

CÂTEVA GÂNDURI LEGATE DE AJUTAREA BĂUTORILOR PROBLEMĂ,
psiholog, consilier în adicții, Floyd Frantz



- 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 abstenență. 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 dă 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 abstenență, 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 abștinent “pentru ziua de azi”. Ideea este că dacă pot să stea abștinenți pentru o zi, astăzi, atunci este posibil să stea abștinenți 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 abștinent, acest lucru va contribui la soluție. Lucruri mărunte, cum ar fi mersul la biserică cu familia, a fi drăguț 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 așteptat noi. Schimbarea făcută prin modificări mărunte funcționează cel mai bine. De exemplu, schimbarea adusă de noua atitudine față de abștinență. 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 abștinenței 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 abștinenți. 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 alcoolicii”, “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 alcoolice să ia decizii mai bune. Pentru ca progresul să fie semnificativ, alcoolice trebuie să ia decizia și să acționeze înspre schimbare. Noi încercăm doar să-l ajutăm în acest proces, dar nu putem face pentru alcoolice ceea ce ar trebui să facă el.