

MAI BINE INFORMAT



26 Iunie 2020, ZIUA INTERNAȚIONALĂ ANTIDROG



ASOCIAȚIA
FILANTROPICĂ MEDICAL-CREȘTINĂ
CHRISTIANA - FILIALA CLUJ



Programul Sf. Dimitrie Basarabov
SERVICII ÎN ADICȚII



Asociația pentru
Recuperare și Consiliere
în Adicții și Dependențe

ÎNTREȚINEREA,

Cum le facem *rău* celor care au probleme cu alcoolul
sau alte droguri atunci când ne dorim
mai mult decât orice să îi ajutăm

Programul Sf. Dimitrie, 2020

Traiu în preajma alcoolismului este în cel mai bun caz mizerabil. Până acum ați depus probabil eforturi uriașe și ați investit cantități imense de energie și timp pentru a-l face suportabil. Dar adevărul dureros este că nu a funcționat. Și în adâncul sufletului știți asta! Când, în sfârșit, vă suprimați mândria și "ieșiți în public" în căutare de ajutor, apelând la Al-Anon sau la consiliere privată, aproape imediat primiți un șoc. Vi se spune că tot ce ați făcut până acum a fost să îl *întrețineți* pe alcoolic și de a-i permite să stea bolnav.

Cuvântul însuși este derutant. *Întreținerea* nu înseamnă ajutorul acordat cuiva? În cazul alcoolismului, nu! În acest context, întreținerea înseamnă prezervarea, protejarea și menținerea dependentei.

Chiar ați făcut toate acestea? Și dacă da, cum de nu v-ați dat seama? E simplu. *Întreținerea* apare atunci când vă comportați așa cum v-au crescut acasă - asumarea curajoasă a răspunderii, efortul de a păstra un cămin liniștit, încercarea de a-i apăra pe toți din jur de orice fel de durere sau suferință - pe scurt, când încercați să faceți lucrurile cât mai bine! Co-alcoolicii (un termen simplificat pentru a-i denumi pe cei afectați de alcoolic) sunt motivați de diferite motive personale și sociale. Aceste motive par deseori bune, chiar generoase - dar în prezența alcoolismului ele devin deformate și greșit folosite.

Pace cu orice preț (???)

- Aveți obiceiul să-i faceți pe copii să tacă atunci când alcoolicul are pretenții nerezonabile, mai degrabă decât să apărați poziția lor rezonabilă?
- Amenințat(ă) de mânia alcoolicului v-ați grăbit să-i faceți pe plac, chiar dacă pretențiile lui sunt deplasate?
- A-ți devenit mai îndemânic(ă) în preluarea unor sarcini în plus (lăsând la o parte lucrurile care v-ar place cu adevărat) numai ca să-l împăcați sau să evitați abuzul fizic sau verbal?

Cu alte cuvinte, v-ați încălcat vreodată valorile proprii și ați ***acceptat inacceptabilul*** ca și un fel de târg în schimbul aceluia "un pic de liniște și pace"?

Această "pace" chiar că are un preț mare. Tensiunea constantă vă afectează în multe moduri subtile. Vă împiedică să vă ocupați de viața proprie, de plăcerile și nevoile dv. Pe termen lung, aceasta duce la o subtilă eroziune interioară și apariția unor simptome fizice cum ar fi tensiunea arterială, colită, lipsa poftei de mâncare, migrene sau probleme ginecologice. Poate că acesta e prețul pe care îl plătiți involuntar.

La copii efectele apar în formă de ostilitate, retragere din activitățile colective, insomnii, probleme la școală, perfecționism frenetic, mânie și violență fățișă sau chiar ulcer. Asta da pace!

Întreținerea mai are încă o consecință: alcoolicul se comportă iresponsabil și inacceptabil. Dependența îl face să aibă pretenții iraționale, copilărești și ego -centrice - și toată lumea dansează cum cântă el! Lui i se pare că totul merge strună. În realitate, cu cât bea mai mult și devine mai nerezonabil, cu atât vă străduiți mai mult să faceți cum vrea el. Nu e asta o nebunie? Sigur că este! Prețul pe care îl plătiți de fapt pentru "pace cu orice preț" este băutul accelerat și toate ororile care îl acompaniază.

Conspirația tăcerii

Comportamentul alcoolic este dureros, crud, violent, intimidează - și e usturător de penibil. Dar, dacă nu spuneți și nu faceți nimic (nu vă spălați rufele murdare în public, ce vor spune vecinii), îi permiteți alcoolicului să rămână într-o inconștiență senină de efectul produs asupra dv. De fapt, *tăcerea dv. îi spune că totul este în ordine!* Dacă nu i se spune că ceva nu în regulă, este normal și omenesc ca el să creadă că ceea ce face este perfect acceptabil.

Să zicem că sunteți la o petrecere, iar alcoolicul s-a îmbătat (ce altceva să facă?). Nu vreți să atrageți atenția asupra dv. prin arătarea a ceea ce este evident, deci vă așezați în liniște pe scaunul de lângă șofer pentru a porni spre casă. Care-i mesajul pe care tocmai l-ați transmis? Mai întâi, i-ați dat de înțeles alcoolicului că nu e destul de beat ca să-și piardă controlul, iar în al doilea rând că aveți destulă încredere în condusul lui în stare de ebrietate ca să vă puneți viața în mâinile lui. Motivul dumneavoastră este destul de clar - "Mai bine mor decât să mă pun într-o situație penibilă". În plus, l-ați lăsat în amăgirea confortabilă că e stăpân pe situație. Reflectați o clipă la asta. E O NEBUNIE!

Să nu faceți niciodată greșeala de a presupune că el chiar cunoaște sentimentele dv. cu privire la băutul lui. Nici vorbă! **În această lume nu există cititori de gânduri.** Dacă nu vorbiți, n-are de unde să știe! Oricum e în stare sedată (de la alcool) iar TĂCEREA DV. ÎNSEAMNĂ CONSIMȚĂMÂNT.

Conspirația tăcerii în jurul alcoolismului cuprinde toate aspectele vieții. Afectează vecinii și prietenii, doctorii și consilierii, dar în special pe cei din anturajul imediat. De fapt alții s-ar putea să vă imite comportamentul. Dacă vă purtați în genul "mulțumesc, totul e-n regulă", ce să facă ei? Dacă nu vă încumetați să spuneți: "Ești beat și dezgustător, iar eu mă simt penibil", cine o va face? Când dați glas

sentimentelor dv., este vital să nu vorbiți pe un ton sâcâitor sau acuzator. Păstrați-vă afirmațiile simple și la obiect.

Sâcâitul este la fel de dăunător - și la fel de aprobator silențios - ca tăcerea, pentru că îi dă dreptate alcoolicului în fața dv. "Nu aș fi nevoit să beau, dacă nu m-ai bate atâta la cap!", e răspunsul defensiv la care vă puteți aștepta. Vedeți cum se aruncă astfel lumina asupra dumneavoastră, luând-o de pe adevărata problemă?

Inducerea sentimentului de vină

Prima dată, am învățat să fim fete și băieți cuminiți, iar mai apoi am preluat stereotipiile soțiilor și soților de treabă și a părinților cumsecade. Chiar că ne-am dat toată silința pentru a deveni oameni buni! Iar dacă cineva ne acuză că nu ne ridicăm la nivelul așteptărilor noastre, devenim teribil de măcinați de vină, și sărim să ne comportăm cum "ar trebui". Oare nu știe alcoolicul prea bine asta?

Știe! Deci, veți auzi din partea lui următoarele: "*Dacă m-ai iubi cu adevărat, ai...*"; "*O mamă bună mi-ar da banii pentru...*"; "*Dacă e ceva ce nu pot suporta, e o soție sâcâitoare, care...*"; și vechea concluzie: "*E de mirare că beau?*" Mesajul nimicitor în barajul acestor afirmații aducătoare de vină este: "*Fă cum vreau eu. Lasă-mi băutul în pace. (Acesta este sfânt și de neatins) Tu ești adevărata problemă!*"

Dar o vină ,bine întreținută' nici nu are nevoie de mesaje din partea lui pentru a fi declanșată. Toate acele gânduri de "dacă numai..." vi se învârt în cap oricum. Știți la ce ne referim: "*Dacă aș fi un părinte, copil, gospodină, muncitoare etc. mai bună...*" Sunteți în stare de orice, numai să scăpați de acel sentiment groaznic de vină! Acum chiar sunteți în încurcătură. Alcoolicul v-a "pus în cârcă" vina pentru a-și menține și proteja obiceiul și vă treziți cu convingerea: "*Poate fac ceva greșit. Dacă aș reuși numai să-mi dau seama cum să fac bine, ar dispărea acel comportament nesuferit al alcoolicului!*" Chiar credeți asta? Acest singur gând îl poate ajuta pe alcoolic să stea beat!

Să zicem că soțul vine acasă făcut praf, iar casa e întoarsă pe dos. Săptămâna asta ați fost la o întâlnire Al-Anon și la un Program de consiliere pentru familie și soțul dv. este ori pe cale să stârnească un scandal și să plece vijelios la bar, ori să vă facă să vă simțiți vinovată ca el să poată bea liniștit acasă. Începe să înjure pentru mizeria din casă și mai trântește câte ceva din mobilier. "*Nu pui mâna pe nimic în casa asta*" strigă...Ce vină și rușine încep să vă frământă! Mintea deja vă zboară prin casă, înșfăcând aspiratorul, ștergătorul de praf, buretele...**ÎNSĂ VĂ PUTEȚI OPRI.** Puteți spune vinei să se oprească din bâzâit la punctul zero al adevărului: "*Da, ai dreptate, casa e o*

mizerie. Am fost la mai multe programe pentru alcoolism săptămâna asta. În momentul de față asta e prioritatea mea." Și zâmbiți blând, ieșind din cameră.

Deci, nu vă lăsați sentimentul de vină să vă ducă de nas. În loc de asta, folosiți-vă mintea.

Simțul datoriei și Preluarea responsabilităților

În spatele acestui tip de întreținere, forța motivațională este adesea simpla frustrare. Treburile nu sunt făcute. Alcoolicul este atât de iresponsabil încât nu poți aștepta nimic de la el sau așa de bolnav că abia se mișcă. Și începeți să-l tratați ca pe un copil neajutorat, lucru care devine rapid o profecție adevărată! Iată câteva exemple:

Părinti: Îi dați voie dependentului dv. șomer, de 24 de ani să stea acasă fără să contribuie la cheltuieli. (Dar unde să se ducă? - strigați plângând!) El nu are responsabilități. Este bolnav, se-nțelege, și nu trebuie să depună nici cel mai mic efort pentru supraviețuire. I-ați luat de pe umeri sarcina dureroasă a subzistenței!

Soțul: Veniți acasă de la serviciu și vă găsiți soția în ultimul hal, leșinată pe canapea. Alergați în bucătărie să vă faceți de mâncare dv. și copiilor și spălați pe jos cât sunteți acolo. Ea nu trebuie să facă nimic.

Soția: Preluati plata tuturor cheltuielilor casnice. Formidabil! Alcoolicul nu mai trebuie să facă față problemelor financiare create de băutul său, așa că are timp mai mult pentru a bea liniștit.

Colegul de serviciu: Observați întâlniri pierdute, dați telefoane de scuze și reprogramați întâlnirile pentru ore mai matinale, înainte ca paharele de țuică să-și fi făcut efectul. Cu siguranță asta va amâna ziua în care colegul dvs. va fi confruntat cu slaba performanță de la lucru; de asemenea, va amâna orice fel de șansă pentru recuperare!

Prin toate aceste acțiuni, îi spuneți alcoolicului: ***"Tu ești incapabil să faci asta pentru tine pentru că ești incompetent și iresponsabil; eu trebuie s-o fac în locul tău."*** Stima de sine scăzută a alcoolicului scade și mai mult, sentiment negativ care face alcoolul mai necesar, mai atractiv. Iar lipsa responsabilității permite ca băutul să fie relativ plăcut și fără dureri. (***Nu uitați că alcoolicii nu își privesc în față dependența decât dacă doare și încă tare!***)

Explicații ulterioare

Oamenii normali văd comportamentul irațional al alcoolicului și încearcă să găsească explicații. Neluând în seamă natura adicției, ei o explică în termenii lor raționali. Alcoolicul bea pentru că are o imagine proastă despre sine, are un loc de muncă stresant, (zece ani

Programul Sf. Dimitrie, 2020

mai târziu) moartea copilului, prieteni care îl duc la băut, șomaj sau probleme financiare, căsnicie distrusă, copilărie grea etc., etc.

Alcoolicii în recuperare cunosc asta mai bine. Mergeți la o întâlnire deschisă cu vorbitori a Alcoolicilor Anonimi și veți auzi un adevăr simplu: **ALCOOLICII BEAU PENTRU CĂ SUNT ALCOOLICI!** O, sigur că da, băutul excesiv putea fi declanșat de tot felul de probleme, dar invers este mult mai des adevărat: prietenii care te duc la rele, căsnicia distrusă, proasta imagine despre sine și problemele financiare sunt *rezultate* și *nu cauze* ale băutului. (Toată lumea poate avea traume, dar numai alcoolicii se îmbată timp de ani de zile din cauza asta!). Băutul repetat, obsesiv și impulsiv de astăzi provine din adicția (dependența) de astăzi! Așa cum spun membrii AA: "*Nu există motive pentru băut, doar scuze.*"

Toate aceste exemple sunt comportamente clasice de întreținere deoarece în fiecare caz, alcoolicii i se transmite mesajul clar că *nu trebuie să suporte consecințele băutului său.*

De fapt, nici nu sunt consecințe! Ori de câte ori apar norii unui necaz, întreținătorul intră în scenă - cu cele mai bune intenții - pentru a aranja lucrurile. Nefiind nevoit să se confrunte cu realitatea dură, alcoolicul se poate lăsa pe spate, să se relaxeze...și să bea mai departe.

Rugăciunea pentru Seninătate

Doamne, dă-mi Seninătatea,
Să Accept ceea ce nu pot schimba,
Curajul să schimb ceea ce pot,
Și Înțelepciunea să le deosebesc.
Fie Voia Ta Și nu a mea.

Pentru copiii tăi. Pentru tine.

Nu aștepta. Ne găsești la
telefon 0755 683 330 sau

contact@sfdimitrie.ro

