

**Floyd Frantz,**  
Programul Sf. Dimitrie Cluj, România  
[stdimitrie@yahoo.com](mailto:stdimitrie@yahoo.com)

# Manual despre alcoholism adresat preoților și medicilor

## **Cuprins:**

- I. DESPRE ACEST MANUAL
- II. INTRODUCERE
- III. ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI DESPRE ALCOOLISM
- IV. SIMPTOME COMUNE ALE ALCOOLISMULUI
- V. PROCESUL CONSILIERII BĂUTORULUI - PROBLEMĂ
- VI. GHID PRIVIND EVALUAREA CONSUMULUI DE ALCOOL ȘI INTERVENȚIA DE SCURTĂ DURATĂ
- VII. CÂTEVA GÂNDURI LEGATE DE AJUTAREA BĂUTORILOR PROBLEMĂ
- VIII. DESPRE ALCOOLICII ANONIMI
- IX. CÂTEVA PRINCIPII DE BAZĂ ALE AA-ULUI. EXPERIENȚĂ DIN RECUPERARE
- X. PENTRU FAMILIA ȘI PRIETENII ALCOOLICULUI. EXPERIENȚĂ DIN RECUPERARE
- XI. O SCURTĂ DISCUTARE A CELOR 12 PAȘI
- XII. SLOGANURILE ALCOOLICILOR ANONIMI ȘI AL-ANON-ULUI
- XIII. CUM SE POATE IMPLICA PAROHIA DVS.?
- XIV. CÂTEVA GÂNDURI DE ÎNCHEIERE

## **ANEXE:**

- ANEXA 1 - EȘTI ALCOOLIC?
- ANEXA 2 - TE PREOCUPĂ CONSUMUL DE ALCOOL AL CUIVA?
- ANEXA 3 – PROGRESIA ȘI RECUPERAREA DIN BOALA ALCOOLISMULUI
- ANEXA 4 - PROGRESIA ȘI RECUPERAREA FAMILIEI DIN BOALA ALCOOLISMULUI
- ANEXA 5 - DIAGRAMA RELAȚIEI ÎNTRE DIVERȘI PROFESIONIȘTI, PROGRAMELE DE TRATAMENT ȘI ALCOOLICII ANONIMI
- ANEXA 6 - APROBAREA BIROULUI GENERAL DE SERVICII AL ALCOOLICILOR ANONIMI PENTRU PUBLICAREA CELOR 12 PAȘI
- ANEXA 7 - ADRESE UTILE
- ANEXA 8 - ACATISTUL MAICII DOMNULUI “POTIRUL NESECAT” (IZBĂVITOARE DE BEȚIE)

## I. Despre acest manual

În România, alcoolismul este o problemă de interes pentru mulți. Medicii, psihologii, judecătorii, membrii familiei și, nu în cele din urmă, membrii clerului se confruntă aproape zilnic cu alcoolismul activ.

Programul Sf. Dimitrie oferă o soluție oamenilor cu probleme legate de alcoolism și dependența chimică. În tratamentul dependenței de alcool / droguri nu folosim medicamente; metodele noastre se bazează pe medicină, științe sociale și creștinism. *Scopul* nostru este să-i ajutăm pe cei care au devenit dependenți de alcool sau droguri și pe familiile acestora pentru a-și restabili echilibrul fizic, mental, emoțional și spiritual și pentru a trăi o viață normală.

Deși acest manual se adresează, în special, clerului Ortodox al Arhiepiscopiei Vadului, Feleacului și Clujului, sperăm că le va fi util tuturor celor interesați să-i ajute pe cei ce au probleme datorate alcoolismului sau altor dependențe. Informațiile furnizate aici sunt informații introductive, elementare. E posibil să aveți și alte întrebări. Dacă doriți mai multe informații, puteți să ne contactați la numărul de telefon și adresa pe care le găsiți la sfârșitul acestui manual.

## II. Introducere

Ca și creștini, ne străduim să îl ținem pe Dumnezeu în centrul vieții noastre. Trăim într-o lume care se schimbă rapid; la fel se schimbă și regulile după care trăim. Valorile nu mai sunt întotdeauna atât de clare și, deseori, tinerii sunt puși în situația de a lua decizii de adult cu privire la ce să bea sau ce drog să introducă în corpul lor.

Pentru mulți oameni din România, sunt timpuri dificile și nesigure. Mulți încearcă să scape de stresul vieții cotidiene. Mulți vor să știe de ce trebuie să sufere și de ce viața lor este atât de goală și lipsită de sens. Unii dintre acești oameni își pierd motivația de a trăi, își pierd scopul și sensul vieții. Pentru a umple acest vid, unii încearcă să adune bunuri materiale, alții râvnesc la prestigiu, în timp ce alții se folosesc de sexualitate sau de relații nesănătoase cu alți oameni.

Alții își caută tot mai disperat eliberarea din suferințele și greutățile zilnice prin consumul de alcool sau droguri. Ca rezultat, ei pierd deseori "conștiința Divină" din sufletul lor și pot deveni "dependenți" de un mod de viață care, în cele din urmă îi va distrage. Forma cea mai obișnuită a acestei stări este numită "**alcoolism**" sau "**dependență de alcool**".

Dependența de alcool este o boală care afectează întreaga persoană: corpul, mintea, emoțiile și spiritul. În unele cazuri extreme, e nevoie de *doctor* pentru tratarea complicațiilor medicale cauzate de abuzul de alcool. Uneori, un *asistent social* vine în ajutorul problemelor familiale și sociale cauzate de consumul de alcool. Din când în când, e nevoie de un *psiholog* pentru a ajuta persoana dependentă să facă față depresiei sau altor probleme mentale legate de abuzul de alcool. Pentru cazurile mai serioase, un *psihiatru* poate prescrie un tratament medicamentos sau poate ajuta la înlăturarea simptomelor de sevraj.

Folosind „**Modelul de tratament Minnesota**”, Programul Sf. Dimitrie implică toate disciplinele amintite pentru a-și ajuta clienții. Uneori, aceste discipline sunt necesare doar în stadiul inițial al recuperării, dar le sugerăm clienților noștri – dacă e cazul - să solicite ajutorul altor profesioniști în timpul și după terminarea tratamentului.

În întreaga lume se știe că alcoolismul este o boală și că singurul **program eficient de recuperare** cunoscut se bazează pe **spiritualitate**. Din acest motiv, folosim în programul nostru de recuperare o abordare spirituală și facem eforturi pentru a colabora cu Biserica. De asemenea, le recomandăm tuturor celor care vin la Programul Sf. Dimitrie să-l contacteze pe preotul lor paroh sau pe îndrumătorul lor spiritual pentru a primi ajutor în parcurgerea principiilor spirituale pe care le folosim. Alte programe, cum ar fi **Alcoolicii Anonimi** și **Serviciile Familiale Al-Anon**, utilizează principii spirituale similare cu cele folosite de către Programul Sf. Dimitrie. Noi sprijinim aceste programe și lucrăm cu acestea pentru a-i ajuta pe noii veniți să se integreze în grupurile de suport înainte și după participarea la **programul nostru de tratament**.

Acest manual se va axa pe anumite idei de bază despre conceptul de boală al alcoolismului și al dependenței de droguri. Va dezbate, de asemenea, câteva dintre principiile orientative în ajutorarea

alcoolicului și dependentului de droguri pentru ca acesta să trăiască fără a folosi substanțe chimice care alterează mintea și starea de dispoziție. Este inclusă și o secțiune cu sugestii despre cum să lucrăm cu oamenii care au probleme cu alcoolul.

Vă rugăm să acceptați folosirea alternativă în acest manual a termenilor de „adicție”, „dependență” și „alcooolism”. **Alcoolul este un drog** și este cel mai abuzat astăzi, în lume. Din acest motiv, cei care sunt considerați „alcooolici”, sunt pur și simplu dependenți de “drogul alcool”. Ideile din acest manual se aplică tuturor drogurilor abuzate, legale și ilegale, prescrise sau nu, în formă de tabletă, lichid sau praf. De asemenea, adicția nu este specifică unui sex. Cu toate acestea, de dragul simplității, în scrierea textului vom folosi genul masculin.

### **III. ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI DESPRE ALCOOLISM**

#### **Multi oameni beau alcool. E greșit să bei?**

Alcoolul a „însoțit” omenirea aproape de la începuturile ei. Aspectele benefice, ca și cele dăunătoare, au fost observate de-a lungul istoriei. Vinul este unul din cele mai vechi tipuri de băuturi alcoolice și îl găsim menționat în Biblie de peste 200 de ori. Se pare că aduce binecuvântări și blesteme deopotrivă.

Una dintre cele mai cunoscute istorisiri este în Sfânta Evanghelie a lui Ioan 2:3: „*Și sfârșindu-se vinul, a zis mama lui Isus către El: „Nu mai au vin.”* Isus a făcut primul său miracol notat, transformând apa în vin la o nuntă. Deci, știm că vinul și folosirea socială a acestuia este un lucru bun, altfel Domnul nostru nu l-ar fi dat musafirilor de la nuntă. Cu toate acestea, în această relatare nu se menționează cât este bine să bei. Aceasta pare să fie o cu totul altă problemă, deci să ne uităm la câteva versete din Scriptură care se referă la consumul de vin.

În 1 Timotei 5:23 se spune: „*De acum nu bea numai apă, ci folosește puțin vin, pentru stomacul tău și pentru desele tale slăbiciuni.*” Asta implică folosirea medicală a vinului și în acest verset se recomandă să folosim „puțin vin” pentru sănătatea noastră. Având în vedere stadiul de dezvoltare a medicinei de acum 2000 ani, băutul vinului pentru tot felul de afecțiuni era un obicei răspândit. Trebuie să observăm că ce se recomandă este „puțin vin.” Nu se specifică exact cât, doar „puțin”.

Este clar că băutul vinului poate fi o binecuvântare și poate avea efecte fiziologice pozitive, așa cum este menționat în Psalmul 103:16: „*vinul veselește inima omului.*” Este evident că există anumite efecte pozitive provenite din consumul de vin. Totuși, acesta poate duce și la pierzanie după cum se spune în 1 Corinteni 6:10: „*Nici furii, nici lacomii, nici bețivii, nici batjocoritorii, nici răpitorii nu vor moșteni împărăția lui Dumnezeu.*” Aceasta indică un preț foarte mare pentru savurarea excesivă a vinului.

De fapt, nicăieri nu se prescrie o anumită cantitate de băutură, deși în multe locuri se vorbește despre necesitatea evitării băuturii excesiv. De exemplu, în Pilde 20:1: „*Un ocărător este vinul, un zurbagiu băutura îmbătătoare și oricine se lasă ademenit nu este înțelept.*” Epistola către Efeseni 5:18 continuă: „*Și nu vă îmbățați de vin, în care este pierzare, ci vă umpleți de Duhul.*” Deci, în mod evident, sunt anumite lucruri de luat în considerare atunci când se consumă vin.

Așa cum am menționat, există peste 200 de versete în Biblie care se referă la uzul și abuzul de vin. Vom lăsa cititorul să exploreze problema în tihnă. Manualul nostru nu se ocupă de băutul normal al vinului sau al oricărei alte băuturi alcoolice. Singurul nostru obiectiv este de a-i ajuta pe cei care beau în mod auto-distructiv.

#### **Ce este “alcooolismul” sau “dependența de alcool”?**

„Alcooolismul” sau „dependența de alcool” este greu de definit în termeni simpli și sunt multe cărți scrise despre cum să diagnosticăm dacă o persoană a devenit „dependentă de alcool sau alte droguri”. La modul simplu, poate fi identificat prin *comportamentul de a consuma alcool și de a avea probleme din această cauză*. Aceste probleme vor fi urmate de eforturi eșuate de a controla cantitățile consumate fie prin moderare, fie prin abținere. Pentru alcoolic, eforturile – din ce în ce mai mari - de a înceta consumul de alcool, de a controla cantitatea consumată și efectele băuturii sunt, de obicei, fără succes. Aceste *încercări eșuate de control sau de moderare a consumului de alcool* sunt caracteristica centrală a „alcooolismului” sau a „dependenței de alcool”.

O definiție mai formală este următoarea: un „alcoolic” este *o persoană care, în mod constant, nu reușește să aleagă dacă va bea sau nu și care, dacă bea, este incapabilă să decidă dacă se va opri*

sau nu. „Alcoolicii cu complicații” sunt cei care, datorită consumului de alcool excesiv și prelungit, au tulburări fizice sau mentale.

### **Este alcoolismul o mare problemă în România?**

Alcoolismul nu selectează oamenii. Îi afectează pe cei tineri și pe cei bătrâni, pe cei bogați și pe cei săraci, pe oameni de diferite rase și religii. Alături de bolile cardiovasculare și cancer, este una dintre cele trei mari probleme de sănătate, în întreaga lume. E trist că a afectat și societatea românească la toate nivelele ei, în toate orașele și în toate satele.

### **De ce beau oamenii?**

Majoritatea oamenilor învață să bea alcool de la părinți sau de la rudele apropiate. Observă efectele consumului, faptul că e ceva plăcut și că asta fac „oamenii mari”. Ei încep să bea pentru a intra în societatea adulților. Odată ce au învățat să bea alcool, oamenii beau dintr-un singur motiv: *își doresc efectul produs de drogul alcool*. De ce unii caută acest efect și beau mai mult decât alții, este o întrebare la care e greu de răspuns. S-au scris multe cărți despre acest subiect care nu se încadrează în scopul manualului de față. Pentru noi este mai puțin important *de ce* beau oamenii, ci mai ales modul în care *putem ajuta* băutorul problemă.

### **De ce numai anumiți oameni devin alcoolici?**

Nimeni nu pare să știe de ce sau nici măcar cum se întâmplă ca unii să aibă această boală pe care noi o numim „alcoolism”, iar alții nu. Există câteva teorii despre acest lucru, variind de la modelele „sociologice” la cele „medicale”. Cea mai acceptată teorie este aceea că anumiți oameni sunt născuți cu o „predispoziție” genetică la alcoolism. Această teorie implică faptul că, la anumiți indivizi, există un factor „bio-chimic” sau genetic care determină probabilitatea ca acea persoană să dezvolte o dependență față de alcool. În această teorie, este acceptat faptul că există *factori sociali și psihologici* care, combinați cu predispoziția, cresc sau descreșc probabilitatea persoanei de a deveni alcoolică.

### **Toți băutorii înrăiți sunt alcoolici?**

Nu toți băutorii excesivi sunt alcoolici sau dependenți de alcool. Există diferențe semnificative între „băutorii înrăiți” și „alcoolici”.

Dacă are motive suficiente, băutorul înrăit poate să se oprească din băut sau să își controleze băutul. Atunci când un băutor înrăit se oprește din băut pentru o perioadă de timp și se reîntoarce la consumul de alcool, nu îi este, de obicei, dificil să-și controleze băutul.

Pentru cel care a căzut în ceea ce numim „alcoolism” sau „consum de alcool dependent”, situația este diferită. Odată ce o persoană a depășit linia invizibilă a alcoolismului, îi va fi foarte greu să bea moderat.

O altă diferență este că băutorul înrăit nu are remușcări în legătură cu consumul de alcool. Alcoolicul, pe de altă parte, se va simți deseori vinovat și va avea remușcări extreme după un episod de băut. El are intenții bune de a nu bea excesiv. Când eșuează în încercarea de consum moderat, se învinovățește și se consideră un ratat. Asta pentru că nu înțelege că are o boală a minții și a trupului care nu îi permite să consume „în siguranță” nici măcar un pahar de alcool. În momentul în care bea acel prim pahar, i se declanșează o poftă irezistibilă care, deși uneori e foarte subtilă, este foarte greu de depășit fără a bea. Singura opțiune sigură pentru alcoolici este abstenența totală.

Alcoolicul trebuie să evite primul pahar. Putem compara acest lucru cu un accident de tren. Locomotiva e cea care te lovește sau omoară, și nu vagoanele din spate. Adică, să nu ne lăsăm „loviți de tren” prin acceptarea primului pahar!

### **Este posibil ca cineva care bea bere să devină alcoolic?**

Da, este posibil ca așa ceva să se întâmple. Într-o sticlă de bere este atât de mult alcool ca și într-o băutură tare. Doar că arată diferit. Unii băutori înrăiți chiar preferă berea pentru că este mult mai acceptată social în anumite comunități. Aceași logică se aplică și pentru țuică, coniac, vin și alte băuturi care conțin alcool.

### **Alcoolul este la fel de periculos ca și alte droguri, precum heroina?**

Alcoolul este poate chiar mai periculos decât heroina. În realitate, alcoolul va ucide mult mai mulți oameni în România decât o va face vreodată heroina. Deși alcoolul nu este la fel de adictiv ca și heroina, el este probabil mult mai periculos datorită atitudinii permissive a societății față de băut. Ar

trebui amintit faptul că problema dependenței de alcool ar putea chiar să crească pe măsură ce consumul de droguri crește în societatea noastră. Asta se datorează „dependenței încrucișate”.

### **Ce este dependența încrucișată?**

Odată ce o persoană devine dependentă față de un drog, cum ar fi marijuana sau cocaina, ea devine dependentă și de celelalte droguri, cum ar fi alcoolul sau heroina. Acest concept se aplică tuturor drogurilor, legale și ilegale, care modifică starea de dispoziție și produc schimbări la nivelul creierului. Benzo-diazepinele sunt clasa principală de droguri legale care se folosesc în România și care s-ar include în această categorie. E nevoie de câțiva ani de zile pentru ca cineva să devină alcoolic. Poate dura câteva zile pentru ca cineva să devină serios dependent de anumite droguri. Un tânăr dependent de cocaină, heroină sau marijuana, dacă va începe să bea, mai mult ca sigur că va deveni alcoolic în scurt timp de la începerea consumului.

### **Alcoolismul este un păcat sau o boală?**

Există o mare controversă asupra acestei întrebări și foarte multă neînțelegere legată de „conceptul de boală al alcoolismului”. Putem spune că fiecare „păcătuiește” într-un fel sau altul, iar alcoolicii nu fac excepție.

În 1956, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a afirmat că „alcoolismul este o boală tratabilă”, o boală care este foarte asemănătoare cu diabetul, cancerul sau chiar cu bolile cardiovasculare. De fapt, toți profesioniștii din domeniul medical recunosc afirmația făcută de OMS legată de alcoolism ca boală. Cartea „Alcoolicii Anonimi” afirmă că alcoolismul este „o obsesie mentală cuplată cu o alergie fizică”.

Ce e important de menționat este faptul că alcoolicii au fost stigmatizați de mii de ani ca fiind „păcătoși”, fără prea mare succes în a-i ajuta să se lase de băut. Din fericire, atunci când tratăm alcoolismul ca pe o boală, îi putem identifica simptomele și întrerupe evoluția chiar în stadiile timpurii.

### **Alcoolicul își cauzează boala?**

Nimeni nu dorește să aibă cancer, boli de inimă, diabet sau alcoolism. Există, bineînțeles, anumite comportamente care contribuie la apariția acestor boli. Consumul exagerat de grăsimi și sare va crește șansele apariției bolilor de inimă. Consumul de zahăr excesiv va crește probabilitatea apariției diabetului zaharat, iar legătura între fumat și cancer a fost dovedită. Nimeni nu alege să aibă o boală, cu toate acestea alege să se angajeze în comportamente care contribuie la apariția bolii. Oamenii aleg să bea sau să nu bea în funcție de cât de bine înțeleg modul în care îi afectează consumul de alcool.

Problema este că, de obicei, ei nu percep alcoolul ca pe un drog adictiv. De asemenea, tinerii nu pot să prezică cu acuratețe că vor avea sau nu o problemă cu băutul cândva, în viitor. Același lucru este valabil și pentru fumători și alți oameni care se angajează în comportamente cu risc crescut. Dar asta nu înseamnă că consumul de alcool cauzează alcoolismul. Înseamnă doar că *oricine bea alcool are riscul de a deveni alcoolic*. Nu toți cei care fumează vor avea cancer, dar fumătorii se expun unui risc mare de apariție a cancerului datorită fumatului.

### **Alcoolicii nu știu că ei nu ar trebui să bea?**

Rareori îi arătăm alcoolicului aceeași compasiune pe care o arătăm altor bolnavi. Gândiți-vă pentru un moment la situația diabeticului. Când mănâncă zahăr sau anumite alimente, corpul lui reacționează la acestea altfel decât corpul altora. Dacă nivelul zahărului din sânge se dezechilibrează, diabeticul poate să intre chiar în comă. În urmă cu 75 de ani, doctorii știau că ceva nu este în regulă, înțelegeau simptomele diabetului, dar nu îi cunoșteau cauza. Datorită acestei lipse de înțelegere a dietei diabeticului față de zahăr, mulți diabetici au murit din cauza bolii lor. Diabeticul nu înțelegea ce i se întâmpla când mânca zahăr. Alți oameni mâncau torturi și dulciuri fără nici o problemă, în timp ce diabeticii nu înțelegeau de ce sunt diferiți. În plus, diabeticii simt nevoia irezistibilă de dulce la fel cum alcoolicul simte nevoia de a bea alcool. Ținând cont de cerințele sociale față de mâncare, diabeticilor le era foarte dificil să evite să mănânce exact acele lucruri care îi făceau să se simtă rău.

Astăzi, pentru alcoolic, situația nu este cu mult diferită. Știința medicală, deși afirmă că alcoolismul este o boală, cunoaște foarte puține despre aceasta și nu a oferit o soluție reală acestei probleme. Ce putem spune cu o anumită certitudine este că există anumite programe de tratament

care, dacă sunt urmate, îi pot oferi alcoolicii nu numai eliberarea față de compulsia de a bea, ci și față de zbuciumul emoțional și mental care acompaniază dependența.

### **Alcoolicii înțeleg alcoolismul?**

Persoana care devine „alcoolică” nu înțelege, de obicei, problema alcoolismului mai bine decât preotul, medicul, familia, prietenii sau patronii. Mai grav este că în momentul în care oamenii își dau seama că au o problemă, se află deja într-un stadiu avansat al adicției. Asta va face și mai grea recuperarea, dacă nu primesc ajutor din exterior, cum ar fi prin AA sau printr-un program de tratament, ca Sf. Dimitrie.

### **Ce înseamnă „stadiul de negare” al alcoolismului?**

Spunem că alcoolicul activ este în „negare” pentru că nu poate vedea realitatea situației lui. El „neagă” durerea pe care consumul de alcool o cauzează lui și altora, neagă legătura dintre consecințele băutului și consumul de alcool. De exemplu, dacă are probleme maritale pentru că se îmbată și se ceartă cu soția sa, va spune că soția este neînțelegătoare și sâcâitoare. Uneori, chiar va da vina pe aceasta pentru modul său de a bea. Dacă nu trece de stadiul de negare, există probabilitatea unei morți timpurii și certitudinea unei vieți care cauzează durere familiei și celor dragi.

### **Care este „amăgirea” alcoolicii?**

Credința greșită sau amăgirea oricărui alcoolic este că el sau ea poate bea normal. Nu poate admite față de el însuși că are o problemă cu băutul, deci continuă să bea. „Marea Minciună” pe care alcoolicii și-o spun este că „de data asta va fi altfel, de data asta mă voi descurca mai bine”. Concepția aceasta eronată îl împiedică să accepte nevoia abstenenței totale.

### **Ce îl oprește pe alcoolic să își recunoască problema?**

Frica este cel mai mare dușman al alcoolicii. Dacă o persoană are o problemă cu băutul și vrea să se recupereze, este necesar să știe ce se întâmplă în viața ei pentru a lua deciziile corecte. Ca să facă asta, e necesar să treacă de frica irațională de a vorbi despre băut. Trebuie să-și analizeze consumul de alcool așa cum este și să fie onestă față de modul în care consumul de alcool îi afectează viața sa și pe a celor din jur.

Mare parte din această frică față de discutarea problemei cu băutul este legată de ceea ce numim noi „stigma” alcoolismului și provine din rușine. Când cineva se simte judecat de către societate și e rușinat de comportamentul său, îi este foarte greu să vadă adevărul în acea chestiune. Alcoolicii din România sunt exact în această situație: sunt judecați și stigmatizați de către societate și, datorită rușinii, le este greu să admită că au o problemă.

### **Asta înseamnă că alcoolicii nu sunt responsabili pentru propriul comportament?**

Alcoolicul este responsabil pentru comportamentul lui sau al ei, la fel cum sunt toți oamenii raționali ai societății. Putem spune că alcoolicul este, de fapt, irațional și bolnav mintal. Ținând cont de prețul pe care alcoolicul îl plătește pentru a bea alcool, putem oare spune că el este „rațional”? Cine ar renunța la relația cu o soție iubitoare pentru a bea, în afară de o persoană irațională? Cine ar renunța la dragostea copiilor pentru un pahar de alcool, în afară de o persoană foarte bolnavă? Cine ar pune în pericol viața altor oameni conducând sub influența alcoolului un vehicul de 1000 kg, în afară de o persoană care a pierdut total contactul cu realitatea și nu înțelege semnificația comportamentului său?

Atunci când băutorul problemă este confruntat de către familie sau de către societate, va nega problema. Asta nu pentru că nu își iubește familia sau pentru că e lipsit de respect față de societate. Pur și simplu, nu vede în el însuși ceea ce alții văd foarte clar. Situația se complică și mai mult atunci când familia și prietenii nu înțeleg alcoolismul. Îi spun alcoolicii „controlează-te” și „bea, dar nu prea mult”. Uneori, chiar îl încurajează pe alcoolic să bea alcool. Alcoolicul încearcă să-și modereze consumul, dar, din motive atât psihologice, cât și fiziologice, el nu recunoaște vreodată necesitatea de a se opri din băut. Când, în final, își dă seama de această necesitate, îi va fi foarte greu să se oprească datorită naturii compulsive a dependenței față de drogul alcool. Raționalizarea își face apariția și alcoolicii va bea „până nu va mai putea”.

### **De ce este alcoolismul considerat ca fiind o „boală primară”?**

Alcoolismul ca „boală primară” se referă la ideea că alcoolismul este o boală în sine, așa cum a declarat Organizația Mondială a Sănătății în 1956. Se spune că este o „boală primară” pentru că

alcoolismul nu este considerat ca un simptom secundar al unei alte boli sau afecțiuni. Progresia sa este predictibilă, are anumite simptome și este tratabilă. Deși există și alte probleme asociate sau cauzate de acesta, *alcoolismul trebuie tratat primul*, astfel încât și celelalte aspecte să fie abordate în mod eficient. Dacă o persoană are probleme fizice, sociale, psihologice sau spirituale care sunt legate de consumul de alcool excesiv, aceste situații nu se vor îmbunătăți atâta timp cât persoana în cauză va continua să bea.

### **Este boala alcoolismului progresivă?**

Natura progresivă a alcoolismului este observabilă și ușor de schematizat. Harta „V”, inclusă în acest manual, este un model care îi arată progresia. Prezintă o linie descendentă până la stadiul final al alcoolismului, pe de o parte, și o linie ascendentă care reprezintă procesul de recuperare, pe de altă parte. De obicei, oamenii devin alcoolici după mai mulți ani de băut. Pentru a ajuta alcoolicul sau potențialul alcoolic să înțeleagă asta, i se dă sarcina de a-și analiza istoria consumului și de a scrie despre ea. Puțini alcoolici nu se conving că au o problemă cu băutul atunci când au în propriile mâini, negru pe alb, descrierea modului în care consumul lor de alcool s-a înrăutățit. Acesta îi ajută, de asemenea, să „privească în viitor” și să vadă cum ar fi viața lor dacă nu acceptă acum ajutorul de care au nevoie. Acceptându-și neputința față de alcool și văzând cât de lipsită de control a devenit viața lor datorită consumului de alcool, acele persoane vor simți nevoia unui program zilnic de recuperare.

### **Alcoolismul poate fi vindecat?**

Nu există vindecare cunoscută pentru alcoolism, cu toate că boala poate intra în remisie. Alcoolismul este o afecțiune cronică, asemănătoare diabetului, bolilor cardio-vasculare, tbc-ului sau altor boli similare. Pentru diabetic, urmarea indicațiilor medicului și orientarea spre un stil de viață sănătos, îi permit pacientului afectat să se „recupereze” atât timp cât își menține programul de recuperare recomandat. Dar diabeticul, la fel ca și alcoolicul, nu este niciodată „vindecat”. Dacă vor relua consumul de dulciuri / alcool vor avea aceleași probleme.

Același lucru este valabil pentru mulți pacienți cardiaci care descoperă că au probleme de inimă. Pentru ei, recuperarea înseamnă dietă, exercițiu și un stil de viață sănătos care le permite să-și mențină bunăstarea.

Pentru alcoolic, „vindecarea” înseamnă bunăvoința de a lucra un program de recuperare simplu, zilnic, așa cum este prezentat în cei 12 Pași ai Alcoolicilor Anonimi și de a se abține de la consumul de alcool. Va putea, astfel, să ducă o viață normală. Deoarece nu s-a descoperit încă o „vindecare definitivă” pentru alcoolism, odată ce o persoană „depășește linia” către dependența de alcool, nu va putea reveni niciodată la „băutul normal” de alcool. Dorim să reafirmăm faptul că băutorul înrăit se poate „recupera” și se poate întoarce la un nivel normal de funcționare în societate, dacă el sau ea este dispus(ă) să se abțină de la alcool.

### **Este alcoolismul fatal?**

Pentru cei mai mulți dintre alcoolici, rezultatul final al băutului lor este moartea timpurie datorită accidentelor rutiere, afecțiunilor fizice, sinuciderilor sau altor cauze legate de consumul de alcool sau droguri. Se întâmplă deseori ca medicii să trateze problemele fizice cauzate de băut și să-și informeze pacientul că va putea muri, dacă va continua să consume alcool. E posibil ca pacientul să continue acest consum și, în cele din urmă, să moară datorită complicațiilor fizice cauzate de alcool. În acest caz, vom considera că pacientul a decedat datorită unor probleme hepatice sau datorită alcoolismului său care l-a făcut să bea din nou și din nou, cauzând acele probleme hepatice?

Același lucru e valabil pentru omul care e sfătuit să nu conducă în stare de ebrietate; în cazul în care continuă să bea și să conducă, e posibil să moară nu numai el, ci și alții. Asta nu este nici crimă cu premeditare, nici accident. Este rezultatul amăgirii și a negării bolii fatale pe care noi o numim **dependență de alcool** sau **alcoolism**.

### **Ce este „DT-ul” sau „Delirium Tremens”?**

Odată ce s-a ajuns la un anumit stadiu de abuz de alcool, poate să fie foarte periculos pentru alcoolic să se oprească din băut dintr-o dată; el poate să devină foarte bolnav. Pericolul este reprezentat de transpirație abundentă, tremurături, atacuri de apoplexie, crize cardiace, halucinații și alte simptome de sevraj. Atunci când consumul de alcool a ajuns până în acest stadiu, atunci alcoolicul va trebui fie să bea, fie să experimenteze sevrajul. Problema e că, dacă el continuă să bea, poate să îi fie și mai rău.



Dacă lucrezi cu un alcoolic care nu poate înceta consumul nici măcar pentru o zi, este probabil ca el să experimenteze aceste simptome, astfel încât va bea pentru a se auto-trata. Este posibil să îi fie frică să se oprească din băut datorită simptomelor de sevraj. Dacă a avut astfel de experiențe în trecut și a băut excesiv, există riscul de a trece din nou printr-un sevraj serios. Dacă așa stau lucrurile, vă încurajez să-l trimiteți pe alcoolic la un medic sau la un psihiatru pentru dezintoxicare. Fără asistență medicală, 20% dintre cei care intră în sevraj au atacuri de apoplexie și mor ca rezultat al acestor convulsii. În certificatul de deces va apărea „atac de cord” sau „insuficiență respiratorie”, dar, de obicei, se va omite cauza reală a decesului – alcoolismul în faza de delirium tremens.

### **Cum pot să identific pe cineva care are probleme cu băutul?**

Poate fi dificil să identificați pe cineva care are probleme cu băutul. Nu facem referire la cantitatea de alcool consumată de cineva într-o zi sau într-o săptămână. Cu alte cuvinte, o problemă cu alcoolul nu e identificată prin “cât de mult bea persoana”, ci, mai degrabă, prin **“ce efecte are alcoolul” asupra persoanei care îl bea?** Întrebarea care se pune e dacă băutul afectează sănătatea fizică a individului? Dar sănătatea mentală? Care sunt efectele băutului asupra sănătății emoționale? Dar asupra vieții de familie și a relațiilor cu cei dragi? Cum afectează băutul viața profesională și socială? Și, cel mai important, ce efecte are consumul de alcool asupra vieții spirituale și a relației cu Dumnezeu?

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 beți mai puțin?
2. V-au enervat vreodată oamenii care vă critică băutul?
3. V-ați simțit vreodată neplăcut sau vinovat în legătură cu băutul dvs.?
4. Ați băut vreodată dimineața ca să vă calmați nervii sau să scăpați de mahmureală?

Un singur „da” la una dintre întrebări poate indica o problemă cu băutul. Mai multe răspunsuri afirmative arată cu mare probabilitate existența unei astfel de probleme. Dacă cineva cunoscut prezintă simptomele dependenței de alcool, este important să luați în considerare una dintre opțiunile disponibile de ajutor, fie Alcoolicii Anonimi, fie Programul Sf. Dimitrie.

### **Cum pot să le vorbesc despre alcoolism unor oameni cărora le e rușine să vorbească despre băutul lor?**

Cel mai important lucru e să nu îi judecăm pentru boala lor. Cele mai recente cercetări arată că cel mai important element în relația de consiliere este ca clientul să simtă empatia consilierului față de situația lui. Cu alte cuvinte, ascultați ce au de spus și puneți-vă în situația lor. Întrebați-vă „cum m-aș simți dacă aș avea problema aceea” sau „ce aș face, date fiind aceste circumstanțe”. Țineți minte, în același timp, că poate aveți abilități de viață diferite de ale alcoolicului.

Empatia este diferită de „simpatie”. Simpatia îi este, de fapt, dăunătoare alcoolicului, în timp ce empatia îi oferă alcoolicului sentimentul că este înțeles și ascultat. Folosiți întrebările din capitolul următor pentru a-l ajuta să înțeleagă progresia bolii lui și dați-i de înțeles că încercați să înțelegeți ceea ce simte și că vă dați seama de dificultățile luptei lui. Oferiți-i o copie a acestei cărți sau o copie a cărții “Alcoolicii Anonimi” și rugați-l să citească și să discute cu dvs. ceea ce a citit. Nu vă așteptați ca el să se oprească din băut imediat, dar nici nu vă temeți să îi vorbiți despre băutul lui. Dacă a venit să discute cu dvs., înseamnă că își dă seama că ceva nu e în regulă, fără a ști exact despre ce e vorba sau unde să găsească soluții la problema sa. Spuneți-i că nu toți consumatorii excesivi de alcool sunt alcoolici, dar continuați să îi arătați simptomele propriului lui alcoolism.

Dacă este interesat, spuneți-i că poate contacta Programul Sf. Dimitrie pentru a obține mai multe informații despre alcoolism. Aveți răbdare, dar nu îi căutați scuze pentru consumul exagerat de alcool. Uneori, e nevoie de o criză pentru ca oamenii să devină sinceri în ceea ce privește efectele alcoolului asupra lor. Dacă survine o criză, nu îl ajutați să o evite, ci să-i facă față.

### **Ce se înțelege prin „recuperare”?**

Recuperarea unei persoane dependente de alcool sau droguri se referă la „recâștigarea” abilităților de funcționare în societate fără a mai depinde de alcool sau droguri, altfel spus, revenirea la funcționarea normală în societate. Asta nu înseamnă însă că acea persoană a fost vindecată și că poate să bea alcool în siguranță. Pentru băutorul-problemă nu va fi niciodată sigur să folosească alcool, sub nici o formă, în nici un caz.

### **Ce este un program de recuperare?**

Acest termen poate fi folosit cu două sensuri. „Programul de recuperare” individual al unei persoane se referă, de obicei, la modul în care aceasta se folosește de instrumentele recuperării regăsite în consiliere sau în AA pentru a se menține abținută.

Acest termen are un alt înțeles când ne referim la o organizație, cum ar fi Alcoolicii Anonimi sau la un centru de tratament, ca Sf. Dimitrie. Aici se referă la „programul de recuperare” sau la „programul de tratament” sprijinit de către o anumită organizație sau instituție.

### **De ce e nevoie de un „Program de Recuperare”?**

După o perioadă de timp în care nu bea, alcoolicul va deveni neliniștit, iritabil și nemulțumit. Va începe să fie certăreț, cu o gândire rigidă și, în general, se va simți miserabil. Nu își va găsi pacea dacă nu va putea să bea un pahar de alcool, același alcool pe care alții îl pot bea fără să le creeze nici un fel de problemă. Starea aceasta pe care noi o numim „*beție uscată*” îl va menține într-un dezechilibru emoțional, mental și spiritual. Pentru a-și găsi ușurarea, va trebui să se schimbe și să evolueze pe plan spiritual, emoțional și mental. Fără aceste schimbări spirituale care îl vor ajuta și în alte domenii ale vieții sale, alcoolicul va căuta eliberarea din durere și confuzie consumând alcool.

Programul de recuperare al fiecărui individ se referă la abilitățile de recuperare pe care le folosește pentru a atinge scopul de a trăi o viață liniștită și senină fără să consume alcool. Aceste abilități de recuperare sunt, de obicei, învățate fie în programul de tratament, cum este Sf. Dimitrie, fie la Alcoolicii Anonimi.

### **Cum arată un „program de recuperare” tipic?**

În tratamentul tuturor bolilor există o rutină a „programului de recuperare” pe care persoana o folosește pentru a-și recâștiga sănătatea și bunăstarea. Un diabetic va trebui să se abțină de la a mânca zahăr și să facă exerciții. Pacientul cardiac va trebui să renunțe la fumat, să mănânce anumite mâncăruri, să-și monitorizeze nivelul stresului și să facă exerciții. Nimic nu diferă în tratarea alcoolismului și adicției.

Un „**program zilnic**” tipic va include *rugăciunea, meditația, cererea ghidării lui Dumnezeu și predarea „zilei” în mâinile Lui, citirea câtorva articole dintr-o carte, discuția cu un alt alcoolic despre abținută și participarea la întâlnirile grupului AA*. De asemenea, mulți oameni în recuperare, vor face cel puțin odată pe zi un „*inventar*” pentru a-și evalua starea mentală, emoțională și spirituală. Își vor pune întrebări legate de atitudine, despre starea lor mentală și spirituală, își vor evalua comportamentul constructiv sau jignitor față de ceilalți.

Oricine practică cei 12 Pași are modul său unic de a face acest lucru, dar direcția este aceeași: a te preda voinței lui Dumnezeu, cu sinceritate, zi de zi, și de a ajuta alți alcoolici.

### **Ce este programul de tratament după “Modelul Minnesota”?**

Programul Sf. Dimitrie folosește modelul de tratament al „conceptului de boală” sau „Modelul Minnesota”. Acesta este o abordare „bio - psiho - socio - spirituală” sau „multi-disciplinară”. Aceasta implică faptul că boala alcoolismului este complexă și că trebuie tratată multi-dimensional. De multe ori, alcoolicul are nevoie de ajutor în mai multe domenii ale vieții lui, iar ignorarea oricăreia dintre dimensiunile fizice, mentale, emoționale, sociale sau spirituale ale individului va face mai puțin probabilă recuperarea.

Un „**program de tratament**” este o rutină clinică destinată să-l ajute pe alcoolic sau pe dependentul de droguri să se oprească din consumul de alcool sau droguri. Elementele principale sunt educația despre alcoolism ca boală și nevoia de abținută totală; apoi, explorarea spiritualității din perspectiva principiilor de recuperare, învățarea unor căi de a face față stresului și oferirea de suport comunitar prin programe ca AA sau Al-Anon. Tratamentul alcoolismului înseamnă și ajutor în examinarea obiceiurilor de a bea și luarea unor decizii legate de consumul de alcool, bazându-se pe ceea ce au descoperit la ei înșiși.

Alcoolicul este norocos prin faptul că boala alcoolismului este tratabilă și că este posibilă reîntoarcerea la o viață normală.

### **Cum e folosit cuvântul „Spiritualitate” în contextul programelor de recuperare?**

Cam în același fel ca în alte domenii. Spiritualitatea înseamnă orientarea spre „Dumnezeu”, așa cum și-L închinuie fiecare. Aceasta include credințele fiecăruia despre ce e „bun” și ce e „rău”, despre relația lui cu Dumnezeu și despre el însuși în legătură cu locul lui în Univers.

Religia îi spune omului ce să creadă și cum anume să-și trăiască viața. În programe ca AA, nu îți se spune ce să crezi, ci numai că trebuie să-ți explorezi relația cu Dumnezeu, dacă vrei să-ți găsești

eliberarea din dependență. Această „explorare” implică schimbări semnificative în relația cu Dumnezeu datorită revenirii la o viață conformă sistemului de valori ales. Majoritatea valorilor morale sunt învățate din religie, de aceea îi încurajăm pe oameni să se reîntoarcă la Biserica lor pentru a descoperi rădăcinile credinței lor. Desigur, există și alte beneficii de pe urma participării la slujbe, iar noi îi îndemnăm pe cei care apelează la noi să profite din plin de Binecuvântarea pe care o primim prin frecventarea Bisericii.

### **Ce sunt “Alcoolicii Anonimi”?**

Alcoolicii Anonimi sau AA este cel mai răspândit program de recuperare din alcoolism din întreaga lume. Programul AA a început în 1935 când doi alcoolici s-au ajutat reciproc pentru a se menține abstenenți. Ei au tratat alcoolismul ca și cum ar fi tratat orice altă boală care amenință viața cuiva și au inițiat un program de recuperare de “zi – cu - zi” care i-a ajutat să rămână abstenenți.

Este de menționat faptul că **programele de tratament sunt diferite de programul Alcoolicilor Anonimi** și, cu toate că există similitudini între cele două, acestea nu trebuie confundate. Vă recomandăm să consultați capitolul “**Despre Alcoolicii Anonimi**”.

### **De ce e AA-ul atât de important în programele de recuperare?**

Grupul AA este un element esențial în programele de recuperare pentru că îl ajută pe alcoolic să își diminueze negarea, stigmatizarea și rușinea. Grupul oferă, de asemenea, modele pozitive prin oamenii care sunt ei înșiși în recuperare. Asta înseamnă că noul venit în AA învață despre cum să rămână abstinent de la oameni care au avut aceleași probleme. Grupul AA îi oferă băutorului problemă noi prieteni care îl vor încuraja să rămână abstinent, și nu să bea împreună. Acest nou cerc de prieteni se numește “grup de sprijin al egalilor” sau “grup de sprijin social”. Este de o importanță crucială pentru menținerea abstenenței ca alcoolicul să participe în mod regulat la aceste întâlniri.

### **Face AA-ul parte din Programul Sf. Dimitrie?**

Nu. Cu toate acestea, Programul Sf. Dimitrie încurajează frecventarea A.A.-ului și susține principiile acestora. Avem și o colaborare cu grupul AA din localitate, fără însă a ne afilia cu ei. Noi folosim o versiune clinică a celor 12 pași și îi îndrumăm pe clienții noștri către Alcoolicii Anonimi, ca parte a programului lor de tratament. Dar, încă o dată, relația noastră cu AA-ul este una de colaborare, nu de afiliere.

### **Ce sunt “Serviciile Familiale Al-Anon”?**

Al-Anon este un program inițiat în 1940 de către soțiile și membrii familiilor câtorva membri AA. Astăzi, în comunitatea Al-Anon sunt mii de grupuri și sute de mii de membri în toată lumea. În Al-Anon, accentul se pune pe ajutarea membrilor familiei pentru a găsi curajul, puterea și speranța necesare pentru a trăi cu boala alcoolismului, indiferent dacă alcoolicul bea sau nu. Are propriile întâlniri de grup și folosește cei 12 pași ai Alcoolicilor Anonimi într-o formă ușor modificată. Deși Al-Anon-ul colaborează cu AA-ul, el este un program separat. Nu este legat de AA prin nici o afiliere formală. **Vă recomandăm să citiți și secțiunea adresată “Familiei și prietenilor alcoolicului”.**

### **Pentru ce toate aceste întrebări?**

Aceste întrebări sunt cele pe care le primim de la noii pacienți, de la medici și din partea clerului din România. Nu am răspuns la toate dintre ele; o vom face într-o ediție viitoare a acestui manual care va conține o secțiune cu întrebările pe care le vom primi de la cei care îl vor folosi.

## **IV. Simptome comune ale alcoolismului**

Cercetările au evidențiat un model progresiv al alcoolismului care ne ajută să înțelegem natura evolutivă a acestuia și modul în care se dezvoltă. Acest model descrie schimbările de comportament ale alcoolicului, schimbări care au loc fie mai repede, fie mai încet, de la caz la caz. Aceste simptome sunt predictibile și ne ajută în schematizarea evoluției bolii. Astfel, e posibilă o mai bună înțelegere a progresiei dependenței de către dvs. și de către potențialul alcoolic.

În anexa harta “V”, veți observa că graficul este progresiv atât în partea de dependență, cât și în cea de recuperare.

Caracteristicile comportamentale de mai jos nu sunt enumerate într-o ordine cronologică precisă. Nu e obligatoriu ca un alcoolic să prezinte toate aceste simptome, dar cu siguranță se va regăsi în câteva dintre acestea.

De asemenea, aceste simptome sunt predictibile pe parcursul bolii și sunt ușor de recunoscut în comportamentul alcoolicului. Dacă descoperiți că lucrați cu cineva la care recunoașteți caracteristicile următoare, cu siguranță acesta este un băutor-problemă care poate să dezvolte o dependență la alcool, dacă nu se oprește din băut.

După cum vedeți, sunt o mulțime de simptome. Vă rog să țineți minte că nu toate simptomele trebuie să fie prezente și că unele dintre acestea pot fi asociate cu alte boli. De asemenea, întrebările care urmează nu au rolul doar de a obține informații de la alcoolic.

Este important ca alcoolicul să recunoască faptul că, dacă prezintă aceste simptome, există o problemă. Ajutându-l într-un mod cald și prietenos pe alcoolic să le identifice, îi dați cheia de care are nevoie pentru a deschide ușa dependenței sale. Nu va putea să ia decizii bune în legătură cu consumul de alcool dacă nu primește informații despre acesta și despre dependența sa.

**Simptomul: Comportamentul consumului de alcool exagerat sau înrăit.** Majoritatea oamenilor beau moderat. Cu toate acestea, după o perioadă de timp, unii oameni vor începe să bea mult mai mult și mai des decât prietenii lor. Băutul excesiv și îmbătatul devin un obicei. Când sunt beți, devin mult mai egocentrice și egoiști. După un timp, chiar dacă nu sunt băuți, atitudinea egocentrică rămâne și nu își dau seama în ce fel consumul de alcool le afectează familia, locul de muncă sau relația cu prietenii. Vor cheltui economiile familiei fără să se gândească la nevoile acesteia. Vor începe, uneori, să se laude cu realizări reale sau imaginare și se vor comporta într-un mod imatur emoțional. Un exemplu ar fi acela că devin mândri și defensivi când sunt întrebați despre evenimente care au avut loc în timp ce erau băuți.

#### **Întrebări despre: Băutul pe ascuns**

- Când pregăteți băuturi, v-ați făcut-o vreodată pe a dvs. mai tare?
- V-ați pus vreodată băutura în cafea sau în limonadă, ca să beți neobservat?
- Ați băut vreodată înainte de a merge la o petrecere?
- Ați băut vreodată băutura rămasă în paharele altora?
- Vi s-a întâmplat să "dați peste cap" câte una, undeva retras, fără să știe ceilalți?
- Ați băut vreodată în garaj, baie, pivniță sau mașină, ca să nu vă vadă nimeni?
- V-ați ascuns vreodată băutul față de familie?

#### **Întrebări despre: Preocuparea față de alcool**

- Vă regăsiți deseori gândindu-vă la băut?
- Preferați mai degrabă evenimentele sociale la care se bea, în loc de cele la care nu se servește băutura?
- Ați apelat vreodată la cunoștințe pentru a face rost de băutura?
- V-ați gândit vreodată la moduri de a crea prilejuri în care băutul dvs. să fie acceptat?
- Ați numărat vreodată orele sau chiar minutele până la următoarea ocazie de băut?
- V-ați gândit vreodată la alte căi de a câștiga bani pentru băutura?
- Ați cumpărat vreodată droguri sau alcool în timpul pauzei de masă?

#### **Întrebări despre: Băutul rapid sau băutura «dată peste cap»**

- Ați înghițit vreodată lacom o cantitate dublă de băutura pentru "a-i ajunge din urmă" pe ceilalți?
- Ați comandat cândva două pahare deodată?
- Aveți obiceiul să beți direct din sticlă?
- Vi s-a întâmplat vreodată să beți repede al doilea pahar, fiindcă primul nu-și făcuse efectul la timp?
- Ați observat că paharul dvs. este gol, de obicei, înaintea celorlalți?
- Ați luat vreodată 2 tipuri de băutura pentru a ajunge la starea dorită mai repede?
- Aveți obiceiul să comandați "două sute" de băutura spirtoasă de prima dată?

#### **Întrebări despre: Protejarea proviziilor de alcool sau droguri**

- Ați cheltuit vreodată banii destinați nevoilor casei pe băutura?
- V-ați păstrat vreodată o provizie ascunsă doar pentru dvs.?
- Ați pus deoparte alcool pentru consumul dvs. din week-end sau din vacanțe?
- Ați ascuns alcool în garaj, pivniță sau într-un loc secret chiar dacă locuiați singur?
- Ați încetat să vă împărțiți alcoolul dacă era pe terminate?
- S-a întâmplat să nu serviți pe cineva cu alcool de teamă că nu vă va rămâne destul dvs.?

### Întrebări despre: Extravaganță sau Excese

- ☒ Ați făcut vreodată cumpărături nebunești când erați beat ?
- ☒ Ați cumpărat vreodată lucruri scumpe pentru familia dvs., pentru a vă revanșa după o perioadă de băut?
- ☒ V-ați regăsit petrecând mult mai mult din timpul dvs. liber consumând alcool?
- ☒ Ați devenit expert în toate, oferind tot felul de sfaturi colegilor de pahar sau oaspeților de la petrecere?
- ☒ Ați făcut vreodată cinste celor „de-ai casei”?
- ☒ Când beați, lăsați bacșiș extravagant?

**Simptomul: Conflictul interpersonal.** Acesta poate să înceapă în orice stadiu al carierei de băut. Alcoolicul începe să înțeleagă că nu trăiește după propriul sistem de valori, apoi „sinele perceput” intră în conflict cu „sinele real”. Cu alte cuvinte, comportamentul său actual pătează imaginea pe care alcoolicul o are față de sine și apare „conflictul interpersonal” sau „sentimentul de vinovăție”.

Este ca și cum alcoolicul ar avea față de el însuși aceleași sentimente de mânie pe care le-ar avea față de cineva care îi face rău, așa cum își face el. Ajunge să nu se mai suporte, să-și plângă de milă, să aibă remușcări și sentimente de vinovăție și rușine. Aceasta poate duce la comportamente auto-distructive, dacă nu reușește să facă față acestor sentimente. De obicei, alcoolicul va bea și mai mult pentru a face față sentimentelor legate de conflict. Uneori, cei din jur recunosc acest conflict înaintea alcoolicului și îi oferă sfaturi, sugerându-i că nu ar trebui să bea. Aceste sugestii ajung, deseori, la “urechi surde” și îl vor face pe alcoolic defensiv în legătură cu băutul său.

### Întrebări despre: Vinovăție sau remușcări persistente

- ☒ V-ați spus vreodată: „De ce nu mă înțeleg oamenii”?
- ☒ V-ați dorit vreodată să puteți fi ca „băutorii sociali”?
- ☒ V-ați fi dorit vreodată să fiți ca ceilalți oameni?
- ☒ Simțiți constant că nu sunteți persoana care credeți că ar trebui să fiți?
- ☒ Vă regăsiți justificându-vă, continuând totuși să faceți aceleași lucruri?
- ☒ V-ați simțit vinovat pentru minciuni, promisiuni încălcate și în legătură cu comportamentul dvs., în general?

### Întrebări despre: Evitarea discutării problemei cu băutul

- ☒ Ați încercat vreodată să schimbați subiectul, când se discuta despre băut?
- ☒ Obişnuiți să folosiți deodorant de gură, ceapă / usturoi, gumă de mestecat sau bomboane mentolate ca să ascundeți mirosul de băutură?
- ☒ Ați întârziat vreodată intenționat să ajungeți acasă, ca să evitați confruntarea?
- ☒ Ați avut discuții cu cineva apropiat legat de propriul consum?

### Întrebări despre: Resentimente

- ☒ V-ați gândit vreodată, ”Doamne, de ce eu, ce am făcut ca să merit asta”?
- ☒ V-ați gândit vreodată că toate problemele dvs. există din cauza soției / soțului sau a copiilor dvs. ?
- ☒ I-ați invidiat pe alții pentru că ei aveau mai multe decât dvs.?
- ☒ V-a fost ciudă pe cineva pentru că v-a criticat performanța la locul de muncă?
- ☒ V-ați gândit vreodată că oamenii aşteaptă prea mult de la dvs., că soția dvs. nu vă înțelege?
- ☒ Ați ținut pică pe cineva și ați folosit acest lucru pentru a justifica ceea ce simțeați în acea zi?
- ☒ V-au displicut vreodată oamenii care reprezentau autoritatea?

### Întrebări despre: Deteriorare morală

- ☒ V-ați regăsit comportându-vă împotriva standardelor dvs. morale?
- ☒ Ați mințit, ați furat sau ați înșelat pentru a vă ascunde obiceiul?
- ☒ Ați încălcat codul respectabil al eticii sexuale?
- ☒ Ați luat bani de la soție sau de la copii pentru a vă plăti consumul de alcool?
- ☒ Ați spus sau ați făcut lucruri, în timp ce erați băut, pe care nu le-ați face când erați treaz?
- ☒ V-ați identificat vreodată cu ”Fiul rătăcitor”?

### Întrebări despre: Gândirea eronată, inadecvată

- ☒ V-ați regăsit vreodată îndoindu-vă de dvs. și chiar gândindu-vă că sunteți nebun?
- ☒ V-ați întrebat deseori, “De ce continui să beau” sau “Oare ce încerc să îmi fac mie”?
- ☒ Vi s-a întâmplat să spuneți un lucru și să faceți altul?
- ☒ V-ați auzit vreodată spunând lucruri total neconforme cu ceea ce credeți că este normal pentru dvs.?

### Întrebări despre: Comportament agresiv (verbal sau fizic)

- Ați fost vreodată abuziv fizic?
- V-ați apucat de ceartă fără nici un motiv vizibil?
- Ați aruncat vreodată lucruri, ați spart sau ați dat cu pumnii în ceva?
- Ați devenit vreodată foarte tăcut sau retras față de familie sau prieteni?
- S-a întâmplat să fiți mai mânios în ultimul timp?
- V-ați regăsit fiind iritat de lucruri care nu păreau să vă deranjeze niciodată înainte?

**Simptomul: Pierderea memoriei.** Pierderea memoriei sau "ruperea filmului" nu trebuie confundată cu leșinul sau pierderea cunoștinței. Băutorul care suferă o pierdere a memoriei nu își poate aminti ce a spus, ce a făcut sau locurile pe care le-a vizitat în timp ce a băut seara trecută. Trebuie să menționăm că băutorii sociali nu au pierderi de memorie.

În același timp, aceste „pierderi ale memoriei” pot să devină frecvente și să formeze tipare. Când este confruntat cu comportamentul din seara precedentă, alcoolicul devine defensiv. „Neagă” realitatea și nu dorește să creadă că a făcut asemenea lucruri. În acest timp, există posibilitatea să apară și deteriorarea fizică datorată consumului de alcool excesiv. Datorită evenimentelor care se întâmplă în timpul unei "ruperi a filmului", alcoolicul va avea și mai multă rușine, alături de sentimente de remușcare și vinovăție. Aceasta va duce la un consum crescut de alcool pentru a ascunde sentimentele de izolare și rușine legate de episoadele anterioare de băut. Când băutorul începe să aibă pierderi ale memoriei, a ajuns deja într-un cerc vicios al consumului excesiv.

### Întrebări despre: Pierderea temporară a memoriei ("Ruperea filmului" nu înseamnă pierderea cunoștinței)

- Vi s-a întâmplat ca prietenii sau familia să vă spună "Nu îți amintești ce s-a întâmplat sau ce-ai spus"?
- S-a întâmplat ca mintea să vă fie goală și să vă întrebați "oare ce am făcut"?
- Vi s-a întâmplat să nu vă amintiți unde ați pus lucrurile și ce ați spus?
- Vi s-a întâmplat să nu vă amintiți cum sau când s-a terminat petrecerea sau cum ați ajuns acasă?
- Vi s-a întâmplat să dați un telefon în timpul nopții și să nu vă amintiți a doua zi?
- Ați avut vreun accident de mașină sau vreun alt incident semnificativ de care să nu vă amintiți?
- Vi s-a întâmplat să nu vă amintiți ce sau cât ați băut cu o seară înainte?
- Ați uitat vreodată unde v-ați ascuns sticla sau drogurile?
- Vi s-a întâmplat să nu vă amintiți unde v-ați lăsat mașina?
- Ați observat că s-a scurtat perioada dintre două pierderi de memorie?
- Vi s-a întâmplat să nu vă amintiți câți bani ați cheltuit pe alcool?

**Simptomul: Mahmureli cronice.** Pe măsură ce persoana se bazează tot mai mult și mai mult pe alcool ca mod de a face față vieții de zi cu zi, mahmurelile devin tot mai frecvente și tot mai dureroase. Va avea nevoie să bea ca să se simtă normal și să facă acele lucruri pe care oamenii normali le pot face fără alcool. Și aici nu vorbim doar de binecunoscuta durere de cap, ci de starea de rău și de disconfortul emoțional care urmează unei nopți de băut excesiv. În acest moment, este pe marginea dependenței. Iar dacă nu bea o anumită cantitate se va simți neliniștit, iritabil, nemulțumit de viață, în general. Începe să simtă că nu mai face parte din societate. În această fază, băutorul problemă începe să bea excesiv, dar nu de fiecare dată. Și, mai important, el poate să se oprească din băut atunci când dorește. Depășind acest punct, simptomele dependenței evoluează fără greș. Cu cât dependentul se adâncește mai mult în ciclul adicției, cu atât sunt mai evidente simptomele.

### Întrebări despre: Temeri nejustificate

- Vă este frică să stați singur în ultimul timp?
- Ați avut insomnii sau iritabilitate?
- V-a îngrijorat faptul că oamenii vorbesc despre dvs.?
- Ați evitat să întâlniți oameni sau v-a fost frică să răspundeți la telefon sau la ușă?
- V-a fost frică să faceți anumite lucruri care de obicei nu erau o problemă, cum ar fi să mergeți la lucru sau să vorbiți cu străinii?

**Simptomul: Modificarea toleranței față de alcool.** Acesta este unul dintre cele mai sigure semne de dependență fizică de drogul alcool. Când o persoană începe să bea alcool, efectele consumării unei cantități mici de alcool sunt ușor de prezis pentru băutor. Oamenii „învață din experiență” la ce



să se aștepte când beau ceva. Pe măsură ce beau mai mult alcool, mai frecvent, corpul începe să se adapteze la consumul de alcool. Acesta este începutul toleranței fizice la drogul alcool. Nivelul toleranței crește până la un anumit punct, după care acesta scade pentru fiecare băutor. Băutorul poate să prezică ce se va întâmpla dacă va bea un pahar, două sau mai multe.

Problema e că, pe măsură ce băutorul înaintează în vârstă și pe măsură ce ficatul suferă datorită consumului excesiv de alcool, abilitatea de a prezice ce se va întâmpla atunci când bea, se schimbă. Când ficatul începe să fie afectat, nu va mai putea procesa alcool așa cum obișnuia odată. Pe măsură ce toleranța corpului începe să scadă, alcoolicul va obține același efect de la mai puțin alcool. Dacă s-au instalat deja „negarea” și „amăgirea”, băutorul problematic nu va putea recunoaște efectele toleranței scăzute. Continuând așa, se va îmbăta și mai tare, de la tot mai puțin și mai puțin alcool.

#### **Întrebări despre: Creșterea toleranței**

- ❑ Vă "piliți" de la aceeași cantitate sau aveți nevoie de o cantitate mai mare de alcool pentru a-i simți efectul?
- ❑ Căutați prilejuri de a bea mai des?
- ❑ V-a întrebat cineva "cum de încap atâtă băutură în tine?"
- ❑ Sunteți deseori ultimul care părăsește barul sau petrecerea?
- ❑ S-a întâmplat să vi se termine înainte de termen doza de medicamente prescrise de medic pentru că luați o doză dublă sau triplă?

#### **Întrebări despre: Scăderea toleranței**

- ❑ V-ați spus vreodată „Dintr-un motiv sau altul, nu mai fac față așa cum obișnuiam, poate că am obosit, a fost destul de tare de data asta, e ultima dată când mai beau pe stomacul gol...”?
- ❑ Ați observat că vă îmbătați mult mai repede?
- ❑ V-a spus doctorul că aveți probleme cu ficatul și l-ați ignorat?

**Simptomul: Pierderea controlului.** Acesta este semnul cel mai obișnuit care arată că băutorul a trecut de la băutul înrăit la dependență. E posibil ca acea persoană care a pierdut controlul și se îmbată fără motiv să fi dezvoltat o dependență fizică la drogul alcool. Poate va refuza din când în când un pahar de băutură, dar odată ce a băut primul pahar, îi va fi foarte dificil să se oprească și să recâștige controlul. Un singur pahar va declanșa un lanț de beții, care va continua până la starea de intoxicare completă, iar „perioada” poate dura de la una la mai multe zile. La începutul acestui stadiu, el nu se îmbată de fiecare dată când bea. Totuși, va bea destul de des, astfel încât să fie o problemă pentru el și pentru ceilalți. Înainte de a ajunge la acest punct, alcoolicul a putut alege: să bea sau să nu bea. Adică, să bea sau să nu bea primul pahar.

Spunem asta cu o mențiune. Persoana are șansa unei alegeri numai dacă știe că are o boală și că nu poate să bea alcool. Este foarte dificil să ia decizia de a bea sau nu dacă nu înțelege că are o boală pentru care chiar și un singur pahar de alcool este prea periculos. De asemenea, trăiește într-o societate care încurajează consumul social de alcool. Alcoolicului îi este aproape imposibil să reziste aceluși prim pahar dacă nu și-a format un mecanism de apărare. Numim acest „mecanism defensiv” „programul nostru de recuperare”.

Pierderea controlului este cel mai întâlnit simptom al dependenței de alcool sau droguri. Este incapacitatea de a alege în mod constant între a bea sau nu. Există cel puțin două tipuri de pierdere a controlului: 1) incapacitatea de a te opri odată ce ai început și 2) incapacitatea de te abține de la a începe consumul. Nu înseamnă că de fiecare dată când un alcoolic bea, nu va putea să se oprească înainte de a se îmbăta. Nu putem prezice cât va bea, poate 1, 2 sau 20 de pahare. Important este că, în timp, apare un tipar vizibil de pierdere a controlului.

#### **Întrebări despre: Abținerea periodică**

- ❑ V-ați lăsat vreodată de băut în timpul postului, de Crăciun sau alte sărbători?
- ❑ Ați făcut vreodată vreun angajament de Anul Nou sau "promisiuni" că nu veți mai bea niciodată?
- ❑ Ați încetat vreodată consumul doar pentru a dovedi cuiva că sunteți în stare de acest lucru și ați revenit la consumul excesiv, odată ce s-a încheiat "pariul"?
- ❑ V-ați lăsat vreodată de băut pentru a evita consecințe precum pierderea locului de muncă, divorțul sau pierderea carnetului de conducere?
- ❑ Vi s-a întâmplat vreodată să vă opriți din băut în timpul săptămânii, promițând că veți bea doar la sfârșitul săptămânii ?

#### **Întrebări despre : Pierderea controlului**

- ❑ Ați intrat vreodată într-un bar fără să vreți?
- ❑ Ați lipsit vreodată de la întâlniri sau de la ședințe că să puteți bea?

- Vi s-a întâmplat să terminați într-o zi băutura cumpărată pentru week-end?
- V-ați propus vreodată să nu beți mai târziu de 9.00 seara și să nu fi încetat până pe la 1.00, 2.00 sau 3.00 dimineața?
- Ați simțit vreodată incapacitatea de a prezice cu siguranță cât veți bea sau ce se va întâmpla dacă beți?
- Vi s-a întâmplat să vă opriți la bar pentru câteva păhărele pentru ca apoi să nu mai ajungeți la cină și să stați până la închiderea localului?
- Ați făcut vreodată promisiuni că vă lăsați de băut, urmând ca după câteva zile să vă apucați din nou?

**Simptomul: Sistemul de alibi.** Pe măsură ce pierderea controlului crește, va induce sentimente de vinovăție și rușine. Băutorul problematic își găsește „motive” speciale sau scuze pentru consumul de alcool. „Stresul de la locul de muncă este prea greu de suportat” sau „Nevasta strigă mereu la mine”, „Tremur puțin, dacă beau ceva îmi va calma nervii” sau „Nu beau mai mult decât alții”. Speranța lui este că aceste scuze sau raționalizări îi vor justifica comportamentul în ochii familiei sau a colegilor. În realitate, aceste tipuri de alibiuri sunt pentru alcoolic moduri de a-și justifica consumul de alcool față de el însuși. Ideea este că el începe să-și justifice motivele pentru care bea. Băutul adictiv este băutul datorită circumstanțelor, nu neapărat în urma unei alegeri. Cu toate acestea, persoana dependentă nu vede acest lucru.

#### Întrebări despre: Alibiuri sau găsirea de scuze

- Ați spus vreodată că "dacă ai avea un serviciu (familie, etc.) ca al meu...ai bea și tu."?
- Ați spus vreodată că trebuie să lucrați până târziu, când de fapt vă opreați să beți ceva?
- Ați spus vreodată că alcoolul vă face mai ager și de asta beți?
- Ați spus cândva: "Muncesc din greu și merit să mă distrez...mă liniștește...o merit."?
- Ați spus cândva: "Dacă oamenii m-ar lăsa în pace, n-aș mai bea atâta."?
- Ați spus vreodată că vă duceți până la magazin să cumpărați ceva, și, de fapt, vă opreați la bar pentru câteva "rânduri"?

**Simptomul: "Cui pe cui se scoate".** Acesta este paharul de dimineață, „pentru a începe ziua cum trebuie”. „Dimineața” poate începe la orice oră din zi sau din noapte. Deci, „cuiul” este, de fapt, un pahar care să-ți liniștească nervii, mahmureala sau sentimentele de remușcare, după orice episod de băut. Când cineva începe să bea dimineața, este un semn foarte clar de consum de alcool dependent.

#### Întrebările despre: Consumul matinal de substanțe

- Vi s-a întâmplat să beți ceva imediat ce v-ați trezit din somn?
- Vi s-a întâmplat să vă îmbătați înainte de prânz sau la începutul zilei de muncă, week-end sau vacanțe?
- Vi s-a întâmplat să începeți să beți înainte de prânz?
- Ați băut ceva doar pentru a vă calma nervii?
- Vi s-a întâmplat să amestecați alcool în ceaiul dvs. de dimineață doar pentru a evita suspiciunile că ați bea?
- Ați fost sau sunteți un băutor de zi cu zi?
- Ați băut noaptea și v-ați început ziua înainte ca alcoolul să-și piardă efectul?
- Beți mai devreme decât obișnuiați?
- Vi s-a întâmplat să vă treziți în mijlocul nopții, să beți ceva, după care să vă culcați înapoi?
- Vi s-a întâmplat ca week-end-ul să fie transformat într-un maraton de 3 sau 4 zile?

**Simptomul: Schimbarea tiparului.** În acest stadiu, băutorul este sub presiunea familiei, prietenilor și / sau a patronului. El încearcă să scape de puterea pe care alcoolul o are asupra lui. La început, poate va încerca să schimbe tipul de băutură, de la bere la whisky sau de la vin la bere. Poate chiar să nu mai bea de loc o vreme. Dar, odată ce începe să bea, reacția în lanț pornește din nou. Acesta este un semn aproape sigur că acea persoană a alunecat în alcoolismul activ. Băutorii normali nu trebuie să-și controleze consumul de alcool, pentru ei nu este o problemă.

#### Întrebări despre: Schimbări sau modificări în tiparul consumului

- Ați trecut de la unele băuturi la altele sau le-ați amestecat în încercarea de a evita să vi se facă rău sau să vă îmbătați?
- Ați schimbat vreodată vodca cu rachiul sau vinul cu berea pentru a evita să vă îmbătați?
- Vi s-a întâmplat să schimbați locul în care beați?



- Ați încercat să nu beți cu anumiți prieteni sau membri ai familiei, gândindu-vă că nu vă veți îmbăta atât de tare?
- Ați schimbat ora din zi sau ziua din săptămână în care beți?
- Ați trecut de la consumul de alcool la consumul altui drog, cum ar fi sedative (Diazepam, Meprobamat, etc.) sau barbiturice (Ciclobarbiturice, Fenobarbital, etc.)?

#### **Întrebări despre: Evadări geografice, sociale sau psihologice**

- Vi s-a întâmplat să schimbați barurile, locurile în care beați sau prietenii cu care beați?
- Ați schimbat cartierele frecvent?
- V-ați gândit că toate ar fi mai bune dacă ați fi mort?
- V-ați gândit vreodată că dacă vă mutați, veți putea îndrepta lucrurile sau veți putea avea "un nou început"?
- Ați schimbat prietenii, gândindu-vă că ar fi bine dacă nu ați sta prea mult cu unul sau cu altul?
- Ați amenințat vreodată că vă faceți bagajele și plecați acasă?
- V-ați regăsit deseori cu gânduri de genul "Dacă ..."?

**Simptomul: Pierderea prietenilor, familiei sau locului de muncă.** Comportamentul anti-social îi face pe prieteni sau pe membrii familiei să îl evite pe băutor. Aceasta poate lua forma evitării fizice sau evitării emoționale. Aversiunea devine reciprocă și alcoolicul se izolează în propria familie, acasă. Membrii familiei vor fi atât de disperați, încât deseori soția se separă sau chiar divorțează de băutorul problematic. Aceeași situație apare între băutor și patron / colegii de serviciu și alcoolicul își pierde locul de muncă.

Este mult mai ușor să îl ajuți pe alcoolic în acest stadiu decât în stadiile anterioare. Posibilitatea pierderii familiei și a locului de muncă îi determină pe unii să accepte ajutorul, dar, de obicei, e nevoie de prezența unui profesionist pentru a face această intervenție. Pentru unii alcoolici, locul de muncă este ultimul pe care ar vrea să îl piardă. Dacă rămân fără acesta, nu vor mai avea bani de băutură. Altfel spus, „își protejează proviziile”.

#### **Întrebări despre: Dezaprobările altora**

- Și-a exprimat vreodată cineva din familie sau din anturaj neliniștea față de consumul dvs. de alcool?
- Ați auzit cândva comentarii de genul..."Nu ești deloc o companie plăcută atunci când bei peste măsură" sau "Ești altfel când bei"?
- Vi s-a atras vreodată atenția că veți fi concediat dacă nu vi se îmbunătățește performanța muncii (diminuată din cauza băutului)?
- V-au spus vreodată copiii că nu le place când beți?

#### **Întrebări despre: Pierderea locului de muncă, poziției sau clienților**

- V-ați făcut treaba destul de prost, astfel încât să puteți fi concediat sau suspendat de la locul de muncă?
- Ați renunțat la munca de acasă și ați lăsat proiecte neterminate sau le-ați amânat?
- Ați fost trecut cu vederea pentru promovare sau ați fost rugat să treceți pe o poziție inferioară?
- V-ați pierdut poziția sau respectul din partea familiei, cercului social sau al comunității?
- Ați demisionat sau ați trecut pe o poziție inferioară în anumite cluburi sau organizații?
- Ați abandonat evenimentele sociale și sportive?
- Vi s-a întâmplat să vă fie atât de rușine de comportamentul consumului dvs. de alcool încât să evitați să mai stați cu anumiți prieteni sau cercuri sociale?

#### **Întrebări despre: Schimbarea obiceiurilor familiei sau altor persoane semnificative**

- Au încetat copiii să-și mai aducă prietenii acasă?
- A început familia să facă lucruri sau să meargă în diferite locuri fără dvs.?
- A încercat cineva să vă între în grații pentru a evita să vă înfurie sau să vă supere?
- Familia sau prietenii v-au mințit vreodată?
- Familia a refuzat vreodată invitații datorită băutului dvs.?
- Partenerul(a) dvs. a început să bea, să ia medicamente, să mănânce sau să fumeze mai mult?
- Prietenii sau rudele vă tolerează băutul doar pentru a evita certurile?
- Familia sau prietenii au mers vreodată la Al-Anon sau Alateen?

#### **Întrebări despre: Pierderea prietenilor**

- V-ați părăsit vreodată partenerul(a) sau colegul(a) de cameră pentru a trăi singur?
- V-ați retras și izolat de familia dvs.?
- V-ați certat vreodată cu șeful și v-ați dat demisia, înainte de a fi concediat?
- V-ați regăsit vreodată evitându-i pe prietenii de pahar sau pe rude?

- Vi s-a întâmplat ca oamenii să vă evite atunci când sunteți beat?

**Simptomul: Solicitarea ajutorului medical.** Deteriorarea fizică și mentală ce urmează băutului necontrolat îl "conduce" pe alcoolic la spitale, doctori și psihiatri. Dar, pentru că nu recunoaște cât de mult bea, rareori primește beneficii de durată de pe urma tratamentului oferit de acești profesioniști. Chiar atunci când devine onest față de medic, nu urmează instrucțiunile acestuia, iar rezultatul este același. Medicii pregătiți în identificarea și tratarea alcoolicii au un rol deosebit de important atunci când întâlnesc un alcoolic care caută sprijin pentru a înceta băutul.

De asemenea, și programele de tratament sunt importante, iar medicii care îi îndrumă pe pacienți către acestea adaugă un plus de energie în intervenție. Același lucru este valabil pentru preoții care întâlnesc alcoolici în parohia lor. Preotul are un avantaj mai mare în ajutorarea alcoolicii decât medicul, pentru că preotul știe, de obicei, mai multe despre cel în cauză. De asemenea, relația cu preotul va continua după ce alcoolicul va termina tratamentul. Aceasta îi va permite preotului să-l asiste pe client în programul de recuperare, dacă clientul dorește acest lucru.

#### **Întrebări despre: Inhibiția psiho-motorie**

- Vi s-a întâmplat să aveți dificultăți în a vă concentra vederea?
- Vi s-a întâmplat să aveți dificultăți în încheiatul cămășii, legatul șireturilor sau alte lucruri care necesită coordonarea mână-ochi?
- Vi s-a întâmplat să apreciați greșit urcatul scărilor?
- V-ați împiedicat vreodată fără vreun motiv aparent?
- Vi s-a întâmplat să aveți dificultăți în îndeplinirea sarcinilor casnice de rutină, cum ar fi scrisul, bărbieritul, machiajul, turnatul în pahar?
- Vi s-a întâmplat să aveți dificultăți la munca de detaliu care, altădată, nu era o problemă?

#### **Întrebări despre: Tremurături**

- Ați avut tremurături, transpirații sau crampe când nu beați?
- Vi s-a întâmplat să nu vă opriți din tremurat după o perioadă de băut?
- Ați avut ticuri faciale sau ale buzelor?
- V-ați simțit vreodată tulburat pe dinăuntru, anxios sau încordat?
- Ați fost vreodată incapabil de a mânca ceva după un episod de băut?

**Simptomul: Episoadele de băut extinse.** Uneori, alcoolicul se va îmbăta pentru câteva zile la rând, căutând fără speranță acel sentiment de euforie alcoolică de care s-a bucurat odată. Va neglija în mod absolut totul, inclusiv familia, locul de muncă, alimentația și chiar acoperișul de deasupra capului pentru a urmări acea fantomă a adicției.

În această fază a alcoolismului, el poate să fie ajutat, dar e nevoie de un efort sincer din partea familiei și din partea comunității în care trăiește alcoolicul. În această fază, mulți alcoolici renunță la căminele lor, la familie, sănătate și locuri de muncă pentru a putea bea așa cum vor.

#### **Întrebări despre: Distracții prelungite cu băutură**

- Vi s-a întâmplat să fiți beat mai mult de o zi?
- Ați băut vreodată dimineața pentru a scăpa de mahmureala din ziua precedentă?
- Vi s-a întâmplat să nu mergeți la muncă pentru a putea să beți?
- Ați neglijat să faceți ceva pentru dvs. sau pentru familie pentru a continua să beți?

**Simptomul: Aspiratii spirituale vagi.** Deseori, alcoolicul va căuta ajutor din partea preoților în care are încredere sau pe care îi respectă. Este, probabil, autentic și sincer în eforturile lui de căutare a unui remediu spiritual pentru încetarea episoadelor de băut. Vor fi perioade în care se va jura - cu sau fără un jurământ solemn în fața preotului - că nu va mai bea niciodată. Dacă face aceste jurăminte, poate să nu bea perioade extinse de timp. De obicei, aceste eforturi sunt sortite eșecului și alcoolicul va avea o doză de vinovăție în plus față de cât avea înainte de jurământ. El nu are informațiile și suportul de care are nevoie pentru a face față bolii. Ce este și mai rău pentru alcoolic este să-și țină jurământul și apoi să creadă că poate bea normal. Alcoolicul se va întoarce la modul de consum care va fi la fel de grav ca atunci când a făcut jurământul. Dacă lucrați cu cineva care a avut această experiență, atunci aveți de-a face cu un alcoolic.

#### **Întrebări despre: Trezirea spirituală și recunoașterea nevoilor spirituale**

- Ați spus vreodată: „Doamne, ajută-mă, nu știu ce să mă mai fac”?
- V-ați trezit dintr-o dată în biserică?
- Ați cerut ajutor din partea preotului sau a altcuiva?

- Ați fost vreodată la o întâlnire AA?
- V-ați simțit singur în ultimul timp?
- V-ați regăsit rugându-vă din nou?

## V. PROCESUL CONSILIERII BĂUTORULUI - PROBLEMĂ

Cei mai mulți alcoolici, la un anumit punct din cariera băutului vor căuta ajutor de la o sursă exterioară. Acest ajutor poate lua forma asistenței medicale, sfaturilor de la psiholog sau consilierii spirituale din partea preoților. Dacă sfatul dat alcoolicului este „să te controlezi” sau „să nu mai bei așa de mult”, acesta se va reîntoarce la consumul problematic în câteva zile sau săptămâni. Este foarte important ca băutorul problemă să înțeleagă două lucruri simple despre alcoolism. În primul rând, dacă este dependent față de drogul alcool, îi va fi foarte dificil să înceapă să bea și apoi să se oprească fără să bea în exces. Până când alcoolicul nu înțelege și nu acceptă acest lucru el va continua să bea. În al doilea rând, el trebuie să înțeleagă că, dacă este într-adevăr alcoolic, îi va fi aproape imposibil să evite acel prim pahar. În prezent, programe de tratament ca Programul Sf. Dimitrie și programe comunitare ca Alcoolicii Anonimi sunt foarte folositoare. Ele oferă suport celor care încearcă să evite acel prim pahar.

Mulți dintre cei care vin 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 pot găsi soluția la problemele lor. Vor da vina pe partener, pe poliție, pe șef sau chiar pe „soartă”. Ei nu se gândesc că cel mai bun prieten, alcoolul, le-a creat majoritatea problemelor. De obicei, începem prin a le da câteva informații despre conceptul de boală al alcoolismului și șansa să vorbească despre istoria consumului lor de alcool. Aceasta îi va ajuta să recunoască dacă au o problemă cu băutul și să ia decizia necesară.

Când doctorul, preotul sau consilierul încep să discute cu clientul despre istoricul consumului de alcool al acestuia, acesta este încurajat să se gândească, să vorbească și să ia în considerare legătura dintre situația curentă și problema sa cu băutul. 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. Dacă ajunge la concluzia că s-ar putea să aibă probleme datorate băutului, s-ar putea să se gândească la abținere și să intre în stadiul de „luare a deciziei”.

Vă rog să țineți minte că noi nu vom lua niciodată decizia în locul clientului. Noi nu îi spunem niciodată ce să facă sau ce să creadă. Dar, totuși, îl încurajăm să fie sincer cu el însuși cu privire la consumul de alcool și la felul în care îi afectează viața. Este inefficient să luăm noi decizia în locul lui. Pentru alcoolic, alcoolul este un mod de a face față problemelor și trebuie să înțeleagă de ce evitarea primului pahar este atât de importantă. El nu se gândește că „vechiul său prieten” îi cauzează cele mai mari necazuri. De aceea, educația despre conceptul de boală este atât de importantă. Clientul trebuie să admită că are o problemă cu alcoolul și apoi să accepte nevoia de abținere totală. **Până când procesul de luare a deciziilor nu are loc în mod semnificativ pentru alcoolic, problemele cu băutura vor continua pentru că acesta va continua să consume alcool.**

Dorința de a scăpa de consecințele consumului de alcool îl va motiva uneori pe alcoolic să înceteze băutul pentru o perioadă de timp, dar nu este suficient pentru a-l menține abstinent. Simpla dorință ca durerea să dispară, fără bunăvoința de a schimba sursa durerii, nu va aduce multă ușurare. Putem să ne dorim cartofi și ne rugăm lui Dumnezeu pentru aceștia. El ne va da cartofii, dar noi trebuie să îi punem în sac. Fără acțiune și acțiune susținută în timp, decizia de schimbare este inutilă și fără sorți de izbândă. În acest sens, preotul sau doctorul sunt de mare ajutor în încurajarea clientului de a urma decizia începerii unui program de recuperare. „**Programul de recuperare zilnic**” este cel de care are nevoie alcoolicul pentru a-și câștiga și menține abținerea. În abținerea timpurie, acest lucru poate să fie o simplă meditație zilnică despre nevoia de abținere și de a nu bea „doar azi”. Îi încurajăm pe clienții noștri să participe la grupurile de tratament, să citească literatură de recuperare, să vorbească cu prietenii din recuperare și să participe la întâlnirile AA. Sugerăm ca aceste activități să se facă zi de zi și persoana în recuperare să se concentreze pe prioritățile recuperării care ajută la menținerea abținerei.

„**Menținerea**” programului de recuperare poate fi plăcută sau chinuitoare, în funcție de bunăvoința alcoolicului de a se schimba, de a progresa spiritual și de a nu bea alcool. Când consumul de alcool încetează, durerea dispare, familia e acasă, locul de muncă este stabil, iar alcoolicul este „împăcat cu Dumnezeu”. Se pare că recuperarea este completă, dar din păcate,

lucrurile nu stau chiar așa. Boala alcoolismului este tot timpul în stare latentă la alcoolic, și continuă să fie prezentă chiar dacă alcoolicul se oprește din băut. Este bine de știut că consumul de alcool este doar un simptom al bolii. Acest lucru este dificil de acceptat de către alcoolic, dar, dacă nu va face asta, va reveni la băut și la vechile comportamente.

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. Dependența îl va menține într-un dezechilibru emoțional, mental și spiritual. 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.

Dacă analizăm acest aspect din punct de vedere clinic, vom spune că aceste **schimbări de dispoziție ale sevrăului post-acute devin copleșitoare**. În abținerea timpurie, alcoolicul are stări de proastă dispoziție, depresie, mânie și, uneori, acestea durează luni sau chiar ani după încetarea consumului de alcool. De aceea, alcoolicul are nevoie de sprijin permanent din partea grupurilor precum AA-ul, mai ales la începutul recuperării. Fără ajutor sau suport, șansele sale de a rămâne abstinent sunt reduse considerabil. Programele clinice de tratament, cum este Sf. Dimitrie, ajută la începerea unui program de lungă durată de care alcoolicul are nevoie pentru a realiza aceste schimbări interioare. Alcoolicii Anonimi oferă sprijinul comunitar și un program de recuperare care vor asigura îndrumarea pentru dezvoltare și progres spiritual, după terminarea tratamentului. În multe cazuri, AA-ul este un instrument esențial al recuperării și pe parcursul tratamentului. Este foarte important ca clientul să cunoască grupurile AA în timp ce este în tratament și să-l încurajăm să participe la întâlnirile acestora, concomitent cu cele ale grupului de consiliere. Trebuie notat, de asemenea, că mulți alcoolici găsesc ajutor în AA și fără ajutorul grupului de tratament.

În timp ce merge la AA și învață cum să rămână abstinent, familia și prietenii alcoolicului trebuie să accepte că acesta are nevoie de ajutor din afară. Societatea, în special ceilalți alcoolici, îi presează pe oameni să consume alcool. Membrii familiei care îi îndeamnă pe clienți să participe la grupurile de tratament și AA au o șansă mult mai mare de a-i ajuta decât aceia care le descurajează activitățile din cadrul grupului de suport. Îi încurajăm, de asemenea, pe membrii familiei să participe și ei la grupurile familiale Al-Anon care oferă ajutor celor care au în familie alcoolici. Vom discuta despre Al-Anon în capitolele următoare.

Dacă cineva se reîntoarce la tiparele consumului de alcool din trecut, considerăm că acea persoană este în “**recădere**”. O încurajăm să ia noi decizii și să-și urmeze deciziile luate în legătură cu recuperarea. Uneori, clientul nu este pregătit pentru tratament. El va alege “să bea” și să nu se “recupereze”, reîntorcându-se la vechile tipare de comportament. Noi spunem că “sunt în cercetare”. După aceste „cercetări”, mulți ajung la concluzia că e mai bine să stea în „recuperare”.

## **VI. Ghid** **privind Evaluarea Consumului de Alcool și Intervenția de Scurtă Durată**

Ca și medic de familie, aveți o poziție ideală în ce privește identificarea și îndrumarea pacienților care au probleme legate de consumul de alcool sau care au riscul de a dezvolta astfel de probleme. Medicii de familie sunt vizitați deseori de persoanele care au probleme legate de consumul de alcool, și asta pentru că medicii sunt cei care le pot ameliora unele complicații de ordin fizic apărute ca urmare a băutului lor. Datele statistice variază, dar cca. 25% din populația României prezintă patenuri de consum de alcool care îi expun riscului de a dezvolta probleme cauzate de acesta. Aceste probleme includ accidente, tulburări mentale și emoționale, diabet, afecțiuni cardio-vasculare, afecțiuni hepatice și dependența de alcool sau alcoolism, fără a se limita la acestea. Poate că veți fi prima persoană la care băutorul problematic apelează atunci când el sau ea intră într-un ciclu al abuzului de alcool și a problemelor cauzate de acesta.

Ca și medic, știm că sunteți foarte ocupat. Însă, credem că sunteți interesat în a le oferi pacienților dvs. oportunitatea de a trăi o viață mai bună și mai productivă, eliberați din

potențialele dezastre care îi așteaptă pe toți cei care abuzează de alcool. Acest Ghid e menit să vă ajute în identificarea și îndrumarea acelor pacienți care sunt expuși riscului de a avea probleme serioase cu alcoolul. Ghidul oferă sfaturi practice despre efectuarea unui screening al pacienților privind problemele cauzate de consumul de alcool, despre evaluarea acestor probleme, precum și strategii de intervenție de scurtă durată pentru a-i ajuta pe oameni să ia decizii mai bune în ce privește consumul lor de alcool. Există justificări importante pentru realizarea acestei intervenții. Alcoolismul netratat are drept efect o serie de consecințe fizice, sociale și economice. Consumul de alcool poate, de asemenea, să interfereze cu tratamentul necesar unor afecțiuni medicale, incluzând aici și interacțiunea negativă cu anumite medicamente prescrise. În cele din urmă, alcoolismul netratat duce la decesul individului.

Pacienții dvs. vă caută pentru a vă cere sfatul privind sănătatea lor în general. Informațiile pe care le furnizați ar trebui să conțină și informații elementare cu privire la consumul de alcool, mai ales în cazul acelor pacienți despre care credeți că se expun riscului de a avea probleme și mai grave. Cercetările au arătat că simpla discutare a îngrijorărilor dvs. legate de consumul de alcool al pacientului pot fi eficiente în schimbarea paternurilor acestuia de a bea, înainte ca problemele lui să ajungă într-un stadiu mai avansat.

Sperăm că acest Ghid vă va fi de folos și că va deveni o parte importantă a practicii dvs.

### **Informații de bază pentru pacienții dvs.**

Mulți dintre cei care consumă alcool nu se expun riscului de a dezvolta probleme legate de acesta pentru că beau în mod moderat. Cu toate acestea, toți consumatorii de alcool ar trebui să conștientizeze riscurile asociate consumului de băuturi alcoolice. Iată câteva informații și sfaturi pe care le puteți oferi pacienților dvs. care consumă alcool.

#### **Recomandări pentru pacienții cu consum de alcool cu risc scăzut:**

Vă sugerăm să vă sfătuiți pacienții care beau să bea moderat. Pentru bărbați, asta înseamnă *nu mai mult de două băuturi pe zi*. Pentru femei și persoanele peste 65 de ani, *nu mai mult de o băutură pe zi*. Când spunem “băutură” ne referim la 12 grame de alcool pur, adică 500 ml bere, 250ml vin sau 100 ml băutură spirtoasă.

În anumite condiții îi sfătuim pe oameni să stea complet abstenenți față de alcool. Dacă e vorba de o femeie însărcinată sau care dorește să rămână însărcinată sau de cineva care ia medicamente ce interacționează cu alcoolul. De asemenea, dacă există afecțiuni medicale, precum cele hepatice, hipertensiunea, etc., care ar fi agravate de consumul de alcool. În cele din urmă, dacă pacientul prezintă semne de dependență de alcool, îi sugerăm menținerea abstenenței totale față de alcool.

### **Patru pași pentru screening, evaluare și intervenția de scurtă durată**

- **ÎNTREABĂ**
- **EVALUEAZĂ**
- **SFĂTUIEȘTE**
- **MONITORIZEAZĂ**

**Pasul 1:** Întreabă despre consumul de alcool.

**Pasul 2:** Evaluează problemele legate de consumul de alcool.

**Pasul 3:** Sfătuiește pacientul pe baza evaluării.

**Pasul 4:** Monitorizează progresul pacientului.

## Pasul 1: Întrebă direct despre consumul de alcool.

E nevoie de un screening:

- Atunci când efectuați o examinare medicală generală.
- Înainte de a prescrie medicamente ce pot interacționa cu alcoolul.
- Dacă sunt prezente probleme legate de consumul de alcool.

Întrebați-i pe pacienți: “*Consumați alcool?*” E normal pentru oameni să consume alcool, astfel încât nimeni nu ar trebui să se simtă jignit de această întrebare. Fiind medicul lor, e important să știți anumite lucruri despre stilul lor de viață, cu precădere cele legate de un factor atât de important cum e alcoolul.

Dacă aceștia consumă alcool, e important de știut câte ceva despre modul lor de a bea. Dacă un pacient bea orice cantitate de alcool, adresați-i aceste întrebări despre consumul lui de alcool:

- În medie, câte zile pe săptămână consumați alcool?
- Într-o zi obișnuită în care beți, câte băuturi consumați?
- În ultima lună, care a fost numărul maxim de băuturi pe care le-ați băut cu orice ocazie?

**Cele “Patru întrebări importante”.** Următoarele patru întrebări vă vor fi de mare folos atunci când veți dori să faceți o evaluare a factorilor de risc. Ele vă vor ajuta să vă dați seama dacă există sau nu probleme psihologice sau sociale asociate consumului lor de alcool.

- Ați simțit vreodată că ar trebui să diminueați cantitatea de alcool pe care o beți?
- V-au enervat oamenii care vă critică băutul?
- V-ați simțit vreodată rău sau vinovat/ă în legătură cu băutul dvs.?
- Ați băut vreodată dimineața, la prima oră?

Dacă pacientul răspunde afirmativ la oricare dintre întrebările de mai sus, întrebați-i dacă i s-au întâmplat aceste lucruri în ultimul an. E important de știut dacă aceste probleme sunt *trecute* sau *curente*. Unii oameni au probleme cu alcoolul și, în consecință, realizează schimbările necesare în stilul lor de viață.

Poate să existe o problemă cu băutul sau există riscul de a dezvolta o astfel de problemă atunci când consumul de alcool este mai mare de 14 băuturi pe săptămână sau 4 băuturi la o ocazie pentru bărbați și 7 băuturi / săptămână sau 3 băuturi / ocazie pentru femei. De asemenea, riscul unei dependențe de alcool există și atunci când există un răspuns afirmativ la una sau mai multe dintre cele 4 întrebări de mai sus.

## Pasul 2: Evaluează problemele legate de consumul de alcool.

În evaluarea problemelor legate de alcool, e util să luăm în considerare trei posibilități:

- (a) pacientul dvs. nu este dependent de alcool, dar este expus riscului de a dezvolta astfel de probleme;
- (b) el / ea experimentează în prezent probleme cu alcoolul;
- (c) pacientul dvs. este dependent de alcool.

### (a) Pacienți cu risc crescut.

Persoanele din această categorie nu au în mod neapărat probleme cu alcoolul și nici nu sunt dependenți de alcool. Dacă întrunesc condițiile amintite mai jos, trebuie să li se spună faptul că se expun riscului de a avea probleme legate de alcool. Dacă aceste probleme apar, discuția de acum cu privire la factorii de risc vă va permite să realizați o intervenție mai târziu.

### Indicatori de risc:

- Consumul de alcool peste nivelele recomandate mai sus;
- Consumul de alcool în situații riscante, precum șofatul, administrarea de medicamente sau alte probleme de sănătate;
- Antecedente personale vizavi de problemele cu alcoolul.

lata câteva întrebări care vă vor ajuta în evaluarea modurilor de consum de alcool și a antecedentelor familiale:

- De cât timp beți la fel de des și de mult ca în prezent?
- De câte ori pe săptămână beți acum?
- De câte ori pe săptămână sau pe lună consumați mai mult de patru băuturi la o ocazie?
- Care e cea mai mare cantitate de alcool pe care ați consumat-o odată, în ultimul an?
- Există cineva din familia dvs. apropiată care a avut probleme cu alcoolul?

### **(b) El / ea experimentează în prezent probleme cu alcoolul;**

#### Indicatori pentru probleme curente cu alcoolul:

- Unul sau două răspunsuri pozitive la cele "Patru întrebări importante" referitoare la ultimul an.
- Dovezi ale existenței unor probleme de ordin medical sau psiho-socio-comportamental cauzate de consumul de alcool.

#### Întrebări necesare evaluării:

- Treceți în revistă istoria medicală a pacientului pentru a identifica probleme de natură medicală cauzate de consumul de alcool, precum pierderi ale cunoștinței, depresii, hipertensiune, traume, dureri abdominale cronice, afecțiuni hepatice, probleme sexuale, etc.
- Puneți întrebări în legătură cu problemele inter-personale sau de la serviciu, cu familia, patronii, performanțele școlare, accidente / răni sau alte probleme non-medicale relaționate cu alcoolul.

*Amintiți-vă că nu încercăm să punem un diagnostic, ci doar să determinăm dacă pacienții respectivi au o problemă cu alcoolul, dacă această problemă este curentă și dacă da, cât de gravă este aceasta.*

### **(c) Pacientul dvs. este dependent de alcool.**

#### Indicatori ai dependenței:

- Trei sau patru răspunsuri afirmative la cele "Patru întrebări importante", referitor la ultimul an.
- Prezența unuia sau multor dintre simptomele ce urmează:
  1. *Compulsia de a bea* – preocupare față de consumul de alcool.
  2. *Diminuarea controlului* – neputința de a înceta sau modera consumul de alcool, odată ce episodul de băut a început.
  3. *Consumul de alcool ca eliberare/ușurare* – consumul de alcool pentru a evita simptomele de sevraj.
  4. *Sevrăjul* – prezența sau antecedente de tremurături, stări de rău, transpirații sau tulburări de dispoziție.
  5. *Creșterea toleranței* – e nevoie de mai multe alcool decât înainte pentru a obține efectul dorit.
  6. *Scăderea toleranței* – e nevoie de mai puțin alcool decât înainte pentru a obține efectul dorit.

### Întrebări necesare evaluării:

Adresați-le pacienților dvs. următoarele întrebări:

- Simțiți vreodată nevoia urgentă de a bea? Vă gândiți în mod regulat la băutul dvs.?
- Trebuie să beți mai mult decât înainte pentru a simți efectul?
- Trebuie să beți mai puțin decât înainte pentru a simți efectul?
- Există situații în care nu puteți să încetați băutul odată ce ați început să beți?
- Vă schimbați planurile din când în când pentru a putea să beți ceva?
- Beți vreodată dimineața pentru a scăpa de răul provocat de băutul din zilele precedente?

### **Pasul 3: Sfătuiți pacientul pe baza evaluării.**

Exprimați-vă îngrijorările de ordin medical, încercând să fiți concret în ce privește modul de a bea al pacientului și riscurile pentru sănătate asociate acestuia. Asta pentru ca el sau ea să fie informați în legătură cu riscurile pe care și le asumă. Ceea ce faceți dvs. în acest caz este exact ceea ce faceți în cazul oricărui altor comportamente ce amenință sănătatea unui pacient.

- Întrebați: “Cum te simți în legătură cu băutul tău?” Această informație indică nivelul lor de conștientizare față de problema pe care o au, precum și bunăvoința lor de a face ceva în legătură cu asta, dacă e cazul.

### Sfătuiți diminuarea cantității de alcool consumate sau abținerea totală față de alcool:

- Indicați abținerea totală dacă:
  1. sunt prezente dovezi ale dependenței de alcool;
  2. există antecedente ale unor eșecuri repetate în a controla frecvența consumului de alcool, cantitățile consumate sau efectele pe care le produce acesta;
  3. pacienta este însărcinată sau dorește să conceapă un copil;
  4. pacientul suferă de o afecțiune medicală pentru care alcoolul este contraindicat;
  5. pacientul ia medicamente care interacționează negativ cu alcoolul.

### Decideți asupra unui plan de acțiune:

- Întrebați: “Sunteți pregătit să diminueți cantitatea de alcool pe care o consumați sau să vă abțineți total de la acest consum?”
- Acordați-le timp celor care au bunăvoința de a face schimbările necesare și de a-i ajuta să dezvolte un plan. Folosiți-vă de experiența proprie sau sugerați-le că ar putea primi ajutor prin apelarea la Proiectul Sf. Dimitrie sau la un grup de Alcoolici Anonimi.
- Mai ales după prima vizită, asigurați-vă că **îi invitați să mai treacă pe la dvs.** și să discute despre orice probleme viitoare vor avea în ce privește diminuarea sau abținerea de la alcool. De multe ori, potențialul băutor-problemă va accepta sfatul dat atunci când îl regăsește în propria experiență. Dacă va continua să aibă probleme și dacă va crede că îl înțelegeți, cu siguranță va reveni să discute cu dvs.

### Pentru pacienții care nu sunt dependenți de alcool:

- Recomandați-le să se limiteze la un consum de alcool cu risc scăzut, în funcție de acest ghid și de starea lor de sănătate. Amintiți-le că nu e nimic rău în a consuma alcool, dar uneori acest lucru poate deveni o problemă.



- Sfătuiți-i să își fixeze un “obiectiv” în ce privește consumul de alcool și întrebați-i dacă sunt pregătiți să facă o schimbare oarecare în obiceiul lor de a bea, de dragul sănătății lor.
- Răspunsul pacienților va fi mai bun dacă au de ales între mai multe alternative, ca de exemplu: “Unii pacienți preferă să fixeze o limită pentru cât de mult beau; alții preferă să se abțină de la a bea pentru anumite perioade de timp. Care variantă credeți că ar fi mai bună pentru dvs.?”
- Încercați să vă educați pacienții cu privire la alcoolism:
  1. Rugați-i pe pacienți să se gândească la efectele pozitive pe care le-ar avea diminuarea cantității sau abținerea față de alcool;
  2. Rugați-i să examineze ce anume le declanșează episoadele nesănătoase de băut.
  3. Rugați-i să își examineze modul în care beau în prezent, în lumina problemelor curente pe care le au.
  4. Oferiți-le materiale care să îi ajute să își fixeze obiective sănătoase în ce privește băutul lor.

Pentru pacienții la care sunt prezente simptomele dependenței de alcool:

- Îndrumați-i către Proiectul Sf. Dimitrie pentru o evaluare adițională.
- Îndrumați-i către un program de tratament sau către AA, dacă pacienții se arată deschiși față de această idee.
- Implicați-i pe pacienți în procesul de luare a deciziilor.
- Discutați alternativele existente.
- Stabiliți o întâlnire cu cineva de la Proiectul Sf. Dimitrie chiar în momentul în care pacientul este în cabinetul dvs.

Câteva ponturi de consiliere:

- Folosiți un stil de discuție empatic, non-confrontativ.
- Oferiți-le pacienților dvs. câteva alternative în ce privește efectuarea schimbării.
- Accentuați responsabilitatea pacientului de a-și schimba modul în care beau.
- Aveți încredere în abilitățile de schimbare a modului de a bea ale pacienților dvs.

**Pasul 4: Monitorizează progresul pacientului.**

- Mențineți legătura cu pacienții dvs., exact cum ați face cu un pacient cu hiper-tensiune sau cu diabet.
- Amintiți-vă că schimbarea comportamentului este un proces care implică și procedeu încercare-eroare.
- Pentru cei care reduc cantitatea consumată sau au un program de scurtă durată de abținere:
  - Amintiți-le că dvs. și alți profesioniști le stați la dispoziție, dacă au nevoie de ajutor.
  - La fiecare vizită a lor, oferiți-le pacienților încurajarea și sprijinul de care au nevoie în eforturile de a efectua schimbarea prin:
    1. trecerea în revistă a progresului lor de la ultima întâlnire;
    2. încurajarea pacienților față de eforturile pe care le-au depus;
    3. întărirea schimbării pozitive (afirmări verbale)
    4. evaluarea menținerii motivației
  - Luați în considerare stabilirea unor întâlniri adiționale, dacă e nevoie.
  - Luați în considerare motivația lor și îndrumați-i către Proiectul Sf. Dimitrie sau către AA, dacă e cazul, chiar și numai pentru educație cu privire la alcool.

Pentru pacienții care au fost sfătuiți să se abțină de la alcool sau care au fost trimiși către un program de tratament:

- Solicitați un raport de progres consilierului.
- Monitorizați simptomele depresiei și anxietății. Oferiți-vă sprijinul, dar feriți-vă de supra-medicație. Simptomele de sevraj post-acute se diminuează, de obicei, după primele săptămâni de abținere.
- Dacă apare o recădere (revenirea la consumul de alcool), fiți pregătit să le dați pacienților permisiunea de a-și face propriile alegeri, dar spuneți-le că sunteți acolo pentru a-i ajuta – dacă și ei doresc acest ajutor.

Ce să faceți cu pacienți care nu sunt pregătiți să își schimbe modul de a bea?

Nu vă lăsați descurajat de pacienții care au probleme cu alcoolul, dar care nu sunt pregătiți să facă o schimbare. Uneori, schimbarea are loc într-un ritm lent, iar alteori nu are loc deloc. Prin oferirea de informații, ați inițiat un proces al schimbării și e posibil ca pacienții dvs. să își ia băutul mai în serios. Repetarea grijilor dvs. pentru el este uneori de mare ajutor.

Dacă “Băutorii problemă sau cu risc” nu sunt pregătiți să facă o schimbare:

- Exprimați-vă din nou îngrijorările dvs. cu privire la sănătatea lor.
- Întăriți bunăvoința dvs. de a-i ajuta dacă au nevoie de acest ajutor, însă doar în momentul în care vor fi pregătiți să îl accepte.
- Continuați să monitorizați consumul de alcool pe parcursul vizitelor viitoare.

Strategii adiționale pentru “Dependenții de alcool”

- Încurajați-i să participe la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi.
- Îndrumați-i să discute cu cineva din Proiectul Sf. Dimitrie.
- Sugerați-le să discute despre recomandările dvs. cu membrii familiei și să îi invite pe aceștia să participe la vizitele de monitorizare.
- Sfătuiți-i să vorbească cu membrii familiei despre programul Al-Anon pentru membrii familiei.
- Recomandați-le să încerce o perioadă de abținere față de alcool, monitorizați simptomele de sevraj și treceți în revistă progresul înregistrat.

E important să le amintiți că:

- Alcoolismul este o boală.
- Dacă sunt dependenți de alcool, vor putea poate să își controleze consumul de alcool pentru perioade scurte de timp, dar că le va fi dificil să facă acest lucru pentru perioade lungi de timp.
- Dacă sunt dependenți de alcool și dacă aleg să continue să bea, vor avea probleme permanente cauzate de consumul lor de alcool.
- Alcoolismul este o boală primară, progresivă, cronică și fatală.
- DACĂ VOR CONTINUA SĂ AIBĂ PROBLEME, SPUNEȚI-LE CĂ SUNTEȚI ACOLO PENTRU A-I AJUTA.

*Mulțumim Departamentului Statelor Unite pentru Sănătate, Institutului Național al Sănătății, Institutului Național pentru Abuzul de Alcool și Alcoolism.*

## **VII. CÂTEVA GÂNDURI LEGATE DE AJUTAREA BĂUTORILOR PROBLEMA**

- Un alcoolic care are informații despre boala alcoolismului și continuă să bea (sau să recadă), nu prea mai are cum să stea în negare. Uneori, suferind consecințele consumului de alcool, ajung la abținere. Important este, însă, să existe bunăvoința de a se schimba. Uneori, e nevoie de intervenția lui Dumnezeu pentru a avea acea bunăvoință. Dar, întotdeauna, e nevoie de cooperarea alcoolicului.
- Dacă nu îl judeci, alcoolicul se va simți în siguranță să vorbească cu tine și îți va împărtăși foarte deschis problemele lui. Uneori, acest lucru poate să ia mult timp, de aceea vă sugerez să vă limitați ședințele la cel mult o oră. Asta vă permite să îl vedeți mult mai des și îi dați și lui posibilitatea de a se gândi la ce ați discutat.
- Dacă alcoolicul continuă să bea, nu renunțați. Aduceți-i aminte că depinde de el dacă vrea să fie onest cu privire la modul în care băutul îi afectează viața lui și a familiei.
- Se va folosi probabil de ceilalți, de împrejurări sau situații pentru a-și justifica băutul. Spuneți-i, totuși, acest lucru: “da, într-adevăr, uneori oamenii beau dintr-o cauză sau alta, dar numai alcoolicii beau necontrolat”.
- Aduceți-i aminte că numai el poate lua anumite decizii despre ce vrea să facă cu viața lui. Dacă luați dumneavoastră deciziile pentru el, vă va permite acest lucru, după care va da vina pe dumneavoastră când bea. Băutorul este cel care trebuie să investească în propria abținere, iar dumneavoastră nu trebuie să vă pierdeți timpul cu cineva care nu dorește să se oprească din băut.
- Întrebați-l direct dacă dorește să înceteze băutul sau dacă vrea numai să scape de consecințele consumului lui de alcool. Dacă este cazul celui din urmă, spuneți-i că va fi imposibil să îl ajutați dacă el continuă să bea pentru că băutura este cea care îi creează majoritatea problemelor.
- Prin asta îi spuneți, de fapt, că nu puteți ajuta pe nimeni care nu este sincer în legătură cu consumul de alcool. Vorbiți cu el despre istoria consumului de alcool și despre încercările din trecut de a înceta sau de a controla consumul. Întrebați-l despre cum îi afectează consumul de alcool viața. Folosiți-vă de întrebările și răspunsurile prezentate în capitolul anterior ca de un ghid. Dacă îi adresați aceste întrebări din grijă pentru el, el vă va răspunde. Nu vă așteptați ca el să înceteze băutul imediat. Dacă vine o dată la dumneavoastră și simte că l-ați înțeles, va veni și a doua oară.
- Citiți cărțile “Alcoolicii Anonimi”, “Cei doisprezece pași și cele douăsprezece tradiții” și “Viața fără băutură”. Dacă nu cunoașteți principiile de bază ale recuperării, vă va fi foarte greu să îl ajutați să le citească și el și să vorbească despre ce a citit.
- Spuneți-i că dacă poate să bea cu succes, atunci nu este grija dumneavoastră, dar dacă are probleme, atunci ar trebui să vorbească din nou despre asta. Trimiteți-l la AA. Dacă este interesat, ajutați-l să înceapă un grup AA., dacă nu este nici unul în zona dumneavoastră. Vă putem ajuta să începeți un astfel de grup.
- Încurajați-l să-și păstreze mintea deschisă și să ofere AA-ului sau tratamentului o șansă de a da rezultate și pentru el. Dacă nu îi place după ce merge acolo de prima dată, sugerați-i că primele impresii se schimbă, dacă va continua să participe la întâlniri.
- Aduceți-i aminte că aceste grupuri funcționează pentru milioane de oameni din multe alte țări și că în România au început să fie cunoscute. Evidențiați faptul că AA-ul are doar un scop primordial, acela de a-l ajuta să se oprească din băut. Menționați că alcoolismul este o boală care îi afectează pe oameni din toate straturile sociale.
- În ceea ce privește recuperarea din alcoolism, toți oamenii sunt la fel. Asigurați-l că anonimatul îi va fi respectat atât la grupurile AA, cât și la cele de tratament. Explicați-i că AA-ul are o tradiție foarte strictă legată de respectarea intimității persoanei.
- Este bine să îi menționați că există dovezi medicale care arată că alcoolismul este o boală progresivă și că alcoolicul se poate recupera doar atunci când încetează în totalitate consumul de alcool. Această boală poate fi “oprită din evoluție, dar niciodată tratată”. Amintiți-i că dacă este alcoolic și continuă să bea, viața lui se va înrăutăți și nu se va îmbunătăți niciodată. Încetarea consumului doar pentru o perioadă scurtă de timp, va pune capăt problemelor doar pentru o perioadă scurtă de timp.
- În recuperare, va găsi alți oameni care încearcă să stea abștinenți și care au vieți mult mai fericite și împlinite. Ajutați-l să înțeleagă că ideea de grup este similară cu conceptul monahal al “scopului comun” și al “sprijinului spiritual reciproc”. Spuneți-i că prietenii lui fie că îl vor încuraja să bea, fie să stea abștinent, în funcție de cei pe care și-i alege. În AA, prietenii îl vor ajuta să stea abștinent.
- **“Gândiți simplu”**. Stabiliți scopuri realizabile într-o anumită perioadă de timp. De exemplu, spuneți-i clientului să încerce să stea abștinent doar pentru o zi. Acest lucru este posibil chiar și în cele mai grave cazuri. Dați-i câteva sfaturi practice din cărțile AA sau ale programului Sf. Dimitrie.

Cartea “Viața fără băutură” este plină de sugestii practice despre cum să stai abstinent “pentru ziua de azi”. Ideea este că dacă pot să stea abstenenți pentru o zi, astăzi, atunci este posibil să stea abstenenți și pentru ziua următoare, care nu va veni până mâine. Se numește “programul de 24 de ore” și este un instrument foarte simplu, dar și foarte puternic.

- **Situațiile complicate nu necesită soluții complicate.** Concentrați-vă asupra soluției și nu a problemei. Dacă sunt probleme maritale, sugerați-i clientului dumneavoastră că, dacă va fi abstinent, acest lucru va contribui la soluție. Lucruri mărunte, cum ar fi mersul la biserică cu familia, a fi draguț cu copiii și a nu mai bea alcool, vor contribui mult la rezolvarea problemelor de acasă.

- **Situațiile complicate nu necesită presupuneri complicate.** Păstrați lucrurile cât mai simple și nu vă faceți probleme în a-i “rezolva” pe toți. Nu cunoștințele complicate despre sufletul omului îl vor ajuta pe alcoolic, ci folosirea principiilor zilnice de recuperare vor conta cel mai mult.

- **Țineți minte că oamenii au nevoie de timp pentru a se schimba.** Aduceți-i aminte clientului dumneavoastră că nu s-a îmbolnăvit peste noapte și nici nu se va vindeca peste noapte. Va fi nevoie de timp pentru ca schimbarea să aibă loc. Uneori, schimbarea are loc rapid, dar, de obicei, aceasta este lentă și mai puțin dramatică decât ne-am aștepta noi. Schimbarea făcută prin modificări mărunte funcționează cel mai bine. De exemplu, schimbarea adusă de noua atitudine față de abstenență. Ajutați-l să reflecteze asupra acelei zile și să planifice cum să nu bea “doar pentru azi”. Acesta este un instrument eficient și simplu de folosit pentru menținerea abstenenței zilnice. Încurajați lucrurile mărunte, cum ar fi participarea la o întâlnire AA, citirea unei cărți despre spiritualitate sau recuperare sau discutarea cu dumneavoastră a unuia dintre cei 12 Pași. **Schimbarea face parte din viață** și o folosim spre avantajul nostru atunci când suntem abstenenți. Acest lucru este normal pentru toate ființele umane.

- Ajutați-l să țină minte că **problemele sunt o parte a vieții** și că va fi nevoie de timp pentru ca relațiile cu cei din jur să se vindece. Cele mai dificile probleme în recuperarea timpurie vor fi cele din cadrul relațiilor, în special a celor pierdute sau a celor în care există dificultăți în prezent. Asigurați-vă că este sincer față de contribuția sa la dificultăți și că nu îi învinovățește pe alții.

- Dacă este posibil, **implicați și familia** în procesul de consiliere. Dacă aceasta sprijină munca de recuperare care trebuie făcută, și munca dumneavoastră va fi mai ușoară. În acest manual există o secțiune adresată problemelor familiale și există și câteva sugestii despre cum să lucrați cu familia. Citiți capitolele din cartea “Alcoolicii Anonimi”: “Pentru soțiile alcoolicilor”, “Pentru patroni” și “Întrajutorarea”. În această carte sunt date câteva sugestii practice despre cum să lucrați cu alcoolicii și familiile lor.

- **Vă sugerăm** să participați împreună cu băutorul-problemă la întâlnirile programului Sf. Dimitrie. În cel mai rău caz, ajutați-l să ia legătura cu noi sau cu cineva din AA. Explicați-i că vorbind cu oameni care au avut o problemă cu băutul va învăța și el mai multe despre alcoolism.

- **Dacă refuză ajutorul**, țineți minte că schimbarea este un proces, și nu un eveniment. Pentru mulți dintre cei care au o problemă cu băutul, va dura ceva timp să accepte necesitatea abstenenței complete, beneficiile tratamentului și ajutorul grupurilor AA. Oferiți-vă să îi împrumutați o copie a acestei cărți sau cărțile AA și discutați despre ceea ce a citit, ca îndrumător spiritual. Dacă alcoolicul vine la dumneavoastră, știe că are nevoie de ajutor. Poate că nu va accepta soluția dumneavoastră dintr-o dată, dar după ce va înțelege situația, îi va fi foarte greu să evite responsabilitatea menținerii abstenenței. Încurajați-l să fie sincer cu dumneavoastră și să fie sincer cu el însuși în legătură cu felul în care băutul îi afectează viața lui și a familiei lui. Asta nu înseamnă vinovăție. Înseamnă a-l ajuta să accepte responsabilitatea pentru schimbare, atunci când schimbarea este necesară.

- Un alt lucru important de menționat aici este faptul că **responsabilitatea schimbării îi aparține alcoolicului**, și nu preotului sau consilierului. Noi doar oferim informații și sprijin pentru a-l ajuta pe alcoolic să ia decizii mai bune. Pentru ca progresul să fie semnificativ, alcoolicul trebuie să ia decizia și să acționeze înspre schimbare. Noi încercăm doar să-l ajutăm în acest proces, dar nu putem face pentru alcoolic ceea ce ar trebui să facă el.

## VIII. DESPRE ALCOOLICII ANONIMI

**Mențiune:** Autorul nu poate vorbi în numele Alcoolicilor Anonimi. Deși mare parte din afirmațiile de mai jos sunt preluate din literatura oficială a AA, acestea trebuie privite ca interpretări ale autorului asupra abordării folosite de comunitatea AA. Pentru o informare oficială privind A.A.-ul, vă încurajăm să contactați sediul central al Alcoolicilor Anonimi.

**Adresele pot fi găsite în Anexe. Proiectul Sf. Dimitrie Basarabov colaborează cu A.A.-ul, fără a se asocia însă cu acesta. Deși noi sprijinim și recomandăm A.A.-ul, suntem un program separat.**

Alcoolicii Anonimi ("AA") sunt cea mai eficientă asociație din domeniul tratării alcoolismului din toată lumea. Doi alcoolici cronici au fondat AA-ul în 1935 ca mod de a-și menține propria abstenență. Ei și-au dat seama că puteau să stea abstenenți ajutându-i pe alții să stea abstenenți și, astfel, au inițiat metoda "grupului de suport" pe care o folosim și azi. La puțin timp după ce au început întâlnirile, au apărut cei 12 pași. Cei 12 pași reflectă, pur și simplu, modul în care primii membri ai AA-ului au descoperit abstenența. Conform Biroului General de Servicii al AA-ului, există peste 90.000 de grupuri de AA în lume și un total de peste 2,5 milioane de membri activi. În prezent, în România există 20 grupuri și numărul lor e în continuă creștere.

Deși AA-ul nu este în sine un program de tratament al adicțiilor, el oferă un "program de recuperare", așa cum este el descris în capitolul V. din cartea sa de bază, "Alcoolicii Anonimi". Acest program gratuit îi oferă alcoolicii sau altei persoane dependente modalitățile de a găsi eliberarea din dependența lor de alcool. AA face asta prin oferirea unui set de principii spirituale, așa cum sunt ele exprimate în cei 12 pași, prin urmarea cărora persoana dependentă să își obțină și păstreze abstenența. De asemenea, AA oferă și sprijinul grupului "de egali" pentru menținerea abstenenței "zi-de-zi". Cele mai multe programe de tratament pentru alcoolism și dependența de droguri, printre care și Programul Sf. Dimitrie, încurajează participarea pacienților la activitățile grupului AA pe parcursul și după terminarea tratamentului.

Poate că AA-ul este cel mai bine descris de către preambulul său: *"Alcoolicii Anonimi sunt o comunitate de bărbați și femei care își împărtășesc experiența, puterea și speranța, cu scopul de a-și rezolva problema comună și de a-i ajuta și pe alții să se însănătoșească de pe urma alcoolismului. Singura cerință pentru participare ca membru este dorința de a înceta băutul. AA-ul nu percepe nici cotizații, nici taxe de înscriere, ne finanțăm prin contribuțiile noastre. AA-ul nu se afiliază nici unei secte, nici unei formațiuni religioase sau politice, nici unei organizații sau instituții; nu dorește să se angajeze în nici o controversă; nu sprijină și nu contestă nici o cauză. Scopul nostru primordial este acela de a rămâne abstenenți și de a-i ajuta pe alți alcoolici să ajungă la abstenență."*

Fiecare preot paroh cunoaște enoriași care încearcă să își controleze băutul. O întâlnire tipică a Alcoolicilor Anonimi e formată din oameni care se întâlnesc pentru a discuta despre problemele lor, așa cum sunt ele relaționate cu alcoolismul lor și pentru a-și oferi sprijin reciproc în a se menține abstenenți. Dacă preotul sau doctorul poate organiza un grup format din doi sau trei oameni care doresc să înceapă un grup AA și dacă ei doresc să se intituleze ca fiind grup AA, grupul e format prin virtutea scopului comun pe care îl au membrii săi. Pentru a cita un membru "cu experiență" al AA-ului, *"AA înseamnă pur și simplu un alcoolici care ajută un alt alcoolici să se mențină abstinent"*.

Deși poate fi dificil și poate lua timp, nu vă este imposibil să începeți un grup AA în parohia dvs. Dacă doriți să faceți acest lucru, vă încurajăm să luați legătura cu un grup deja existent de AA pentru a vă ajuta în acest proces. Puteți, de asemenea, să contactați Programul Sf. Dimitrie, iar noi vă vom oferi ajutor în începerea acestui grup. În Anexe, există o listă cu grupurile AA din România; pentru mai multe informații, puteți lua legătura cu acestea.

Oricine crede că ar putea avea o problemă cu băutul este binevenit la AA. Dacă în zona în care locuiți există un grup de Alcoolici Anonimi, însoțiți-l pe băutorul-problemă la o întâlnire deschisă a acestora. Dacă e posibil, contactați grupul înainte de a merge la întâlnire și anunțați-vă participarea. Amintiți-i "candidatului" că la AA va întâlni oameni care au admis ei înșiși că au o problemă cu băutul și că aceștia îl vor putea ajuta să decidă dacă el are sau nu aceeași problemă.

## **IX. CÂTEVA PRINCIPII DE BAZĂ ALE AA-ULUI**

**Conceptul de boală:** AA-ul crede că boala alcoolismului este însoțită de o varietate de consecințe biologice, psihologice, sociale și spirituale. Cu alte cuvinte, alcoolismul este considerat a fi o *"boală bio-psiho-socio-spirituală"*. Recuperarea din alcoolism implică abordarea problemelor fizice, emoționale, sociale și spirituale asociate cu acesta. Asta înseamnă că alcoolismul este văzut ca o afecțiune medicală, și nu ca o deficiență morală. În textul de bază, cartea "Alcoolicii Anonimi", boala a fost descrisă ca fiind "o alergie fizică cuplată cu o obsesie mentală". Voi aminti aici că în timpul unei vizite la o mănăstire, l-am întrebat pe liderul spiritual de acolo despre gândurile lui legate de alcoolism. A spus: *"Alcoolicului este irațional, problemele se află în mintea lui"*. Această observație

vine de la un om care nu a citit niciodată o carte despre alcoolism, dar a consiliat mulți alcoolici de-a lungul anilor. Am fost uimit pentru că spunea exact același lucru pe care îl spun cărțile AA despre alcoolism.

**Alcoolismul este o afecțiune progresivă** care poate fi stopată, dar nu vindecată. Abstenența de la alcool pe toată durata vieții este necesară recuperării.

**AA ne arată că prețul pe care îl cere dependența este preluarea totală a persoanei**, incluzând o diminuare a experienței umane, ajungându-se la un sentiment de goliciune, de înstrăinare, de izolare și pierdere a scopului în viață. Din perspectiva AA-ului, aceste deficiențe ale experienței umane sunt cel mai bine abordate printr-o recuperare bazată pe "spiritualitate", așa cum se subliniază în cei 12 Pași și în capitolul V. din cartea AA.

**Neputința.** Nici o schimbare marcantă nu e posibilă până ce persoana nu poate admite că are nevoie de ajutor pentru a se schimba. Asta înseamnă că ea nu se poate opri din băut fără ajutor de la Dumnezeu.

**Putere Superioară.** Deseori, acest termen e greșit înțeles de către cei ce citesc literatura AA. Intenția AA-ului e de a spune că abstenența e posibilă pentru alcoolic, dar că trebuie să avem o relație mai bună cu "Dumnezeu" pentru a ne putea depăși slăbiciunile umane. Ideea este că pentru reușita unui program de recuperare, avem nevoie de îmbunătățirea relației cu El. Un om poate fi preot, și totuși alcoolic, pentru că și-a pierdut relația cu Dumnezeu.

**Inventarul și confesiunea.** Este un principiu spiritual de bază în recuperarea în AA acela că recuperarea e posibilă numai dacă alcoolicul e sincer față de el însuși și față de ceilalți în legătură cu dificultățile trecutului și prezentului.

**Schimbarea cu ajutorul lui Dumnezeu.** Membrii AA cer ajutorul lui Dumnezeu pentru a se cunoaște mai bine și pentru a schimba trăsăturile nedorite cu acest ajutor.

**Repararea greșelilor.** Există și alte aspecte ale spiritualității din perspectiva AA-ului, printre care și repararea greșelilor față de cei pe care i-a rănit alcoolicul. Acest lucru e făcut, de obicei, sub îndrumarea unui membru AA mai experimentat sau a consilierului spiritual.

**Participarea la întâlniri.** Una dintre cele mai importante componente ale recuperării din abordarea celor 12 pași este participarea activă și frecventă la întâlnirile AA. Aceasta contribuie la dobândirea și menținerea abstenenței de către noii membri. Trebuie notat aici că, la începuturile AA, o întâlnire pe săptămână era considerată suficientă. Astăzi, oamenii preferă să participe mai des. Nu există o recomandare oficială în acest sens. Sugestia noastră este ca oamenii să decidă pentru ei înșiși de câte întâlniri au nevoie pentru a rămâne abstenenți. Unora le place aspectul social al întâlnirilor, deci se duc mai des. Alții participă o vreme, după care nu se mai duc. Mulți recad fără ajutorul grupului, însă unii reușesc să stea abstenenți și fără AA.

**Alcoolicii Anonimi nu sprijină și nu contestă nici o "cauză externă".** De exemplu, nu este o societate anti-alcool și nu se implică în dezbateri legate de "ar trebui sau nu ca alți oameni să bea alcool". Membrii săi știu, pur și simplu, că pentru ei nu e bine să consume alcool.

**AA-ul ca tratament complementar.** Programele de tratament și AA-ul merg mână-în-mână. Știm că, folosind sprijinul comunitar oferit de Alcoolicii Anonimi, tratamentul va avea șanse mai mari de succes. De asemenea, de unul singur, AA-ul nu este la fel de eficient cum este în combinație cu tratamentul. În plus, literatura AA sugerează în unele cazuri nevoia intervenției medicale, înainte de participarea la grupurile de suport. Majoritatea alcoolicii beneficiază de pe urma participării la ambele grupuri. Unii nu răspund la AA, dar se recuperează în programul de tratament, deși asta nu e ceva obișnuit. De obicei, grupul de tratament e eficient numai în cazul în care clientul va participa la întâlnirile AA.

**AA-ul încearcă să se mențină neutru** față de probleme specifice legate de Dumnezeu și Biserică. Astfel, AA-ul este deschis tuturor alcoolicii, indiferent de apartenența lor religioasă sau de absența acesteia. Oricum, dacă citiți cărțile AA-ului, veți descoperi că ei îi încurajează pe oameni să se "reîntoarcă la credința lor". Mulți alcoolici încep să participe la slujbele de la biserică numai după ce devin abstenenți. Atunci, datorită discuțiilor frecvente despre Dumnezeu și spiritualitate, se va reînnoi interesul față de spiritualitate și Biserică.

**Orice om poate să dobândească boala alcoolismului**, așa cum dovedesc chiar membrii AA-ului. Indiferent de profesia sau poziția pe care o are o persoană, dacă băutura are un "impact nefavorabil" asupra vieții ei și nu poate înceta băutul, majoritatea membrilor AA ar considera că aceasta este alcoolică.

**Principiile spirituale ale AA-ului provin direct din Biblie**, iar Biblia constituie fundamentul spiritual al celor 12 Pași. De fapt, ei sunt principii spirituale universale acceptate ce pot fi regăsite în toate marile religii ale lumii.

**Câteva gânduri despre AA și Biserică.** Am putea spune că Ortodoxia este un larg program de recuperare pentru ființele umane aflate în suferință datorită tuturor felurilor de boli umane și eșecurilor. AA este un program de recuperare orientat specific către boala spirituală, emoțională și fizică a alcoolismului. Acesta îi permite creștinului ortodox să se recupereze din alcoolism în AA, în timp ce folosește Biserica pentru a-și consolida și extinde spiritualitatea per ansamblu. Nu există nici un conflict între abordarea spirituală a AA-ului și cea a Bisericii. Noi sugerăm ca orice creștin ortodox care folosește AA-ul să mențină legătura cu preotul sau cu consilierul lui spiritual. AA îi încurajează pe membrii săi să frecventeze bisericile de care aparțin. AA-ul va încerca întotdeauna să coopereze cu clerul. Preotul poate nu numai să încurajeze abținerea, dar și să îl ajute pe alcoolic în înțelegerea și practicarea celor 12 Pași spirituali ai recuperării.

**AA-ul nu i se potrivește oricui** și nu încearcă să răspundă nevoilor tuturor. Există oameni care, dintr-un motiv sau altul, nu acceptă abordarea spirituală în tratarea alcoolismului, iar AA nu se pronunță în acest sens. Un mod simplu de a descrie acest lucru este zicala: „AA-ul nu este pentru cei care au nevoie de el, ci pentru cei care îl vor”.

**Asociația Alcoolicilor Anonimi** este un program de recuperare care a ajutat milioane de oameni din toată lumea să renunțe la băut. Conceptele de bază ale acestuia sunt că, pentru ca membrii săi să rămână abținți, e necesar ca aceștia să fie sinceri față de ei înșiși, să învețe să aibă încredere în Dumnezeu și să ajute la rândul lor alți alcoolici.

## **EXPERIENȚĂ DIN RECUPERARE**

*Experiența relatată mai jos este reprezentativă pentru pacienții cu care lucrăm în Proiectul “Sf. Dimitrie Basarabov” de Informare și Tratament al Alcoolismului și Dependenței de Alte Droguri.*

### **“O NOUĂ VIAȚĂ”**

*M-am născut într-un orășel minier unde au fost repartizați părinții mei după absolvirea institutului minier. Trăiam împreună cu părinții, cele două surori și bunica din partea mamei în casa construită de părinți. În acea zonă minieră, alcoolismul era o stare normală. Vacanțele le petreceam la bunicii din partea tatălui care locuiau într-o cunoscută zonă viticolă. La bunici, ne simțeam foarte bine, dar acolo, în loc de apă, se bea vin sau suc de mere fermentat. Am fost crescuți mai ales de bunica din partea mamei, părinții veneau acasă seara târziu, iar pe tata nu-l vedem de multe ori cu lunile.*

*Tata bea foarte mult și venea acasă doar noaptea târziu, având dese scandaluri cu mama. De multe ori, mama refuza să-i deschidă ușa; atunci, venea la noi la geam și ne ruga să-i deschidem, dar noi nu aveam voie. Am suferit mult în copilărie din cauza conflictelor și a neînțelegerilor dintre părinți. Situația materială a familiei era bună, deoarece, în ciuda bețiilor lui tata, acesta nu avea probleme la serviciu; de multe ori, venea acasă pe la două noaptea și la șase pleca la lucru. Aveam opt luni când mama a surprins-o pe servitoare că-mi dădea să bea ceai cu vin ca să dorm toată ziua. La noi la masă nu se bea decât vin și țuică; apa nu se folosea decât pentru spălat. În clasa întâi îmi duceam la școală mâncarea și un sfert de vin.*

*Acum, cu ajutorul programului A.A., pot privi înapoi la copilăria mea și înțeleg că, încă de când eram copil, aveam un comportament compulsiv de alcoolic. La paisprezece ani am avut prima comă alcoolică, soldată cu o moarte clinică. După acea comă alcoolică, tata s-a speriat și, datorită neînțelegerilor tot mai frecvente cu mama, ne-am mutat într-o altă localitate.*

*Am făcut școala la un liceu foarte bun, dar, datorită faptului că continuam să beau și eram de-o agresivitate ieșită din comun, am fost orientat spre sportul de performanță. Am făcut schi, haltere, box. M-am dedicat, până la urmă, sportului pe care l-am iubit cel mai mult, RUGBY. La vârsta de 15 ani jucam în divizia A atât la juniori, cât și la seniori. Aceasta, poate, a fost salvarea mea pentru că, în ritmul care beam, aș fi fost terminat în scurt timp. M-am dedicat sportului, iar la 17 ani jucam deja în națională. În pauzele de campionat sau*

după meciuri continuam să beau foarte mult. Singurele lucruri pe care le iubeam erau alcoolul, sportul și violența dusă la extrem.

Datorită agresivității, am avut parte de multe accidentări foarte grave în timpul meciurilor. Totul a culminat cu o accidentare în Tunis, soldată cu o disjuncție de coloană, ruperea a două coaste de pe aceeași vertebră și hemoragie internă. În drum spre spital, știam că voi muri, îmi părea rău de această viață. Mi-am promis că, dacă scap, mă voi schimba. Am fost salvat, dar am trecut printr-o experiență deosebită; era a doua oară și mi-am dat seama că nu este așa rău să mori.

Am plecat în Italia la refacere și tratament, aici am trăit poate cele mai frumoase momente ale vieții de până atunci. În ciuda promisiunilor făcute în fața morții, am continuat să duc aceeași viață. După refacere, mi s-a interzis să joc o perioadă, astfel am fost luat în armată. Am avut parte de cea mai grea armată posibilă la "unități speciale", desant în teren muntos, pe timp de iarnă. În armată, datorită bețiilor și a violenței, am făcut multe zile de arest. Totul a culminat cu ajungerea în fața curții marțiale, datorită agresării unui locotenent. Am scăpat, declarându-mă nebun și internându-mă la neuro-psihiatrie.

După armată, am fost internat pentru prima dată într-o clinică de psihiatrie și diagnosticat cu etilism-cronic. Am intrat la Politehnică și am reînceput să joc. Dar beam din ce în ce mai mult, încercând din răspuț să am un oarecare control asupra alcoolului. Mi-a fost interzis să mai joc datorită recidivării vechilor răni și iminenței unei paralizii de la mijloc în jos.

Am început să beau și mai mult, la 25 de ani fiind internat din nou la psihiatrie cu același diagnostic: etilism-cronic. Am stat internat patru luni; la externare mi s-a spus să beau mai puțin și să evit 'tăriile'. Am stat abstinent două ore, având acea obsesie mentală că am să reușesc să controlez alcoolul. Eram însurat și aveam un copil, dar asta nu avea nici o importanță pentru mine. Am absolvit Politehnica, dar eram într-o stare gravă, aproape nu mai aveam nici un control asupra alcoolului.

Fiind creștin practicant, am încercat jurământul în fața lui Dumnezeu. Prima dată, am făcut acest jurământ pe 6 luni. Au fost lunile care au trecut cel mai greu. Era foarte dificil pentru mine, deoarece aveam un restaurant și un bar, ocupându-mă, în același timp, cu distilarea și contrabanda de alcool. După ce au trecut aceste luni, în ziua când se împlinea termenul, m-am dus la un prieten care avea un bar și l-am rugat să-l deschidă numai pentru mine. Am stat cu ceasul în mână, așteptând să treacă minutele care au mai rămas. Apoi, am intrat și am rămas în extaz, ca un creștin habotnic în fața altarului, uitându-mă la barul din fața mea. La început, am băut singur, dar pe urmă mi-am chemat prietenii și am băut până dimineață. Am băut zi și noapte aproape o lună, fiind sigur că am să mor. M-am separat de soție, cu care aveam doi copii, ducând o viață de chefuri și destrăbălări cumplite. Am ajuns într-o stare deplorabilă atât fizic, cât și spiritual; mocirla în care mă zbăteam aproape m-a înghițit.

Atunci când credeam că nu mi se mai poate întâmpla nimic bun, am întâlnit o femeie care m-a acceptat așa cum eram. L-am spus că pentru mine nu mai există speranță și să nu-și piardă vremea cu mine. Dar m-a iubit așa cum eram, distrus și neajutorat ca un copil. Am luat împreună hotărârea de-a schimba mediul, de a sta departe de tentații și prieteni. Ne-am mutat la țară unde am construit o casă și am cumpărat pământ. Am jurat că nu mă voi atinge de băutură un an. Acel an a fost foarte bun, am ajuns la un oarecare echilibru, munca la țară în aer curat mi-a restabilit sănătatea. Aveam deja 15 ani de luptă contra alcoolismului meu, dar mai speram să reușesc.

La sfârșitul aceluia an, eram convins că voi reuși și că viața mea poate lua o direcție bună. Dar m-am înșelat. În prima zi după încheierea jurământului m-am dus la bar, fiind convins că de data asta o să reușesc, că o să pot controla alcoolul și-o să pot bea ca un om normal. Această obsesie m-a costat scump; încercarea de-a bea controlat a eșuat dramatic. Am continuat așa câțiva ani ajungând aproape de final. Singura dorință era să mor cât mai repede pentru a nu distrage viața celor care încă mai țineau la mine. Am distilat 150 l de țuică și mi-am spus că acesta va fi sfârșitul. După o săptămână, nu mai eram în stare să mă



scol din pat, nu mâncasem nimic de mai multe zile și beam continuu zi și noapte. După 14 zile, organismul nu mai primea nici un fel de alcool și eram încă în viață. Apoi a urmat sevrajul, delirium-tremens, coșmaruri înfricoșătoare. Parcă tot iadul coborâse pe pământ. Șansa mea a fost aceea femeie care s-a devotat îngrijirii mele; fără ea nu cred c-aș fi supraviețuit. Am continuat așa aproape încă un an. Singura dorință era să mor.

Salvarea a venit când îmi pierdusem orice speranță. Sora mea mai mică, aflând situația mea, a venit la mine într-o zi de joi, împreună cu îndrumătorul meu spiritual. M-au găsit într-o situație deplorabilă, beam de mai multe zile continuu. Preotul a insistat să vin la el acasă duminică. Pentru mine era un non-sens pentru că ar fi trebuit să mă opresc din băut, după care ar fi trebuit cel puțin 3 zile ca să intru în stare de funcționare. Dar cea minune care speram să mă salveze a început să funcționeze. Noaptea n-am mai băut, iar a doua zi am plecat în localitatea unde era preotul.

Spre surprinderea mea, n-am intrat în sevraj și nici nu-mi era așa rău. Duminică m-am întâlnit cu preotul la el acasă, unde am stat de vorbă mai mult timp. Mi-a spus că nu mai are rost să fac promisiuni și jurăminte pentru că nu mai funcționează în cazul meu. I-am dat dreptate și, spre surprinderea mea, a spus că are un prieten care a reușit cu ajutorul unui grup numit Alcoolicii Anonimi. Mi-a sugerat că asta ar putea să mă ajute și pe mine. Eram sceptic în posibilitatea acestui grup de a mă ajuta, dar, ca să fiu cu inima împăcată, mi-am zis că o s-o fac și pe asta. Fiind aproape timpul, am plecat direct acolo. Întâlnirea m-a surprins, fiindcă am auzit vorbind oameni care spuneau că sunt alcoolici, deși nu mai beau de 19 ani, de 4 ani și mulți de câteva luni. Atunci, nici prin cap nu mi-ar fi trecut că din acea clipă eu n-o să mai beau și că acea zi va fi începutul unei abstinence care-mi va schimba cu desăvârșire modul de viață. În aceeași zi, am primit Big-Book-ul (Cartea Mare a Alcoolicilor Anonimi) și-am plecat spre casă, rezistând cu greu ispitei de-a bea ceva.

Am citit Cartea Mare pe nerăsuflăte fiind uimit de cele aflate și, mai ales, de faptul că alcoolismul este o boală incurabilă și că singura mea șansă este să mă rețin de la acel prim pahar. Dar cum să fac acest lucru? M-am gândit mult la ce aveam de făcut și am hotărât că cel mai important pentru mine era obținerea și păstrarea abstinencei. Am realizat acest obiectiv mergând la întâlnirile A.A., reluând legătura cu Biserica și participând la un grup de tratament. Astfel, mi-a fost redată viața, iar Dumnezeu a început să intervină din ce în ce mai mult în viața mea. Primele luni mi-a fost foarte greu, am fost foarte aproape de recădere; numai intervenția lui Dumnezeu în viața mea și acea grațiere zilnică prin participarea la grupurile de tratament și grupurile A.A. m-au salvat. Viața mea s-a schimbat, mi-am întemeiat o nouă familie și am reluat legătura cu cei doi copii din prima căsătorie. Încă mai am multe defecte de caracter la care trebuie să lucrez și este un miracol că sunt dispus s-o fac. Răsplata recuperării este imensă.

Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru simpla îndurare a abstinencei. Fără program, nu ar exista abinență și eu nu aș fi aici.

## **X. PENTRU FAMILIA ȘI PRIETENII ALCOOLICULUI**

**Mențiune:** Autorul nu poate vorbi în numele Serviciilor Familiale Al-Anon. Deși cea mai mare parte a afirmațiilor care urmează sunt preluate din literatura oficială Al-Anon, acestea trebuie considerate drept interpretările autorului asupra abordării folosite de comunitatea Al-Anon. Pentru o informare oficială privind Al-Anon-ul, vă încurajăm să contactați sediul central al Serviciilor Familiale Al-Anon. Adresele pot fi găsite în Anexe, alături de cele ale Alcoolicilor Anonimi.

De multe ori, familia și prietenii alcoolicii suferă mai mult de pe urma băutului decât alcoolicii însuși. Programul Sf. Dimitrie are o componentă de sprijinire a familiilor și îi încurajează pe membrii acestora să participe la grupul de Servicii Familiale Al-Anon. Acest program, Al-Anon, deși e separat de Alcoolicii Anonimi, colaborează îndeaproape cu aceștia și folosește într-un mod asemănător aceiași 12 pași. În Al-Anon, membrii familiei folosesc cei 12 Pași la fel cum îi utilizează alcoolicii în

AA. Singura diferență constă în subiectul abordării și în problemele specifice fiecărui grup. Includ în această secțiune o prezentare generală a celor 12 pași și o introducere în principiile de bază ale recuperării, așa cum se regăsesc ele în AA și Al-Anon.

Facem această scurtă descriere a programului de bază al Al-Anon din două motive. În primul rând, pentru că Programul Sf. Dimitrie sprijină și crede în abordarea spirituală pozitivă a Al-Anon. În al doilea rând, Al-Anon-ul, ca și AA-ul, este un program bazat pe comunitate. Oricare doi oameni care sunt interesați în a se ajuta pe sine pentru a face față efectelor pe care le are alcoolismul asupra propriilor vieți pot începe o întâlnire Al-Anon. Sperăm că tratarea acestui subiect în cadrul cărții de față va încuraja începerea de astfel de grupuri de sprijin familial în România. Sloganurile, sugestiile și cei 12 pași sunt regăsiți atât în programul AA, cât și în Al-Anon. Sperăm că ele vor ajuta la înțelegerea programului familial de recuperare.

## **EXPERIENȚĂ DIN RECUPERARE**

*Experiența relatată mai jos este reprezentativă pentru pacienții cu care lucrăm în Proiectul “Sf. Dimitrie Basarabov” de Informare și Tratament al Alcoolismului și Dependenței de Alte Droguri.*

### **CALEA...**

*M-am născut cu mulți ani în urmă într-un sat în care consumul de alcool era un lucru obișnuit, normal, pentru majoritatea sătenilor. Acolo se făcea multă țuică de prune – o băutură foarte tare, cu multe grade.*

*Și la mine în familie, ca în majoritatea familiilor, se consuma zilnic țuică de prune, la început de către tata și mai târziu de cei doi frați ai mei.*

*Copilăria mea a fost marcată puternic de consumul de alcool. Copil fiind, îmi aduc aminte serile când ne așezam la masă pentru cină, cu tata beat (Dumnezeu să-l odihnească, a decedat cu mulți ani în urmă). Îmi aduc aminte cum mama trebuia să fie foarte atentă când se servea masa deoarece întotdeauna ceva nu era bine; ori îi lua farfuria să-l mai servească cu mâncare, ori nu observa că a terminat din farfurie și nu-l întreba dacă mai vrea, oricum, aproape în fiecare seară, cina se termina cu farfuriile aruncate pe jos pe motivul că mama nu era suficient de atentă.*

*Anii au trecut. La 14 ani am plecat la școală, veneam acasă numai în vacanțe. La 18 ani, m-am întors în sat și lucram ca și contabilă la CAP, perioadă în care și frații mei au început să bea. Țin minte cum fratele cel mai mare se urca duminica beat pe tractor și conducea cu viteză foarte mare prin sat, de speria toți oamenii care fugeau din calea tractorului. Îmi aduc aminte țipetele de groază ale mamei care era speriată și mai tare decât noi ceilalți. Celălalt frate mai mic a băut până a înnebunit și a fost dus cu salvarea la dezalcoolizare. Norocul lui a fost că, după ce a venit din spital, n-a mai consumat niciodată băuturi alcoolice.*

*Așa a fost copilăria mea marcată de consumul de alcool. Mai târziu la 19 ani, ca să scap de problemele de acasă, m-am căsătorit cu un băiat „foarte bun”, „liniștit” (la prima vedere). Mai târziu, am descoperit că și el consuma zilnic alcool. Cred că nu am fost prea surprinsă de acest lucru, deoarece consideram la vremea aceea că este un lucru normal, dar soțul meu s-a dovedit a fi un om foarte violent când era beat. Venea noaptea acasă beat și găsea tot felul de motive (neîntemeiate, bineînțeles) ca să facă scandal. Îmi arunca papucii de casă afară, mă trezea și mă trimitea afară să-i caut, spunând că nu i-am lăsat unde a trebuit. Altădată, ne-am dus împreună cu nașii la părinții lui; bineînțeles, era foarte beat. Mama lui s-a supărat foarte tare și i-a reproșat că merge acasă beat atunci când vin și musafirii. S-a enervat așa de tare că a bătut-o pe mama lui și a stricat tot din casă. Eu și copiii am fugit la un frate de-al lui din vecini. În noaptea aceea mi-a fost frică să mă mai duc acasă.*

*Exemple sunt multe și dureroase, îmi era frică de el – nu era seară în care să-l aștept liniștită acasă. Viața alături de el a fost un calvar și pentru mine și pentru copii și după 7 ani ne-am despărțit. Locuiam în chirie, la o mătușă a lui, dar, bineînțeles, că eu am rămas cu*

*copiii în locuință. Le eram foarte dragă la bătrâni. După 3 ani, am primit un apartament cu 2 camere în care locuiesc și acum.*

*Eu am rămas cu cei 2 băieți mici, de 5 și 6 ani, am avut grijă de ei, am încercat să-i educ cât mai bine, le-am oferit tot ce mi-a stat în putere să le ofer, dar, mai ales, le-am oferit o viață liniștită, fără scandal și alcool.*

*Recunosc că în perioada cât au fost elevi am fost o mamă destul de dură cu ei. Nu i-am bătut niciodată, dar aveam pretenția să știu tot ce fac, cu cine sunt prieteni, cu cine se joacă.*

*Când greșeau ceva, a doua zi nu îi mai lăsam la joacă sau la televizor. Așa am procedat și când erau mai mari, la liceu. Băiatul cel mare mi-a reproșat când a mers în armată că din cauza mea nu s-a distrat în timpul liceului, că eu nu i-am dat voie să meargă nicăieri. Nu știu dacă am procedat corect, dar la vremea aceea mă gândeam că, fiind doi băieți cu o mamă, fără tată, să nu apuce pe căi greșite.*

*Adevărul este că până au mers în armată nu am avut nici un fel de probleme cu ei; chiar dacă nu le-a convenit programul pe care-l făceam, m-au ascultat.*

*Băiatul cel mare nu bea deloc. Băiatul cel mic a început să bea (când mi-am dat eu seama) după armată. A fost în armată în timpul revoluției și a venit de acolo foarte marcat psihic, cât și fizic. I-au fost afectate timpanele din cauza împușcăturilor și nu mai aude bine. A avut un loc de muncă foarte bun, dar, din cauza consumului de alcool care era pe zi ce trecea tot mai mare, și-a pierdut locul de muncă și de atunci lucrează provizoriu pe unde-și găsește, deoarece nu-l ține nimeni în serviciu.*

*Cu toate încercările mele de a-l opri din băut, n-am reușit; dimpotrivă, situația s-a agravat și mai tare. Și-a pierdut toate actele de câțiva ani și, așa cum n-am reușit să-l fac să se lase de băut, nu pot să-l lămuresc să-și facă alte acte; nu are nici carte de muncă. Într-un cuvânt, e un om terminat. Pe zi ce trece, bea tot mai mult. Și eu nu pot să fac nimic, mă uit la el cum se distruge cu fiecare zi ce trece și văd cât de neputincioasă sunt.*

*Mă rugam la Dumnezeu în fiecare zi să-mi arate calea pe care să o urmez ca să îl ajut pe el și să mă ajut și pe mine, deoarece viața mea a devenit insuportabilă. Dumnezeu mi-a îndrumat pașii spre Al-Anon, loc unde vin de câteva luni și unde am învățat multe lucruri bune. Deși el continuă să bea poate mai mult decât înainte, și eu, și comportamentul meu față de el s-a schimbat. Acum îl tratez ca pe un om bolnav, nu ca pe un alcoolic.*

*Până când nu am venit la acest grup, nu mi-am dat seama că viața în jurul alcoolismului mi-a afectat foarte mult personalitatea și comportamentul față de alte persoane și, mai ales, față de băiatul meu; la fel, mi-a afectat și sănătatea mintală.*

*Prin participarea la grupul de tratament și consiliere, precum și la grupul familial Al-Anon, am început să-mi recapăt încrederea în mine, în faptul că mă pot schimba în bine, că pot să-mi schimb comportamentul față de cei lângă care trăiesc și am început să-mi recapăt seninătatea și sănătatea mentală.*

*Acest lucru se poate întâmpla și datorită faptului că am găsit acolo oameni minunați, devotați sufletește, care fac tot posibilul ca acest grup să funcționeze și să ne simțim minunați în cadrul grupului.*

*La o scurtă perioadă după ce am participat la grupul Al-Anon, am început să frecventez și grupul de tratament și consiliere unde, parcurgând primii trei din cei „12 pași” (care trebuie parcurși în cadrul acestui grup), am început să simt că sunt alt om; am început să privesc altfel problemele pe care le am, să-mi dau seama că nu am putere să rezolv problemele altora, să schimb oamenii (așa cum încercam înainte). Într-un cuvânt, să-mi dau seama că fiecare om e stăpân pe viața lui și noi nu putem interveni să-l schimbăm, nu avem puterea necesară să facem acest lucru.*

*Singurul care poate interveni în viața noastră este Dumnezeu. Cei trei pași pe care i-am făcut în cadrul grupului se referă la acest lucru și sunt pentru mine primii trei pași spre recuperare.*

*Primul pas se referă la faptul că am admis că sunt neputincioasă în fața alcoolului și că viața mea a devenit un calvar. Într-adevăr, cei 13 ani trăiți lângă un alcoolic mi-au demonstrat acest lucru.*

*Al doilea pas se referă la faptul că eu nu pot face față alcoolului și problemelor legate de el și că numai o Putere Superioară (pentru mine, Dumnezeu) poate să-mi redea sănătatea mentală, seninătatea și puterea de a face față problemelor pe care le am.*

*Al treilea pas pe care l-am făcut se referă la a-mi lăsa viața și voința în grija lui Dumnezeu, căci oricum El este acela care îmi hotărăște soarta și tot ce se întâmplă în viețile noastre este numai voința Lui.*

*O să merg în continuare la acest grup, cu speranța și cu credința că tot ce mi se va întâmpla în viață va fi doar voia lui Dumnezeu, și nu voia mea. Pentru mine, după cum am mai spus, este foarte important. El mi-a redat încrederea în mine, în viață și speranța că, poate, într-o zi, băiatul meu nu va mai bea sau cel puțin eu voi fi mai puternică, mai sănătoasă mintal și îmi voi schimba comportamentul față de băiatul meu, astfel încât să putem duce viață cât mai aproape de cea normală.*

## **XI. O SCURTĂ DISCUTARE A CELOR 12 PAȘI**

**PASUL 1: “Am admis că eram neputincioși în fața alcoolului - că nu mai eram stăpâni pe viața noastră”.**

Așa dificil cum este, Pasul 1 este deosebit de necesar și este, de fapt, pasul fundamental al recuperării. Admiterea neputinței noastre față de alcool ne permite să fim deschiși și să acceptăm nevoia de a face ceva în legătură cu dependența noastră. La început, ne este dificil să ne recunoaștem ca fiind complet învinși, dar până când alcoolicul nu recunoaște că nu poate bea fără probleme, va continua încercările de a-și controla băutul. El nu va considera că e necesar să evite “primul pahar” și va continua să bea și să aibă probleme din cauza băutului său.

Același lucru e valabil și pentru membrii familiei. Trebuie să admitem că suntem neputincioși față de alcool și față de alcoolic. Ca și membri ai familiei, ne asumăm prea multe responsabilități pentru băutul alcoolicului. Uneori, credem, în mod greșit, că noi suntem “cauza” pentru băutul alcoolicului și că îl putem “controla” pe alcoolic prin ceea ce facem sau nu facem. A-i găti mâncarea preferată, a ne îmbrăca sau comporta într-un anumit fel sunt modalități prin care încercăm să controlăm băutul alcoolicului.

Trebuie să acceptăm că nu suntem atât de puternici. Dacă nu înțelegem că **noi nu am cauzat alcoolismul, că noi nu îl putem controla pe alcoolic și că nu îl putem vindeca pe alcoolic**, ne vom angaja în comportamente de control. Facem asta prin *cicălire, rugăminți, plânsete* și alte modalități și mai subtile de manipulare. Până când nu vom putea să “ne detașăm” de comportamentul alcoolicului, viețile noastre vor rămâne “de necontrolat” și vom deveni frustrați, mânioși și, uneori, chiar vom simți amărăciune față de alcoolic pentru că el nu răspunde eforturilor noastre de a-i controla băutul.

Atunci când admitem că suntem la fel de neputincioși în fața băutului ca și alcoolicul însuși, devenim în stare să trecem la acțiuni mai constructive. Începem să predăm viețile noastre, ale celor dragi și pe alcoolic în grija lui Dumnezeu. Începem să înțelegem lucrurile pe care nu le putem schimba, începem să lucrăm la a ne îmbunătăți viețile în moduri mult mai realiste. Cu ajutorul lui Dumnezeu, începem să schimbăm acele lucruri pe care le putem schimba la noi înșine și în viața noastră de zi cu zi. Asta nu înseamnă că încetăm să îl mai iubim pe alcoolic, ci doar că ne detașăm de comportamentul lui și îi permitem să își accepte responsabilitatea propriei vieți.

**PASUL 2: “Am ajuns la credința că o Putere superioară nouă înșine ne-ar putea reda sănătatea mintală”.**

E important pentru alcoolic să privească cu atenție acest pas. Dacă suntem neputincioși în fața alcoolului - iar istoria băutului nostru ne dovedește că suntem astfel - atunci nu suntem complet “întregi la cap”. Nu mai alegem să bem sau să nu bem sau cât de mult vom bea, odată ce am început. Avem nevoie ca Dumnezeu să ne ajute să ne regăsim sănătatea mentală pentru că nimeni altcineva nu ne poate ajuta. Nu există remedii medicale, nici soluții psihiatrice și nici o altă modalitate de a ieși din această dilemă, cu excepția soluțiilor spirituale. Pasul 2 este pur și simplu

recunoașterea faptului că Dumnezeu poate și ne va ajuta să evităm nebunia primului pahar și că El ne va ajuta să descoperim pacea și seninătatea în viețile noastre, dacă suntem dispuși să cooperăm.

La fel, e important și pentru membrii familiei să înțeleagă semnificația acestui pas. În pasul 1 am admis că ne luptam cu alcoolul, ceva ce nu puteam controla. Cei mai mulți dintre noi am recunoscut și că aveam nevoie de ajutor pentru a ne elibera de comportamentele obsesive, de temerile și resentimentele pe care le aveam. Pentru membrii familiei, referirea la “redarea sănătății mentale” înseamnă redescoperirea relațiilor pașnice și semnificative cu oamenii din jurul nostru, cu noi înșine și, mai ales, cu Dumnezeu. Pasul 2 ne spune că trebuie să ne fie redată sănătatea mentală, emoțională și spirituală și că Dumnezeu, care este o Putere mai mare decât noi înșine, va înfăptui acest miracol pentru noi.

### **PASUL 3: “Am hotărât să ne lăsăm voința și viața în grija unui Dumnezeu, așa cum și-L închipuia fiecare dintre noi”.**

Dacă am făcut cei doi pași anteriori, am admis până acum că suntem neputincioși în fața alcoolului și că avem nevoie de redarea bunăstării mentale, emoționale și spirituale. De asemenea, am recunoscut că Dumnezeu, care este o Putere Superioară nouă, ne va ajuta dacă vom folosi instrumentele spirituale care ne stau la îndemână. E posibil ca El să facă asta atunci când facem eforturi de a ne conforma voința noastră la a Lui.

În pasul 3, începem să folosim instrumentele spirituale pe care le avem acum. Pasul 3 începe atunci când devenim **dispuși** să acceptăm ajutorul lui Dumnezeu și când luăm **decizia** de a ne preda viața în grija Lui. Îi predăm problemele și îi lăsăm Lui părțile mai mult sau mai puțin bune ale vieților noastre. Îi cerem protecția Lui, ghidarea Lui, precum și participarea Lui activă în viețile noastre.

Asta vi s-ar putea părea o idee simplistă și idealistă și ați putea considera că cei mai mulți oameni își lasă viața și voința în mâna lui Dumnezeu în mod normal, ca parte a vieții cotidiene. Ei, bine, gândiți-vă pentru un moment la soția unui alcoolic care așteaptă acasă în timp ce soțul ei e la bar și bea. Își face griji; nu știe dacă soțul va mai aduce ceva bani acasă sau nu. Ea nu poate controla rezultatul băutului lui și se teme că nu va mai avea bani de mâncare pentru săptămâna viitoare. E îngrijorată pentru siguranța lui pentru că e iarnă și el vine pe jos acasă. E mândioasă pe el pentru că bea în ziua de salariu, deși a promis că nu o va mai face și resimte și o disperare spirituală pentru că asta se întâmplă în același fel de ani de zile. S-a rugat pentru el, dorindu-și ca el să se oprească din băut și acum se îndoiește că Dumnezeu îi mai ascultă rugăciunile.

Atunci când această persoană “capitulează” în fața lui Dumnezeu, ea renunță la temerile ei, la anxietate și la mânie pentru că are încredere că Dumnezeu o va ajuta, conform voii Lui pentru ea. Nu mai are nevoie de a controla și de a fi responsabilă pentru alcoolic. Prin această predare în voia lui Dumnezeu, ea regăsește eliberarea și poate să se concentreze pe activități productive, precum cea de a avea grijă de ea însăși și de familia ei. Ea îl repune pe Dumnezeu “la cârmă”, se poate preocupa de găsirea de soluții la problemele ei, mai degrabă decât să-și irosească energia pe rezolvarea problemelor pe care le creează alcoolicul.

Același lucru e valabil și pentru alcoolic. E important ca el să renunțe la egoismul și ego-centrismul cauzat de alcoolismul său și să aibă încredere că Dumnezeu îi va dărui o viață mai bună. Alcoolicul învață că el nu este figura centrală din viața lui și că își va regăsi pacea dacă nu va încerca să îi controleze pe toți cei din jur. Învață să “trăiască și să îi lase și pe alții să trăiască”. Renunțând la teama de ce se va întâmpla mâine și având încredere că Dumnezeu îl va ajuta să repare greșelile din trecut, alcoolicul va putea să trăiască “în prezent” cu o oarecare pace și seninătate. Este un act de credință să crezi că Dumnezeu va împlini miracolul abstenenței și să crezi că Dumnezeu îi va da bunăstare spirituală alcoolicului și familiei sale.

Atunci când vom învăța să acceptăm voia lui Dumnezeu pentru noi, vom descoperi și că există multe lucruri pe care le putem schimba. Începem să ne dăm seama de acest lucru și să ne orientăm spre acțiuni pozitive. Pasul 3 este regăsit cel mai bine în “Rugăciunea pentru Seninătate”: *“Doamne, dă-mi seninătatea să accept ceea ce nu pot schimba, curajul să schimb ceea ce pot și înțelepciunea să fac diferența”.*

### **PASUL 4: “Am făcut, fără teamă, un inventar moral amănunțit al propriei persoane”.**

Acesta e momentul în care decizia luată în Pasul 3 este urmată de acțiune. Trebuie să începem să fim sinceri față de noi înșine în ceea ce privește calitățile și defectele noastre. Asta nu e întotdeauna ușor de făcut pentru că suntem obișnuiți să îi învinovățim pe alții pentru problemele și

suferințele noastre. Poate că nu ne uităm la felul în care comportamentul nostru ar putea înrăutăți lucrurile. De exemplu, îl învinovățim pe alcoolic pentru orice situație de criză sau pentru orice problemă? Dacă suntem alcoolici, ne învinovățim soția pentru relația nefericită pe care o avem cu ea? Ne pare rău pentru noi înșine și avem resentimente și amărăciune față de societate, patroni, familie, prieteni sau dăm vina pe soartă sau pe Dumnezeu pentru problemele noastre? Suntem intoleranți, sperați sau suspicioși? Ne lipsește răbdarea și nu le-am permis celorlalți să fie ceea ce sunt? La fel, e important ca alcoolicul să-și recunoască temerile ca pe o lipsă de credință și să fie în stare să admită că îi lipsește încrederea în Dumnezeu. Frica și resentimentele sunt cele care îl vor conduce pe alcoolic înapoi la băut mai repede decât orice altceva.

La fel se întâmplă și în cazul membrilor familiei. Teama de viitor și resentimentele față de trecut vor declanșa emoții precum mânia, disperarea, comportamentele de control și agitația care cauzează atât de multă durere familiei. Dacă ei nu pot să recunoască acești factori în ei înșiși, recuperarea e foarte dificilă, dacă nu chiar imposibilă. Frica e o lipsă de credință, iar resentimentele sunt un tip de mânie ne-uitată care e alimentată de teama provocată de gândirea ego-centrică.

Pentru acest pas folosim, de obicei, o listă scrisă cu lucrurile din viața noastră pentru care avem nevoie de ajutor spiritual. În literatura Al-Anon sau AA există ghizi care să ne ajute în efectuarea acestui pas. Scopul pasului 4 este de a ne ajuta să găsim echilibru spiritual în viețile noastre. Facem asta printr-o mai bună cunoaștere a propriei persoane și prin schimbarea, mai apoi, a acelor lucruri pe care le putem schimba cu ajutorul lui Dumnezeu. Trebuie, în același timp, să fim sinceri față de calitățile noastre; ele sunt o parte a "fundației" pe care ne bazăm în momentele dificile.

### **PASUL 5: "Am mărturisit lui Dumnezeu, nouă înșine și unei alte ființe umane, natura exactă a greșelilor noastre".**

Dacă am fost în stare să recunoaștem în noi înșine anumite defecte, atunci e o eliberare să i le mărturisim lui Dumnezeu, astfel încât să Îi putem cere ajutorul în depășirea acestor defecte. Începem să ne eliberăm de ele atunci când Îi cerem ajutorul în mod specific pentru categoriile din inventarul pasului 4. Descoperim pacea atunci când ne mărturisim greșelile față de o altă ființă umană în care avem încredere. Prin discutarea nevoilor noastre spirituale cu o persoană înțelegătoare, precum un preot, medic sau consilier spiritual, primim îndrumarea de care e nevoie în viața noastră spirituală. Începem să simțim din nou că facem parte din societate și că nu mai suntem la fel de singuri cu problemele noastre. Începem să avem din nou încredere în gândirea noastră și în noi înșine. De asemenea, avem din nou încredere în ceilalți oameni și în Dumnezeu. Acesta e începutul unui proces de o viață de descoperire și schimbare care ne permite să acceptăm ceea ce e bun în noi înșine și, cu ajutorul lui Dumnezeu, să schimbăm acele părți care au nevoie de "îmbunătățiri".

Pentru preot, e important să observe că aceasta nu e o spovedanie / confesiune obișnuită. Are mai puțin de a face cu recunoașterea vinovăției, decât cu conștientizarea "defectelor" care trebuie să fie corectate. Bineînțeles, multe dintre lucrurile discutate în pasul 5 vor fi regăsite și într-o spovedanie / confesiune, și, uneori, chiar ar putea lua o astfel de formă, dar nu în mod obișnuit. Acest pas poate dura între una sau două ore, chiar și mai mult. El implică discutarea procesului prin care a fost influențat caracterul nostru, și nu doar a problemelor înseși.

De asemenea, e de folos dacă "nașul" sau consilierul spiritual e familiarizat cu principiile de bază ale recuperării (cei 12 pași) în AA și Al-Anon. Aceasta îi permite persoanei care ascultă pasul 5 să înțeleagă că scopul celui care face acest pas merge dincolo de recunoașterea unor păcate. Am vorbit cu câteva persoane din România aflate în recuperare care spuneau că nu le place să facă pasul 5 cu un preot pentru că ei cred că preotul nu înțelege ce încearcă ei să facă. Pentru cel ce face acest pas este ca și cum ar intra pe un nou drum în viață pentru că ei își doresc să își schimbe direcția spirituală și să se înnoiască. Cred că e important ca preotul să le înțeleagă motivele și intențiile.

Un mod bun de a privi acest pas e de a-l compara cu pregătirea cuiva pentru intrarea într-o comunitate monahală. Îndrumătorul lui spiritual va dori poate ca acesta să facă o mărturisire generală a păcatelor sale, dar va vrea și să știe dacă acea persoană înțelege ce anume încearcă să realizeze prin acel act. Dacă novicele crede că starețul înțelege ce încearcă el / ea să facă, între ei va exista o relație de încredere. Îndrumătorul spiritual poate fi de mare ajutor dacă înțelege că cel ce face acest pas dorește realizarea unor schimbări semnificative în viața lui spirituală.

### **PASUL 6: "Am consimțit, fără rezerve, ca Dumnezeu să ne scape de toate aceste defecte de caracter".**

Intenția obișnuită a celui care face pasul 5 este cea de a depune un efort susținut în schimbarea dificultăților serioase pe care le-a descoperit în pasul 4 și pe care le-a discutat în pasul 5. Asta înseamnă a fi dispus să îți “predea lui Dumnezeu” mânia, auto-compătămirea, resentimentele, comportamentele de control, disperarea, centrarea pe sine și alte defecte de caracter sau “păcate” pe care le-a descoperit în pașii anteriori. Acesta e un pas de acțiune și ne permite nu numai să ne mărturisim greșelile, dar și să Îl lăsăm pe Dumnezeu să înlăture din noi acele lucruri care ne cauzează suferință și probleme.

Unele dintre defectele noastre sunt atât de înrădăcinate în viețile noastre încât ne lipsește bunăvoința completă de a renunța la ele, și asta e normal. Ideea e că acum suntem dispuși să creștem spiritual în direcția pe care Dumnezeu ne-o arată. Nu devenim sfinți, ci începem doar un proces prin care Îi permitem lui Dumnezeu să lucreze în viețile noastre. Acest proces este efortul nostru conștient de a fi dispuși să schimbăm ceea ce trebuie schimbat în viețile noastre, cu ajutorul Său.

“Scăparea” de defecte necesită timp și eforturi repetate. Pasul 6 reprezintă începutul procesului care va continua să ne schimbe viețile spirituale cât timp vom avea bunăvoința de a-i “permite” lui Dumnezeu să fie activ și să ne înlăture “defectele de caracter”. Acest pas e legat de ceilalți pași, mai ales de pasul 10 în care ne angajăm într-un proces zilnic de inventariere și reflecție zilnică cu privire la atitudinile și comportamentele noastre.

### **PASUL 7: “Cu umilință, I-am cerut să ne îndepărteze slăbiciunile”.**

Cuvântul important aici este “cu umilință”. Umlința ne permite să ne dăm seama că avem nevoie de ajutorul lui Dumnezeu pentru a face față dependenței noastre sau reacțiilor la dependența altcuiva. Dobândim umilință atunci când Îi cerem ajutorul să ne înlăture acele defecte de caracter care ne cauzează atât de multă suferință și confuzie. Uneori, Îi cerem ajutorul pe parcursul unei zile pentru a ne înlătura defectele. Dacă lucrurile se complică, ne rugăm pentru mai multă putere și ghidare. Ne amintim că rareori se întâmplă ca slăbiciunile noastre umane să fie înlăturate dintr-odată și că, uneori, ne ia mult timp pentru a ne atinge scopurile și idealurile. Dacă eșuăm în a ne atinge idealul ales, ne “înnoim” cerând puterea de a ne continua lupta. E ca și în vechiul cântec spiritual, *“Doamne, te rog să nu muți muntele din calea mea, ci doar să îmi dai puterea de a-l urca”.*

Teama e cel mai mare dușman al nostru. El este combustibilul pentru egoismul nostru, pentru mânie, frustrări și pentru lipsa noastră de pace. Atunci când începem să Îi cerem lui Dumnezeu să ne înlăture temerile, începem să descoperim eliberarea din cele mai dificile emoții. Avem mai puțin zbucium emoțional și ne apropiem mai mult de Dumnezeu. Dorințele noastre devin mai mult centrate pe Dumnezeu și mai puțin centrate pe propria persoană. Ne pierdem obsesia de a bea și începem să descoperim toleranța altora. Începem să facem pace cu noi înșine și cu ceilalți.

### **PASUL 8: “Am întocmit o listă cu toate persoanele cărora le-am făcut necazuri și am consimțit să reparăm aceste rele”.**

Pașii 8 și 9 abordează, în special, relațiile umane. Uneori, ne rănim foarte tare familia și prietenii atunci când permitem să fim atât de mult controlați de băutul altcuiva. Comportamentul nostru poate să fie uneori la fel de distructiv ca și al alcoolicii, deși nu la fel de dramatic. Am putea deveni atât de absorbiți de ce face alcoolicii, încât ne uităm responsabilitățile față de ceilalți membri ai familiei. Uneori, când ne îngrijorăm pentru alcoolici, îl criticăm sau ne neglijăm și nu mai avem grijă de noi.

Pentru alcoolici, recunoașterea greșelilor făcute este doar un aspect, însă repararea acestora față de cei cărora le-am greșit poate să fie înspăimântător. Oricum, prin repararea acestor greșeli ne pierdem sentimentul de vinovăție și descoperim recompensele spirituale ce vin odată cu atitudinea onestă și corectă în relații. Gândirea și comportamentul nostru se îmbunătățesc și descoperim - fără a folosi alcool sau droguri - pacea pe care o căutam de atâta timp.

Uneori, repararea greșelilor înseamnă pur și simplu a-ți cere scuze pentru greșeala făcută. Alteori, poate vom face un act de caritate sau o altă acțiune prietenească pentru a compensa greșelile din trecut. Câteodată e imposibil să corectăm greșeala, dar nu trebuie neglijată necesitatea bunăvoinței pentru acest gest. Creșterea noastră spirituală depinde de dorința și bunăvoința de a crește în sinceritate și de a deveni o creație pe placul lui Dumnezeu. Dacă neglijăm oportunitatea de a ne repara greșelile, pierdem oportunitatea de a crește spiritual. Pentru membrii familiei, asta poate însemna pierderea sentimentului de pace, dobândirea unuia de vinovăție sau, și mai rău, recăderea în vechile modalități de gândire și comportament. Pentru alcoolici, ea poate conduce la o schimbare a orientării spirituale și la reîntoarcerea la băut. Nu repararea greșelii în sine e atât de importantă, cât pierderea bunăvoinței de a-ți trăi viața pe un plan spiritual. Mândria ne spune că *“Nu e nevoie să*

*fac asta*”, iar teama ne spune că *“Nu îndrăznesc să fac asta”*. Atunci când mândria și teama ne domină gândirea, suntem în *“bucluc dublu”* și asta ne poate conduce la negativism și disperare.

**PASUL 9: “Ne-am reparat greșelile direct față de acele persoane, acolo unde a fost cu putință, dar nu și atunci când le-am fi putut face vreun rău lor sau altora”.**

Pacea și seninătatea noastră încep din ziua în care renunțăm la băut. Oricum, dacă e să ne păstrăm liniștea și gândirea potrivită, trebuie să transformăm greșelile din trecut în ceva bun. Pentru asta e nevoie de curaj și de credința că Dumnezeu ne va ajuta să ne reparăm aceste greșeli.

E important să nu evităm acest pas, însă sunt câteva lucruri pe care ar trebui să le luăm în considerare înainte de a trece la acțiune de capul nostru. Trebuie să “cântărim” cu atenție modul în care acest act reparatoriu al nostru îl va afecta pe cel față de care îl vom face. Nu ne putem cumpăra pacea sufletească pe cheltuiala păcii sufletești a altcuiva. Se recomandă ca persoana care face acest pas să se consulte cu “nașul” său sau cu consilierul spiritual înainte de a trece la fapte. De exemplu, dacă actul reparatoriu e de natură financiară, în ce fel va afecta acesta bunăstarea familiei mele? Dacă îi voi spune soției mele de o aventură cu o altă femeie, ar putea avea acest lucru un efect permanent asupra relației noastre? Pot să fiu sincer față de o afacere necurată fără a le face rău celorlalți care au fost implicați? Trebuie luat în considerare modul în care repararea greșelilor noastre îi va afecta pe ceilalți. Oricum, pentru cei mai mulți oameni aceste reparări nu constituie probleme deosebite și ar trebui făcute cât mai repede cu putință. Nu ar trebui să ne folosim de nici un fel de scuze pentru a evita să fim sinceri în facerea acestui pas și, cel mai important, nu trebuie să evităm să facem acest pas pentru că ne e teamă de el. Repararea greșelilor reprezintă un semn clar de maturitate spirituală și bunăvoința de a ne schimba modul de viață.

Acesta e momentul în care începem să simțim o nouă libertate și o nouă fericire. Începem să experimentăm un nou mod de a-i înțelege pe ceilalți oameni. Resentimentele vor dispărea și vom regăsi – după ani întregi de absență - un nou sentiment de respect față de noi înșine. Descoperim pacea, iar vechile atitudini egoiste, de satisfacere a sinelui, vor dispărea. Ne dispăre teama de ceilalți oameni și de insecuritatea economică și descoperim noi abilități de a face față problemelor care obișnuiau să ne blocheze. Începem să ne dăm seama că Dumnezeu face pentru noi lucruri pe care noi nu le-am putea face niciodată pentru noi înșine.

**PASUL 10: “Ne-am continuat inventarul personal și ne-am recunoscut greșelile, de îndată ce ne-am dat seama de ele.”**

Până acum, am fost preocupați, în special, cu descoperirea păcii, a seninătății și a echilibrului emoțional. Pasul 10 ne oferă instrumentele necesare pentru a păstra această armonie, odată ce am găsit-o. Auto-examinarea din pasul 10 devine un mod de viață și ceva ce practicăm în fiecare zi. Atunci când ne recunoaștem greșelile, putem să ne orientăm spre acțiuni pozitive de înlăturare a lor înainte ca ele să afecteze echilibrul nostru emoțional și calea spirituală. Invidia, mânia, teama, resentimentele, mândria rănită, gelozia și alte slăbiciuni umane obișnuite pot să îl conducă pe alcoolic înapoi la băut într-un timp foarte scurt, dacă el nu face foarte repede ceva cu privire la ele. În acest inventar e necesar să privim greșelile noastre, și nu pe cele care credem că ni s-au făcut nouă. Dacă ne interesează doar ce ne-au făcut ceilalți nouă, atunci nu vom afla prea multe despre noi înșine. Trebuie să ne examinăm motivele din care facem ceea ce facem. Asta ne va spune foarte multe despre noi și ne va ajuta să ne înțelegem defectele.

De asemenea, pentru membrii familiei, folosirea pasului 10 ne ajută să prevenim recăderile emoționale și spirituale de a reveni la vechile comportamente de a-l controla pe alcoolic, de a-l cicăli, de a ne plânge de ceea ce face și alte comportamente arogante în care ne angajăm. Pasul 10 ne ajută să ne concentrăm asupra momentului “de față”, asupra prezentului, a zilei de azi, și ne oferă o cale de a descoperi o direcție atunci când lucrurile se înrăutățesc.

În facerea acestui inventar, e important să ne amintim ceea ce facem pozitiv, bine și de folos pentru alții. E la fel de util pentru noi să ne cunoaștem punctele tari, astfel încât să ne bazăm pe ele, pe cât e de util să ne cunoaștem slăbiciunile. De exemplu, unii dintre noi au mai multă răbdare decât alții. Dacă ne tulbură ceva, poate să fie important să ne recunoaștem puterile și să îi cerem lui Dumnezeu să ne dea să avem mai multă putere în acel domeniu decât de obicei. Bineînțeles, de vreme ce toate virtuțile vin de la Dumnezeu, merită ca întotdeauna să Îi cerem ajutorul pentru a practica aceste virtuți.

**PASUL 11: “Am căutat, prin rugăciune și meditație, să ne întărim contactul conștient cu Dumnezeu, așa cum și-L închipuia fiecare dintre noi, cerându-i doar să ne arate voia Lui în ce**



## **ne privește și să ne dea puterea s-o împlinim".**

Efectuarea unui "inventar zilnic" ne oferă o nouă viziune, abilitatea de a acționa și curajul de a face față problemelor ce apar în toate domeniile vieții noastre de zi cu zi. Dar acesta e doar începutul. Dacă perseverăm în a ne face acest inventar zilnic și, apoi, îl combinăm cu meditația și rugăciunea, descoperim că avem un instrument foarte puternic cu care să ne orientăm către voia lui Dumnezeu pentru noi. Această căutare activă a voinței lui Dumnezeu în viața noastră ne permite să ne eliberăm de voia noastră și de povara pe care o purtăm odată cu defectele noastre de caracter. Atunci când căutăm calea onestității, păcii, bunătații, răbdării, toleranței, milei și celorlaltor virtuți, suntem în stare să evităm greșelile serioase ale mâniei, confuziei, disperării și altor aspecte negative ale adicției.

Ca și în cazul celorlalți pași, și în acest pas resursele spirituale ale Bisericii ne pot fi de mare folos tuturor. Există multe cărți de rugăciuni, cărți de meditații și alți ghizi care-i pot ajuta pe cei care nu sunt familiarizați cu rugăciunea și meditația. Bineînțeles, îndrumători spirituali pot fi găsiți în toate mănăstirile din România; noi îi încurajăm pe oameni să ceară ajutorul acestor bărbați și femei sfinți, înțelepți și puternic orientați spre Dumnezeu pentru a-și dezvolta o practică de rugăciune și meditație.

## **PASUL 12: "După ce am trăit o trezire spirituală ca rezultat al acestor pași, am încercat să transmitem acest mesaj altor alcoolici și să punem în aplicare aceste principii în toate domeniile vieții noastre".**

Dacă am fost "harnici" în a lucra acești pași, am descoperit câteva lucruri despre noi înșine și am crescut în recuperarea noastră din alcoolism. Primul și cel mai important lucru pe care îl învățăm este că suntem neputincioși în fața alcoolului. Până nu vom accepta că noi nu putem bea, vom continua să bem în ciuda consecințelor pe care le are asupra noastră și a celorlalți. De asemenea, am descoperit că suntem neputincioși în fața alcoolului. Noi nu am cauzat alcoolismul și nu îl putem vindeca sau controla pe alcoolic. În Pasul 2, am descoperit și că avem nevoie de Dumnezeu în viața noastră la modul real, dacă vrem să ne redescoperim sănătatea mentală. Găsim această "sănătate mentală" prin predarea voinței și vieții noastre în mâinile lui Dumnezeu. Pentru a face asta, trebuie să avem bunăvoința de a ne preda voința centrată pe propria persoană și de a căuta voia lui Dumnezeu, de a schimba lucrurile care stau între noi și Dumnezeu. Trebuie să luăm decizia conștientă de a-l permite lui Dumnezeu să fie "Directorul" vieții noastre.

Fiecare dintre noi avem defecte de caracter pe care trebuie să le cunoaștem și să vrem să le schimbăm. Nimeni nu e perfect. Prin discutarea acestor aspecte cu alți oameni putem descoperi o nouă direcție și putere.

E nevoie de bunăvoință din partea noastră pentru ca aceste defecte să ne fie înlăturate, însă Dumnezeu ne va înlătura defectele mari dacă Îi vom cere asta și dacă suntem dispuși să cooperăm cu ajutorul Său. Ne dăm seama că e necesar și spre propriul folos să ne reparăm greșelile față de cei pe care i-am rănit, dar că trebuie să fim atenți cu modul în care facem acest lucru. Bunăvoința de a îndrepta trecutul e importantă. Nu trebuie să permitem fricii și mândriei să interfereze cu aceste acte reparatorii. Am învățat și că ne putem menține echilibrul emoțional și spiritual prin facerea unui inventar zilnic. E posibil să aflăm care e voia lui Dumnezeu în viețile noastre dacă o căutăm prin rugăciune și meditație.

Atunci când îmbinăm toate aceste elemente, este imposibil să nu aibă loc o trezire sau o reînnoire spirituală. Privind înapoi, observăm că au avut loc schimbări profunde și emoționante în toate domeniile vieții noastre. Acestea sunt schimbări reale, semnificative și care au putere în viața noastră. Suntem liberi de legăturile dependenței noastre și liberi de povara responsabilității față de dependența altei persoane.

În programul Al-Anon, cuvântul "alcoolic" este schimbat cu "altora", iar mesajul este transmis altor membri ai familiilor care au nevoie de sprijinul pe care membrii Al-Anon îl pot oferi. "Transmiterea mesajului" oferă viață și vitalitate individului, grupului și programului. Unul dintre co-fondatorii AA spunea cândva că ajutarea unui alt alcoolic ne va ajuta să ne apărăm în fața primului pahar atunci când, aparent, nimic altceva nu ne e de folos. Același lucru e valabil și în Al-Anon. Ne ajutăm pe noi înșine în Al-Anon prin ajutarea altor oameni afectați de boala alcoolismului.

Ideea de evoluție personală și de înnoire prin folosirea principiilor spirituale nu le aparține Alcoolicilor Anonimi. Este o idee la fel de veche ca religia sau spiritualitatea. Nu există nici un fel de magie în Alcoolicii Anonimi sau în Al-Anon și nu există nici "secrete", și nici "rețete". Nu există medicamente și nici exerciții care să ne ajute să devenim imuni față de boala alcoolismului. Tot ce avem sunt câteva principii spirituale care, dacă le vom aplica în viețile noastre, ne vor ajuta să ne

menținem abstenenți față de alcool. Mai avem și o comunitate care oferă sprijin membrilor săi prin încurajarea de a se ajuta unii pe alții în a se menține abstenenți. Ca și în cazul tuturor celorlalte principii spirituale semnificative, cei 12 pași sunt foarte simpli prin însăși natura lor. Oricum, ei sunt foarte profunzi. Foarte simpli, dar, uneori, foarte greu de pus în practică. Ușor de înțeles la un anumit nivel, dar, în același timp, nu încetăm să învățăm despre și de la ei. Obișnuțiți, și, în același timp, foarte puternici. Pentru cei mai mulți dintre membrii AA și Al-Anon, principiile recuperării oferite de cei 12 pași sunt modalități de a-și îmbunătăți relația lor cu Dumnezeu. Este un proces ce este atât de profund și atât de semnificativ pe cât dorește fiecare să fie și nu există limitări ale creșterii spirituale obținute prin aplicarea acestor principii în “toate domeniile vieții noastre”.

## **XII. SLOGANURILE ALCOOLICILOR ANONIMI ȘI AL-ANON-ULUI**

### **“FIECARE ZI LA TIMPUL EI”**

În AA, alcoolicii li se amintește în permanență că “azi e singura zi” în care ei trebuie să stea departe de băutură. E vorba de principiul “fiecare zi la timpul ei”. Oricine poate să stea abstinent pentru o zi. Cuvântul-cheie este “azi”. Așa cum spunea și poetul Omar, “*Nenăscut Mâine și deja mort ieri... De ce să ne îngrijorăm pentru ieri sau pentru Mâine dacă Azi e așa de dulce...*” De ce să ne îngrijorăm în legătură cu trecutul - pe care oricum nu îl putem schimba – sau cu viitorul asupra căruia nu avem putere? Dacă facem tot ce ne stă în putință cu ajutorul lui Dumnezeu, oare nu va fi ziua de mâine mai bună? Regretele pentru ce a fost *ieri* și teama de ce va fi *mâine* ne “strică” viața de *azi*. Ne e mai ușor să ne rezolvăm problemele dacă nu aruncăm asupra zilei de azi remușcărilor sau amărăciunea zilei de ieri și greutatea celei de mâine. Dacă ne ușurăm povara, vom găsi mai multă pace în prezent. Bineînțeles, acest lucru e legat de pasul 3, cel în care ne predăm viața și voința în grija lui Dumnezeu și Îi cerem ajutorul și protecția. Să ne amintim în fiecare dimineață că vom trăi ziua de astăzi în totalitatea ei și cât mai aproape de Dumnezeu posibil.

### **“DOAR PENTRU AZI”:**

Doar pentru azi, voi trăi doar pentru azi și nu voi încerca să-mi rezolv toate problemele deodată.

Doar pentru azi, nu îmi va fi teamă să fiu fericit și nu mă voi teme de viață sau de moarte.

Doar pentru azi, voi lăsa lucrurile să se întâmple de la sine și nu voi încerca să aranjez totul și pe toți, astfel încât să-mi placă mie.

Doar pentru azi, nu îi voi critica pe ceilalți pentru ceea ce fac sau nu fac.

Doar pentru azi, nu le voi găsi defecte celorlalți și îi voi ierta pentru ceea ce fac.

Doar pentru azi, voi avea un plan și nu mă voi grăbi sau repezi să fac ceva.

Doar pentru azi, voi încerca să nu arăt că sentimentele mi-au fost rănite.

Doar pentru azi, îmi voi face puțin timp să mă relaxez, să mă gândesc la Dumnezeu și să fiu eu înșami.

Doar pentru azi, îmi voi preda viața și pe ceilalți în mâinile lui Dumnezeu pentru ca El să le facă pe toate mai bune.

Doar pentru azi, voi face ceva frumos pentru altcineva și nu voi lăsa ca nimeni în afară de Dumnezeu să afle de asta.

### **“LASĂ-LE ȘI LASĂ-L PE DUMNEZEU SĂ LUCREZE”**

Pe măsură ce îmi petrec ziua, luând decizii și rezolvând problemele zilei de azi, s-ar putea să devin iritat sau tensionat. Temerile din interiorul meu pot să se transforme într-o adevărată panică. În astfel de momente, trebuie să “le las” și să Îl las pe Dumnezeu să lucreze în viața mea. Voi face ceea ce ține de mine și voi lăsa rezultatele eforturilor mele în mâinile Lui. El va face pentru mine ceea ce eu nu pot.

### **“FIECARE LUCRU LA TIMPUL LUI”**

Facem lucrurile care trebuie făcute mai întâi și asta pune ordine în viețile noastre. Ne facem o listă de priorități pentru lucrurile importante, nu neapărat cu cele care sunt “cele mai urgente”. Recompensele pentru aceasta sunt un sentiment de împlinire și de îndeplinire a lucrurilor. Ni se oferă un simț al valorii și un scop. Facem asta prin aceea că ne luăm o pauză și Îl rugăm pe Dumnezeu să ne arate ce e cel mai important de făcut. De exemplu, e cel mai bine pentru toată

lumea dacă ne păstrăm integritatea. Poate părea un lucru egoist, dar este cel mai bun pentru alcoolic.

### **“CU RĂBDAREA TRECI MAREA”**

Dacă dorim să obținem rezultate pe termen lung, e contra-productiv să vrem să facem prea multe, prea curând. Poate că ne dorim ca cineva să se lase de băut, dar forțarea și controlarea alcoolicului poate să nu conducă la rezultatele dorite.

Trebuie să avem răbdare și față de noi înșine și să ne amintim că suntem neputincioși în fața alcoolului și în fața alcoolicului. Trebuie să ne amintim că, chiar cu ajutorul lui Dumnezeu, ne va lua timp să descoperim pacea și puterea de care avem nevoie pentru a trăi alături de alcoolism. Ar trebui să fim blânzi față de noi înșine dacă nu ne atingem un ideal sau dacă ne pierdem pacea și răbdarea. Să ne amintim că nu ne-am îmbolnăvit peste noapte și că nu ne vom însănătoși peste noapte. Acum ne străduim să ne îmbunătățim viețile, orientându-ne pe o direcție spirituală. Așteptăm să progresăm, dar niciodată să devenim perfecți, căci doar Dumnezeu deține perfecțiunea.

### **“PRIN MILA DOMNULUI”.**

Încercăm să ne aducem aminte tot timpul că alcoolicul este o persoană bolnavă, și nu un om rău sau un păcătos ieșit din comun. El nu a ales să fie alcoolic mai mult decât cel bolnav de cancer nu a ales să aibă această boală. Încercăm să fim recunoscători că nu suntem noi alcoolici și să nu îl judecăm pe alcoolic într-un mod aspru și răutăcios. De asemenea, îi încurajăm pe membrii familiei și pe copii să înțeleagă boala alcoolicului, în loc să îl considere ca fiind rău și neiubitor față de ei.

Atunci când alcoolicul este abstinent, el va fi uneori intolerant sau critic față de prietenii săi aflați în suferință și care nu obțin aceleași beneficii de la programul Alcoolicilor Anonimi ca și el. Putem doar să îi mulțumim lui Dumnezeu pentru abinența noastră și să ne rugăm pentru ceilalți alcoolici.

### **“TRĂIEȘTE ȘI LASĂ-I ȘI PE ALTII SĂ TRĂIASCĂ”**

Uneori avem impresia că știm ce e cel mai bine pentru celălalt. Acest slogan ne amintește că, poate, calea noastră nu i se potrivește oricui. Dacă dorim să descoperim pacea și seninătatea, trebuie să încercăm să ne schimbăm noi, să devenim noi mai buni, și nu să criticăm restul lumii.

## **XIII. CUM SE POATE IMPLICA PAROHIA DVS.?**

- ✓ Să pună la dispoziție informații referitoare la droguri și alcool, pliante, broșuri, etc. Primul mod de a preveni este educația. Oferiți informații serioase pe această temă.
- ✓ Invitați un consilier de la Programul Sf. Dimitrie pentru a discuta cu dvs. sau cu enoriașii dvs.
- ✓ Luați în considerare posibilitatea găzduirii unei întâlniri AA sau Al-Anon în biserica dvs.
- ✓ Țineți o predică pe tema alcoolismului și a programului celor 12 pași ai Alcoolicilor Anonimi.
- ✓ Încercați să participați la o întâlnire deschisă a unui grup de Alcoolici Anonimi și să vizitați Programul Sf. Dimitrie. Aceste grupuri sunt deschise tuturor celor interesați în a-i ajuta pe alcoolici sau pe cei care au întrebări referitoare la alcoolism.
- ✓ Întrebați dacă există în parohia dvs. oameni care sunt pregătiți sau care au experiență în domeniul tratamentului alcoolismului / consumului de droguri. Cereți-le părerea.
- ✓ Încercați să dezvoltați nivelul de conștientizare a parohiei față de consumul de alcool și droguri.
- ✓ Inițiați sau implicați-vă într-un grup de interes local care să ofere sprijin în dezvoltarea de programe de recuperare pentru alcoolism.

**Programul Sf. Dimitrie e dispus să lucreze cu dvs. la nivelul parohiei. Suntem deschiși să vă ajutăm în orice mod putem pentru a realiza oricare dintre lucrurile enumerate mai sus. Asta include și sprijinul în inițierea unui grup AA în parohia dvs.**

**Ne puteți contacta pentru informații suplimentare sau pentru solicitarea de sprijin.**

## XIV. CÂTEVA GÂNDURI DE ÎNCHEIERE

În România, alcoolismul constituie de mulți ani o problemă serioasă. Mai nou, a apărut un fenomen poate mai grav, al adicției de droguri. Acesta se înrăutățește pe zi ce trece. Se manifestă în toate orașele mari din țară și, în scurt timp, va apărea și în localitățile mai mici. Odată cu această nouă formă de dependență, se extinde infectarea cu virusul HIV și aria problemelor sociale, cum ar fi prostituția și jocurile de noroc. Dependența de droguri ilegale va afecta, de asemenea, ordinea socială, asigurând un teren propice criminalității.

Centrele de dezintoxicare sunt de mare ajutor și este nevoie de ele, dar singure nu vor putea să oprească flagelul alcoolismului și nu vor putea să facă față „epidemiei” consumului de droguri. Programele sugerate de noi le completează pe cele existente și aduc o schimbare semnificativă în viețile multor oameni. Un exemplu ar fi Polonia unde, în momentul de față, există peste 160 de grupuri AA numai în Varșovia, iar în toată țara - câteva mii. Aceste grupuri non-profesionale sunt formate din doi până la peste o sută de alcoolici abștinenți la fiecare întâlnire. Aceste grupuri se întrunesc de obicei în biserici, spitale sau clădiri publice. Asta înseamnă că sunt mii de membrii AA abștinenți în Polonia, iar aceste programe nu costă nimic. Ele nu pot ”rezolva” complet problema alcoolismului și a dependenței de droguri în România, dar pot îmbunătăți viața multora.

În România avem norocul să beneficiem de o valoare care lipsește din alte țări, și anume Biserica Ortodoxă Română. Oamenii din comunitatea Ortodoxă de aici își iubesc și respectă preoții și liderii spirituali. Dacă reușim să ne angajăm într-o acțiune de amploare în începerea și conducerea programelor descrise în acest manual, putem obține un impact real și semnificativ asupra problemei alcoolismului și dependenței de droguri. În cel mai rău caz, oferim o soluție pentru acei români care vor să înceteze băutul. Mulți dintre aceștia sunt ortodocși și îi întâlnim la vizitele făcute la spitale sau prin intermediul medicilor. Mulți dintre ei ne spun că mai întâi s-au dus la preot să discute despre problema lor cu băutul. Au apelat la medic numai după ce problema s-a agravat. Am dori să-l ajutăm pe alcoolic înainte de a ajunge la medic sau la spital. Alcoolicii care sunt singuri și neajutorați în lupta lor cu alcoolismul nu vor avea șanse prea mari de a scăpa din robia dependenței. Dacă ne unim forțele pentru a-l ajuta, această eliberare e posibilă. **Împreună putem reuși.**

**EȘTI ALCOOLIC?**

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

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

Dacă ai raspuns DA la trei sau mai multe întrebări, esti cu singuranță 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.)

## TE PREOCUPĂ CONSUMUL DE ALCOOL AL CUIVA?

1. Ai probleme cu somnul din cauza băutului cuiva?
2. Cea mai mare parte a gândurilor tale se învârt în jurul situațiilor legate de băut sau în jurul problemelor cauzate de acesta?
3. Încerci să controlezi consumul de alcool al cuiva prin cererea de promisiuni privind încetarea băutului?
4. Ameninți?
5. Ai atitudini din ce în ce mai negative față de persoana care bea?
6. Însemnezi sticlele de băutură, le ascunzi sau le arunci conținutul în chiuvetă?
7. Crezi că totul ar fi bine dacă persoana respectivă ar înceta băutul?
8. Te simți singur, respins, temător, mânios, vinovat, epuizat?
9. Nu îți mai place propria persoană?
10. Crezi că schimbările tale de dispoziție sunt influențate de consumul de alcool al cuiva?
11. Încerci să negi sau să maschezi situațiile legate de băut?
12. Încerci să protejezi sau să "acoperi" persoana care bea?
13. Te simți responsabil și vinovat pentru băutul cuiva?
14. Ai început să te retragi sau te-ai izolat deja de prieteni sau de alte activități?
15. Ai preluat responsabilități care obișnuiau să fie ale persoanei care bea?
16. Problemele financiare sunt mai mari datorită consumului de alcool al unei persoane?
17. Te regăsești încercând să îți justifici sentimentele și comportamentele ca fiind provocate de băutul cuiva?
18. Ai simptome fizice noi, precum dureri de cap, indigestii, stări de greață, tremurături?
19. Te simți învinsă și lipsită de speranță?
20. Relațiile tale sexuale au fost afectate de consumul de alcool al cuiva?
21. Dacă sunt implicați și copiii, poți observa că sunt stresați sau că și-au schimbat comportamentul datorită consumului de alcool al cuiva?

### **Auto-evaluare**

Dacă sunt 3 sau mai multe răspunsuri afirmative la oricare dintre întrebările de mai sus, atunci înseamnă că există o problemă cu alcoolul și că ar trebui să discuți cu cineva despre asta.

Chiar dacă sunt mai puțin de 3 răspunsuri afirmative, tot ar fi bine să stai de vorbă cu cineva specializat. Atunci când ne preocupă consumul de alcool al unui membru al familiei e bine să discutăm cu cineva care poate să determine dacă există sau nu o problemă cu alcoolul.

## **APROBAREA BIROULUI GENERAL DE SERVICII AL ALCOOLICILOR ANONIMI PENTRU PUBLICAREA CELOR 12 PAȘI**

“Cei Doisprezece Pași sunt retipăriți cu permisiunea lui Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (“A.A.W.S.”) [Serviciile Mondiale ale Alcoolicilor Anonimi, Inc.]. Permisunea de a retipări cei Doisprezece Pași nu implică faptul că A.A.W.S. a revizuit sau a aprobat conținutul acestei publicații sau că A.A. este neapărat de acord cu vederile exprimate în aceasta. A.A. este un program de recuperare numai de pe urma alcoolismului – folosirea celor Doisprezece Pași în legătură cu programe și activități formulate după A.A., dar care se ocupă de alte probleme sau folosirea lor într-un context diferit de A.A. nu implică altceva.”

Alcoolicii Anonimi ® [Alcoolicii Anonimi] este o asociație de bărbați și femei care își împărtășesc unii altora experiența, punctele tari și speranțele, astfel încât să-și rezolve problema comună și să-i ajute și pe alții să-și revină din alcoolism.

- Singura cerință pentru a deveni membru este dorința de a te lăsa de băut. Nu există cotizații sau taxe pentru a fi membru A.A.; noi ne auto-finanțăm prin propriile noastre contribuții.
- A.A. nu este afiliată nici unei secte, religii, politici, organizații sau instituții; nu dorește să se implice în nici o controversă; ea nu susține și nici nu se opune vreunei cauze.
- Scopul nostru principal este de a nu bea și de a ajuta alți alcoolici să nu bea.

### **Cei 12 Pași ai Alcoolicilor Anonimi**

1. Am admis că eram neputincioși în fața alcoolului - că nu mai eram stăpâni pe viața noastră.
2. Am ajuns la credința că o Putere superioară nouă înșine ne-ar putea reda sănătatea mintală.
3. Am hotărât să ne lăsăm voința și viața în grija unui Dumnezeu, *așa cum și-L închipuia fiecare dintre noi.*
4. Am făcut, fără teamă, un inventar moral amănunțit al propriei persoane.
5. Am mărturisit lui Dumnezeu, nouă înșine și unei alte ființe umane, natura exactă a greșelilor noastre.
6. Am consimțit, fără rezerve, ca Dumnezeu să ne scape de toate aceste defecte de caracter.
7. Cu umilință, l-am cerut să ne îndepărteze slăbiciunile.
8. Am întocmit o listă cu toate persoanele cărora le-am făcut necazuri și am consimțit să reparăm aceste rele.
9. Ne-am reparat greșelile direct față de acele persoane, acolo unde a fost cu putință, dar nu și atunci când le-am fi putut face vreun rău lor sau altora.
10. Ne-am continuat inventarul personal și ne-am recunoscut greșelile, de îndată ce ne-am dat seama de ele.
11. Am căutat, prin rugăciune și meditație, să ne întărim contactul conștient cu Dumnezeu, *așa cum și-L închipuia fiecare dintre noi*, cerându-i doar să ne arate voia Lui în ce ne privește și să ne dea puterea s-o împlinim.
12. După ce am trăit o trezire spirituală ca rezultat al acestor pași, am încercat să transmitem acest mesaj altor alcoolici și să punem în aplicare aceste principii în toate domeniile vieții noastre.

**ADRESE UTILE****Proiectul Sf. Dimitrie Basarabov de Informare și Tratament  
al Alcoolismului și Dependentei de Alte Droguri**

Adresa: Str. Neagră nr. 5, Cluj-Napoca

Tel/fax: 0264-597 687

e-mail: [sfdimitrie@hotmail.com](mailto:sfdimitrie@hotmail.com)

web: [www.stdimitrie.org](http://www.stdimitrie.org)

**Întâlnirile Alcoolicilor Anonimi în România**

AA website în România: [www.itcnet.ro/aa](http://www.itcnet.ro/aa)

**1. Grup "A.A. Piatra Neamț"**

- Adresa: Piatra Neamț 5600  
Str. Ștefan cel Mare, nr. 12 (Casa Medicului)
- Orar: zilnic - 18.30 – 19.30  
Duminică - 11.00 – 12.00
- E-mail: [g67ganescu@hotmail.com](mailto:g67ganescu@hotmail.com)  
[aapiatraneamt@hotmail.com](mailto:aapiatraneamt@hotmail.com)
- Pers. contact: Gabi
- Telefon: 0233-233-992

**2. Grupul AA din Arad**

- Adresa: Arad 2900, Str. Andrei Mureșanu nr. 28
- Orar: în fiecare Joi - ora 18.00
- E-mail: [aagruparad@hotmail.com](mailto:aagruparad@hotmail.com)
- Pers. de contact: Alexandru
- Telefon: 0257-259-451

**3. Grupul AA "Phoenix" Craiova**

- Adresa corespondență AA: CP 525. OP 5, Craiova, cod 1100, Dolj.
- Orar: L, Marți, J și V: 19.00-20.00
- E-mail [iciobanu@oltenia.ro](mailto:iciobanu@oltenia.ro)
- Pers. contact - Ioana
- Tel. 0744-974-373 .

**4. Grup AA "CSÍK " Miercurea Ciuc**

- Adresa: Miercurea Ciuc 4100, Casa " Lasarus " Ház, Str: Gál Sándor, nr. 9
- Orar: Luni, ora 19.00  
Joi ora 19.00
- E-mail : [j\\_mohar@index.hu](mailto:j_mohar@index.hu)
- Pers. contact: Gyula ; Zsolt
- Tel. 0266-317-486

**5. Grupul „Carpe Diem” Cluj-Napoca**

- Adresa: Cluj-Napoca, 3400, Str. Năsăud, nr. 2 (Uniunea Creștină)
- Orar: Sâmb, Dum: 18-19,30; Luni: 19.00
- E-mail: [fritz@21cn.com](mailto:fritz@21cn.com); [aacluj@home.ro](mailto:aacluj@home.ro)



- Pers. de contact: Mircea  
Tel. 0723 249 600

#### **6. "Speranța" Cluj-Napoca**

- Adresa: Cluj-Napoca,  
str. Ion Meșter, nr. 10 (Policlinica Sf. Pantelimon)
- Orar: Vineri ora 18.00
- E-mail: [ffrantz@pcnet.ro](mailto:ffrantz@pcnet.ro)
- Pers. contact: Richard, Basile
- Telefon: 0264-597687; 0748846352; 0744756407

#### **7. Grup "Casa Albă"**

Adresa: Str. Neagră nr. 5, Cluj-Napoca

**Orar: Luni, Marți, Miercuri, Joi, Vineri, Sâmbătă 12-13**

**Luni, Marți, Miercuri, Joi: 18-19**

Persoană de contact: Marin

Tel: 0727359116

#### **8. Baia Mare - 2 grupuri: "Sf. Varvara" și Zorile"**

- Adresa: Baia Mare 4800, B-dul Unirii nr.28 (sediul asociației ASSOC)
- Orar: Joi 17.00- 19.00  
Luni 17.00-19.00
- E-mail: [willyaa@freemail.hu](mailto:willyaa@freemail.hu)  
[rodoet@email.ro](mailto:rodoet@email.ro)
- Pers. contact: Willy; Marcel
- Tel. 0262-431-236; 0745-310-972  
0262-279-264; 0724-265-617

#### **9. Grupul AA "Internațional" București**

- Adresa: București 7000, str. Biserica Amzei (Universit. Populară Brătianu)
- Orar: Marți, Joi: 20.00- 21.00
- E-mail: [crisrob@emoka.ro](mailto:crisrob@emoka.ro)
- Pers. contact: Cristian
- Telefon: 0723-389-304

#### **10. Grupul AA "Unu" București**

- Adresa: București 7000, Șoseaua Berceni, nr. 8-10, Spitalul "Obregia", pavilionul 17
- Orar: Luni, Miercuri, Vineri: 17.00-18.00
- E-mail: [vjivin@itc.ro](mailto:vjivin@itc.ro)
- Pers. contact: Basil
- Telefon: 021-653-0745

#### **11. Grupul AA "Sănătatea" Săvădisla**

- Adresa: Sanatoriul TBC Săvădisla, jud. Cluj
  - Telefon: 0264 309 621; 0752091244 (Gabi)
- Luni, Marți, Miercuri, Joi, Vineri: 11-12; Sâmbăta 9-10

#### **12. Grupul AA "Credința" Bistrița**

- Orar: Luni – 18.00 – 17.00
- Pers. contact: Horia; Petrică
- Tel.: 0263-233-854; 0744-62-82-04  
0263-219-874; 0723-440-770

## Întâlnirile Grupurilor de Servicii Familiale Al-Anon în România

LOCALITATE	NUME GRUP	ADRESA	PERSOANA DE CONTACT	PROGRAM ÎNTÂLNIRI	TELEFOANE/FAX
BISTRIȚA	GRUP „PRIETENIA”	STR. INDEPENDENȚEI, NR.79	-	LUNI:18,00	0263-236-542
IAȘI	GRUP „CONFIDENȚA”	STR. COSTACHI NEGRI, NR.48	MIHAELA	MIERCURI, VINERI: 17.00-19.00	0332-804-362 0740-770-179 <a href="http://alanoniasi.xhost.ro/contact.html">http://alanoniasi.xhost.ro/contact.html</a> <a href="mailto:alanoniasi@yahoo.com">alanoniasi@yahoo.com</a>
CLUJ-NAPOCA	GRUP „SPERANȚA”	STR. ION MEȘTER NR.10	VICTORIȚA, CLAUDIA	VINERI: 18,00-19,00	0264-597-687 <a href="mailto:victoalanon@hotmail.com">victoalanon@hotmail.com</a>
BUCUREȘTI	GRUP „SPERANȚA”	STR. CHESARIE, NR.9	CARMEN, MIHAELA	LUNI, 18,00-19,00	0723-691-162 0723-227-029
PILDEȘTI - ROMAN	GRUP „VIAȚĂ SENINĂ	LOC. PILDEȘTI COM.CORDENI	CRISTI	JOI 19-20	0745-923-825

### **Biroul General de Servicii al Alcoolicilor Anonimi**

**Alcoholics Anonymous World Services, Inc.**

*Box 459, Grand Central Station*

*New York, NY 10163*

[www.aa.org](http://www.aa.org)

### **Biroul General de Servicii Familiale Al-Anon**

**Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.**

*P.O. Box 182, Madison Square Station*

*New York, New York 10010*

[www.al-anon-alateen.org](http://www.al-anon-alateen.org)

## Acatistul Maicii Domnului “Potirul Nesecat” (Izbăvitoare de beție)

### **Povățuire**

Una dintre patimile cele mai groaznice care macină omenirea este beția care dă naștere la rândul ei la alte păcate și patimi: bătaii, scandaluri în casă, despărțiri, desfrânare, ucidere și crime, boli, întunecarea minții, înjurături și blesteme, etc. **Această patimă a beției iese foarte greu din om, este câteodată nevindecabilă.**

Câteva povățuiri pentru îndepărtarea acestei patimi:

- să se spovedească curat și sincer din copilărie;
- să facă tot posibilul de a părăsi locul ispitirii cu băutura;
- să fie pusă la pomelnic persoana respectivă la cât mai multe mănăstiri și biserici unde se fac slujbe zilnice. Exemplu: (numele) – izbăvire de patima beției.

Tot timpul cât facem un pomelnic cu membri familiei să specificăm în dreptul fiecăruia problema ce îl frământă și de ce are nevoie. Exemplu: căsătorie, călătorie, boală, reușită la examene, izbăvire de farmece, etc.

Pentru a ne izbăvi de patima beției, putem face orice rugăciune la oricare sfânt ar fi. Cel mai important lucru este ca **rugăciunea aceea să fie făcută din toată inima, cu cât mai multă insistență și cât mai des.**

Pe la anul 1878, în Rusia, s-a descoperit o icoană făcătoare de minuni numită “Potirul Nesecat”, după care s-a făcut acest acatist “Potirul Nesecat” care este special pentru depărtarea și izbăvirea de patima beției.

Descoperirea sfântului chip al icoanei s-a petrecut la 1878 în Rusia. Un țăran din județul Efremov, gubernia Tula, militar în rezervă, **era cuprins de patima beției. Își băuse toată pensia, tot ce era în casă până ce a ajuns cerșetor. Din cauza băuturii fără măsură, picioarele au încetat să îl mai ajute, dar el continua să bea. Și iată că acest om decăzut visează odată un vis neobișnuit.**

Este vizitat de un cuvios stareț care îi spune: “Mergi în orașul Serpuhov, la Mănăstirea Stăpânei noastre Născătoare de Dumnezeu. Acolo este icoana Ei, Potirul Nesecat. Să ți se facă o slujbă înaintea ei și **atunci te vei însănătoși atât trupește, cât și sufletește.**”

Neavând nici un ban și neputându-se folosi de picioare, țăranul nu a îndrăznit să pornească la drum. Însă cuviosul stareț i s-a arătat în vis a doua oară și a treia oară, poruncindu-i cu atâta stăruință să îndeplinească cele cerute, încât nenorocitul de bețiv a pornit târâș la drum. Într-o localitate a făcut un popas. Pentru a-i ușura durerea, bătrânica ce îl găzduise i-a frecționat piciorul și l-a culcat pe cuptor. Noaptea, călătorul a simțit o senzație plăcută în picioare și încercând să se scoale, deși foarte greu, se putea ține totuși pe ele. În noaptea următoare i s-a făcut mai bine. Astfel, sprijinindu-se mai întâi pe două toiege, iar apoi pe unul, a ajuns la Serpuhov. Ajungând la mănăstire și povestind visele sale, cel suferind a cerut să i se facă o slujbă, însă nimeni nu cunoștea icoana Maicii Domnului cu un astfel de nume. Atunci s-au gândit dacă nu cumva este icoana din coridorul ce făcea legătura între biserică și veșmântărie, pe care era zugrăvit un copil. Și nu mică a fost mirarea tuturor atunci când au descoperit pe spatele icoanei inscripția “Potirul Nesecat”. Tot ca un semn a fost și faptul că țăranul suferind l-a recunoscut în persoana cuviosului Varlaam, ucenicul Prea Sfințitului mitropolit Alexe, pe starețul din vis. Fostul bolnav s-a întors acasă pe deplin sănătos.

Vestea cu privire la preaslăvirea în chip minunat a icoanei Maicii Domnului s-a răspândit cu repeziciune nu numai în Serpuhov, ci, se poate spune, în toată Rusia. **Cei cuprinși de patima beției, rudele și apropiații lor se grăbeau să-și înalțe rugăciunile către Maica Domnului, pentru vindecare răului ce îi cuprindea și mulți, foarte mulți veneau pentru a-l mulțumi Împărătesei cerului pentru milostivirea ei.**

Ce înfățișează această icoană? Din punct de vedere iconografic, icoana face parte din imaginile mai vechi ale Maicii Domnului, “Oranta”, cu singura deosebire că dumnezeiescul prunc este zugrăvit stând în potir.

Care a fost gândul evlavios al aceluia care a zugrăvit-o astfel? Fără îndoială că el se referea la Taina Euharistiei. Potirul cu Pruncul dumnezeiesc binecuvântând reprezenta Potirul Împărtășaniei din care izvorăsc spre cei ce se apropie de el cu credință toate binecuvântările datorate păcătosului neam omenesc prin lucrarea mântuitoare a Domnului nostru Isus Hristos. Acest potir este într-adevăr nesecat sau de nebăut până la sfârșit pentru că Agnețul "se mănâncă pururea și niciodată nu se sfârșește". Iar Maica Domnului, cu Preacinstitele ei mâini ridicate, mijlocește ca un Mare Preot această jertfă către Dumnezeu la Altarul ceresc, pe Fiul Său cel înjunghiat pentru mântuirea lumii, pe Cel care și-a luat trup din sânghiurile Ei preacurate, dându-L spre a fi mâncare celor credincioși.

Ea se roagă pentru păcătoși și dorește ca toți să se mântuiască și pentru ca oamenii să nu mai fie stăpâniți de niște patimi josnice, aducătoare de pieire, Ea îi cheamă la Izvorul Nesecat de bucurie duhovnicească și de alinare, vestindu-le că Potirul Nesecat al ajutorului ceresc și al milei este pregătit pentru fiecare dintre cei care sunt în nevoie.

Din punct de vedere al subiectului și al conținutului de idei, icoana Maicii Domnului "Potirul Nesecat" este foarte apropiată de icoana din Niceea care s-a proslăvit prin minuni în anul 304, în cinstea căreia Părinții Întâiului Sinod Ecumenic au hotărât să se cânte în fața ei: "Păntecele Tău s-a făcut masă sfântă pe care se află Pâinea cea cerească, Hristos, Dumnezeu nostru..."

Sărbătorirea icoanei Maicii Domnului "Potirul Nesecat" se sărbătorește la 18 mai pe stil nou. Din toate colțurile Rusiei vin la mănăstirea Serpuhov aceia care au nevoie de ajutorul plin de har al Maicii Domnului. În vremurile mai vechi, "Frăția abstenenților nealcoolici Alexandr Nevski" din Serpuhov săvârșea în fiecare duminică o slujbă cu acatist în fața icoanei Maicii Domnului "Potirul Nesecat". Acest obicei a fost reintrodus la mănăstirea Nisotk, înființată de curând la Serpuhov. În fiecare duminică, la sfârșitul Sfintei Liturghii, aici se săvârșește o slujbă cu acatist și sfințirea apei, în timpul căreia sunt pomeniți cei care suferă de împătımire pentru băutul fără măsură al paharului celui aducător de pieire și au nevoie de ajutorul plin de har al Stăpânei Prea Curate.

Pentru prima dată în acest an 1997, Acatistul "Potirul Nesecat" a fost tradus și în limba română, fiind de o mare însemnătate și binecuvântare pentru noi, românii.

Pentru toți cei ce sunt stăpâniți de patima beției este recomandat acest acatist să-l citească 40 de zile la rând cu post și în mai multe reprize, în mai multe rânduri într-un an. Dacă vor avea la ei tot timpul această icoană "Potirul Nesecat" a Maicii Domnului și se vor ruga din toată inima, cu lacrimi fierbinți, să fie izbăviți, Maica Domnului se va milosti și îi va izbăvi de această patimă.

### **Rugăciunile începătoare**

Sculându-ne din somn fără lene, să ne depărtăm de așternut și întorcându-ne cu față spre răsărit să ne închinăm de trei ori cu mâna până la pământ, zicând:

În numele Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh, Amin!

Slavă Ție, Dumnezeu nostru, slavă Ție!

Împărate Ceresc, Mângâietorul, Duhul adevărului, care pretutindenea ești și toate le împlinești, Vistierul bunătăților și Dătătorule de viață, vino și Te sălășluiește întru noi și ne curățește de toată necurăția și ne mântuiește, Bunule, sufletele noastre.

Sfinte Dumnezeule, Sfinte tare, Sfinte fără de moarte, miluiește-ne pe noi!

Sfinte Dumnezeule, Sfinte tare, Sfinte fără de moarte, miluiește-ne pe noi!

Sfinte Dumnezeule, Sfinte tare, Sfinte fără de moarte, miluiește-ne pe noi!

Slavă Tatălui și Fiului și Sfântului Duh și acum și pururea și în vecii vecilor. Amin!

Prea Sfântă Treime, miluiește-ne pe noi. Doamne, curățește păcatele noastre. Stăpâne, iartă fărădelegile noastre. Sfinte, cercetează și vindecă neputințele noastre pentru Numele Tău.

Doamne miluiește,

Doamne miluiește,

Doamne miluiește.

Slavă Tatălui și Fiului și Sfântului Duh și acum și pururea și în vecii vecilor. Amin!

Tatăl nostru care ești în ceruri sfințească-se Numele Tău, vie Împărăția Ta, facă-se voia Ta, precum în cer, așa și pe pământ. Pâinea noastră cea spre ființă dă-ne-o nouă astăzi și ne iartă nouă

greșalele noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri. Și nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăvește de cel rău!

Pentru rugăciunile Sfinților Părinților noștri, Doamne Isuse Hristoase, miluiește-ne pe noi! Amin!

**Troparul icoanei**  
**Prea Sfintei Născătoare de Dumnezeu**  
**– “Potirul Nesecat”**

Veniți, dreptslăvitorilor creștini, la dumnezeiescul și minunatul chip al Prea Sfintei Născătoare de Dumnezeu, care satură inimile celor credincioși din Potirul Nesecat al milostivirii Sale și arată minuni poporului celui binecinstitor. Acestea văzând și auzind, cu duhul prăznuind, cu căldură să strigăm: Stăpână Prea milostivă, tămăduiește neputințele și patimile noastre, rugând pe Fiul Tău, Hristos, Dumnezeul nostru, să mântuiască sufletele noastre!

**Condacul 1**

Cinstitul Tău chip, Stăpână de Dumnezeu Născătoare, ne-a fost dăruit ca o izbăvire aleasă și minunată, căci prin descoperirea Lui ne slobozește de neputințele sufletești și trupești și de întâmplările cele mahnitoare. Pentru aceasta, laudă Îți aducem Apărătoare Prea milostivă. Tu, dar, Stăpână, numită de noi “Potirul Nesecat”, aplecându-te cu bunăvoință spre suspinele și strigătele noastre cele izvorâte din inimă, dăruiește izbăvire celor ce suferă de boala beției, ca să-Ți cântăm cu credință:

Bucură-Te, Stăpână, Potir Nesecat care ne astâmperi setea cea duhovnicească!

**Icosul 1**

Oștile îngerești și cetele dreptilor te slăvesc neîncetat, Împărăteasă de Dumnezeu Născătoare, mijlocitoarea multpăcătosului neam creștinesc, pe care văzându-l cufundat în nelegiuri și păcate, îi dăruiești spre mângâiere și mântuire, milostivire prin osebitele Tale icoane făcătoare de minuni, care precum stelele cerului pot fi văzute în tot pământul. Văzând noi pe aceea dintre ele numită “Potirul Nesecat”, din adâncul sufletului Te chemăm astfel:

Bucură-Te, sălașul Dumnezeirii cel neajuns,  
Bucură-Te, mirarea cea neîncetată a oamenilor,  
Bucură-Te, Ceea ce prin mahniri cureți păcatele noastre,  
Bucură-Te, căci prin întristări tămăduiești neputințele noastre,  
Bucură-Te, că ne trimiți de sus milostivire prin icoanele Tale făcătoare de minuni,  
Bucură-Te, căci prin descoperirea lor înveselești inimile noastre cele mahnite,  
Bucură-Te, împăcarea preaminunată a oamenilor cu Dumnezeu,  
Bucură-Te, Stăpână, Potir Nesecat, care ne astâmperi setea cea duhovnicească!

**Condacul al 2-lea:**

Văzând, Prea Sfântă Stăpână, întristarea inimii, chinurile duhovnicești și pocăința nemincinoasă a celor ce sunt supuși patimii celei pierzătoare a beției, ai binevoit să arăți orașului celui plăcut lui Dumnezeu, Serpuhov, milostivirea Ta prin descoperirea icoanei Tale prea minunate, “Potirul Nesecat”, pentru ca toți cei ce cad la ea cu credință și cu inimă smerită, dobândind vindecare de cumplita lor boală să Îi strige din adâncul inimilor lui Dumnezeu: Aliluia!

**Icosul al 2-lea**

Înțelegând prin întreita arătare în vis a cuviosului Varlaam, porunca de a merge în orașul cel iubit de Dumnezeu, Serpuhov, un oarecare om supus patimii beției a aflat acolo în mănăstire sfânta Ta icoană, numită “Potirul Nesecat”. Drept aceea, văzând atâta purtare de grijă pentru noi, păcătoșii, cu evlavie Îți grăim unele ca acestea:

Bucură-Te, că prin oamenii cei evlavioși ne descoperi mărirea minunilor Tale,  
Bucură-Te, călăuză clarvăzătoare care le arăți unora ca aceștia calea mântuirii,  
Bucură-Te, îndrumătoarea noastră cea bună, care cu dragoste ne apropii de Tine,  
Bucură-Te, căci ne îndemni la recunoștință pentru binefacerile Tale,  
Bucură-Te, ceea ce preschimbi întristarea noastră în bucurie,  
Bucură-Te, că ne înveselești cu nădejde neclintită,  
Bucură-Te, căci nimicești patimile noastre cele pierzătoare,  
Bucură-Te, Stăpână, Potir Nesecat, care ne astâmperi setea cea duhovnicească!

### Condacul al 3-lea:

Puterea Celui Prea Înalt și harul Stăpânei l-au întărit pe un oarecare om cuprins de patima beției atunci când, având picioarele slăbănogite, mergea în orașul Serpuhov, împlinind astfel porunca Maicii Domnului vestită lui în vis de către cuviosul Varlaam, starețul mănăstirii de acolo; ajungând el în acest oraș, a aflat icoana Prea Curatei care l-a vindecat îndată de suferința sa duhovnicească și trupească, plecându-l să îi strige din adâncul sufletului, cu mulțumire, lui Dumnezeu: Aliluia!

### Icosul al 3-lea

Având ca izvor pururea curgător Potirul cel Nesecat al râurilor cerești, nu numai credincioșii din Serpuhov, ci și dreptslăvitorii creștini din alte orașe și locuri, care au venit către minunatul Tău chip, numit "Potirul Nesecat", primind înaintea lui tămăduire, Ți s-au închinat cu graiuri pline de recunoștință ca acestea:

Bucură-Te, scaldătoare în care se află toate necazurile noastre,  
Bucură-Te, potirul prin care primim bucuria mântuirii,  
Bucură-Te, Ceea ce vindeci neputințele noastre duhovnicești și trupești,  
Bucură-Te, că ne stingi patimile prin puterea rugăciunilor Tale,  
Bucură-Te, că dai cele de folos celor care îți cer ajutorul,  
Bucură-Te, că dăruiești tuturor daruri nenumărate,  
Bucură-Te, că ne deschizi comoara milostivirii,  
Bucură-Te, că ai inima plină de milă față de cei căzuți,  
Bucură-Te, Stăpână, Potir Nesecat, care ne astâmperi setea cea duhovnicească!

### Condacul al 4-lea:

Vifor de gânduri necredincioase având întru sine, dar cu pocăință sinceră venind la nespusa Ta milostivire, **cei cuprinși de patima beției capătă tămăduire** și, din adâncul inimii, spun Celui Născut de Tine, Mântuitorul nostru: Aliluia!

### Icosul al 4-lea:

Auzind Domnul mâhnirea adâncă, vaiete și plânsul soțiilor și mamelor, copiilor și rudelor celor tulburați cu firea de patima beției, le-a dăruit, Stăpână, icoana Ta prin care toți cei care se apropie, capătă mângâiere duhovnicească și-Ți grăiesc cu lacrimi unele ca acestea:

Bucură-Te, Mielușeaua care ai născut Mielul Cel care a ridicat păcatele lumii,  
Bucură-Te, potir ce pentru noi te umpli de bucurie din Izvorul cel fără de moarte,  
Bucură-Te, că ești mângâierea mamelor celor cuprinse de mâhnire,  
Bucură-Te, nădejdea celor fără de nădejde,  
Bucură-Te, apărătoarea plină de har a celor ce vin la Tine,  
Bucură-Te, bucuria și înveselirea celor necăjiți,  
Bucură-Te, Ceea ce potolești patimile cele izvorâte din beție,  
Bucură-Te, că întinzi mâna celor ce au nevoie de ajutorul Tău,  
Bucură-Te, Stăpână, Potir Nesecat, care ne astâmperi setea cea duhovnicească!

### Condacul al 5-lea:

Ca pe o stea de la Dumnezeu purcezătoare ne-ai arătat nouă, o, Împărăteasă a lumii, prea cinstita Ta icoană pe care, văzând-o, ne rugăm din inimă cu credință, grăindu-ți: Născătoare de Dumnezeu, tămăduiește beția și orice altă boală sufletească și trupească a celor aflați în suferință, iar pe cei credincioși învață-i să îți aducă lui Dumnezeu cântarea de laudă: Aliluia!

### Icosul al 5-lea:

Văzând, Maică de Dumnezeu Născătoare, minunile preaslăvite și semnele uimitoare venite nu numai de la icoana Ta cea descoperită în orașul Serpuhov, ci și de la cele zugrăvite întocmai cu această icoană, cădem la ele cu smerenie și zicem:

Bucură-Te, grabnică mijlocitoare, ajutoarea celor ce aleargă la Tine cu sânguință,  
Bucură-Te, Ceea ce ascuți cu bunăvoință rugăciunile noastre,  
Bucură-Te, Ceea ce ai luminat orașul Serpuhov cu binecuvântarea Ta,  
Bucură-Te, că împrejmuirile Moscovei au arătat slava minunilor Tale,  
Bucură-Te, Comoară Nesecată de tămăduiri pentru toți cei aflați în nevoi,

Bucură-Te, Ocrotitoare atotputernică a celor ce lucrează pentru dobândirea trezviei,  
Bucură-Te, Bună ajutoare a celor ce luptă împotriva lumii, a trupului, a diavolului și a beției,  
Bucură-Te, Apărătoare grabnică a dreptcredincioșilor celor ce trăiesc în lume,  
Bucură-Te, Stăpână, Potir Nesecat, care ne astâmperi setea cea duhovnicească!

#### **Condacul al 6-lea:**

Propovăduind, Născătoare de Dumnezeu, minunile săvârșite prin icoana Ta cea numită "Potirul Nesecat", Te rugăm cu lacrimi:

O, Prea Curată, **izbăvește-ne pe noi toți de patima băuturii fără de măsură a vinului**, de căderea în păcat și învață-ne înfrânarea pe noi, cei ce ne sârguim să Îi cântăm lui Dumnezeu: Aliluia!

#### **Icosul al 6-lea:**

Strălucești de lumina slavei dumnezeiești, Fecioară, Pruncă Dumnezeiască, uitându-te cum Copilul, Dumnezeu cel mai înainte de veci, Domnul nostru Isus Hristos stă în cupă că într-un Potir Nesecat, precum te vedem zugrăvită în icoana "Potirul Nesecat" care este sortită ca, în chip tainic, să dăruiască izbăvire de patima beției celor ce cu credință vin să i se închine. De aceea, cu lacrimi Îți aducem aceste rostiri neîncetate:

Bucură-Te, cea de care se bucură și pe care o prăznuiește neamul omenesc,  
Bucură-Te, că slava Ta este mai mare decât ți-o pot aduce laudele celor pământești și celor cerești,  
Bucură-Te, că prin chipul tainic al Fiului în potir ne descoperi taina Dumnezeieștii Euharistihii,  
Bucură-Te, Ceea ce ne arăți în chip minunat Mielul cel ce se mănâncă pururea și niciodată nu se sfârșește,  
Bucură-Te, Potir al vieții și al nemuririi, care ne duci la porțile vieții veșnice,  
Bucură-Te, că adapi sufletele noastre cele însetate din izvorul nestricăciunii și al bucuriei,  
Bucură-Te, căci în bunătatea Ta nemărginită nu lepezi nici pe cei mai disprețuiți și mai prigonți,  
Bucură-Te, căci din milostivirea Ta îi răpești din groapa pieirii pe cei fără de nădejde,  
Bucură-Te, Stăpână, Potir Nesecat, care ne astâmperi setea cea duhovnicească!

#### **Condacul al 7-lea:**

Vrând un oarecare om să Îți mulțumească, Stăpână, Maica lui Dumnezeu pentru vindecarea de suferința beției, a împodobit icoana Ta prea minunată ce se găsește în orașul Serpuhov, cântând din toată inima sa: Aliluia!

#### **Icosul al 7-lea:**

Minune nouă vedem, Stăpână, prin sfânta Ta icoană, căci un oarecare om, cuprins de suferința beției, robul lui Dumnezeu Ștefan, venind la mijlocirea Ta cea de Maică, s-a izbăvit de boala lui cea grea, pentru aceasta, cu mulțumire, Ți-a împodobit icoana cu daruri de mult preț și căzând la ea, cu lacrimi grăia unele ca acestea:

Bucură-Te, că ești izvorul cel dătător de Viață al vindecării,  
Bucură-Te, Potirul ceresc al darurilor dumnezeiești,  
Bucură-Te, râu de vindecare de-a pururea curgător,  
Bucură-Te, că ești marea care îneci toate patimile noastre,  
Bucură-Te, Ceea ce cu mâinile Tale ridici pe cei ce cad zdrobiți de greutatea păcatului beției,  
Bucură-Te, că primești darurile recunoștinței,  
Bucură-Te, căci înveselești inimile celor binecredincioși,  
Bucură-Te, că împlinești toate cererile noastre cele bune,  
Bucură-Te, Stăpână, Potir Nesecat, care ne astâmperi setea cea duhovnicească!

#### **Condacul al 8-lea:**

Străin lucru și cu anevoie de crezut le este tuturor celor necredincioși să audă că la sfânta Ta icoană "Potirul Nesecat" se săvârșesc minuni și tămăduiri dumnezeiești. Noi, însă, bineștiind cuvântul Tău ce l-ai rostit către întâia icoană ce Te înfățișa, anume că: "Harul Celui Ce s-a născut din Mine și al Meu vor fi cu această icoană", credem că și din cea numită "Potirul Nesecat" izvorăște harul Tău. De aceea, plecându-ne cu evlavie, o sărutăm, cântând lui Dumnezeu: Aliluia!

#### **Icosul al 8-lea:**

Toată nădejdea lor în Tine și-o pun, Stăpână, cei ce suferă de patima beției. Pogoară-Te spre neputințele și patimile noastre, căci cine ne va scoate pe noi, păcătoșii, din groapa pieirii, a

sărăciei duhovnicești și trupești, fără numai Tu, Stăpână. De aceea, plecându-ne genunchii în fața preacuratului Tău chip, Îți grăim unele ca acestea:

Bucură-Te, Ceea ce nu îți întorci fața de la rugăciunile păcătoșilor,  
Bucură-Te, căci trimiți ajutorul Tău ceresc celor ce Te cheamă,  
Bucură-Te, Ceea ce arăți adâncimea milostivirii Tale către toți păcătoșii,  
Bucură-Te, Ceea ce îi îmbărbătezi pe cei fără de nădejde și cu totul deznădăjduiți,  
Bucură-Te, căci întinzi mână de ajutor celor supuși patimilor pricinuite de beție,  
Bucură-Te, căci prin daruri pline de har îi mângâi pe cei ce suferă cu răbdare,  
Bucură-Te, Ceea ce vindeci neputințele noastre sufletești și trupești,  
Bucură-Te, că ne-ai învățat să socotim întru nimic bucuriile cele deșarte ale acestei lumi,  
Bucură-Te, Stăpână, Potir Nesecat, care ne astâmperi setea cea duhovnicească!

#### **Condacul al 9-lea:**

Toată firea cea îngerească se minunează, Doamne, de lucrarea Ta cea plină de milostivire, căci ai dăruit mult păcătosului neam omenesc, o, Apărătoare și ajutătoare prea puternică. Ea se pleacă spre neputințele noastre și ne slobozește de groaznica patimă a beției, învățând pe cei credincioși să îi cânte lui Dumnezeu: Aliluia!

#### **Icosul al 9-lea:**

Ritorii cei înțelepți nu știu, Stăpână, să laude după cuviință slăvita descoperire a icoanei Tale. Cu atât mai mult noi, păcătoșii, cu buzele noastre întinate, nu vom putea să aducem Apărătoarei noastre laude după cuviință. Însă, văzând nenumăratele minuni înfăptuite prin icoana Ta, bucurându-ne cu duhul și cu inima, Îți zicem:

Bucură-Te, Ceea ce izvorăști minuni de la sfântul Tău chip,  
Bucură-Te, că degrab ne izbăvești de nenorociri și de întristări,  
Bucură-Te, că îi rușinezi pe cei ce nu Te primesc pe Tine,  
Bucură-Te, că îi păzești de orice rău pe cei cad la Tine,  
Bucură-Te, Ceea ce cu blânda Ta strălucire izgonești întunericul păcatului și ceața patimilor noastre,  
Bucură-Te, Ceea ce umpli sufletele noastre de iubire pentru Tine și pentru Fiul Tău,  
Bucură-Te, că ne îndreptezi cu înțelepciune pe calea pocăinței,  
Bucură-Te, că ne ești mijlocitoare osârdnică pentru răspunsul cel bun înaintea Dreptului Judecător,  
Bucură-Te, Stăpână, Potir Nesecat, care ne astâmperi setea cea duhovnicească!

#### **Condacul al 10-lea:**

Vrând să mântuiești, o, Maică a lui Dumnezeu, mulțimea ce suferă de boala beției, ne-ai dăruit icoana Ta cea preaminunată pentru ca toți cei cuprinși de această patimă să poată veni la chipul Tău făcător de minuni și primind lecuire, cu umilință să îi cânte lui Dumnezeu: Aliluia!

#### **Icosul al 10-lea:**

Zid și pavază, o, Maică a lui Dumnezeu, celor ce suferă de boala beției și tuturor celor ce vin la Tine cu grabire și cinstesc cu evlavie sfânta Ta icoană. Căci ne-a dăruit-o Domnul Dătătorul bunătăților spre ajutor și vindecare de patimile aducătoare de moarte, îndemnându-ne astfel să îți cântăm acestea:

Bucură-Te, alinarea mâhnirilor noastre și nădejdea celor deznădăjduiți,  
Bucură-Te, vindecarea suferințelor noastre sufletești și trupești,  
Bucură-Te, Ceea ce prin curăția Ta cureți întinăciunea noastră,  
Bucură-Te, căci prin harul Tău luminezi nemernicia noastră,  
Bucură-Te, că îmbraci în nesticăciune stricăciunea noastră cea trupească,  
Bucură-Te, Ceea ce prin mijlocirea Ta ne întărești în rugăciune,  
Bucură-Te, că întărești toată neputința noastră,  
Bucură-Te, că grabnic risipești norul patimilor ce ne înconjoară,  
Bucură-Te, Stăpână, Potir Nesecat, care ne astâmperi setea cea duhovnicească!

#### **Condacul al 11-lea:**

Cântarea noastră, ce cu smerită dragoste și cu osârdie o aducem Ție, n-o trece cu vederea, Prea Curată și nu-Ți întoarce fața de la cei fără nădejde ce pățimesc din pricina beției, ci ajută-i pe ei și pe noi să ne curățim de toată întinăciunea păcatului și să putem cânta cu vrednicie și cu dreptate lui Dumnezeu: Aliluia!



### **Icosul al 11-lea:**

Făclie dătătoare de Lumină Te vedem, Prea Sfântă Fecioară, căci sfântul Tău chip gonește cu razele harului Tău ceața păcatelor și ne îndrumă pe calea luminoasă a virtuții pe noi, cei ce cu credință Îți grăim acestea:

Bucură-Te, căci prin acoperământul Tău ne izbăvești de deșertăciunea acestei lumi mult răsvrătită,  
Bucură-Te, că ne ajuți să alungăm neliniștea patimilor trupești,  
Bucură-Te, Ceea ce pui în inimile noastre gândurile cele bune,  
Bucură-Te, că aduci lumină în cugetul cel întinat,  
Bucură-Te, că îi izbăvești pe cei cuprinși de suferința chinuitoare a beției,  
Bucură-Te, că îi chemi pe aceștia la pocăință nefățarnică,  
Bucură-Te, Ceea ce îmbunezi sufletele celor înrăiți,  
Bucură-Te, că mântuiești pe cei ce Te cheamă în ajutor și slăvesc numele Tău,  
Bucură-Te, Stăpână, Potir Nesecat, care ne astâmperi setea cea duhovnicească!

### **Condacul al 12-lea:**

Harul lui Dumnezeu care este dăruit prin icoana Ta, Potirul Nesecat, îi apropie de ea, Stăpână, pe toți cei întristați și oropsiți: văduve, bătrâne și mai ales pe toți cei cuprinși de suferința beției, care niciodată nu pleacă deșerti de la Tine, Prea Curată, de la Potirul Nesecat al darurilor tale Dumnezeiești, o, Prea milostivă, și vindecare deplină primind de la chipul Tău făcător de minuni, Îi cântăm cu mulțumire Domnului: Aliluia!

### **Icosul al 12-lea:**

Cântând minunile și marea Ta milostivire arătată celor cuprinși de patima beției, Te rugăm, Stăpână, mântuiește și povățuiește-ne pe cărarea cea dreaptă și nu ne lăsa pe noi, cei care căutăm ocrotirea Ta și Îți zicem acestea:

Bucură-Te, Ceea ce chemi pe toți la înfrânarea de la beție,  
Bucură-Te, că prin roua milostivirii Tale îi slobozești pe aceștia de patima băutului fără măsură a vinului,  
Bucură-Te, Ceea ce ești tămăduirea veșnică a celor ce suferă din pricina greului păcat al beției,  
Bucură-Te, Ajutătoare grabnică a celor ce se chinuiesc din pricina patimilor,  
Bucură-Te, Îmbărbătarea minunată a celor împuținați cu duhul,  
Bucură-Te, că ești bucuria negrăită a celor buni la suflet,  
Bucură-Te, că îi smerești pe cei trufași,  
Bucură-Te, Ceea ce ridici pe cei smeriți și le dorești tuturor mântuirea,  
Bucură-Te, Stăpână, Potir Nesecat, care ne astâmperi setea cea duhovnicească!

### **Condacul al 13-lea:**

O, Prea milostivă Maică a Prea dulcelui nostru Domn Isus Hristos! Ascultă această rugăciunea a noastră și ne izbăvește de toate nevoile sufleteștii trupești, dar mai ales slobozește-i pe cei cuprinși de suferința beției, pe robii Tăi (numele), ca să nu piară aceștia cuprinși de rău, ci, mântuiți fiind prin Tine, să Îi aducă lui Dumnezeu cântarea: Aliluia!

Acest condac se repetă de trei ori, apoi se citește Icosul 1 și Condacul 1.

### **Rugăciune**

O, Prea milostivă Stăpână! Pentru a dobândi apărarea Ta cădem acum la Tine. Caută spre rugăciunile noastre, auzi-ne cu milostivire pe noi: soțiile, copiii, maicile celor împătimiți de boala cea grea a beției, frații și surorile noastre, care din această pricină sunt căzuți de la Maica noastră, Biserica lui Hristos, și deci de la mântuire și-i tămăduiește pe aceștia!

O, milostivă Maică a lui Dumnezeu, atinge-te de inimile lor și scoate-i degrabă din căderile în păcate, adu-i la înfrânarea cea mântuitoare. Roagă-L pe Fiul Tău, Hristos, Dumnezeul nostru, să ne ierte greșalele, să nu își întoarcă milostivirea de la zidirea Sa și să ne întărească în trezvie și înțelepciune.

Primește, Prea Sfântă Născătoare de Dumnezeu, rugăciunile maicilor ce revarsă șiroaie de lacrimi pentru copiii lor, ale soțiilor care plâng pentru soții lor, ale copiilor, orfanilor și neputincioșilor părinți și ale noastre, ale tuturor celor ce cădem la icoana Ta pentru ca să ajungă, prin rugăciunile Tale, acest strigăt al nostru la Tronul Celui Prea Înalt. Acoperă-ne și ne păzește ca să nu fim robiți

de cel viclean și de toate cursele vrăjmașilor, ajută-ne în ceasul cumplit al morții, ca prin rugăciunile Tale să trecem vămile văzduhului.

Izbăvește-ne de osânda cea veșnică și mijlocește ca milostivirea lui Dumnezeu să ne acopere în vecii vecilor cei nesfârșiți. Amin!