | _____ | NU |
| 2. Consumul de alcool îți face viața casnică mai fericită? | _____ | DA | _____ | NU |
| 3. Bei pentru că ești timid cu alți oameni? | _____ | DA | _____ | NU |
| 4. Consumul de alcool îți afectează reputația? | _____ | DA | _____ | NU |
| 5. Te reduci la o companie de speță joasă și la un mediu inferior când bei? | _____ | DA | _____ | NU |
| 6. Faptul că bei te face să îți neglijezi treburile familiale? | _____ | DA | _____ | NU |
| 7. Ți-a scăzut ambiția de când ai început consumul? | _____ | DA | _____ | NU |
| 8. Ai remușcări după ce bei? | _____ | DA | _____ | NU |
| 9. Ai avut dificultăți financiare datorită consumului? | _____ | DA | _____ | NU |
| 10. Simți nevoia de a consuma la o anumită perioadă din zi? | _____ | DA | _____ | NU |
| 11. Vrei să bei ceva dimineața următoare? | _____ | DA | _____ | NU |
| 12. Consumul de alcool ți-a determinat dificultăți cu somnul? | _____ | DA | _____ | NU |
| 13. Ți-a scăzut eficiența de când ai început să bei? | _____ | DA | _____ | NU |
| 14. Consumul de alcool îți pune în pericol munca sau afacerile? | _____ | DA | _____ | NU |
| 15. Consumi alcool pentru a scăpa de griji sau probleme? | _____ | DA | _____ | NU |
| 16. Bei singur? | _____ | DA | _____ | NU |
| 17. Ai avut pierderi totale de memorie ca rezultat al consumului? | _____ | DA | _____ | NU |
| 18. Ai fost tratat de către doctor din cauza consumului? | _____ | DA | _____ | NU |
| 19. Bei ca să îți clădești stima de sine? | _____ | DA | _____ | NU |
| 20. Ai fost în spital sau într-o instituție datorită consumului? | _____ | DA | _____ | NU |

Auto-evaluare

Dacă ai răspuns DA la oricare dintre întrebări, există un semnal de alarmă că ai putea fi alcoolic!

Dacă ai răspuns DA la oricare două întrebări, sunt șanse ca tu să fii alcoolic.

Dacă ai răspuns DA la trei sau mai multe întrebări, ești cu siguranță alcoolic.

(Întrebările de test de mai sus sunt folosite de *Johns Hopkins University Hospital, Baltimore, Maryland*, pentru a decide dacă un pacient este sau nu alcoolic)

12 întrebări

Există câteva **întrebări comune** în legătură cu băutul excesiv:

1. E posibil ca tu să bei prea mult sau cineva la care ții să bea prea mult?
2. Ai întârziat la școală sau la lucru din cauza consumului de alcool?
3. Consumul tău de alcool îi îngrijorează pe prietenii tăi sau pe familia ta?
4. S-a întâmplat să bei după ce ți-ai propus să nu bei?
5. Se întâmplă să uiți ce ai făcut în timp ce erai băut?
6. Se întâmplă să ai dureri de cap sau să fii mahmur după ce consumi alcool ?
7. Ai împrumutat bani sau ai rămas fără mâncare pentru a cumpăra alcool?
8. Consumul de alcool îți afectează reputația ?
9. Simți o anumită putere atunci când bei?
10. Se întâmplă să bei până nu mai rămâne nimic ?
11. Ai ajuns vreodată la medic în urma consumului de alcool?
12. Crezi că s-ar putea să ai o problemă cu băutul?

Cu cât sunt mai multe întrebările la care ai răspuns cu "Da", cu atât e mai mare șansa să ai o problemă cu băutul. *A avea o problemă cu băutul nu înseamnă dependență de alcool.* Programul Sf. Dimitrie îi ajută pe oameni să decidă care este cea mai bună strategie pentru ei. Noi nu luăm decizii pentru ei.

11. DEFINIREA „BOLII SPIRITUALE”

1. Biserica ne învață că “boala” este o îndepărtare de ceva ce este bun datorită izolării față de Dumnezeu.
2. Oamenii au fost creați buni, și pentru asta avem capacitatea naturală de a discerne binele de rău.
3. Natura umană căzută este rezultatul lipsei cunoașterii intuitive a prezenței lui Dumnezeu.
4. Aceasta ne duce să simțim frica de durere (Adam și Eva în grădina au simțit pentru prima dată frica separării de Dumnezeu)
5. Ființele umane ajung să dezvolte Mândria și Patimi dependente pentru a face față fricii.
6. Mândria creează o realitate falsă, astfel încât prizonierul ei nu mai poate distinge binele de rău. Aceasta este esența „conceptului de boală” al alcoolismului, unde alcoolicul nu se mai poate baza pe capacitățile lui intelectuale pentru a se salva.
7. Pentru a se reîntoarce către realitate, această persoană, asemenea Fiului Rătăcitor, trebuie să se reîntoarcă la Dumnezeu. Această comuniune cu Dumnezeu este vindecarea din boala alcoolismului, pentru că această relație este singura vindecare a fricii care stă în spatele bolii.
8. Acest lucru se aplică tuturor manierelor de comportare păcătoase, nu numai alcoolismului. Alcoolismul este doar un simptom a unei stări mult mai avansate a bolii spirituale.
9. Este necesar să ținem minte că deși alcoolismul are rădăcini spirituale precum și o dimensiune spirituală, are de asemenea și simptome fizice reale și importante. Există oameni care mor în sevraj acut alcoolic. Simptomele de sevraj post-acut cu substrat fiziologic pot să dureze luni de zile sau chiar ani. Putem spune că ceea ce începe a fi un păcat ajunge să devină atât o boală cât și un păcat.
10. Procesul de recuperare este în esență de natură spirituală, dar există și aspecte fizice și psihologice de asemenea. Unele persoane au nevoie de dezintoxicare și alții pot să aibă un sevraj mai dificil datorită unei diete necorespunzătoare și sănătății precare. Dar singurul drum de ieșire din spirala adicției este de natură spirituală.

13. Spiritualitatea Ortodoxă și începutul recuperării

În ce privește asistarea alcoolizilor și dependenților de droguri, există diferite puncte de vedere față de ce înseamnă adicția și recuperarea. Prima este cea profesională, bazată pe medicină și psihologie. Din această perspectivă, dependența este văzută ca o afecțiune a creierului, cauza acesteia e de natură genetică și neurochimică, iar speranța este aceea de a descoperi o un tratament medicamentos sau o tehnică de consiliere psihologică pentru a vindeca boala adicției.

Din cea de-a doua perspectivă tratamentul se referă la a-i ajuta pe oameni să accepte că alcoolismul este o boală tratabilă prin folosirea unor metode spirituale și că responsabilitatea pentru acceptarea acestui ajutor îi revine alcoolizului. Acest tip de ‘proces de tratament’ implică ajutarea alcoolizului sau a dependentului de droguri în trecerea în revistă a trecutului, în acceptarea nevoii de abținere totală față de alcool și droguri și în dezvoltarea unor abilități de recuperare de bază care să îi ajute să își mențină abținerea. Pentru cei mai mulți dintre acești oameni, recuperarea va presupune o schimbare personală de natură spirituală. Există și alte căi spre recuperare, dar metoda spirituală s-a dovedit a fi cea mai eficientă pentru cel mai mare număr de oameni aflați în recuperare. Pentru oamenii care nu pot să accepte o cale spirituală pot fi încercate alte metode de intervenție.

Pentru început, să ne gândim la câteva dintre învățăturile de bază ale spiritualității ortodoxe. Se poate spune că principalul scop al vieții este unirea cu Dumnezeu și împărtășirea cu Harul Său Divin. Biserica spune că această unitate poate fi obținută doar prin Fiul Domnului nostru, Iisus Hristos (Ioan 14:6) și e mijlocită prin Sfântul Duh. E un lucru firesc și principala preocupare pentru suflet să tânjească după această unitate. Omul nu poate să găsească iubirea, pacea sau armonia fără această unitate cu Hristos, întru și prin Sfântul Duh. Ar trebui să ținem minte că, din perspectivă ortodoxă, spiritualitatea înseamnă în primul rând lucrarea lui Dumnezeu asupra sufletului (prin ceea ce numim ‘îndurare’), și nu acțiunea omului asupra propriului suflet (ceea ce ar semăna mai degrabă cu psihologia). Spiritualitatea ortodoxă e preocupată de originea și descoperirea îndurării divine. Găsirea acesteia este esențială pentru evoluția spirituală, iar această îndurare vine *doar* de la Dumnezeu. Dacă se poate spune că ea ne este oferită *pe gratis* de Dumnezeu, omul are și el rolul lui în primirea acestui dar: rugăciunea, Sfintele Taine, postul și alte fapte duhovnicești, precum facerea de bine. Înțelegem, așadar, că această îndurare reprezintă un dar, nu ceva ce câștigăm sau merităm. Rolul nostru e doar cel de a ne pregăti sufletele pentru darurile lui Dumnezeu.

Pentru a ajunge la această unitate cu Dumnezeu, e necesară existența unei legături între lucrarea și îndurarea Lui și voința omului. ‘Voința’ (nu intelectul sau emoțiile) este elementul de bază în lupta omului pentru mântuire sau Îndumnezeire. Nu poate să existe Îndumnezeire fără armonia dintre îndurarea Lui (voia divină a lui Dumnezeu) și propria noastră voință (Evrei 10:5,9). Asta presupune predarea de către om a ‘propriei voințe’ și a acceptării voii lui Dumnezeu în viața lui. Omul este dependent de Dumnezeu pentru milostivirea Lui și nu poate ajunge la Îndumnezeire doar prin eforturile proprii, indiferent de cât de mari ar fi acestea. Omul poate ajunge la această unire cu El doar prin îndurarea și lucrarea Sa. Însă, pentru mântuire e nevoie și de implicarea activă și de consimțământul omului. Atunci când alegem binele, căutând sau împlinind voia Domnului, El se îndură de noi pentru a împlini dorința sufletului. Acesta e un act deliberat de cooperare între noi și Dumnezeu. În orice moment, avem libertatea de a alege să îi împlinim voia Sa, iar El e poate oricând să ne acorde îndurare. Tot binele pe care îl avem vine de la Dumnezeu, chiar însăși voința noastră. Însă, modul în care ne folosim de acest liber arbitru ține doar de decizia noastră personală.

În esență, alcoolismul este o afecțiune de natură spirituală pentru că implică separarea de Dumnezeu – cea mai nefirească postură în care se poate afla omul. Utilizarea greșită a voinței îl conduce pe om spre alcoolism și îl separă pe alcoolic de îndurarea dumnezeiască; mai apoi, adicția ajunge să îl copleșească pe acest nefericit pe plan spiritual, mental, emoțional și fizic. Alcoolizul devine astfel ‘neputincios’ în fața dependenței. Recuperarea spirituală e necesară pentru că alcoolizul are nevoie să se orienteze spre re-unirea cu El. Orientarea și practicarea spiritualității au fost pierdute din cauza alcoolismului, prin greșita utilizare a voinței. Această redirecționare poate fi realizată doar prin mijloace spirituale, atât prin folosirea voinței personale, cât și prin îndurarea lui Dumnezeu. Alcoolizul trebuie să-și regăsească acum calea sufletului său, așa cum i-a fost ea dată de Dumnezeu, să își redescopere adevărul ‘sistem de valori’ sau de ‘credințe’ și să își recâștige armonia și pacea cu El. Toate acestea sunt lucruri pe care le-a pierdut de-a lungul timpului din cauza băutului și a consumului de droguri.

Altfel spus, dependența apare la nivel spiritual atunci când o persoană își pierde capacitatea de a-și folosi voința într-un mod normal și sănătos. Adică, acea persoană continuă să ia decizii auto-distructive privind dependența sa, aceeași care îl rănește pe el și pe ceilalți. Aceste decizii sunt contrare instinctelor date nouă de

Dumnezeu, în timp ce sufletul său tânjește după unirea cu El. Alcoolicii au suficient de multă ‘voință’, și încă una puternică, însă este o voință greșit întrebuințată și direcționată. Zbuciumul interior e cauzat de conflictul pe care un alcoolic îl are cu propriul său sistem de valori. Izolarea survine în urma pierderii relației cu ceilalți, cu Dumnezeu și cu sine însuși. Alcoolicul se pierde în propriile amăgiri și confuzii și nu reușește să recunoască starea în care se află.

Recuperarea are loc la nivel spiritual atunci când persoana dependentă redobândește capacitatea de a lua deciziile corecte în viața sa și descoperă pacea din interiorul său și în relație cu Dumnezeu. Alcoolicul începe să își folosească ‘puterea voinței’ pentru a lucra un program de recuperare. Asta nu înseamnă că alcoolicul poate să bea sau să consume droguri în mod social, normal. Și-a pierdut definitiv această alegere, iar recuperarea presupune acceptarea acestui lucru. El sau ea nu se va mai lupta pentru a recâștiga controlul asupra dependenței sale și va avea încredere că Dumnezeu îi va reda sănătatea mentală în ce privește consumul de alcool. El va deveni ‘dependente de Dumnezeu’ și va începe să aibă încredere în îndurarea și ajutorul lui Dumnezeu. Astfel, îi va dispărea dorința de a mai consuma alcool sau droguri ca și mod de a-și rezolva problemele și va începe să se bazeze pe ajutorul lui Dumnezeu în toate treburile de zi cu zi.

“Puntea” dintre alcoolism și recuperare nu e deloc una ușor de trecut. În confuzia extremă a alcoolismului activ e aproape imposibil ca alcoolicul să devină onest față de situația sa și să accepte faptul că are nevoie de ajutorul celorlalți pentru a se recupera. De fapt, cei mai mulți oameni care se recuperează vorbesc despre ‘o experiență spirituală’ sau o ‘iluminare’, legate de multe ori de evenimente semnificative ale vieții (de ex., un divorț, o experiență care i-a pus viața în pericol sau intervenția realizată de cineva din afară, precum un consilier în adicții). Ajutorul vine din afara lor.

Bineînțeles, credința în Dumnezeu și încrederea că Dumnezeu poate și că îl va ajuta să depășească aceste dificultăți sunt un lucru bun. Problema apare, de obicei, atunci când alcoolicul face confuzia dintre credință și calitatea credinței. Chiar și diavolul crede în Dumnezeu, dar asta nu îi ajută prea mult. Pentru a te recupera din adicții, e necesară o schimbare de calitate în relația cu Dumnezeu și aceasta trebuie să vină dintr-o dorință reală de a realiza o schimbare în bine și de a intra în armonie cu voia lui Dumnezeu. Pentru aceasta, e nevoie de o umilință înaintea lui Dumnezeu și de lăsarea în voia Lui în toate domeniile vieții, prin renunțarea la sine și la ego. O minte deschisă spre principiile recuperării bazate pe spiritualitate îl vor ajuta pe alcoolic să regăsească acea relație care îi lipsește.

Există oameni care nu se recuperează din dependența lor. De obicei, aceștia sunt oameni care nu pot fi sinceri cu ei înșiși referitor la alcoolismul sau adicția lor. Aceștia sunt oameni care doresc să scape de consecințele imediate ale dependenței lor. E posibil să se confrunte și cu deteriorări organice datorate consumului de alcool sau droguri. De asemenea, obligarea unei persoane să intre în recuperare nu e de prea mare folos, deși în anumite situații ei pot fi ajutați, dacă se intervine în mod corect și cu ajutorul unor profesioniști. Există și consumatori ‘grei’, cei care nu sunt alcoolici încă și care nu acceptă că ar avea vreo problemă cu alcoolul, astfel că refuză orice ajutor. Aceștia sunt recunoscuți prin absența sentimentelor de vinovăție față de băutul lor. Pur și simplu, lor nu le pasă de consecințele consumului asupra lor sau asupra societății. În cele din urmă, există și oameni care nu doresc să accepte conceptul de Dumnezeu sau care nu sunt dispuși să trăiască pe baza unor principii spirituale – nici aceștia nu vor descoperi, de obicei, eliberarea față de alcoolismul sau adicția lor. Însă, mulți dintre aceștia se vor recupera dacă vor dezvolta capacitatea de a fi onești cu ei înșiși și dacă vor fi dispuși să urmeze o cale spirituală în viața lor. Ar trebui să înțelegem că, de obicei, simpla frecventare a bisericii nu e suficientă. E necesară o schimbare a atitudinii față de dependența lor și e necesară bunăvoința de a crește spiritual. Onestitatea personală și bunăvoința de a realiza o schimbare sunt două elemente cheie ale recuperării.

14. A găsi Pacea cu Dumnezeu: Pașii 1,2,3

Recunoașterea rupturii (sfărmițării) noastre: Romani 7: 15-20, Efeseni 2: 8-9, I Ioan 4: 1-2, Evrei 11:1, Ioan 8: 31-32, Evrei 11:6, Iacov 2:26

Pasul Unu: Am admis că eram neputincioși în fața alcoolului, că nu mai eram stăpâni pe viața noastră.

- Admiterea neputinței vine împotriva mesajului dat de societate de a “fi puternic”, de a “fi propriul stăpân” este mândria omului de a “fi puternic”
- Este împotriva dependenței care spune: “Ai o toleranță crescută”, “Poți duce mai mult”.
- Această recunoaștere devine fundamentul recuperării.
- Voința proprie va agrava doar dependența.

Paradoxul recuperării: Doar prin admiterea înfrângerii alcoolului poate fi victorios.

Există “Cinci Puncte” în ciclul adicției.

1. DUREREA ... de obicei cauzată de adicție.
2. CONSUMUL DE ALCOOL SAU DROGURI PENTRU A REDUCE DUREREA ... amăgirea din această fază va împiedica victima să vadă realitatea situației.
3. UȘURAREA TEMPORARĂ ... ușurare falsă, evitare, plăcerea fizică se transformă în durere și mai mare.
4. CONSECINȚE NEGATIVE ... boli, divorț, pierderea locului de muncă, criză spirituală, etc.
5. RUȘINEA ȘI VINOVĂȚIA, cu mult mai multă durere și stimă de sine scăzută.

Există “Două Puncte” care mențin ciclul dependenței

1. Frica, spune, “Să nu îndrăznești să privești acolo”. Frica de sevraj este reală, deoarece poate să fie dureroasă și chiar mortală – frica de a deveni “gaura din gogoasă” este chiar mortală.
2. negarea, amăgirea și mândria spun: “Nu ai de ce să privești acolo”, “Lucrurile nu sunt chiar așa de rele”, sau “Eu nu sunt chiar așa de rău, încă”

Ajungerea la fundului sacului: Uneori durerea devine un mare motivator pentru schimbare.

1. Fizic probleme de sănătate, accidente etc.
2. Emoțional ... pierderea relațiilor, financiare, confruntarea din partea unei persoane apropiate, probleme vocaționale.
3. Spiritual sentimentul de alienare față de Dumnezeu, vinovăție, tulburare interioară, conflict al valorilor.

Predarea în fața lui Dumnezeu și a deveni dependent față de Dumnezeu ne eliberează din captivitatea dependenței prin Har, dar este nevoie să ne menținem în continuare poziția de smerenie față de dependență. Nu ne putem reîntoarce la consum și să bem cu succes.

1. Predarea este un proces și nu un eveniment, odată nu este suficient.
2. Avem nevoie să recunoaștem neputința față de persoane, instituții și situații.
3. Nu înseamnă să fim pasivi, înseamnă să recunoaștem puterea lui Dumnezeu și faptul că noi avem nevoie de ea.

Meditații de recuperare: Matei 9: 36, I Corinteni 6: 11-12, 10-13, 2 Corinteni 12: 9-10, Romani 7: 15-25, 8: 1-2, I Petru 4: 16, Psalmi 6: 2-4, 31:9-10, 38: 1-9, 44: 15-16, 72: 12-13, 88: 1-3

Pasul Doi: Am ajuns la credința că o Putere Superioară nouă înșine ne-ar putea reda sănătatea mentală.

Filipeni 2: 13 “Căci Dumnezeu este Cel ce lucrează în voi și ca să voiți și ca să săvârșiți, după a Lui bunăvoință”

- După ce am admis înfrângerea avem nevoie de o nouă sursă de “putere”, și care este “Harul ce va veni”
- Este nașterea credinței, “dacă am avea credință cât o sămânță de muștar”. Matei 17:20
- Tradiția Ortodoxă încurajarea dezvoltării unei relații personale cu Dumnezeu.
- Poate să fie la fel dramatică asemeni întoarcerii Sfântului Pavel, dar de obicei asemeni Sf. Ioan Scărarul.

E nevoie de câteva lucruri pentru ca Harul lui Dumnezeu să devină activ în recuperarea noastră.

- Abținerea de la toate lucrurile care ne produc dependență în viețile noastre alcool, droguri, sex, bani
- Nu putem permite la nimic să devină un nou “dumnezeu” în viețile noastre
- Trebuie să învățăm sa-l iubim pe Dumnezeu prin experiență, nu doar să fim de acord ca El există.
- Trebuie să încetăm să mai jucăm noi rolul lui Dumnezeu, prin a nu mai fi egoiști și egocentriști.
- Trebuie să încetăm să-i punem pe alți oameni în locul lui Dumnezeu.
- Trebuie să încetăm să-i mai invinovățim pe ceilalți pentru problemele noastre și să ne plângem de milă.
- Trebuie să avem credința că Dumnezeu va realiza un miracol în viața noastră, “orice este posibil atunci când credem” (Marcu 9: 23-24).
- Trebuie să avem bunăvoință de accepta faptul să Dumnezeu, nu depedența noastră, ne va aduce liniștea, bucuria și fericirea în viețile noastre. (Matei 11:28, “Veni la mine și Eu vă voi da restul”)
- Trebuie să începem prin a-l vedea pe Iisus Hristos ca sursa noastră de povățuire, El este “Lumina” (Ioan 12: 46, “ca tot cel ce crede în Mine să nu rămână întuneric”)

Trebuie să fim onești în legătură cu credințele noastre ascunse în Dumnezeu.

- Poate îl identificăm pe Dumnezeu cu un părinte abuziv.
- Poate că am avut expereințe negative cu Biserica sau cu reprezentatii care au manifestat ipocrizie, bigotism, condamnare, lipsă de onestitate, manifestări sexuale etc.
- Poate că am încetat să ne mai luptăm cu credința că Dumnezeu a eșuat în a ne da și nouă dreptate în viață. Un exemplu concludent este acela de a trăi într-o țară comunistă, fără a avea posibilitatea de a pleca. Orice nedreptate, ghinion sau soartă nefastă poate fi pusă în vina lui Dumnezeu.
- Poate că l-am invinovățit pe Dumnezeu pentru că nu ne-a scăpat de boala noastră de dependență.

Dezvoltarea spirituală este critică în orice stadiu al recuperării, precum oricând în viață.

- Un bun început e prin citirea literaturii de recuperare, Biblia și cărți spirituale.
- Părintele duhovnic are un rol foarte important în a te ghida în acești pași.
- Discuțiile de grup despre recuperare și spiritualitate sunt foarte folositoare în recuperare
- Recuperarea din adicții este dependentă de relația cu Dumnezeu.

Meditații de recuperare: Matei 12: 18-21, Marcu 9: 23-24, Luca 13:10-13, Ioan 6:63, 12:46, Filipeni 2: 12-13, Romani 10:9-10, Psalmi 18: 1-3, 46: 1, 142

Pasul Trei: Am hotărât să ne lăsăm voința și viața în grija lui Dumnezeu așa cum și-L închipuia fiecare dintre noi

Pasul trei completează procesul început la Pasul Unu și Doi

- În Pasul Unu se admite totala nepuntință.
- Pasul Doi ne îndeamnă să renunțăm la vechii noștri “dumnezei” și către o dorință de a ne schimba și a de a găsi o nouă sursă de “Putere” și un nou stil de viață.
- În Pasul Trei, noțiunea vagă de “Putere” este atribuită unei relații cu un “Dumnezeu Iubitor” al părinților noștri, și avem bunăvoința de a ne lăsa viața și voința în grija Lui iubitoare.

Aceasta nu este doar o “predare generală către Dumnezeu” ... paradoxul pasului trei este acela că alcoolicul suferă de multă rușine și stimă de sine scăzută, dar în același timp este foarte egocentrist.

- Chiar și cele mai mărunte activități de zi cu zi sunt lăsate în grija lui Dumnezeu.
- Înseamnă să dăm deoparte poziția alcoolică egocentristă a voinței proprii.
- Ajută la întărirea stimei de sine, și rupe preocuparea cu dependența și sinele.
- Pe măsură ce dependența îl trage și îl împinge pe alcoolic către dorința de plăcere și frica de durere, recuperarea este îndreptată către căutarea lui Dumnezeu în credință, și a avea încredere în planul Său divin pentru o viață mai bună.

Cheia pasului trei este “bunăvoința”, dar e nevoie de o decizie pentru ca lucrurile să se întâmple.

- Dumnezeu va face mare parte din muncă dacă îi cerem cu sinceritate.
- Trebuie să fie un program zilnic, un efort susținut, nu “odată salvat este salvat pentru totdeauna”
- Toată lumea poată să facă alegeri, și trebuie să alegem calea lui Dumnezeu pentru recuperare.
- Este începutul “Dependenței de Dumnezeu” versus dependența de alcool.

În Apocalipsa 3: 20 Dumnezeu stă la ușă și vrea să intre la noi și să fie cu noi, dar noi trebuie să fim dispuși să auzim și să deschidem ușa astfel încât El să poată intra în viețile noastre.

Rugăciunea Pasului Trei : "Doamne, mă las în grija Ta - să faci din mine și prin mine ceea ce dorești Tu. Scapă-mă din robia egoismului, ca să pot împlini mai bine voia Ta. Scapă-mă de greutatea în așa fel, încât biruința mea asupra lor să fie, pentru cei pe care i-aș putea ajuta, o mărturie a Puterii Tale, a Iubirii Tale, a Modulii Tău de Viață. Fie-mi dat să fac voia Ta întotdeauna!"

- Este important să ținem minte că acest pas nu este niciodată făcut în totalitate, este proces continuu de predare către Dumnezeu, și de a căuta voia Lui pentru fiecare dintre noi.
- Merge mai departe decât ritualul religios, până în inima spiritualității și la relația personală cu Dumnezeu a fiecărei persoane.

Meditații de recuperare: Matei 11: 28 – 30, 16: 21-26, Efeseni 2: 8-9, Psalmi 3: 5-6, 23, 91: 1-4, Proverbe 3: 5-6

15. ÎNȚELEGEREA RECĂDERII

1. Recăderea este definită ca reîntoarcerea la simptomul principal al alcoolismului, băutul abuziv. Alcoolismul este o boală caracterizată prin recădere. În grupul AA până la 75% recad la un anumit moment.
2. Cei mai mulți oameni care recad, o fac fără să știe de ce, sau recad din motive mărunte.
3. Acesta un fenomen numit „voința neajutorată” ... fără ajutorul lui Dumnezeu alcoolicul este fără de apărare, și este „neputincios” să reziste primului pahar – sau următorului. Același lucru este valabil cu toate patimile.
4. Înainte să se reîntoarcă la băutul activ, apar anumite simptome. Ceilalți le observă, dar alcoolicul nu. Alcoolicul devine „Nervos, Iritat, Nemulțumit” până vor putea să-și obțină eliberarea prin alcool. Cu toate acestea, uneori nu există simptome înainte de recădere.
5. Uneori o persoană recade după o perioadă de abstenență pentru că el/ea crede că „se poate controla”. Mulți alcoolici merg cu această credință până la porțile nebuniei sau morții. Dar alcoolismul nu poate fi „dezvățat”. Până când el nu va accepta acest lucru va încerca să-și controleze băutul în continuare.
6. „Redarea sănătății mentale” (apărarea față de primul pahar) vine atunci când alcoolicul își schimbă relația cu Dumnezeu. Aceasta trebuie să fie o schimbare autentică și implică felul în care el își percepe băutul, pe propria persoană și relația cu ceilalți.
7. Dacă alcoolicul eșuează în a-și stabili o relație cu Dumnezeu, recăderea va avea loc mai repede sau mai târziu. Îi va lipsi „puterea voinței” de a nu bea acel prim pahar. Cu toate acestea, nu lipsa de „putere a voinței” îi face probleme ci „voința greșit îndreptată”. Cei mai mulți alcoolici au foarte multă voință.
8. Odată ce persoana recunoaște că are o problemă, resentimentele și frica par să fie principalele cauze ale recăderii în aceasta fază. Singura modalitate de a te scăpa de ele este printr-o evaluare onestă a vechilor atitudini și comportamente, iar apoi făcând o spovedanie a celor greșite cu gândul sau cu fapta. Eșuarea în a face o analiza onestă a propriei persoane va duce la recădere în primul an de recuperare.
9. O modalitate simplă de a evita recăderea este ca acea persoană să urmeze un „program zilnic” de recuperare care include rugăciunea și meditația, un inventar zilnic și să fie conștientă de nevoia de recuperare. Acest ultim lucru poate fi realizat cel mai bine prin grupuri ca Alcoolicii Anonimi.
10. Cele mai multe recăderi au loc atunci când rugăciunea zilnică și reflecțiile personale sunt ignorate. Fără „răsăritul soarelui” adus de rugăciune și meditație, întunericul spiritual se va reîntoarce și odată cu el și confuzia mentală și emoțională care duce la consumul activ de alcool.
11. Jurământul pe care alcoolicul îl face în fața altarului poate să-i facă mai mult rău decât bine. Dacă eșuează îi adâncește și mai mult rușinea, sentimentele de vinovăție și eșec. Aduce cu sine frica de pedeapsă din partea lui Dumnezeu, chiar poate să îndepărteze persoana de Biserică. Noi descurajăm astfel de jurăminte (Matei 5:37 *Ci cuvântul vostru să fie: Ceea ce este da, da; și ceea ce este nu, nu; iar ce e mai mult decât acestea, de la cel rău este*)

Gânduri finale despre recădere

- Dacă un enoriaș recade, aveți răbdare, suferința lui este mai mare decât a dumneavoastră
- Nu-i căutați scuze și nu minimalizați comportamentul. Doar nu îl condamnați
- Vedeți recăderea ca un moment în care puteți lucra cu el. Poate să fie mai deschis.
- Întrebați-l în ce fel îi puteți fi de folos.
- Încurajați-l să găsească o nouă soluție sau să se țină de cele anterioare.
- Sugerați-i ideea că dacă i-ați fost de ajutor în trecut, puteți să fiți și acum.
- Nu vă așteptați ca el să ceară ajutor. Mergeți la el dacă puteți și stați de vorbă cu el.

16. SUGESTII PRACTICE LA NIVELUL PAROHIEI

1. **Informează-te** – citește literatura de specialitate disponibilă (*Manual despre alcoolism adresat preoților și medicilor*, *Cartea mare a Alcoolicilor Anonimi*, *Viața fără băutură*, *Cei Doisprezece Pași și Cele Douăsprezece Tradiții ale Alcoolicilor Anonimi*).
2. **Analizează-ți** cu onestitate maximă propriile convingeri, atitudini, prejudecăți și comportamente față de consumul de alcool în general, față de tradițiile și obiceiurile locale și, mai ales, față de propriul consum de alcool.
Dacă există o situație conflictuală între ideile promovate de programul de informare și propriul comportament / convingeri, sunt puține șanse ca eforturile tale să fie autentice, pe deplin susținute și eficiente. Se întâmplă să auzim lucruri de genul “Nu pot discuta cu preotul meu despre cât beau pentru că el bea mai mult decât mine” sau “Fă ce spune popa, nu ce face el”. Suntem datori să ne facem această auto-evaluare sinceră și să facem acele modificări de conduită sau gândire necesare.
3. Periodic, încearcă să introduci în **predică** idei legate de consecințele băutului (de ex., poate fi o cauză majoră în îndepărtarea de Biserică), DAR și mesaje de încurajare și speranță că se poate schimba ceva, chiar dacă uneori ni se pare imposibil.
4. Încearcă să implicii cât mai mult **consiliul și comitetul parohial** în această încercare de schimbare a atitudinii locale față de consumul de alcool. E important ca ei să fie ‘aliați’ în acest proces și să nu se simtă amenințați față de propriul consum de alcool (știm că unii membri de încredere ai parohiei noastre au astfel de probleme de abuz de alcool). De asemenea, dacă unul dintre membrii comitetului sau consiliului e cu *adevărat* interesat de subiect, el se poate implica voluntar sau poate chiar prelua responsabilitatea anumitor acțiuni, pentru a-l degreva pe preot de sarcini suplimentare.
5. Oferă un **model pozitiv de comportament**, chiar dacă diferit față de standardele locale – nu accepta să consumi alcool la evenimentele parohiale (hramuri, nunți, înmormântări etc.). Consumul de alcool împreună cu credincioșii nu înseamnă o apropiere de ei; putem fi sociabili și în alte moduri.
6. Alege o zi pe săptămână pentru săvârșirea **Acatistului Potirul Nesecat**, *chiar dacă vin doar câțiva oameni*. Se poate alege oricare zi din săptămână pare mai potrivită pentru oamenii locului și pentru programul preotului.
7. **Afișează** pe ușa bisericii sau la afișier informații generale despre încurajarea încetării băutului, despre consecințele acestuia, despre modalitățile concrete de încetare a consumului.
8. Pregătește-te să ai informații pregătite sub formă de **pliante** (chiar în format de 1/3 de coală A4). Din materialele pe care le citești sau le primești, poți să le “traduci” în limbajul local, astfel încât să fie cât mai accesibile credincioșilor.
9. În **discuțiile cu credincioșii** interesați sau la Spovedanie (inclusiv, în predici), promovează conceptul de boală, programele specializate de recuperare, ideea de abstenență totală. Pentru o mai ușoară înțelegere a mesajului, poți folosi comparația cu diabetul și necesitatea păstrării unui regim sever față de alcool. De asemenea, e extrem de importantă promovarea conceptelor duhovnicești de menținere a abstenenței (așa cum sunt ele descrise și de cei 12 Pași ai A.A.).
10. **Invită** vorbitori din rândul consilierilor care lucrează în programe specializate de recuperare din alcoolism sau din grupurile de sprijin ale Alcoolicilor Anonimi.

FLUTURELE

Un om a găsit un cocon de fluture. Într-o zi, pe cocon a apărut o mică deschizătură. Omul a stat și a privit timp de câteva ore fluturele care se lupta să iasă prin mica gaură.

Se părea că nu mai face nici un progres. Se părea că fluturele a ajuns la capătul puterilor și nu mai putea merge mai departe. Așa că omul s-a decis să ajute fluturele. A luat o foarfecă și a îndepărtat restul de cocon. Fluturele a ieșit ușor. Dar avea un trup și aripi foarte mici, nedezvoltate și ude.

Omul a continuat să privească fluturele pentru că se aștepta ca, în orice moment, fluturele să-și deschidă aripile și să fie capabil să se ridice în aer.

Nimic nu s-a întâmplat!

De fapt, fluturele și-a petrecut restul zilei târându-se, cu corpul său mic și aripile tremurătoare. Nu a fost capabil să zboare niciodată.

Ceea ce omul, în bunătatea sa, nu a înțeles, a fost rolul coconului și lupta prin care fluturele trebuia să tracă; deschizătura aceea mică era modul lui Dumnezeu de a face fluturele să lupte, pentru ca fluidul din trupul lui să pătrundă în aripi și să le pregătească pentru zbor; dar aceasta se putea întâmpla numai după ce fluturele câștiga puterea necesară înfrângerii coconului.

Câteodată, lupta este exact ceea ce avem noi nevoie pentru viață.

Dacă Dumnezeu ne-ar lăsa să trecem prin viață fără a lupta, aceasta ne-ar stopa evoluția.

Nu am deveni niciodată așa de puternici cât am fi putut fi.
Nu am putea zbura niciodată!

Am cerut putere...
Și Dumnezeu mi-a dat dificultăți care să mă facă puternic.

Am cerut înțelepciune...
Și Dumnezeu mi-a dat putere de rezolvat.

Am cerut prosperitate...
Și Dumnezeu mi-a dat creier și brațe să muncesc.

Am cerut curaj...
Și Dumnezeu m-a pus în fața pericolelor peste care trebuie să trec.

Am cerut dragoste...
Și Dumnezeu mi-a dat oameni pe care pot să-I ajut