

# Cuprins

|   |    |
|---|----|
| Întroducere .....   | 3  |
| Capitolul I. Familia – componentă a procesului de reabilitare. Introducere .....  | 4  |
| Capitolul II. Schimbarea și motivația spre schimbare. Modelul transteoretic ..... | 14 |
| Capitolul III. Auto-Îngrijire și Auto-Recompensare .....                          | 21 |
| Capitolul IV. Dialogul interior – schimbă-ți vocabularul .....                    | 29 |
| Capitolul V. Modelul ABC din Terapia Rațional-Emotivă și Comportamentală .....    | 37 |
| Capitolul VI. Credințe și dispute. Cum credințele afectează comportamentul .....  | 42 |
| Capitolul VII. Comunicarea pozitivă și non-violentă .....                         | 48 |
| Capitolul VIII. Granițele sănătoase .....   | 51 |
| Capitolul IX. Înfrentarea recăderilor .....                                       | 54 |
| Capitolul X. Încurcând progresul - comportamente contraproductive .....           | 57 |
| Capitolul XI. Înfrentând realitatea .....   | 61 |

AUTORI

—

**Victor STROGOTEANU,**

psiholog în instituțiile penitenciare, A.O. Inițiativa Pozitivă

**Ina VUTCARIOV,**

membră al Consiliului de Directori al A.O. „Inițiativa Pozitivă”, Șefă Secție Activități  
pentru persoanele aflate în conflict cu legea

Acest ghid a fost elaborat cu susținerea Direcției Reintegrare Socială a Direcției  
Generale Detenție a Administrației Naționale a Penitenciarelor.

Acest ghid este elaborat în cadrul proiectului „Educație pentru reintegrare a deținuților”, implementat de către Asociația Obștească „Inițiativa Pozitivă”, finanțat de DVV International Moldova, din fonduri oferite de BMZ (Ministerul Federal German pentru Cooperare Economică și Dezvoltare).

Conținutul și opiniile exprimate în acest ghid sunt ale autorilor și nu reprezintă în mod obligatoriu punctul de vedere al DVV International Moldova sau al Ministerului Federal German pentru Cooperare Economică și Dezvoltare.

# Introducere

Dragă cititor,

Acest ghid conține informație utilă și atent structurată cu privire la depășirea dependenței de substanțe, rolul familiei în acest proces, modele lucrative și eficiente de a face față acestei probleme.

Desigur că nu va fi de ajuns doar să citiți acest material. În fiecare capitol sunt și o serie de exerciții care necesită să fie efectuate. Vor fi multe lucruri noi, pe care le veți descoperi, iar unele dintre ele vor fi chiar dureroase. Vor apărea multe întrebări, la care veți dori răspuns. Iar, într-un moment, puteți fi tentat să închideți cartea și să nu mergeți mai departe. Nu o faceți.

Recuperarea este un proces destul de dificil. Iar membrii familiei sunt la fel de traumați de această experiență, și necesită mult timp pentru a reveni la o normalitate.

Azi poate fi cea mai bună zi ca să începeți drumul spre recuperare.

Alături de Dumneavoastră,

Echipa de autori

## CAPITOLUL I.

# Familia – componentă a procesului de reabilitare. Introducere

## Familia și rolul în recuperare

Familia reprezintă prima și poate cea mai importantă sursă de înțelegere a lumii de către un copil și de asemenea setează în mintea acestuia niște tipare de gândire, comportament și reacții emoționale. Experiența de a avea familie și de a lua contact intens cu aceasta își pune o amprentă considerabilă pe tot parcursul vieții și poate fi sursa celor mai frumoase realizări, împliniri mulțumitoare, dar și a celor mai mari dezamăgiri, frustrări și nemulțumiri, a celor mai distructive drame și evenimente.



Ceea ce putem înțelege din afirmația de mai sus este că relațiile importante din viața noastră pot fi cauzele unor reușite remarcabile, cât și a unor tragedii fatale și când abordăm subiectul recuperării persoanei consumatoare de substanțe psihoactive, această afirmație este mai mult decât potrivită. Relațiile sunt cheia recuperării. Integrarea unui individ, care a făcut o cură de recuperare și care nu mai consumă, într-o rețea extinsă de cunoștințe a altcuiva reduce probabilitatea de recădere cu 27%<sup>2</sup>. Opiniile persoanelor pe care le prețuim și în ale căror raționamente ne încredem au posibilitatea de a ne modela personalitatea, de a ne influența dezvoltarea și identitatea.

Pentru a reuși în procesul de recuperare este nevoie de a ne imagina un viitor care este mult mai atractiv decât impulsul de moment de a consuma SPA și acest viitor nu poate fi atractiv fără a avea o rețea de suport și relații care ne mulțumesc. Deci relațiile pot fi folosite pentru a facilita recuperarea și la scară mică, acestea sunt reprezentate de familie și prieteni, iar la scară largă de către comunități și societate. Cum s-a menționat mai sus, grupurile noastre sociale

<sup>1</sup>Svanberg,J.,Addiction. Psihologia dependenței și a comportamentului adictiv. ed.Prior București 2019

<sup>2</sup>Litt MD, Kadden RM, Kabela-Cormier E, Petry N. Changing network support for drinking: initial findings from the network support project. J Consult Clin Psychol. 2007 Aug; 75(4):542-55.

locale joacă un rol important în stabilirea parametrilor unui comportament acceptabil și poate fie să limiteze, fie să încurajeze comportamentele adictive. Unul dintre cel mai grăitoare exemple despre cum suportul unei comunități poate să schimbe viețile a milioane de oameni este cel al Alcoolicilor Anonimi. Comunitatea AA a fost creată pentru a aduna la un loc persoanele care doresc să stopeze consumul de alcool și care și-ar împărtăși experiența și a reprezentat un moment de cotitură pentru recunoașterea realității: oamenii dependenți au nevoie de ajutor, nu să fie judecați, iar recuperarea este posibilă.

Atunci când vorbim despre recuperarea persoanelor dependente de substanțe psihoactive și familiile acestora, vrem să menționăm că des se operează cu niște date pentru care mai sunt necesare cercetări pentru a le confirma și un număr de acest fel este următorul: "patru persoane sunt afectate la fiecare persoană dependentă", aceste persoane sunt părinții, frații, surorile, parteneri de viață, copiii, prietenii; oamenii care pe lângă consumator sunt cel mai mult afectați de comportamentul acestuia.

La nivel mondial se estimează că ar fi peste 100 de milioane de adulți care suferă din cauza faptului că o rudă are probleme de dependență<sup>3</sup>.

Ținând cont de impactul distructiv al comportamentului dependent asupra familiei de proveniență a consumatorului și care se manifestă la nivel economic, interpersonal, la nivelul sănătății etc., au fost demarate numeroase studii care și-au propus să investigheze cât de importantă este familia în procesul de recuperare.

Ca rezultat a acestor cercetări, au fost elaborate programe care vizează implicarea întregii familii în recuperarea persoanei dependente. Unele programe instruiesc familiile pentru a sprijini comportamentele non-dependente ale consumatorilor de droguri, altele implică întreaga familie sau rețelele sociale ale individului.<sup>4</sup> Aceste programe admit faptul că un individ cu probleme de dependență, are mai multe șanse să se schimbe și să mențină schimbările, dacă acesta are o rețea socială puternică care încurajează schimbarea. Pentru ca aceste rețele să-și îndeplinească cu succes rolul suportiv, programele date dezvoltă o serie de deprinderi, cum ar fi cele de rezolvare de probleme, abilități de comunicare non-violentă, de gestionare a situațiilor dificile și chiar pregătirea pentru situații în care individul recade în consumul de droguri.

Dificultățile și problemele cu care se confruntă familiile sunt diverse după conținut și complexitate, iar acest lucru presupune că fiecare familie ar putea avea nevoie de diferite abilități pentru a face față propriilor situații disfuncționale. Multe din strategiile care ar putea ajuta pe cineva, pe altul l-ar pune într-o situație foarte complicată. Din acest motiv se optează pentru acele strategii care sunt alese într-un mod individual și care se potrivesc familiei anume pentru problema cu care se confruntă și care le va permite tuturor membrilor să se implice în depășirea acesteia, dar într-un mod ecologic<sup>5</sup>.

Familiile sunt influențate de comunitățile și societățile în care sunt integrate și acest fapt își pune o amprentă specifică. Pe lângă presiunea la care este supusă familia din partea membrului dependent de droguri, ea mai este supusă unei presiuni sociale prin stigmatizare,

<sup>3</sup>Orford J., Velleman R., Natera G., Templeton N., Copello A., "Addiction in the family is a major but neglected contributor to the global burden of adult ill-health" - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23268776/>

<sup>4</sup>Copello A., Orford J., "Addiction and the family: is it time for services to take notice of the evidence?". <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1046/j.1360-0443.2002.00259.x>

<sup>5</sup>Orford J., Velleman R., Templeton N., Copello A., "Family members affected by a close relative's addiction: The stress-strain-coping-support model". *Journal of Drug Education, Prevention and Policy* Volume 17, 2010 - Issue sup1

condamnare și discriminare. Astfel de acțiuni care au la bază intenția de a crea și beneficia de o comunitate/societate sigură și prosperă, se dovedesc a avea un impact distructiv atât pentru membrii care se confruntă cu dependența, pentru familiile acestora, cât și pentru membrii care sunt de cealaltă parte a baricadei prin dezvoltarea unei atitudini discriminatorii și a unor acțiuni periculoase îndreptate către cei care sunt consumatori de droguri. Aceste acțiuni au efectul bulgărelui de zăpadă și perpetuează și/sau chiar dezvoltă noi comportamente violente, care la rândul lor se pot transforma într-un tipar comportamental.

Afectați fiind de problema consumului de substanțe, membrii familiei persoanei dependente pot dezvolta anumite comportamente și patternuri<sup>6</sup> distructive, atât pentru ei, cât și pentru dependentul de drog.

## Patternuri de negare

Apropiatii persoanelor dependente de cele mai dese ori:

- Au dificultăți în identificarea a ceea ce simt.
- Minimizează, modifică sau neagă faptul cum se simt cu adevărat.
- Se percep ca fiind complet dezinteresați și sunt absolut dedicați bunăstării altora.
- Au lipsa empatiei pentru sentimentele și nevoile altora.
- Îi etichetează pe ceilalți cu trăsăturile lor negative.
- Cred că se pot îngriji pe ei înșiși fără niciun ajutor de la alții.
- Maschează durerea în diferite moduri, precum în furie, umor sau izolare.
- Exprimă negativitatea sau agresivitatea în moduri indirecte și pasive.
- Nu recunosc indisponibilitatea acelor oameni de care sunt atrași.

## Patternuri asociate stimei de sine scăzute

Apropiatii persoanelor dependente de cele mai dese ori:

- Au dificultăți în luarea deciziilor.
- Judecă despre ce gândesc, spun sau fac cu asprime, ca niciodată suficient de bun.
- Sunt jenați să primească recunoștință, laudă sau cadouri.
- Supra-apreciază aprobarea celorlalți cu privire la gândurile, sentimentele și comportamentul lor.
- Nu se percep ca persoane demne de apreciere sau dragoste.
- Au dificultăți în a admite că greșesc.
- Trebuie să pară corecți în ochii altora și pot chiar să mintă pentru a arăta bine.
- Nu pot identifica sau cere ceea ce au nevoie și doresc.
- Se percep ca fiind superiori celorlalți.
- Au dificultăți în a începe, a respecta termenele și a finaliza proiectele.
- Au probleme cu stabilirea unor priorități și limite sănătoase.

## Patternuri de complianță

Apropiatii persoanelor dependente de cele mai dese ori:

- Sunt extrem de loiali, rămânând în situații dăunătoare prea mult timp.

<sup>6</sup>Pattern – schemă, model (sursa: DEX)

- Își compromit propriile valori și integritatea pentru a evita respingerea sau furia.
- Lasă deoparte propriile interese pentru a face ceea ce își doresc alții.
- Sunt hipervigilenți cu privire la sentimentele altora și își asumă acele sentimente.
- Le este frică să-și exprime convingerile, opiniile și sentimentele atunci când diferă de ale altora.
- Acceptă atenția sexuală atunci când își doresc dragoste.
- Iau decizii fără a lua în considerare consecințele.
- Renunță la adevărul lor pentru a obține aprobarea altora sau pentru a evita schimbarea.

## Patternuri de control

Apropiatii persoanelor dependente de cele mai dese ori:

- Cred că oamenii sunt incapabili să aibă grijă de ei înșiși.
- Încearcă să îi convingă pe ceilalți ce să gândească, să facă sau să simtă.
- Oferă gratuit sfaturi și direcții fără a li se solicita.
- Devin supărați atunci când alții le refuză ajutorul sau le resping sfaturile.
- Oferă cadouri generoase și favoruri celor pe care vor să-i influențeze.
- Au nevoie să se simtă necesari pentru a avea o relație cu ceilalți.
- Solicită ca nevoile lor să fie satisfăcute imediat de către alții.
- Folosesc vina și rușinea pentru a-i exploata emoțional pe alții.
- Refuză colaborarea, compromisurile și negocierea.
- Adoptă o atitudine de indiferență, neputință, autoritate sau furie pentru a convinge.
- Folosesc jargonul de recuperare pentru a controla comportamentul celorlalți.
- Se prefac a fi de acord cu ceilalți pentru a obține ceea ce vor.

## Exercițiu:



Identificați și oferiți exemple ale unor patternuri comportamentale, pe care le folosiți cel mai des. Descrieți ce emoții trăiți în momentul când vă comportați în acel mod.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# Familii funcționale vs familii disfuncționale



Dezvoltarea și creșterea personalității are loc în cadrul unui mediu familial. Familia are drept scop de a oferi copilului în creștere suficientă siguranță, pentru a-l proteja de riscuri, care i-ar putea lua viața sau diminua sănătatea acestuia, dar și de a-i oferi suficientă autonomie, pentru ca persoana în creștere să poată testa propria realitate și stabili propriile granițe.

În familia funcțională, părinții vor manevra destul de eficient cu aceste două componente, îmbinând controlul adecvat cu încrederea în faptul că copilul are suficiente capacități să se descurce în situații, adecvate vârstei sale.

Părinții au suficient control, atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional, astfel încât să poată fi responsabili pentru păstrarea copiilor în siguranță. Dar nu controlează atât de mult încât să sufocă sau să înăbușe copiii. Ei îi îndrumă în timp ce le permit copiilor libertatea de a explora și de a crește. În aceste familii, părinții controlează și propriile ego-uri, propria imagine, aspirații, speranțe și dorințe. Sunt capabili să își diferențieze nevoile, dorințele și identitatea de cele ale copiilor lor. Nu trebuie să controleze fiecare decizie pe care o iau copiii și sunt capabili să le permită și să îi încurajeze pe copii să ia decizii pentru ei înșiși. Cu toate acestea, acest lucru nu înseamnă că părinții trebuie să renunțe complet la controlul asupra copiilor. Copiii vor și au nevoie ca părinții să fie responsabili. Aceasta înseamnă că părinții trebuie să poată recunoaște diferența dintre problemele mari, cele pe care părinții trebuie să le rezolve și cele mai mici, cele pe care le pot încredința. Când părinții permit unui copil să ia decizii, acesta învață să se ocupe de consecințele acelor decizii. Uneori copilul trebuie să suporte un anumit disconfort sau neplăcere pentru a învăța din experiența sa.

În familia funcțională, dezacordurile și argumentele sunt cu siguranță permise. Părinții și copiii se tratează reciproc cu respect și demnitate, chiar și atunci când nu sunt de acord sau se ceartă. Ei abordează problemele împreună.

În măsura în care o familie funcționează bine, copiii cresc cu capacitatea de a se vedea și de a se experimenta ca indivizi separați, capabili de acțiune autonomă. Au capacitatea de interdependență. Au minți proprii și nu trebuie să se uite la alții pentru a se defini sau pentru a reflecta bunătatea sau abilitățile lor. Au flexibilitate în rolurile și regulile de interacțiune care le sunt disponibile. Nu depind de comportamentul altcuiva pentru a se vedea și a se experimenta într-o anumită lumină. Nu sunt obligați să adopte anumite roluri.

**În orice familie, membrii îndeplinesc roluri. Totuși există diferențe între familiile sănătoase și cele disfuncționale.**

- În timp ce în familiile sănătoase și funcționale aceste roluri sunt în general fluide, se schimbă în timp, în circumstanțe diferite, la evenimente particulare și sunt adecvate vârstei și dezvoltării, în familiile disfuncționale rolurile sunt mult mai rigide.



- Într-o familie funcțională, membrii sunt integrați și diferite părți pot ieși la suprafață în momente diferite, fără nici o amenințare pentru sistemul familial. În familiile funcționale rolurile sunt interdependente.

- Într-o familie funcțională, membrii pot adopta mai multe roluri. Membrii, în special copiii, au voie să crească, să dezvolte și să integreze aceste roluri în personalitatea lor pentru a deveni un adult pe deplin funcțional, cu un set complet de abilități pentru a se dezvolta în continuare în propria viață independentă de adult.

- Familiile funcționale, în general, păstrează funcționalitatea atunci când membrii individuali „părăsesc” sistemul familial prin „mutarea”, întemeierea propriilor familii sau chiar decesul unui membru.

### **În contrast,**

- În familiile disfuncționale, rolurile sunt aproape o formă de continuitate sau stabilitate a sistemului familial, înăbușind dezvoltarea în primul rând a copiilor, deși unul sau ambii părinți pot fi, de asemenea, sever înăbușiți.

- Membrii trebuie să ascundă părți din personalitățile lor și să-și asume un rol, astfel încât să nu fie o amenințare pentru sistemul familial, care trebuie păstrat în forma lui inițială. În cazul unei familii disfuncționale, toate rolurile sunt caracterizate ca fiind dependente.

- Într-o familie disfuncțională, fiecare membru își asumă un rol și / sau i se atribuie unul, pentru a alcătui întregul care este familia. Mai degrabă decât o familie de persoane pe deplin (dar adecvate vârstei), sistemul familial se pregătește să creeze doar una: familia însăși.

- În sistemele familiale disfuncționale atunci când un membru individual pleacă, acest lucru creează o gaură (aproape) ireparabilă în sistemul existent. Atunci când un membru individual renunță la rolul luat sau atribuit, acesta amenință stabilitatea familiei (așa cum este), deoarece nu există nimeni capabil să îndeplinească (sau dispus să îndeplinească) acel rol. Sistemul are nevoie ca toți membrii să funcționeze ca o unitate, nu ca o comunitate<sup>7</sup>.



## **Familia ca resursă pentru tratament și recuperare**

Indiferent de faptul care au fost relațiile anterioare în cadrul familiei, cum s-a schimbat dinamica familiei odată cu fenomenul dependenței, în orice moment familia poate deveni resursă și factor motivațional pozitiv pentru depășirea dependenței.

Mai jos vom stipula câteva concepții ale tratamentului eficient, pentru o asigurare că vorbim despre dependență și tratament în termeni comuni.

**1. Dependența este o boală complexă, dar tratabilă, care afectează funcțiile creierului și comportamentul.**

<sup>7</sup>Boyd, G. (1992). *When you grow up in a Dysfunctional Family*.

Abuzul de droguri modifică structura și funcția creierului, cauzând schimbări care persistă mult timp după ce utilizarea a încetat. Acest lucru poate explica de ce consumatorii de droguri sunt expuși riscului de recidivă chiar și după perioade lungi de abținere și în ciuda consecințelor potențial devastatoare.

## **2. Niciun tratament unic nu este potrivit pentru toată lumea.**

Tratamentul variază în funcție de tipul de drog consumat și caracteristicile pacienților. Setarea tratamentului, intervențiile axate pe nevoile particulare ale unui individ sunt esențiale pentru succesul său final și revenirea la funcționarea productivă în familie, la locul de muncă și în societate.

## **3. Tratamentul eficient răspunde nevoilor multiple ale individului, nu doar depășirii dependenței de drog.**

Pentru a fi eficient, tratamentul trebuie să abordeze consumul de droguri al individului și orice alt aspect asociat problemelor medicale, psihologice, sociale, profesionale și juridice. De asemenea, este important ca tratamentul să fie adecvat vârstei, sexului, etniei și culturii individului.

## **4. Rămânerea în tratament pentru o perioadă adecvată de timp este esențială.**

Durata adecvată de tratament depinde de tipul și gradul problemelor și nevoilor pacientului. Cercetările indică faptul că majoritatea persoanelor dependente au nevoie de cel puțin 3 luni de tratament pentru a reduce semnificativ sau opri consumul de droguri și că cele mai bune rezultate apar în tratamentul cu durată lungă.

## **5. Terapiile axate pe schimbarea cognitiv-comportamentală, care includ consilierea individuală, familială și de grup, sunt cele mai eficiente forme utilizate în tratamentul abuzului de droguri.**

## **6. Tratamentul nu trebuie să fie voluntar pentru a fi eficient.**

Sancțiunile sau îndemnul familiei, angajatorului și / sau sistemul de justiție penală pot crește semnificativ șansele de intrare în tratament, ratele de retenție și succesul final al intervențiilor. Presiunea socială poate fi un factor decisiv în dezvoltarea motivației dependentului să-și schimbe comportamentul.

## **Care este totuși rolul familiei în procesul de tratament și de recuperare?**

Necesitatea de a aborda problemele familiale într-un program de tratament al adicției este din ce în ce mai recunoscută. Implicarea familiei este adesea solicitată din cauza rolului critic pe care îl are în tratarea dependenței de droguri, de a participa la îngrijirea ulterioară și de a preveni recăderea și de a menține procesul recuperării în dinamică.

### **Familia dispune de mai mulți factori, care au rol de protecție, precum:**

- (a) legături familiale stabile și atașament parental,
- (b) medii familiale stabile,
- (c) medii familiale care oferă sprijin.

Factorii de protecție au funcția de mediator ai comportamentului problematic. Familiile

sunt entități dinamice care se schimbă de-a lungul ciclului său de dezvoltare. Și oricare familie poate dezvolta acele patternuri, care ar permite recuperarea dependentului de drog, dar și menținerea acestuia în remisie.

## Recuperare pentru familie



Înțelegem situația în care se află familiile a căror membri sau membru este dependent de droguri sau alcool și înțelegem necesitatea stringentă de a găsi suport specializat pentru a putea depăși această situație într-un mod cât mai eficient. De aceea în continuare vom veni cu o primă metodă sau model de lucru pentru familii.

### “The stress-strain-coping-support model”<sup>8</sup>

În original acest model are denumirea de “The stress-strain-coping-support model” sau în traducere Cadrul Stres-Tensiune-Administrare-Sprijin.

Modelul SSCS presupune că a avea o rudă apropiată cu o problemă de utilizare abuzivă a substanței constituie o formă de circumstanțe de viață stresante, adesea de lungă durată, care îi supun pe membrii familiei riscului de a suferi de tulburări de sănătate fizică și / sau psihologică.

Copingul și sprijinul social sunt celelalte două elemente centrale ale modelului. Membrii familiei afectate sunt priviți ca oameni obișnuiți care se confruntă cu sarcina de a face față unor astfel de circumstanțe stresante ale vieții. Este o presupunere a modelului că, deși este dificilă sarcina de coping, membrii familiei nu trebuie să fie neputincioși în a-și menține propria sănătate și de a oferi ajutor altor rude. Sprijin social de bună calitate, sub formă de sprijin emoțional, informații calitative și ajutor material sunt o resursă de neprețuit pentru membrii familiei afectate, susținând eforturile lor de a face față și contribuind pozitiv la sănătatea lor.

Ideile precum că stresul are un impact enorm asupra sănătății individului sunt vehiculate din cele mai vechi timpuri. Aceste idei au stat la baza cercetărilor științifice, care la rândul lor au fost adunate în teorii despre impactul stresului asupra sănătății. Se cunoaște că anumite seturi de condiții cu care se confruntă oamenii în viața lor de zi cu zi, constituie circumstanțe grav stresante sau condiții de adversitate care sunt adesea de lungă durată. Aceste condiții sunt reprezentate de război sau șomaj cronic, dar ele includ de asemenea și boli personale cronice sau locuirea cu o rudă apropiată cu astfel de boală.

O idee centrală a modelului dat este că persoanele care se confruntă cu astfel de condiții au capacitatea de a „face față”, la fel cum s-ar încerca să facă față oricărei „sarcini” dificile și complexe în viață. Aceasta idee presupune de a fi activ în fața adversității, de a rezolva eficient problemele, a fi un agent activ în propriul destin și a nu fi neputincios.

<sup>8</sup>Orford J., Velleman R., Templeton N., Copello A., “Family members affected by a close relative’s addiction: The stress-strain-coping-support model”. *Journal of Drugs: Education, Prevention and Policy* Volume 17, 2010 - Issue sup1

# Modelul SSCS mai detaliat



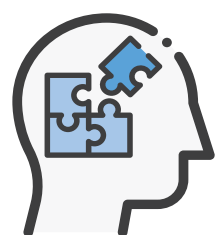
## Stresul și Tensiunea

Prima ipoteză din punct de vedere al ideii stres-coping cu privire la problemele de dependență din familie este aceea când în familie este o persoană cu o problemă serioasă de băutură sau droguri (sau jocuri de noroc), acest lucru poate fi extrem de stresant pentru oricine este un membru apropiat al familiei, precum și pentru persoana care consumă droguri sau alcool, aceasta constituie o problemă. Acest lucru se datorează faptului că băutul serios sau problemele legate de droguri sunt, prin însăși natura lor, asociate cu o serie de caracteristici care dăunează relațiilor intime și poate fi extrem de neplăcut să trăiești cu ele<sup>9</sup>.

În acest model dependența este privită ca un apetit pentru o substanță (sau o activitate cum ar fi jocuri de noroc) care a devenit excesiv<sup>10</sup>. Un atașament puternic a fost format față de substanță sau de un comportament, astfel încât resursele persoanei - în formă de atenție, timp, bani etc. - sunt deturnați de la angajamentele din viața sa primară, precum familia, munca sau educația. Obiectul adicției personale concurează pentru angajamentul individului și abilitatea de a fi în mod normal partea completă în familie și în alte domenii.

Atașamentului excesiv față de obiectul dependenței este stresant pentru ceilalți membri ai grupurilor sau rețelelor principale ale persoanei. Ei sunt dezamăgiți în moduri diferite de către persoana care nu reușește să-și joace pe deplin rolul său pentru a-și îndeplini obligațiile. Prezintă o amenințare pentru fericire, productivitate și chiar pentru însăși existența grupului. Creează tensiuni și conflicte și pune dileme pentru membrii grupului despre cum să facă față comportamentului persoanei și efectelor sale asupra grupului.

Al doilea dintre cele patru componente principale ale modelului SSCS este tensiunea experimentată de membrii familiei ca o consecință directă a setului stresant de circumstanțele asociate cu problema dependenței unei rude apropiate. Prin „tensiune”, ne referim la efectele asupra sănătății unui membru al familiei. Tulburări de comportament și schimbările de personalitate ce apar sau stresul extrem din partea unei rude apropiate se știe că sunt printre cele mai deranjante aspecte ale bolilor cronice mintale și dizabilități fizice ale membrilor familiei. Aceste experiențe sunt printre cele, de care membrilor familiei le este cel mai greu să se ocupe, ceea ce este cel mai probabil să submineze sentimentele lor de încredere în sine și să pună în pericol sănătatea membrilor familiei. Deoarece astfel de modificări și tulburări sunt componente proeminente ale stresului experimentat de membrii familiei a persoanelor care sunt dependente de alcool sau droguri, este corect să concluzionăm că experiențele acestor familii sunt probabil printre cei mai amenințători și mai dificil de gestionat factori de stres cronic ai familiei.



## Coping (făcând față)

O asumție centrală a modelului SSCS este că membrii familiei se confruntă cu o sarcină substanțială și dificilă de viață, de a înțelege ce se întâmplă prost în familie și ce să facă pentru îmbunătățirea situației. Aceasta implică luptă

<sup>9</sup>Adams, P. (2008). *Fragmented intimacy: Addiction in a social world*. New York, NY: Springer

<sup>10</sup>Orford, J. (2001). *Excessive appetites: A psychological view of addictions (2nd ed.)*. Chichester: Wiley

mentală și multe incertitudini, în special dilema centrală a modului de a reacționa la ruda al cărei comportament de consum de alcool sau droguri este o problemă. Copingul<sup>11</sup> (engl. cope = a face față) este efortul cognitiv și comportamental prin care o persoană face față (reduce, stăpânește sau tolerează) solicitărilor externe și/sau interne care îi depășesc resursele personale. Astfel, prin coping are loc o tranzacție între persoană, care are propriul set de valori și resurse, și mediu, care are propriile cerințe și constrângeri<sup>12</sup>. Aceasta este a treia componentă principală din model. Expresia „coping” nu se limitează cu siguranță la strategiile bine gândite și articulate. El include moduri de a înțelege sau de a reacționa a membrilor familiei, atât ineficiente, precum și eficiente. Unii membri ai familiei pot găsi unele modalități de a răspunde mai productiv efectelor stresului decât alții și prin urmare să prevină sau să reducă tensiunea pentru ei înșiși sau pentru alți membri ai familiei.

Mai mult, membrii familiei pot găsi câteva modalități de gestionare a problemelor și care să fie relativ eficiente și altele relativ contraproductive, neavând un efect dorit asupra consumului de substanță al rudei. Circumstanțele particulare și resursele disponibile, afectează modul în care membrii familiei pot face față; dar o presupunere de bază a modelului SSCS este că familiile nu sunt total neputincioase, dar își pot ameliora propria sănătate și pot avea un impact asupra consumului de substanțe a rudei dependente. Aceasta este o presupunere importantă și care distinge modelul de altele.



## Suportul

Al patrulea element al modelului este cel al suportului social. De mulți ani, cercetările arată că disponibilitatea unui sprijin social de bună calitate este un factor important și determinant al sănătății<sup>13</sup>. Pentru familiile în care un membru este dependent, un bun sprijin social este văzut ca o resursă importantă pentru a face față situațiilor dificile. Prin urmare, cele două componente - coping și sprijin social - sunt strâns interconectate. Două aspecte suplimentare ar trebui concretizate în legătură cu suportul social și modul în care este văzut în cadrul modelului. Primul este că un bun sprijin social nu poate fi pur și simplu echivalat cu numărul de persoane care există într-o familie și rețeaua socială apropiată a membrului. Se consideră că este calitativ sprijinul social, atunci când te simți important; și în contextul unei probleme de dependență în familie, este în mod specific o întrebare cu privire la cât de bine primește sprijinul pe care îl primește un membru al familiei.

Vom vedea că există multe bariere în calea familiilor pentru a primi asistență de bună calitate, dezacorduri între oameni despre cum să rezolvăm problema, fiind doar una dintre ele. Celălalt punct general, necesar de a fi discutat este că sprijinul social trebuie să fie acordat într-un mod incluziv, care presupune că sprijinul poate proveni dintr-o serie de direcții diferite, atât informale și formale și nu se limitează la sprijinul celor mai apropiați membri ai rețelei sociale. Include sprijin social de o varietate de feluri, inclusiv sprijin emoțional, informațional și material<sup>14</sup>.

<sup>11</sup>Orford, J. (Ed.) (1987). *Coping with disorder in the family*. London: Croom Helm.

<sup>12</sup><https://willing.ro/ce-este-copingul/>

<sup>13</sup>Cohen, S., & Wills, T. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310–357.

<sup>14</sup>Wills, T. (1985). Supportive functions of interpersonal relationships. In S. Cohen & S. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 61–82). New York, NY: Academic Press.

## CAPITOLUL II.

# Schimbarea și motivația spre schimbare. Modelul transteoretic<sup>15</sup>

Comportamentul dependent al cuiva care este o persoană apropiată, poate avea un impact enorm asupra stării de bine emoționale și fizice a individului. Poate fi ca un montagnes russes, punând o presiune enormă pe capacitatea de a face față. Dacă dvs ați ”încercat orice” și nimic din ce ați încercat nu a mers, probabil că ați decis că este timpul de a schimba ceva.

Dacă căutați sprijin pentru persoana apropiată ca să facă niște schimbări pozitive în stilul său de viață sau căutați să restabiliți echilibrul în propria viață sau dacă vreți să le realizați pe ambele, această temă vă va ajuta să înțelegeți cum ne schimbăm și de ce ne schimbăm.

După cum am menționat mai sus, comportamentul dependent al cuiva apropiat poate să aibă un impact enorm asupra stării dvs de bine, punând o presiune enormă asupra întregii familii.

Probabil că ați încercat o multitudine de modalități pentru a face față situațiilor și a-l ajuta pe cel apropiat. În orice caz, unele dintre aceste strategii pot să vă epuizeze și de fapt să reducă din capacitatea dumneavoastră de a face față. Aceste strategii de cele mai multe ori fereau sau ascundeau persoana apropiată de a lua contact cu consecințele propriului comportament și în acest fel reducându-i motivația spre schimbare.

Unele exemple la care ne referim ca fiind strategii nefolositoare includ următoarele acțiuni:

- De a ține în secret comportamentul persoanei apropiate față de familie și prieteni - astfel izolându-vă și renunțând la un potențial suport.
- Acoperiți sau protejați persoana apropiată - de exemplu îl sunați pe șeful acesteia când este prea mahmur ca să se ducă la muncă în dimineața următoare și îi spuneți o minciună nevinovată, sau deveniți deșteptătorul în dimineața de după și îl treziți pentru a reuși să ajungă la timp la muncă.
  - Deveniți dădacă - de exemplu curățați după ce persoana apropiată a vomitat peste tot și îl duceți în pat.
  - Deveniți gardian - de exemplu încercați să-l opriți fizic din a consuma careva substanțe, astfel îi aruncați drogurile în toaletă, vărsați alcoolul în chiuvetă sau îl împiedicați în orice mod să aibă acces la drog sau alcool.
  - Aprovizionați persoana apropiată doar ca aceasta să fie în siguranță - cumpărați droguri sau alcool pentru a le avea acasă și ca acesta să nu iasă și să nu ajungă în situații neplăcute.

<sup>15</sup>Meyers R.J, Wolfe B.L “Get Your Loved One Sober: Alternatives to Nagging, Pleading and Threatening” Hazelden 2013

- Sâcâiala - îi spuneți mereu persoanei apropiate cât de teribil și distructiv este comportamentul său și că ar trebui să se oprească.
- Negociați cu persoana apropiată ca aceasta să înceteze consumul - în special când aceasta este sub influența drogurilor sau a alcoolului și prin urmare nu este într-un cadru rațional al minții.
- Încercați mai mult - să fiți un mai bun părinte/partener/ prieten, epuizându-vă prin a oferi mai mult, prin a fi mai înțelegător, adesea din cauza sentimentului de responsabilitate sau vinovăție.
- Obsesie față de comportamentul adictiv - permanent gândiți la persoana apropiată și nu lăsați timp pentru a vă gândi la propriile nevoi sau la a celorlalți membri a familiei.
- Salvați persoana apropiată când lucrurile devin complicate - de exemplu îi dați bani atunci când a rămas fără bani din cauza consumului de droguri și/sau alcool.

## OARE FUNCȚIONEAZĂ AJUTORUL DVS<sup>16</sup>?

### Exercițiu:



Scrieți câteva exemple de acțiuni pe care le-ați făcut pentru a face față situației și de a stopa consumul persoanei apropiate.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Reflecțați asupra listei de mai sus și vedeți care au lucrat și care nu.

| A lucrat | Nu a lucrat |
|----------|-------------|
|          |             |

<sup>16</sup>Family and Friends Handbook. For people affected by the addictive behaviour of a loved one. UK SMART Recovery

## Discuții.

Unica persoană, al cărei comportament îl puteți controla, sunteți Dumneavoastră. Setati-vă clar limitele, respectați-vă și concentrați-vă pe viața proprie, aceasta va permite să fiți sănătos și să faceți față situației mai eficient. De asemenea asta permite persoanei apropiate să experimenteze consecințele acțiunilor sale și să ia de sine stătător decizii informate.

## STADIILE SCHIMBĂRII

Schimbarea este un proces, nu un eveniment. De obicei nu are loc peste noapte și necesită efort pentru a o obține. Cu toate că a face schimbări presupune un efort destul de mare, el poate fi util pentru a face viața mai ușor de gestionat.

Psihologii au identificat cinci etape prin care oamenii trec când fac schimbări. Aceste etape pot să vă ajute să înțelegeți la ce etapă sunteți în procesul schimbării.

**Pre-contemplarea** -este prima etapă și mai este denumită etapa de "Negare", la această etapă dvs nu vă gândiți că comportamentul dvs ar reprezenta o problemă și de fapt controlați situația pe deplin. Probabil că sunteți total concentrat pe schimbarea comportamentului persoanei apropiate și nu conștientizați nici un motiv de a schimba propriul comportament.

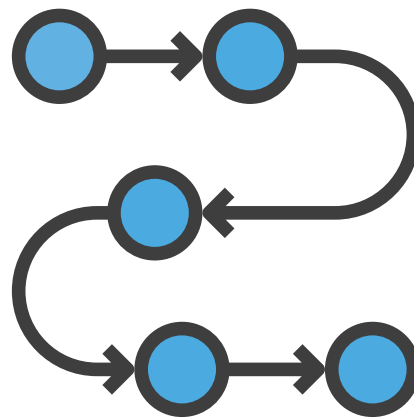
**Contemplarea** – Începeți să reflectați asupra reacțiilor dvs față de persoana apropiată și vă întrebați dacă într-adevăr ele ajută. Puneți la îndoială anumite comportamente și explorați unele alternative.

**Pregătirea** – Ați reflectat asupra propriului comportament și a reacțiilor față de persoana apropiată și ați constatat că ele nu sunt utile. Ați decis că ar trebui să vă schimbați. Ați început să dezvoltați noi strategii, gândiți la faptul că aveți nevoie de persoane de suport, vă setați scopuri și faceți planuri de acțiune.

**Acțiunea** - La această etapă puneți în acțiune planurile elaborate în etapa de mai sus. Vă evaluați noul comportament și observați ce lucrează și ce nu lucrează foarte bine. Mai activ lucrați pentru realizarea scopurilor pe care vi le-ați propus.

**Mentținerea** - Lucrurile deja nu mai par atât de dificile. Luarea deciziilor utile devine mai mult intuitivă și începeți să vedeți beneficiile schimbărilor pe care le-ați făcut.

Uneori, în ciuda celor mai bune intenții, unii oameni revin la modalitățile vechi de reacție, această etapă se numește **recădere**. Aceasta este destul de normal și poate fi parte a procesului. Este important să nu vă judecați, dar să învățați din propriile greșeli și să reveniți pe calea corectă.





# EVALUAREA MOTIVĂRII SPRE SCHIMBARE



Ex.

Ce părere aveți despre schimbarea comportamentului propriu?

Pe linia de mai jos, marcați unde credeți că sunteți pe această scală:

Nu ia în considerare schimbarea      Se gândește la schimbări      Deja a făcut schimbarea

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Ce vă poate ajuta să mergeți înainte?

(Acesta poate fi participarea la grupele pentru Familie și Prieteni de exemplu). În spațiul de mai jos scrieți lista acțiunilor care v-ar ajuta să mergeți înainte.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## IMPORTANTĂ ȘI ÎNCREDERE

Pentru a face o schimbare nu este suficient să credem că schimbarea este importantă, de asemenea este necesar să vă simțiți încrezător că veți fi capabil să faceți aceste schimbări.

Pe linia de mai jos marcați cât credeți că este de important să te schimbi, pe o scală de la 1 la 10.

Neimportant

Important

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Pe linia de mai jos marcați cât de încrezător sunteți că veți fi capabil să faceți schimbarea, pe o scală de la 1 la 10.

Neîncrezător

Încrezător

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

## ANALIZA COST - BENEFICIU

Alegeți o modalitate de a reacționa față de comportamentul persoanei apropiate (ex. A face scandal, a evita comportamentul, a sâcâi) și pe care ați vrea să o schimbați. Descrieți detaliat această modalitate: îmi trezesc partenerul/fiul după ce a chefuit toată noaptea, ca să nu doarmă prea mult și să întârzie la muncă.

- Scrieți toate avantajele dacă continuați acest comportament și dezavantajele dacă procedați și în continuare la fel.

- Acum inversați: scrieți toate avantajele dacă încetați acest comportament și toate dezavantajele.

- Un ultim pas este să analizați fiecare item din perspectivă temporală, adică dacă acesta are efect pe termen lung sau pe termen scurt.

| <b>A continua comportamentul</b>   |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| Avantaje (beneficii și recompense) | Dezavantaje (costuri și riscuri) |
| <b>A înceta comportamentul</b>     |                                  |
| Avantaje (beneficii și recompense) | Dezavantaje (costuri și riscuri) |

Analiza Cost-Beneficiu poate fi utilizată pentru a crește motivația spre schimbarea comportamentului. Observați că adesea, comportamentul nostru actual are beneficii pe termen scurt, dar pe termen lung, consecințe negative și că noul comportament ales, poate fi la început inconfortabil, dar are beneficii pe termen lung.

# PLANUL SCHIMBĂRII - FOAIE DE LUCRU



Planificarea este cheia către schimbările de succes. Utilizați foaia de lucru pentru a dezvolta propriul plan de schimbare a comportamentului.

1. Schimbarea pe care vreau să o fac este :

---

---

---

---

2. Cele mai importante motive pentru care vreau să fac aceste schimbări sunt:

---

---

---

---

3. Pașii pe care planific să-i fac pentru schimbare sunt:

---

---

---

---

4. Modalitățile prin care alte persoane ar putea să mă ajute sunt:

---

---

---

---

5. Voi ști că planul meu funcționează dacă:

---

---

---

---

6. Câteva lucruri care ar putea să-mi încurce în realizarea planului meu:

---

---

---

---

7. Cât de important este să fac aceste schimbări?

Neimportant

Important

---

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

8. Cât de încrezător sunt că voi putea face aceste schimbări?

Neîncrezător

Încrezător

---

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

## CAPITOLUL III.

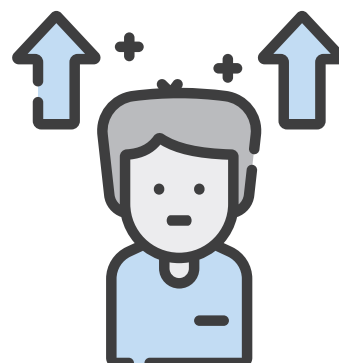
# Auto-îngrijire și auto-recompensare

Dependența este calea care poate să vă genereze un dezechilibru considerabil în viață. Puneți-vă următoarele întrebări:

- Sunteți obsedat de dependența persoanei apropiate și vă simțiți confuz și neajutorat?
- Vă este greu să faceți ceva și să duceți până la capăt ce ați început?
- Vă este dificil să vă concentrați pe alte aspecte ale vieții în afară de adicția persoanei apropiate?

- Sunteți reticent în a face planuri pentru altceva, deoarece niciodată nu știți când apar noi situații dificile ce țin de adicția persoanei apropiate?

Majoritatea familiilor care au un membru cu probleme de adicție vor răspunde cu "DA". Această secțiune prevede instrumente pentru a evalua nivelul actual a distresului emoțional și instrumente care vă pot ajuta să vă recăpătați echilibrul vieții. De echilibru aveți nevoie pentru a vă calma și a gestiona eficient provocările pe care le întâmpinați.



## UNDE VĂ AFLAȚI PE SCARA SPECTRULUI EMOȚIONAL?<sup>17</sup>

|            |   |   |   |   |   |   |   |   |    |              |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------|
| Disperare  |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Speranță     |
| 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |              |
| Singur     |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Conectat     |
| 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |              |
| Frică      |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Siguranță    |
| 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |              |
| Neajutorat |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Împuternicit |
| 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |              |
| Anxios     |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Calm         |
| 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |              |

<sup>17</sup>Meyers R.J, Wlofe B.L "Get Your Loved One Sober: Alternatives to Nagging, Pleading and Threatening" Hazelden 2013

| Frustrat |   |   |   |   | Satisfăcut |   |   |   |    |
|----------|---|---|---|---|------------|---|---|---|----|
| 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6          | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Epuizat  |   |   |   |   | Motivat    |   |   |   |    |
| 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6          | 7 | 8 | 9 | 10 |

Înregistrați în agendă scala de evaluare a stării dvs emoționale, aceasta vă va permite să monitorizați în timp schimbările ce vizează starea dvs emoțională. Privind în urmă și comparând unde vă aflați astăzi și unde erați când ați început, poate fi un motivator puternic. Aceasta este în special adevărat când vă ciocniți de acele perioade când din tot ceea ce faceți, parcă nimic nu merge.

## REGULA MĂȘTII DE OXIGEN PENTRU FAMILII ȘI APROPIAȚI<sup>18</sup>

De fiecare dată când zburăm cu avionul, auzim recomandările însoțitorilor de bord cu privire la regula Măștii de Oxigen: "În cazul decompresiei, masca de oxigen va cădea din zona de deasupra capului. Vă rugăm să vă plasați mai întâi masca peste gură și nas înainte de a acorda ajutor celorlalți."

De ce însoțitorii de bord spun acest lucru? Ce poate fi greșit în ideea de ai ajuta mai întâi pe ceilalți?

În cazul avioanelor, măștile de oxigen se desfac în situații când nivelul de oxigen este periculos de redus. Fără masca de oxigen, putem ușor și repede să ne pierdem conștiința. Dacă noi nu ne punem masca în primul rând nouă, este foarte posibil să nu fim capabili să ajutăm pe altcineva.

Dacă cineva pe care îl iubim are o adicție și aceasta creează probleme, este natural ca să vrem să fim parte din soluție. Ca rezultat, putem să ne prindem la ideea că acordăm foarte multă energie comportamentului adictiv (ne documentăm despre adicții, încercăm să păstrăm pacea în relația cu persoana adictivă, ne facem griji pentru viitor, încercăm să convingem persoana apropiată să rezolve problema dată). S-ar putea să facem acest lucru de bunăvoie și cu drag, dar în multe cazuri, alegerea noastră poate veni în detrimentul propriei noastre sănătăți fizice și mentale.

Când "ajutorul" (orice ar însemna aceasta în situația dată) pare să lase prea puțin timp pentru altceva, rezultatul este că ajungi ușor la epuizare. Unele sentimente care apar din cauza faptului ca "dai prea mult" pot fi epuizante, nemulțumitoare, generatoare de furie cu posibile sentimente de ineficiență, neajutorare și lipsă de speranță.

Terapia Rațional-emotivă ne învață că suntem singurii responsabili de propria fericire. Când ne regăsim în situații în care fericirea noastră are de suferit, analogia cu "masca de oxigen" este foarte utilă.

Pentru a evita arderea, autoîngrijirea este cheia către fericirea noastră, către sănătatea

<sup>18</sup>Family and Friends Handbook. For people affected by the addictive behaviour of a loved one. UK SMART Recovery

noastră fizică și cea psihică. Este necesară o planificare conștiincioasă pentru a acorda nevoilor noastre timp din zi și de a face din acest timp o prioritate. Dacă vrem întradevăr să fim capabili să-i ajutăm pe alții. De ce avem nevoie cu adevărat pentru a ne menține sănătatea fizică și mentală? Exerciții, o alimentație calitativă, timp personal, timp social, timp pentru activități creative, îngrijire medicală și grupuri de suport, acestea sunt doar câteva idei pe care ar trebui să le luați în considerare. S-ar putea să ne fi obișnuit atât de mult să „ne confruntăm” cu dependența sau de a încerca să ne ajutăm persoana apropiată, încât s-ar putea să ne simțim neconfortabil să acordăm prioritate propriilor nevoi - dar a face acest lucru este esențial. Dacă nu vom avea noi grijă de noi, atunci cine va avea?

Avioanele au senzori care protejează împotriva lipsei de oxigen. Din fericire avem și noi astfel de senzori și ei sunt prietenii, rudele noastre și membrii grupului de suport. Am face bine să acordăm atenție atunci când îi auzim pe ceilalți că ne amintesc “să avem mai întâi grijă de noi” ori ne amintesc de regula măstii de oxigen. Ei văd semnele “lipsei de oxigen” în viața noastră, semne pe care noi nu le observăm.

## Importanța Auto-Îngrijirii

A fi apropiat cu o persoană care are un comportament adictiv poate fi foarte stresant. Poți să reacționezi față de stres prin a face tot mai multe lucruri ca să controlezi situația, deseori în detrimentul propriilor nevoi. Din nefericire, acest lucru vă poate conduce la epuizare.

Dacă nu aveți grijă de propriile nevoi și nu găsiți echilibru în propria viața, este dificil să-i ajutați pe alții sau să aveți grijă de familia dvs. S-ar putea să vă regăsiți în fața unor emoții extreme (depresie, furie, epuizare). Prin urmare, este foarte important să vă luați timp pentru a avea grijă de sine. Nu este egoism, ci grijă de sine.

### Incorporați grija de sine în stilul de viață.

- ✓ Faceți din auto-îngrijire o prioritate zilnică.
- ✓ Aveți grijă de sanatatea dvs, de starea dvs și de aspectul dvs.
- ✓ Planificați și încorporați în viața dvs mai multă distracție.
- ✓ Creați cercuri sociale.
- ✓ Găsiți persoane de încredere cu care ați putea discuta despre situațiile din viața dvs.

Grija de sine zilnică poate fi ceva simplu ca: a vă face timp pentru a suna un prieten, a vă cumpara un buchet de flori, făceți-vă timp pentru a merge la plimbare, restabiliți vizita la medic pe care ați amânat-o. Poate fi ceva mai elaborat, să petreceți o seară împreună cu prietenii (fără a discuta despre comportamentul problematic al persoanei apropiate), să învățați noi abilități, să petreceți sfârșitul de săptămână în altă parte decât acasă, să mergeți la un picnic sau la plajă.

### Beneficiile îngrijirii de sine.

În afară de beneficiile evidente ale îngrijirii de sine, când aveți grijă de sănătatea dvs, de starea proprie, de felul cum arătați, transmiteți un mesaj puternic, atât dvs cât și celorlalți. Mesajul pe care îl transmiteți este “Merit grijă și respect”. Astfel persoanele din jurul dvs pot

înțelege cum vrei să fiți tratat și cum vă tratați pe sine. Pentru a transmite un mesaj puternic celor din jur, trebuie să faceți din grija față de sine o prioritate a vieții dvs. Oricare ar fi aspectul pe care vrei să puneți primul accent în procesul de auto-îngrijire, planificarea în avans poate fi o strategie eficientă pentru menținerea eforturilor de auto-îngrijire ca prioritate.

## Planificați din timp Auto-Recompensele

### 1. Faceți o listă de recompense/ activități de auto-îngrijire.

Dacă sunteți blocat și nu vă vine nici o idee, puteți să vă inspirați din lista de mai jos.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 2. Alegeți una pe care credeți ca o veți putea realiza săptămâna viitoare.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Ce trebuie să faceți ca să vă asigurați că veți reuși?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



#### 4. Ce ar putea să vă împiedice în realizarea acestei idei?

---

---

---

---

---

---

---

---

### Lista activităților plăcute.

#### Social:

- Vizitează un prieten.
- Telefonează un prieten.
- Ieși în oraș la o cafea.
- la masa în oraș.
- Invită un prieten la cină.
- Cere o îmbrățișare.
- Petrece timpul cu familia.
- Fă o petrecere la cină.
- Alăturare unui club social.

#### Recreațional:

- Mergi la o plimbare.
- Ascultă muzică.
- Citește un roman.
- Mergi la cinema.
- Mergi la alergare.
- Grădinărește.
- Înoată.
- Practică un sport.
- Mergi la saună sau la spa.
- Privește un meci.
- la niște ore de dans.
- Privește un film.
- Fă-ți o coafură nouă.

- Mergi la plajă sau la țară.
- Planifică sfârșitul săptămânii.
- Mergi la bronzat.
- Mergi la pescuit.
- Joacă un joc de masă.
- Rezolvă integrale sau puzzle.

#### Creativ:

- Scrie o poezie.
- Pictează sau desenează.
- Pregătește niște bucate sau copturi.
- Pregătește bucatele tale preferate.
- Redecorează o odaie.
- Învăță să cânti la un instrument.
- Coase sau tricotează.

#### Răsfață-te:

- Cumpără-ți ceva deosebit.
- Imbracăte în ceva deosebit.
- Relaxează-te într-o baie caldă.
- Mergi la masaj.
- Mergi la manichiură/pedichiură.

#### Educațional:

- Mergi la bibliotecă.
- Mergi la muzeu sau la galerie de artă.
- Înscrie-te la un curs.
- Încearcă un hobby nou.
- Citește o carte non-ficțiune.
- Învăță o limbă străină.
- Trage un pui de somn.
- Vizitează un loc interesant.

#### Alte lucruri pe care le poți face:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Auditul stilului de viață

| Lucruri pe care aş vrea să le fac mai puţin. | Cum aş putea să le fac mai puţin. |
|--|-----------------------------------|
|  |                                   |
|  |                                   |
|  |                                   |
|  |                                   |
|  |                                   |
|  |                                   |
| Lucruri pe care aş vrea să le fac mai mult.  | Cum aş putea să le fac mai mult.  |
|  |                                   |
|  |                                   |
|  |                                   |
|  |                                   |
|  |                                   |
|  |                                   |

### Relaxarea.

Câteva căi evidente pentru relaxare includ ascultarea liniştei, muzicii plăcute, utilizarea imaginaţiei pentru a vă imagina într-o scenă relaxantă, sau utilizarea înregistrărilor pentru relaxare. În timp ce acestea pot fi ideale pentru mulţi, fiecare persoana este diferită. Găsiţi şi practicaţi metoda de relaxare care lucrează cel mai bine pentru dvs.



#### Cele patru elemente de bază ale Relaxării.

- **Un anturaj liniştit** – Alegeţi un loc cu cât mai puţini distractori posibili.
- **O dispoziţie mentală** - Un sunet, un cuvânt sau o frază repetată în linişte sau cu voce tare pentru a vă concentra (ex. C.A.L.M). Priviţi un obiect (ex. o lumânare), de multe ori este eficient.
- **O atitudine pasivă** - Recunoaşteţi şi ignoraţi toate gândurile care vă distrag atenţia. Nu luptaţi cu ele. Reveniţi la dispoziţia dumneavoastră mentală. Nu daţi note sau evaluaţi calitatea relaxării dvs în timp ce sunteţi angajat în ea. Doar continuaţi şi acceptaţi-o ca fiind bună.
- **O poziţie confortabilă** – Aşezaţi-vă într-un scaun ferm dar confortabil sau întindeţi-vă pe o suprafaţă tare.

## Cum să vă relaxați.

- Luați o poziție confortabilă.
- Lăsați ochii să se închidă.
- Respirați adânc, încet, respirați deplin pe nas și fiți atent la sunetele respirației dvs. Când expirați, spuneți cuvântul sau fraza pe care ați ales-o pentru dispoziția dvs mentală. Continuați să respirați ușor, deplin și natural.
- Relaxați adânc toți mușchii. Permiteți întregului corp să curgă. Orice mușchi tensionat sau grup de mușchi poate fi contractat, ținut contractat pentru câteva momente și apoi decontractat pentru a crea o relaxare puternică. Observați relaxarea și căldura crescută după decontractare.
- Continuați acest exercițiu pentru 10-20 minute. Când terminați, așezați-vă și stați în liniște câteva minute înainte de a vă ridica. Observați starea crescută de relaxare.
- Utilizați această tehnică de două ori pe zi. Nu așteptați ca rezultatul să fie imediat. O astfel de schimbare radicală necesită timp și practică continuă. Exersați de două ori în fiecare zi și lăsați sentimentul de relaxare profundă să vină la voi, mai degrabă decât să încercați să-l găsiți.

**NOTĂ:** Cel mai bine este să exersați înainte de a lua masa sau cel puțin la două ore după masă, deoarece această practică are tendința de a încetini procesul digestiv. De asemenea este necesar să practicați în alte ore decât înainte de somn, astfel încât să învățați cum să vă relaxați și nu doar cum să adormiți.

## Declarația personală a Drepturilor.

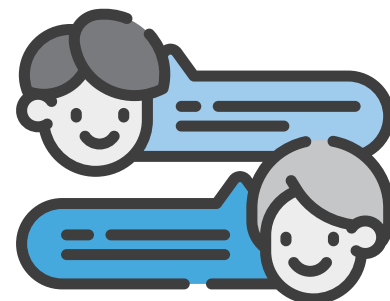
1. Am dreptul să cer ceea ce îmi doresc.
2. Am dreptul să spun NU rugăminților și cerințelor pe care nu le pot onora.
3. Am dreptul să-mi exprim toate sentimentele atât pozitive, cât și negative.
4. Am dreptul să-mi schimb părerea.
5. Am dreptul să fac greșeli și să nu fiu perfect.
6. Am dreptul să-mi urmez valorile și standardele personale.
7. Am dreptul să spun NU la orice, când simt că nu sunt pregătit pentru asta, când este periculos sau nu corespunde valorilor mele.
8. Am dreptul să-mi determin propriile priorități.
9. Am dreptul să nu fiu responsabil pentru comportamentele, acțiunile, sentimentele, problemele celorlalți.
10. Am dreptul să mă aștept la corectitudine din partea celorlalți.
11. Am dreptul să fiu furios pe cineva pe care-l iubesc.
12. Am dreptul să fiu eu însumi.
13. Am dreptul să fiu speriat și să spun "Mi-e frică".
14. Am dreptul să spun "Eu nu știu".
15. Am dreptul să nu dau explicații și să nu ofer scuze pentru comportamentul meu.

16. Am dreptul să iau decizii bazate pe sentimentele proprii.
  17. Am dreptul la propriile necesități, timp și spațiu personal.
  18. Am dreptul să fiu jucăuș și frivol.
  19. Am dreptul să fiu mai sănătos ca cei din jurul meu.
  20. Am dreptul să mă aflu într-un mediu non-abuziv.
  21. Am dreptul să-mi fac prieteni și să mă simt confortabil alături de oameni.
  22. Am dreptul să mă schimb și să mă dezvolt.
  23. Am dreptul ca necesitățile mele și dorințele mele să fie respectate de către alții.
  24. Am dreptul să fiu tratat cu demnitate și respect.
  25. Am dreptul să fiu fericit.
- 

Dacă veți citi cu atenție această listă în fiecare zi, în final veți învăța să acceptați  
că aveți dreptul la toate aceste drepturi.

## CAPITOLUL IV.

# Dialogul interior – schimbă-ți vocabularul



În acest capitol vom încerca să scoatem în evidență felul în care comunicați și interacționați cu persoana apropiată dependentă de droguri și vă vom ajuta să schimbați aspectele inutile ale interacțiunii în ideea de a obține rezultate sănătoase și mulțumitoare.

Este important ca Familia și Prietenii să rămână calmi, să nu-și piardă cumpătul și să evite catastrofizarea pentru a interacționa cu persoana apropiată într-un mod non-confruntativ.

Acest lucru poate fi destul de solicitant pentru familia care a dezvoltat tipare de gândire și interacțiune cu persoanele apropiate care împiedică conversația calmă și non confruntativă.

În această secțiune veți găsi instrumente care vă vor ajuta să rămâneți calm în situațiile în care anterior erați frustrat și furios.

### Schimbați-vă vocabularul.<sup>19</sup>

Sentimentele deranjante pe care le avem sunt cauzate de modul în care noi gândim despre ce s-a întâmplat și nu de evenimentul în sine. Pentru a schimba sentimentele (și comportamentul), încercați să vă schimbați vocabularul.

Când încercați pentru prima dată o nouă cale de a gândi, s-ar putea să nu vă simțiți în largul dvs. Cu cât mai des o faceți, cu atât mai natural aceste credințe realiste se vor realiza.

Tabelul Cuvintelor de Schimbat

| În loc să gândiți... | Încercați să gândiți... |
|----------------------|-------------------------|
| Trebuie              | Prefer, Vreau           |
| Ar trebui            | Aleg să                 |
| Tot                  | Mai multe               |
| Nu pot suporta       | Nu-mi place             |
| Îngrozitor (Oribil)  | De nedorit              |
| Persoană rea         | Comportament rău        |
| Sunt un eșec         | Am eșuat la             |

<sup>19</sup>Meyers R.J, Wlofe B.L "Get Your Loved One Sober: Alternatives to Nagging, Pleading and Threatening" Hazelden 2013

## Tabelul Afirmațiilor de Schimbat

| În loc să spuneți...                | Încearcați să spuneți...                     |
|-------------------------------------|--|
| Trebuie să fac bine (să am succes). | Aș vrea să fac bine (să am succes).          |
| Tu nu trebuie să faci asta.         | Aș prefera să nu faci asta.                  |
| Niciodată nu mă ajuți.              | Mă ajuți destul de rar.                      |
| Nu pot suporta serviciul meu.       | Nu-mi place serviciul pe care-l am.          |
| Ești un băiat rău.                  | Acest comportament este inacceptabil.        |
| Sunt un ratat.                      | Eu am eșuat la această sarcină.              |
| Eu am nevoie de iubire.             | Eu vreau iubire, dar nu am nevoie de iubire. |

## Schimbă Vocabularul Emoțional

| În loc să spuneți... | Schimbați cu.... |
|----------------------|------------------|
| Anxios               | Îngrijorat       |
| Depresiv             | Supărat          |
| Furios               | Enervat          |
| Vinovat              | Am remușcări     |
| Rușine               | Regrete          |
| Rănit                | Dezamăgit        |

## Anti Catastrofizare<sup>20</sup>

### Deci cum groaznicul e groaznic? Cum teribilul este teribil?

Este util să puneți evenimentele într-o perspectivă care activ și puternic să extindă atenția, pentru a vedea viața într-un mod realist. Noi deseori spunem că ceva este groaznic și avem senzația că este mai mult de 100% rău. Dar cum poate fi ceva mai mult de 100%?

Noi spune că „Nu pot suporta aceasta...”, dar încă o facem!

Deci haideți să luăm aceste fapte și să începem să gestionăm gândurile noastre, perspectivele și ca rezultat, direct să gestionăm sentimentele noastre și de asemenea comportamentul.

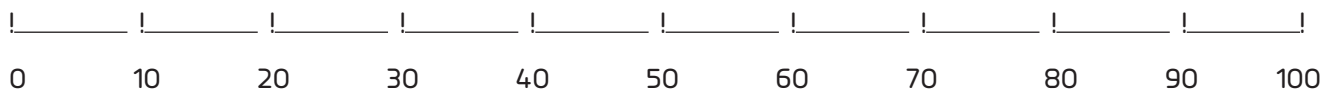
Nu sugerăm să „acoperiți cu glazură” sau să minimalizați situațiile. Există un real distres și disconfort în această lume. Recunoașterea acestui distres real este importantă. Ceea ce

<sup>20</sup>Family and Friends Handbook. For people affected by the addictive behaviour of a loved one. UK SMART Recovery

spunem, este că în timp ce recunoaștem distresul dintr-o situație, în același timp să recunoaștem foarte clar că situația se află în spectru de suferință și că o putem suporta.

## Fiți realist.

### 1. Determinați nivelul situației existente pe o scală de la 0% la 100% „rău”.



### 2. Întrebați-vă!

- Cât de teribil este aceasta?
- S-ar putea agrava?
- Este într-adevăr atât de frecvent pe cât se simte?
- Cât va dura cu adevărat?
- Pot eu să o suport?

### 3. Lărgiți perspectiva:

- Este la fel de rău ca un uragan sau ca un cutremur?
- Sau la fel de rău ca o foamete sau un război?

### 4. Și în final pentru un antidot:

- Nu se întâmplă nimic bun în același timp?
- Nu pot face nimic pentru ca ceva bun să se întâmple?

Aceste modalități simple și factuale permit de a gestiona și a dezvolta o perspectivă de viață bazată pe realitate.

## Rezistând tentației de a vă învinovăți și auto blama.

Un lucru comun se observă la persoanele care sunt într-o relație apropiată cu cineva care este dependent de droguri sau alcool și anume tendința de a se autoblama și de a se simți vinovați de comportamentul persoanei apropiate. Aceasta este comun pentru părinți și parteneri, dar de asemenea poate fi caracteristic și pentru ceilalți membri ai familiei sau prieteni apropiați. Pot exista invitații subtile sau nu atât de subtile pentru a lua vina pentru consumul de droguri sau de alcool al persoanei apropiate, fie de la însăși persoana apropiată, fie de la cei care vă înconjoară.

Uneori aceste invitații iau forma unor comentarii din partea persoanei apropiate, precum „dacă nu m-ai provoca permanent, nu aș avea nevoie să beau”. De asemenea ele pot veni chiar de la dvs, gândindu-vă astfel „dacă aș putea să fiu un soț (soție, mamă, fiu) mai util, persoana apropiată va înceta să mai bea.

Este normal să ai regrete și să-ți dorești să fi putut face lucrurile diferit în viață.

În orice caz, vina și autoblamarea poate fi o forță invalidantă în viața dvs și dăunătoare relației tale cu persoana apropiată.

Pedepsindu-vă pentru orice greșală pe care ați făcut-o, preluând vina pentru comportamentul autodistructiv al altuia, poate avea următoarele efecte:

- Vă face să vă simțiți blocat, neajutorat și incapabil să mergeți înainte în propria viață.
- Vă determină să suportați comportamente care nu sunt acceptabile, vă împiedică să stabiliți limite clare și să vă cereți propriile drepturi.
- Vă încurajează să fiți supra responsabil pentru persoana apropiată, prin urmare îl feriți de a-și asuma responsabilitatea pentru propria viață.
- Vă face ușor de manipulat de către persoana apropiată (fapt inutil atât pentru dvs cât și pentru ea).
- Vă face vulnerabil la boli. Multe probleme de ordin fizic sau mental sunt asociate cu experiențele de stres pe care le au familiile cu o persoană apropiată adictivă: ardere profesională, depresie, anxietate, boli de inimă.

## Ideii pentru a renunța la vinovăție și autoblamare.

Întrebați-vă „Este cu adevărat vina mea?”. Obiectiv vorbind, dvs nu puteți provoca o persoană să bea sau să consume droguri. Fiecare reacționează diferit la stresorii din viață și persoana dvs apropiată reacționează prin a bea sau prin a lua droguri.

Aduceți-vă aminte că nimeni nu-i perfect. Probabil că ați făcut cel mai bun lucru care putea fi făcut în aceste circumstanțe.

Gândiți-vă la alte aspecte care influențează viața persoanei apropiate, acestea fiind în afara controlului dvs. Acestea includ moștenirea genetică, grupul de egali, influențe sociale, media, etc.

Amintiți-vă că dvs însuși sunteți produsul propriului set de circumstanțe și influențe.

Încercați să vă priviți cu compasiune mai degrabă decât să vă judecați. Dacă găsiți dificil să faceți asta, încercați să vă gândiți la dvs ca la cel mai bun prieten. Dacă prietenul dvs ar fi în această situație, cum ați vrea ca el să reacționeze? L-ați blama pe prietenul dvs pentru adicția persoanei apropiate lui?

Aduceți-vă aminte că dacă continuați să vă simțiți vinovat și să vă autoblamați, nu ajutați cu nimic situației și eventual o puteți înrăutăți.

Dacă este cazul, remediați-vă, cerându-vă scuze pentru orice rău l-ați fi putut provoca în trecut și vorbiți despre cum lucrurile pot fi diferite în viitor.

## Identificând „Invitațiile spre vinovăție și autoblamare”

Puteți identifica orice „invitație” spre vinovăție și autoblamare, fie din partea persoanei apropiate, sau din partea celor care vă înconjoară, fie din partea dvs?

---

---

---



---

---

Cât de multă influență a avut vina și autoblamarea asupra relației dvs cu persoana apropiată?

---

---

---

---

---

---

Cum ar putea lucrurile să fie diferite dacă ați renunța la vină și la autoblamare?

---

---

---

---

---

---

Ce v-ar ajuta să lăsați vina și autoblamarea să plece?

## Cine vă controlează?

Majoritatea oamenilor vor să fie fericiți. Ei ar vrea să se simtă bine, să nu resimtă durere și să-și realizeze scopurile. Pentru mulți însă fericirea pare a fi un vis de neatins. În loc să ne simțim bine, suntem susceptibili să ne îngrijorăm, să ne simțim vinovați și să fim deprimați. Ne autosabotăm, ne simțim timizi, răniți și permanent ne compătimim. Suntem geloși, furioși, ostili, amărâți sau suferind de anxietate, tensiune și panică. Pe lângă faptul că ne simțim rău, deseori acționăm într-un mod autodistructiv. Cineva încearcă să fie perfect în orice face. Alții se îngrijorează de dezaprobarea celorlalți și le permit să se comporte cu ei ca cu niște preșuri. Un lucru ciudat este faptul că, această durere poate fi evitată.

## “Cum gândești, așa simți”.

Oamenii se simt deranjați nu de lucruri, ci de felul în care le percep. Această afirmație aparține filosofului antic Epictet, dar este la fel de actuală și acum. Evenimentele și circumstanțele nu cauzează reacțiile noastre. Ele rezultă din ceea ce îți spui despre lucrurile care se întâmplă. Pur și simplu provocați sentimente și comportamente. Sau mai exact, evenimentele și circumstanțele servesc pentru a declanșa gânduri, care la rândul lor generează reacții. Aceste procese sunt întrepătrunse.

Trecutul este semnificativ, dar numai în măsura în care vă lasă cu atitudinile și convingerile dvs actuale. Evenimentele din exterior, fie în trecut, prezent sau viitor - nu pot influența felul în care vă simțiți sau acționați, până când deveniți conștient de ele și începeți să vă gândiți la ele. Pentru a vă teme de ceva (sau a acționa în orice alt mod), trebuie să vă gândiți la asta. Evenimentul nu este cauza - cauza este ceea ce vă spuneți despre eveniment.

## ABC-ul sentimentelor și a comportamentelor.

Psihologul american Albert Ellis, inițiatorul Terapiei Rațional Emotive și Comportamentale (REBT), a fost unul dintre primii care într-un mod sistematic a arătat cum convingerile determină felul în care oamenii simt și acționează. Dr. Ellis a dezvoltat modelul ABC pentru a demonstra aceasta.

A- se referă la orice declanșează lucrurile: circumstanțe, eveniment sau experiențe - sau gândind despre ceva ce s-a întâmplat. Acest lucru declanșează gândurile (B), care la rândul lor crează o reacție - sentimente și comportamente (C).

## Reguli după care trăim.

Ce ne spunem în situații specifice depinde de regulile de care ne conducem. Fiecare are un set de reguli generale. Unele vor fi raționale, altele vor fi disfuncționale sau iraționale. Fiecare persoană și le setează diferit.

În cea mai mare parte subconștient, aceste reguli determină modul în care reacționăm la viață. Când un eveniment declanșează un șir de gânduri, ceea ce gândim conștient, depinde de regulile generale pe care le aplicăm evenimentului într-un mod inconștient.

Să spunem că dețineți următoarea regulă: Pentru a merita, trebuie să reușesc în tot ce fac. Vi se întâmplă să picați un examen și acest eveniment în combinație cu regula de bază, vă duce la concluzia: Nu merit!

Regulile de bază sunt niște generalizări: o regulă se poate aplica multor situații. Dacă dvs credeți, de exemplu „ Eu nu pot suporta disconfortul și durerea și trebuie să le evit cu orice preț”, puteți aplica această regulă când mergeți la dentist, la muncă, în relațiile interpersonale și chiar în viață în general.

De ce să fiți îngrijorat de regulile dvs? În timp ce majoritatea vor fi valide și utile, unele vor fi disfuncționale. Regulile incorecte vor duce la concluzii greșite. Pentru ca eu să mă simt bine cu mine, ceilalți trebuie să mă placă și să mă aprobe. Să presupunem că vă cheamă șeful la el. Puteți să vă gândiți: „El este înfuriat pe mine”, - dar este posibil că ați făcut o concluzie greșită:

“Aceasta demonstrează că am eșuat”. Și schimbarea situației (de exemplu să faceți așa ca șeful să vă placă) ar lăsa neatinsă regula de bază. Ea va fi acolo să vă deranjeze ori de câte ori un eveniment viitor o va declanșa.

Majoritatea regulilor disfuncționale sunt variații ale celor 12 Credințe Disfuncționale, pe care le veți găsi la finalul acestei teme. Uitați-vă peste această listă. Cu care vă identificați? Care sunt cele care vă determină reacțiile?

## Ce sunt Convingerile Disfuncționale?

Pentru a descrie convingerile disfuncționale este necesar să menționăm următoarele:

- Ele distorsionează realitatea (este o interpretare greșită a ceea ce se întâmplă); sau implică unele modalități ilogice de evaluare a propriei personalități, a altora și a lumii din jur dvs.
- Vă oprește din realizarea scopurilor personale.
- Creează emoții extreme care persistă mult timp și care generează stres și imobilizează.
- Conduce la comportamente care vă dăunează dvs, celorlalți și vieții în general.

## Gândirea Rațională

Gândirea rațională reprezintă un contrast viu cu opusul său, ilogical.

• Ea este bazată pe realitate- ea pune accentul pe a vedea lucrurile așa cum sunt ele în realitate, tolerând frustrarea și disconfortul, preferând mai degrabă decât solicitând și acceptându-se pe sine.

- Vă ajută să vă realizați scopurile și intențiile.
- Creează emoții cărora le puteți face față.
- Vă ajută să vă comportați în moduri care vă promovează obiectivele și supraviețuirea.

Aici nu vorbim despre așa zisa gândire pozitivă. Gândirea rațională este gândirea realistă. Este preocupată de fapte, de lumea reală, mai degrabă decât de păreri subiective, dorințe deșarte și iluzii. Gândirea realistă duce la emoții realiste. Sentimentele negative nu sunt totdeauna dăunătoare. Cum nici cele pozitive nu sunt toate benefice. Să te simți fericit când cineva pe care îl iubești a decedat, de exemplu, vă poate împiedica să treceți de această pierdere într-un mod potrivit. Sau dacă sunteți nepăsător în fața unui pericol real, aceasta poate pune în pericol supraviețuire dvs. Gândirea realistă evită exagerarea ambelor tipuri - pozitivă și negativă.

## 12 Convingeri Iraționale

1. Am nevoie de dragoste și aprobare de la persoanele semnificative pentru mine și trebuie să evit dezaprobarea din orice sursă.

2. Pentru a fi util ca persoană, trebuie să reușesc în orice fac și să nu greșesc niciodată.

3. Oamenii totdeauna trebuie să facă lucrurile corect. Când se comportă insuportabil, nedrept sau egoist, ei trebui blamați și pedepsiți.

4. Lucrurile trebuie să fie așa cum vreau eu, altfel viața este insuportabilă.

5. Nefericirea mea este cauzată de lucrurile pe care nu le pot controla, așa că pot face puțin pentru a mă simți mai bine.
6. Trebuie să-mi fac griji despre lucrurile care pot fi periculoase, neplăcute, înfricoșătoare - în caz contrar ele pot să se întâmple.
7. Pot fi fericit, evitând neplăcerile vieții, dificultățile și responsabilitățile.
8. Fiecare are necesitatea de a depinde de cineva mai puternic decât el.
9. Evenimentele din trecut sunt cauza problemelor mele și ele continuă să-mi influențeze sentimentele și comportamentele chiar și acum.
10. Trebuie să devin deranjat când alte persoane au probleme și se simt nefericiți când sunt triști.
11. Nu trebuie să simt disconfort și durere, nu le suport și trebuie să le evit cu orice preț.
12. Orice problemă trebuie să aibă o soluție ideală și este de netolerat când una dintre ele nu poate fi găsită.

## 12 Convingeri Raționale

1. Dragostea și aprobarea sunt lucruri bune de avut și le voi căuta atunci când voi putea. Dar ele nu sunt necesități. Pot supraviețui (chiar dacă inconfortabil) fără ele.
2. Eu mereu voi căuta să obțin cât mai mult din ce pot, dar succesul și competența fără cusur sunt nerealiste. Mai bine mă accept doar ca persoană, separat de performanța mea.
3. Este regretabil că oamenii fac uneori lucruri rele. Dar oamenii nu sunt încă perfecți, și supărându-mă pe mine, nu voi schimba această realitate.
4. Nu există nici-o lege care spune că lucrurile vor fi așa cum vreau eu. Este dezamăgitor, dar pot suporta aceasta, mai ales dacă evit catastrofizarea.
5. Mulți factori externi sunt în afara controlului meu. Dar gândurile mele (nu externele) sunt cauza sentimentelor mele. Iar eu pot învăța să-mi controlez gândurile.
6. A-mi face griji pentru lucrurile care pot merge prost, nu le va opri ca să se întâmple. Însă îmi va asigura deranj și supărare, chiar acum.
7. A evita problemele este o soluție pe termen scurt - amânarea lucrurilor le poate agrava mai târziu. De asemenea îmi dă mai mult timp pentru a-mi face griji pentru ele.
8. A te baza pe altcineva poate duce la un comportament dependent. Este ok să cauți ajutor atâta timp cât înveți să ai încredere în mine și în propria mea judecată.
9. Trecutul poate să mă influențeze acum. Convingerile mele actuale îmi influențează reacțiile. Poate că am învățat aceste convingeri în trecut, dar pot să aleg să le analizez și să le schimb în prezent.
10. Eu nu pot schimba problemele și sentimentele negative altor oameni, supărându-mă.
11. De ce nu ar trebui, în special, să simt disconfort și durere? Nu-mi plac, dar pot suporta. De asemenea, viața mea va fi foarte restrictivă dacă de fiecare dată voi evita disconfortul.
12. De obicei, problemele au mai multe posibilități de rezolvare. Este mai bine să te oprești din a aștepta soluția perfectă și să le aplici pe cele mai bune disponibile.

## CAPITOLUL V.

# Modelul ABC din terapia Rațional-Emotivă și Comportamentală

Experimentați uneori supărări extreme? Sunteți deseori frustrat, furios, anxios sau aveți insomnii? Mereu vă simțiți neajutorat sau fără speranță?

Autocontrolul emoțional este o competență importantă de posedat și este supusă unor încercări serioase, atunci când sunteți într-o relație cu cineva care are o adicție.

Această secțiune este despre cum să vă recăpătați autocontrolul emoțional, utilizând strategiile și perspectivele Terapiei Rațional Emotive și Comportamentale (TREC).

Utilizând instrumentele TREC, puteți examina rolul pe care îl joacă gândurile și convingerile dvs în felul care reacționați la comportamentele persoanei apropiate și la alte evenimente din viața dvs. Puteți învăța să vă schimbați gândurile și convingerile într-un mod care v-ar permite să obțineți controlul emoțional.

Un management mai bun a propriilor emoții ne poate împuternici. Ne poate împuternici să schimbăm acele lucruri pe care le puteam schimba (incluzând și gândurile) și ne împuternicește să acceptăm acele lucruri pe care nu le putem schimba.

## Ce este ABC-ul din Terapia Rațional-Emotivă și Comportamentală (TREC)?<sup>21</sup>

Multă lume consideră că alți oameni sau evenimente reprezintă sursa distresului lor. Această idee poate fi schematic prezentată în felul următor:

(Alte persoane/eveniment → → → → → Sentimentele și comportamentele mele)

Potrivit TREC, stresul psihologic este deseori experimentat ca rezultat al convingerilor și al percepțiilor individuale. Cu alte cuvinte, nu oamenii și evenimentele direct ne cauzează sentimentele și comportamentele într-un anumit fel, ci modul în care gândim despre acești oameni și evenimente. Este sensul personal pe care îl dăm unui eveniment, care declanșează emoții, mai degrabă decât evenimentul în sine.

Să ne imaginăm un meci de fotbal unde joacă două echipe, echipa Galbenă și echipa Roșie. Pe tot parcursul meciului, scorul este egal, zero la zero, nimeni nu a bătut niciun gol și ambele echipe luptă pentru a învinge. În ultimul minut al jocului, echipa Galbenă înscrie un gol și meciul se termină cu victoria echipei Galbene. Acum priviți fanii acestor două echipe. Fanii echipei galbene sunt încântați și nu-și găsesc locul de bucurie, iar fanii echipei Roșii par a fi dezamăgiți și supărați. Același eveniment (înscrierea golului) și două reacții atât de diferite, opuse.

<sup>21</sup>Meyers R.J, Wlofe B.L "Get Your Lved One Sober: Alternatives to Nagging, Pleading and Threatening" Hazelden 2013

Acest exemplu ne arată că de fapt nu Evenimentul a cauzat răspunsul emoțional. În acest exemplu trebuie să mai fie ceva care a cauzat reacțiile fanilor, toți ar fi reacționat la fel la acel gol, dar nu au făcut-o. Care ar putea fi motivul pentru răspunsurile emoționale diferite? Sunt credințele și gândurile despre situație - cum a fost interpretată situația de către fiecare în parte - aceasta face diferența în felul în care au reacționat fanii.

(Alte persoane/Evenimente → → → Convingerile mele/Gândurile mele → → → Sentimentele mele/Comportamente)

ABC-ul din TREC ne ajută mai eficient să gestionăm trăirile, emoțiile și comportamentul nostru prin investigarea convingerilor și a gândurilor pe care le generează. Convingerile inutile pot fi provocate și schimbate.

O situație comună pentru familiile care au în componență o persoană cu comportament dependent, este că comportamentul persoanei apropiate (minciuni, probleme cu legea, cheltuieli excesive) poate fi provocator pentru toți din jur. Familiile reacționează la aceste comportamente în diferite feluri. De exemplu nu este un lucru neobișnuit pentru familiile care au devenit foarte frustrate să simtă niveluri extreme de furie sau/și anxietate. Aceste sentimente și comportamente la care se ajunge (cicălire, ceartă), adesea pot deveni probleme proprii familiei.

În plus, dacă familia are ca scop ca să influențeze într-un mod pozitiv persoana apropiată care are o adicție, comportamentele ca cicălire, cearta și rugămințile insistente, se arată a fi contraproductive.

## Modelul ABC - Cum gândirea afectează comportamentul.<sup>22</sup>

**A** - Activator sau Evenimentul activator.

**B** - Convingeri/ percepții despre eveniment

**C** - Consecințe - sentimentele noastre sau comportamentele.

Este simplu să nu cunoști B (convingeri și percepții) și să gândești că un A (Eveniment Activator), pur și simplu duce automat la C (Consecințe). (ex. Această situație m-a făcut furios).

În orice caz, aici totdeauna există un gând sau un B (Convingeri) care apar înaintea reacției. Este gândul sau convingerea care duce la C (Consecință), Nu A (Evenimentul Activator) în sine.

Exemplu: Luați în considerare cum Persoana A și Persoana B experimentează diferite reacții ca rezultat al aceluiași eveniment activator.

### Persoana A

**A** - Este blocată în trafic în drum spre casă sau când iese la cină. (Eveniment activator)

**B** - „Este teribil! Nu pot sta în ambuteiaj. Voi întârzia și asta este de neiertat!!!” (Convingere/ Percepție)

**C** - Fiind stresat ajunge într-o stare de spirit proastă. Totul se sfârșește printr-o ceartă. (Consecință)

<sup>22</sup>Family and Friends Handbook. For people affected by the addictive behaviour of a loved one. UK SMART Recovery

## Persoana B

**A** - Este blocată în trafic în drum spre casă sau când iese la cină. (Eveniment activator)

**B** - „ Traficul este în afara controlului meu. Nu are rost să mă stresez. Voi asculta ceva muzică relaxantă și liniștitoare. Dacă întârzi, nu înseamnă că va fi sfârșitul lumii. (Convingere/Percepție)

**C** - Ajunge acasă într-o stare relaxată. Calm își cere scuze că a întârziat. ( Consecință)

Fiind conștient de gânduri, convingeri și percepții, puteți să le provocați, permițându-vă astfel să reduceți stresul psihologic și să schimbați modalitățile obișnuite de a reacționa în situațiile provocatoare.

## Instrumentele ABC

### Scenariul 1

**A** - Fiica vine târziu acasă, evident intoxicată (Eveniment activator)

**B** - „Evident nu-i pasă de mine sau, altfel, nu ar proceda în acest fel” (Convingere/Percepție).

**C** – Dvs vă simțiți foarte stresat și furios. O atacați, acuzând-o că este egoistă, nerespectuoasă și că își ratează viața. Se produce o ceartă. Întreaga gospodărie este deranjată. Tensiunea crește. Toată lumea se simte stresată. (Consecință)

### Scenariul 2

**A** - Fiica vine târziu acasă, evident intoxicată (Eveniment activator)

**B** - \_\_\_\_\_

(Convingere/Percepție)

**C** - Îi spuneți calm fiicei: „Nu-mi place să petrec timpul cu tine după ce ai consumat. Sunt bucuros să vorbesc cu tine maine când vei fi trează. Acum merg să mă culc”. Când mergeți în pat, citiți și practicați tehnici de relaxare. Tensiunea se reduce. Dvs și toți ai casei vă simțiți calmi. (Consecință)

## Exercițiul „ Furtună de idei”

În scenariul doi de mai sus, care convingere/ percepție poate conduce la o consecință mai puțin stresantă? Sau cum puteți să schimbați convingerea din scenariul Unu pentru a obține consecința din scenariul Doi?

## Câteva convingeri iraționale comune.

Cu ajutorul modelului ABC, noi explorăm convingerile noastre despre situație și este util să le clasificăm în convingeri „raționale” și convingeri „iraționale”. Convingerile raționale sunt bazate pe realitate, sunt realiste și utile. Convingerile iraționale nu sunt bazate pe realitate, nu se potrivesc cu realitatea și sunt inutile.

În continuare vă prezentăm câteva dintre cele mai comune convingeri iraționale.

- Lucrurile trebuie să fie în așa fel precum cred eu că trebuie să fie. Dacă nu sunt așa, este

teribil.

- Dacă fac o greșeală înseamnă că voi eșua.
- Toată lumea trebuie să gândească bine despre mine tot timpul.
- În calitate de părinte, sunt responsabil 100% de soarta copilului meu.
- Nu trebuie niciodată să mă simt trist sau nefericit.
- Toată lumea mă va judeca negativ dacă vor ști că fiul meu/ fiica/ părintele/ partenerul meu are o problemă cu drogurile sau alcoolul.
- I-am dat fiului/fiicei/partenerului totul, acum el este dator să fie o persoană bună.
- Dacă persoana apropiată mă iubește/ mă respectă, ea nu trebuie să consume droguri.
- Consumul de droguri înseamnă că cineva este o persoană „rea”.
- Copii trebuie să-și respecte părinții.
- Dacă nu voi continua să arăt cât de rele sunt drogurile, el niciodată nu se va opri.
- Dacă voi lăsa persoana apropiată sau îi voi cere să plece, ea se va pierde.
- Pot face pe cineva să-și schimbe comportamentul.
- Consumatorii de droguri sunt „victime” neajutorate, care nu au control asupra comportamentului lor.

**NOTĂ:** Gândurile care conțin „ar trebui să”, „trebuie să”, „ar trebui” de cele mai multe ori sunt indicatori ale convingerilor iraționale, inflexibile și inutile. Dacă vă prindeți la ideea că gândiți în acest fel, întreabați-vă „unde este scris că acest lucru ar trebui să fie astfel”.

## Provocând Gândirea Inutilă

Primul pas pentru provocarea gândurilor inutile este simplu - să fiți conștient de ele. Rețineți că nu ne referim la „Gândirea pozitivă”, unde un gând „negativ” este înlocuit cu un gând sau convingere opusă „pozitivă”.

Mai degrabă este despre a învăța să recunoașteți și să identificați gândurile inutile, apoi să le examinați și să le provocați, în ideea de a crea gânduri mai utile.

Pașii implicați sunt:

- Fiți conștient de gândurile dvs, convingeri și percepții (prindeți-le).
- Evaluați-le, sunt ele utile sau inutile (raționale sau iraționale).
- Dacă le-ați determinat că sunt inutile și iraționale, denumiți-le ca atare.
- Provocați sau combateți convingerile iraționale cu unele mai utile și mai raționale.

Câteva întrebări care vă vor ajuta să evaluați convingerile iraționale:

- Unde mă duce această convingere? Este utilă? Sau este autodistructivă?
- Unde sunt dovezile care îmi susțin convingerile? Corespund ele realității?
- Sunt convingerile mele rigide sau flexibile?
- Ce convingeri utile aș putea utiliza ca să înlocuiesc convingerile inutile?



## Identificând și Provocând Convingerile.

1. Puteți identifica o convingere inutilă pe care o aveți în privința consumului de droguri sau alcool a persoanei apropiate?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Utilizând pașii descriși mai sus, puteți provoca această convingere și să o înlocuiți cu una mai utilă? Care este această nouă convingere?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Ce schimbări în comportamentul Dvs. ați putea observa ca urmare a acestei noi convingeri?

---

---

---

---

---

---

---

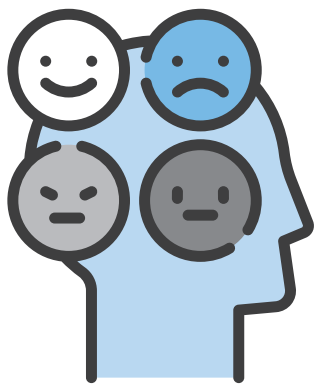
---

---

---

## CAPITOLUL VI.

# Credințe și dispute. Cum credințele ne afectează comportamentul.



Terapia Rațional-Emotivă și Comportamentală (TREC) atribuie o mare parte din supărarea inutilă și distresul pe care oamenii îl experimentează, convingerilor inutile pe care le-au învățat. Poți ușor să te faci nefericit permițându-ți să te autosabotezi sau prin a permite convingerilor inutile să intre în viața ta fără să le provoci sau să le analizezi.

Conștientizarea convingerilor inutile poate fi dificilă dar recompensele sunt mari. Învățarea de a recunoaște aceste credințe inutile și de a ști ce sunt ele (convingerile pot fi provocate și schimbate), reprezintă o competență importantă pentru managementul emoțional.

În această secțiune vom explora unele din cele mai comune moduri de gândire care pot conduce la supărări inutile și la distres.

Prin învățarea de a provoca convingerile inutile și auto-destructive și de a le înlocui cu concepte mai utile, se poate obține un nivel avansat a conștiinței de sine și un nivel avansat al managementului emoțional.

### Modelul ABC - Cum gândirea afectează comportamentul.<sup>22</sup>

**A** - Activator sau Evenimentul activator.

**B** - Convingeri/ percepții despre eveniment

**C** - Consecințe - sentimentele noastre sau comportamentele.

Este simplu să nu cunoști B(convingeri și percepții) și să gândești că un A (Eveniment Activator), pur și simplu duce automat la C (Consecințe) (ex. Această situație m-a făcut furios).

În orice caz, aici totdeauna există un gând sau un B (Convingeri) care apare înaintea reacției. Este gândul sau convingerea care duce la C (Consecință), nu A(Evenimentul Activator) în sine.

Exemplu: Luați în considerare cum Persoana A și Persoana B experimentează diferite reacții ca rezultat al aceluiași eveniment activator.

#### Persoana A

**A** - Este blocată în trafic în drum spre casă sau când iese la cină. (Eveniment activator)

**B** - „Este teribil! Nu pot sta în ambuteiaj. Voi întârzia și asta este de neiertat!!!” (Convingere/ Percepție)

**C** - Fiind stresată ajunge într-o stare de spirit proastă. Totul se sfârșește printr-o ceartă. (Consecință)

## Persoana B

**A** - Este blocată în trafic în drum spre casă sau când iese la cină. (Eveniment activator)

**B** - „Traficul este în afara controlului meu. Nu are rost să mă stresez. Voi asculta ceva muzică relaxantă și liniștitoare. Dacă întârzii, nu înseamnă că va fi sfârșitul lumii.” (Convingere/Percepție)

**C** - Ajunge acasă într-o stare relaxată. Calm își cere scuze că a întârziat. (Consecință)

Fiind conștient de gânduri, convingeri și percepții, puteți să le provocați, permițându-vă astfel să reduceți stresul psihologic și să schimbați modalitățile obișnuite de a reacționa în situațiile provocatoare.

## O privire mai atentă asupra Convingerilor (B-ul din modelul ABC)

Modelul ABC ne poate ajuta să aflăm că majoritatea convingerilor iraționale (inutile, autosabotoare) se încadrează în una dintre cele trei categorii.

1. Convingeri despre sine. De exemplu: „Trebuie să mă descurc cel mai bine, altfel nu sunt bun de nimic.”

2. Convingeri despre ceilalți. De exemplu: „Ceilalți trebuie să mă trateze frumos și amabil și doar în felul în care vreau eu, în caz contrar ei sunt răi.”

3. Convingeri despre viață. De exemplu: „Lumea trebuie să facă în așa fel ca eu să obțin ușor ceea ce doresc și trebuie să creeze circumstanțe ca lucrurile să meargă așa cum vreau eu, în caz contrar este o lume putredă și urâtă.”

### Astfel de convingeri crează trei deranjuri emoționale de bază:

- anxietate, vină, rușine
- furie, ostilitate, mânie
- depresie

Ele de asemenea crează exigențe, condamnare și blestemare proprie și a celorlalți și exagerări dincolo de limitele realității.

Emoțiile neplăcute sunt inevitabile și chiar pot fi motivaționale și utile. Dar noi, ființele umane avem o abilitate naturală de a escalada emoțiile neplăcute până la nivelul deranjului emoțional și care ne învinge cu ușurință. În TREC noi nu încercăm să eliminăm toate emoțiile neplăcute, doar pe cele care ne împiedică. Disputarea ne permite să eliminăm gândirea irațională (inutilă, autosabotoare) care contribuie la emoțiile noastre deranjante. Atunci când putem rămâne triști sau îngrijorați la un nivel optim, putem fi mai eficienți în a face față situațiilor dificile.

### Cum să le disputăm:

Învațați să recunoșteți convingerile inexacte și distorsiunile realității pe care le utilizăm pentru a ne înfrânge pe noi înșine și inutil ne facem nefericiți.

Schimbați eficient, mai exact și rațional, afirmațiile despre sine din convingerile disfuncționale.

Nu credeți orice din ce gândiți.

## Cele cinci căi notorii prin care ne deranjăm pe noi înșine.

Convingerile iraționale: Cum găsim convingerile iraționale (inutile) care ne determină să ne simțim deranjați? De cele mai multe ori, răspunsul se află în cele cinci căi notorii de a ne deranja pe noi înșine.

**Cerință** - (trebuie, ar trebui să).

De multe ori ne putem întreba „care este cerința aici?” și putem găsi răspuns în analiza convingerilor noastre iraționale. De exemplu, cererea poate fi „Persoana apropiată TREBUIE să înceteze consumul” sau „NU MAI suport asta”.

Cele trei mari TREBUIE din TREC.

Sunt trei Cerințe Iraționale de bază pe care le putem face:

1. Trebuie să fiu perfect în orice fac și să fiu iubit de toată lumea importantă pentru mine - în caz contrar sunt un eșuat/neplăcut.
2. Ceilalți trebuie să mă trateze cu respect și considerație tot timpul, să acționeze așa cum cred EU că trebuie - în caz contrar sunt demni de a fi condamnați.
3. Lumea trebuie să-mi dea ceea ce vreau, nimic din ce nu vreau și să fie ușor, plăcut și fără probleme - în caz contrar, viața mea este teribilă.

**Suprageneralizarea** (absolutizarea). - „TOT TIMPUL mi se întâmplă asta mie” sau „Nu am NICIODATĂ o pauză”, acestea sunt câteva exemple de absolutizări pe care le putem utiliza pentru a alimenta un deranj. Absolutizările precum acestea sunt nerealiste și ne oferă nimic mai mult decât o bază pentru un rezultat emoțional/comportamental indezirabil.

**Catastrofizarea** (este teribil, este oribil)

Exagerarea a cât de rea este situația se face prin descrierea ei în astfel de termeni „teribil, îngrozitor, oribil”, care de multe ori nu corespunde realității.

**Evaluare/Blamare** (judecând, atașarea de etichete).

Judecarea aspră și atașarea de etichete face a fi dificilă înțelegerea faptului că încercăm să descriem un comportament și nu o persoană, fie că este vorba de noi sau de altcineva.

**Toleranța Redusă la Frustrare.**

De obicei aceasta se manifestă prin „Nu pot suporta”. Adevărul este că PUTEAM suporta; pur și simplu ne supărăm pe propria Toleranță redusă la frustrare. Dacă noi cu adevărat nu am putea suporta, noi am leșina, muri sau exploda.

Convingerile iraționale nocive ne umbresc conștiința cu distorsiuni, concepții greșite, suprageneralizări și suprasimplificări. Ele limitează și ne restrâng perspectivele, fac dificilă rezolvarea problemelor și luarea deciziilor.

În timp ce nu toate convingerile iraționale pot fi găsite în aceste cinci arii, majoritatea dintre ele însă pot fi găsite. Odată ce am urmărit convingerile noastre iraționale, putem trece la procesul de Disputare a lor.

## Tipare inutile de gândire

Mai jos sunt exemple a unor afirmații comune inutile. Căreia din cele cinci căi notorii îi

aparține fiecare.

Cerințe? Suprageneralizare? Evaluare și Blamare? Catastrofizare? Toleranță redusă la frustrare?

\_\_\_\_\_ Lucrurile trebuie să fie așa cum cred eu că ar trebui să fie, în caz contrar este teribil.

\_\_\_\_\_ Dacă fac o greșeală, sunt un eșuat.

\_\_\_\_\_ Toată lumea trebuie să gândească bine întotdeauna despre mine.

\_\_\_\_\_ Ca părinte, sunt responsabil 100% de soarta copilului meu.

\_\_\_\_\_ Nu trebuie niciodată să mă simt trist și nefericit.

\_\_\_\_\_ Toată lumea mă va judeca negativ, dacă vor ști că persoana apropiată are o problemă cu drogurile sau alcoolul.

\_\_\_\_\_ I-am dat persoanei apropiate totul, acum el este dator să fie o persoană bună.

\_\_\_\_\_ Dacă persoana apropiată cu adevărat mă iubește/ mă respectă, ea nu va mai consuma droguri.

\_\_\_\_\_ Utilizarea drogurilor presupune că ești o persoană rea.

\_\_\_\_\_ Copii trebuie să-și respecte părinții.

\_\_\_\_\_ Dacă în continuare nu-i voi arăta cât de nociv este pentru el consumul de droguri, el niciodată nu se va opri din consum.

\_\_\_\_\_ Dacă voi pleca de lângă persoana apropiată sau o voi ruga să plece, ea se va pierde.

\_\_\_\_\_ Nu contează ce încerc, nimic nu se schimbă. Asta mă înnebunește.

\_\_\_\_\_ Consumatorii de droguri sunt victime neajutorate care nu au control asupra propriului comportament.

## Disputarea.

Este important de ținut minte că disputarea se face sub forma unor întrebări și nu sub formă de afirmații. Noi putem disputa convingerile, bazându-ne pe fapte, logică și considerații practice.

### Științific/ Bazat pe dovezi

Iată unde noi examinăm obiectivitatea reală a situației. Unele dispute bazate pe dovezi includ:

- Unde sunt dovezile care susțin această convingere? Am dovezi pentru aceasta?
- Chiar dacă este adevărat, este posibil să nu mă deranjeze aceasta?
- Ce aș pierde din valoare dacă nu aș continua să cred asta?

### Logic.

Acest tip de dispută este utilizat pentru a investiga logica convingerii- de a vedea dacă convingerea este în concordanță cu un raționament valid. De exemplu, dacă cred că sunt un eșuat, deoarece am eșuat într-o sarcină particulară. Pot să mă întreb dacă acest enunț este caracterizat de o logică bună: este corect să concluzionez că acest eveniment (eșuarea) mă face să fiu un eșuat?

Unele dispute care utilizează metoda Logică sunt:

- Reiese că dacă s-a întâmplat X, Y este adevărat?
- Aș putea fi suprageneralizator?
- Cum știu că acesta este un fapt?
- Ce este greșit în această noțiune, că sunt atât de special încât acest lucru se aplică numai mie?
- De ce ar trebui să fie așa?

### **Practic/Funcțional/Pragmatic.**

O dispută practică abordează reacția emoțională/comportamentală în sine. Este ca și cum ai face o Analiză Cost-Beneficiu și ai investiga costurile și beneficiile menținerii convingerii. De fapt, Analiza Cost-Beneficiu a unei convingeri iraționale este o formă detaliată a disputei practice. Unele dispute practice includ:

- Convingerea mea mă ajută să rezolv această problemă?
- Mă ajută această convingere să-mi ating scopurile?
- De ce menținerea acestei convingeri îmi cauzează atât de multe probleme?
- Este posibil ca să gândesc altfel despre asta?

Toate aceste întrebări au o idee comună și anume întrebarea: Pot eu să DOVEDESC că această convingere este rațională? Odată ce am provocat vechea convingere și am găsit-o ca fiind inutilă, putem forma o nouă convingere eficientă, putem decide cum putem aplica într-un mod funcțional această nouă convingere, utilizând scopurile noastre ca pe un ghid.

### **Întrebări pentru Dispută.**

Mai jos sunt unele exemple de afirmații comune inutile. În spațiul de mai jos schimbați aceste afirmații, utilizând întrebări de disputare sugerate mai sus. Sunt aceste convingeri raționale (utile)? Dacă nu, atunci cu care noi convingeri eficiente ați putea să le înlocuiți?

1. Ca părinte, sunt responsabil 100% de soarta copilului meu.

---

---

---

---

---

---

2. Dacă persoana apropiată cu adevărat mă iubește/ mă respectă, ea nu va mai consuma droguri.

---

---

---

---

---

3. Dacă în continuare nu-i voi arăta cât de nociv este pentru el consumul de droguri, el niciodată nu se va opri din consum.

---

---

---

---

---

## CAPITOLUL VII.

# Comunicare pozitivă și non-violentă

Îmbunătățirea capacității de a vorbi și de a vă asculta apropiatul nu este importantă doar pentru recuperare, ci este, de asemenea, un set de abilități valoroase pentru a dezvolta relațiile.

În primul rând, constatăm că nu putem să nu comunicăm. În orice moment, fie că vorbim, fie că nu, comunicăm, exprimând idei, opinii, păreri, emoții, sentimente, atitudini, fapte, energii, sensuri pentru a ne satisface nevoi (materiale sau psihologice), aspirații, dorințe și interese, încercând să convingem, să influențăm, sau să educăm.

**Ori de câte ori comunicăm, avem în vedere patru obiective majore:**

- ✓ să fim recepționați;
- ✓ să fim înțeleși;
- ✓ să fim acceptați;
- ✓ să provocăm o reacție, constând într-o schimbare de comportament sau de atitudine.

Dar, după cum știm cu toții, să purtăm o discuție sinceră și deschisă cu cineva, mai ales atunci când este vorba de ceva sensibil, poate fi foarte dificil. Alegeți un moment și un loc adecvat pentru conversație. A fi într-un loc liniștit, fără întreruperi sau distrageri și având mult timp pentru discuție sporește șansele ca apropiatul dvs să fie dispus să comunice.

**Ascultarea activă** este o componentă importantă a comunicării pozitive. Aceasta presupune că acordați o atenție deplină persoanei cu care comunicați, având contact vizual. După ce ascultați cele spuse, puteți comenta sau pune întrebări despre ceea ce tocmai a spus, pentru ca să fiți sigur că ați înțeles clar. Acest tip de ascultare reflexivă îl ajută pe celălalt să se simtă auzit și să se simtă încurajat pentru sinceritate și deschidere. Întrebările la fel pot să mențină conversația. Mai ales dacă utilizăm întrebări deschise, adică acele întrebări care nu presupun doar răspunsuri "Da", "Nu" sau specificații.

### Exercițiu.

Oferiți un exemplu de comunicare în cadrul familiei voastre. A fost ascultare activă? Ați auzit ce a vrut să spună cealaltă persoană? Ați testat dacă ați înțeles corect mesajul?

Când vă aflați în conflict, **încercați să conștientizați dacă doriți, de fapt, să câștigați sau să înțelegeți.** Este normal să ne dorim să menținem sau să exercităm controlul, mai ales atunci când simțim că nu suntem în siguranță sau nu putem influența multe lucruri.

Cu toate acestea, este important să renunțăm la ideea de bătălie și victorie și, în schimb, să lucrăm pentru a înțelege atât sentimentele personale, cât și pe cele a persoanei cu care comunicăm.



Un alt aspect, cu care ne întâlnim foarte des în situații de conflict, este faptul că **ascundem adevăratul mesaj**, pe care am dori să-l transmitem.

### Exercițiu.

Amintiți-vă ultimul conflict de familie pe care l-ați avut. Și analizați următoarele aspecte:

|   |  |
|---|--|
| Ce ați spus atunci când v-ați certat cu membrul familiei? | Ce a spus membrul familiei cu care v-ați certat? |
| Ce, de fapt, ați dorit să spuneți?                        | Ce, de fapt, a vrut să spună persoana?           |

Când vă aflați în mijlocul unei conversații dificile sau frustrante, **încercați să fiți receptiv, nu reactiv**. Rețineți că puteți reveni oricând la conversațiile dificile, chiar dacă simțiți că nu v-ați descurcat așa cum ați dorit prima dată. Permiteți același lucru apropiatului dumneavoastră. Reactivitatea presupune o reacție de protecție, când încercăm să ne ascundem prin agresivitate, sarcasm, auto-învinuire.

De cele mai multe ori presupunem că celălalt cunoaște cum de fapt noi ne simțim, ce sentimente trăim. Din păcate, în cele mai multe cazuri, nu cunoaște sau cunoaște doar parțial, ce este ușor de citit. De aceea este absolut necesar **să spunem exact ce simțim sau am simțit** în raport cu situația de conflict. Vorbiți din poziția individuală, spunând exact care sentimente le trăiți sau ce simțiți. Spre exemplu: Mă simt frustrat/ă atunci când te reții, dar avem înțelegerea să facem ceva împreună.

Uneori **reacționăm exagerat la ceea ce spun alții**. Când nu ne preocupăm de gândurile, ideile sau opiniile altei persoane, uneori ne axăm pe felul cum răspunde, spre exemplu cu furie sau sarcasm. Nu încercăm să înțelegem care de fapt e mesajul, dar facem abatere de la temă prin a discuta tonalitatea vocii, modul de exprimare sau cuvintele folosite. Spre exemplu: Cine ești tu să-ți permiți să ridici vocea?

## Principiile comunicării

Unele din cele mai recente principii ale comunicării au fost formulate de reprezentanții școlii de la Palo Alto:

**Principiul 1.** Comunicarea este inevitabilă (nu putem să nu comunicăm, orice comportament uman având valoare de mesaj).

**Principiul 2.** Comunicarea se desfășoară la două niveluri: informațional și relațional (orice comunicare se analizează în conținut și relație deoarece nu se limitează la transmiterea informației, ci induce și un comportament adecvat).

**Principiul 3.** Comunicarea este un proces continuu (partenerii interacționează în permanență fiind, prin alternanță, stimul și răspuns).

**Principiul 4.** Comunicarea îmbracă fie o formă digitală, fie una analogică (verbală sau nonverbală).

**Principiul 5.** Orice proces de comunicare este simetric sau complementar, dacă se întemeiază pe egalitate sau diferență.

**Principiul 6.** Comunicarea este ireversibilă (produce un efect asupra receptorului).

**Principiul 7.** Comunicarea presupune procese de ajustare și acomodare (mesajul capătă sens numai în funcție de experiență de viață și lingvistică a fiecăruia dintre noi).<sup>24</sup>

### Exercițiu.



Explicați cum experiența de viață influențează înțelegerea mesajelor în comunicare.

O strategie bună ne este oferită de autorul metodei de comunicare non-violentă, Marshall Rosenberg<sup>25</sup>. El propune ca mesajul de reacție la un anumit comportament să fie transmis, ținând cont de următorii pași:

|  |   |
|--|---|
| <b>Pasul 1.</b> Constatarea faptului / a ceea ce pot vedea, identifica<br><br>Exemplu: Atunci când tu întârzi seara și nu mă anunți...                           | <b>Pasul 2.</b> Identificarea și verbalizarea emoției<br><br>Exemplu: ... eu mă simt anxios / anxioasă                    |
| <b>Pasul 3.</b> Identificarea și verbalizarea necesității care stă la baza emoției<br><br>Exemplu: ... deoarece acum am nevoie de mai multă siguranță emoțională | <b>Pasul 4.</b> Formularea așteptării în relația cu celălalt<br><br>Exemplu: : Ai putea să-mi scrii / suni când te reții? |

### Exercițiu.

Încercați să aplicați acest model, utilizând mai multe exemple practice.

<sup>24</sup>[http://www.incluziunesociala.ro/ups/31\\_49743\\_suport\\_curs\\_Tehnici\\_comunicare.pdf](http://www.incluziunesociala.ro/ups/31_49743_suport_curs_Tehnici_comunicare.pdf)

<sup>25</sup>M. Rosenberg, Comunicare non-violentă – un limbaj al vieții, 2014

## CAPITOLUL VIII.

# Granițele sănătoase



Una dintre cele mai importante sarcini pe care o persoană trebuie să le decidă în dezvoltarea sa este să devină o entitate separată și autonomă, cu propria sa viață, fiind atât autorul, cât și actorul proiectului său de viață.

Aceasta înseamnă, în primul rând, că persoana, interacționând, comunicând, intrând în diferite tipuri de contacte și dialoguri cu alte persoane, este capabilă să se separe de ei și să creeze propriile sale limite individuale care o vor ajuta să modeleze și să construiască propria personalitate.

Granițele sănătoase nu pot fi construite fără separare. **Separarea** este un proces firesc, prin care copilul crescând, realizează faptul că este persoană aparte de părinți și își construiește propria personalitate. Separarea de alți oameni se realizează pe tot parcursul vieții, și este un proces care depinde de crize, schimbări, etape de viață.

### Cum are loc separarea?

1. Inițial, copilul și mama constituie un tot întreg. Copilul nu este conștient de granițele fizice ale mamei, o percepe pe aceasta ca parte din sine, și invers. Această etapă durează aproximativ de la concepere și până la finele perioadei de alăptare.

2. Separarea biologică – apare odată cu capacitatea copilului de a supraviețui fără mama și această este prima experiență legată de separare.

3. Separarea motorie – are loc atunci când copilul începe să se deplaseze singur și să examineze lumea înconjurătoare.

4. Separarea comunicativă – în cercul copilului se includ semenii, și alte persoane adulte.

5. Separarea cognitivă are loc în perioada adolescenței, și se manifestă prin luarea de sinestătătoare a deciziilor.

6. Separarea socială are loc odată cu apariția autonomiei pe plan material, mutarea cu traiul aparte, și crearea propriei familii.

În cazul în care separarea s-a realizat eficient, persoanele devin autonome, capabile să-și gestioneze viața, și păstrează relațiile cu ceilalți, acestea fiind construite pe căldură sufletească, tandrețe, încredere reciprocă și dragoste.

Dar, în multe familii separarea este un proces dificil, atât pentru copii cât și pentru părinți. Apare foarte multă anxietate, și toți participanții procesului încearcă prin diferite modalități inconștiente să minimizeze riscul separării. După teoria lui Bowlby, separarea este primul factor care cauzează anxietatea.

Unele ipoteze susțin faptul că mai multe probleme comportamentale ale copiilor și adolescenților apar ca urmare a acestei anxietăți comune:

- Probleme de comunicare cu semenii,

- Comportament deviant și consum de substanțe,
- Eșec școlar.

## Cum înțeleg părinții că separarea în raport cu copiii lor adulți s-a realizat eficient?

1. Nu îi deranjează deciziile copiilor lor adulți. Îi lasă să greșească. Sunt de partea copilului, îl sprijină, dar nu insistă: „Ar fi trebuit să o faci în felul meu”, „Ei bine, ți-am spus”. Nu dau aprecieri.
2. Sunt ocupați cu propriile afaceri, proiecte și nu cu gânduri și îngrijorări legate de copilul lor adult: „ce mai face”, „nu sună de mult timp”, „va face față” și așa mai departe.
3. Nu dau sfaturi categorice. Când interacționează cu copiii lor adulți, vocabularului îi lipsesc verbele imperative: faceți, mergeți, consultați-vă.
4. Nu le rezolvă problemele. Nu fac în locul lor programare la medic, nu pun cuvânt de bine să-i angajeze, și multe alte nu, unde este subminată responsabilitatea personală.
5. Acceptă faptul că copilul lor adult trăiește separat și are regulile lui de viață.

### Exercițiu.



Analizați relațiile cu copiii voștri. Ați trecut eficient procesul de separare? Dacă da, cum înțelegeți asta. Dacă nu, cum înțelegeți asta.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Care sunt greutățile care apar în procesul separării?

- Confruntarea unor stări dificile din punct de vedere emoțional, precum anxietate, frică, singurătate, sentimente de vinovăție și rușine;
- Necesitatea de a stabili granițe sănătoase;
- Abandonarea ideii de a avea “copilul ideal”, “părintele ideal”;
- Precăutarea propriilor resurse.

### Exercițiu.



Care sunt resursele, la care apelați atunci când vreți să depășiți o stare dificilă?

---

---

---

## Importanța granițelor personale

- Granițele personale crează sentimentul de securitate. Persoanele pot refuza fără sentimente de vinovăție, pot stabili distanța socială corectă în raport cu alți oameni, pot rezista emoțiilor dificile când se află în contact cu ceilalți.

- Granițele personale ajută la stabilirea și menținerea valorilor personale.

- Granițele personale ajută la înțelegerea diferenței dintre sine și alții, dintre propriile gânduri, aspirații, interese și ale altor oameni.

### Exercițiu.



Descrieți în ce mod lipsa granițelor personale ar putea influența consumul de substanțe / recăderea.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## CAPITOLUL IX.

# Înfruntarea recăderilor

Cea mai mare anxietate a rudelor și apropiaților consumatorului de substanțe este recăderea. Dar ce este de fapt recăderea? Cât nu ar fi de frustrant acest fapt, dar totuși recăderile sunt parte a procesului de recuperare.<sup>26</sup>

Putem să denumim **recădere** următoarele acțiuni sau scenarii:

- Întoarcerea la consumul de substanțe după o perioadă de remisie;
- Dezvoltarea unei noi dependențe;
- O serie de acțiuni sau stări care au finalizat cu întoarcerea la consum.

Recăderea nu înseamnă eșec; mai degrabă, indică faptul că tratamentul trebuie reînceput sau ajustat, sau că este nevoie de tratament alternativ.

În timp ce o recădere se poate simți ca un eșec al recuperării - merită de menționat faptul că, potrivit Institutului Național pentru Abuzul de Droguri (NIDA), între 40 și 60% dintre persoanele care suferă de dependență vor recidiva de una sau de mai multe ori în procesul de recuperare a lor. La fel ca și în alte boli cronice - recuperarea dependenței nu este o cale ușoară și nici o linie dreaptă de fiecare dată.

Recăderea nu este un proces spontan. De obicei, până la etapa consumului de substanță sunt multe alte simptome și comportamente, care pot fi indiciu a faptului că persoana se confruntă cu anumite dificultăți.

### Simptomele și etapele recăderii:

#### Etapa 1: „Revenirea negării”

1) Îngrijorare cu privire la starea psihologică. Persoana resimte anumite stări și trăiri care o fac să fie îngrijorat de starea sa.

2) Negarea îngrijorării. Persoana refuză să accepte aceste stări și le conferă o altă însemnătate.

#### Etapa 2: „Evitare și comportament defensiv”

1) Convingerea că nu va mai bea / consuma niciodată droguri. Persoana afirmă cu încredere că este liberă de dependență, și că are absolut control asupra consumului.

2) Își face griji pentru ceilalți în loc să aibă grijă de sine. Vede comportamentele riscante ale altora, se axează pe acțiunile altor oameni.

3) Autoapărare. Reacționează extrem de emoțional la anumite afirmații din partea altor oameni.

4) Comportament compulsiv sau violent.

5) Comportament impulsiv. Acționează sub influența emoțiilor, își pierde echilibrul, nu analizează atât de mult acțiunile.

<sup>26</sup>Clinical report series. Relapse prevention, 1994

6) Tendința spre singurătate. Comunică mai puțin cu membrii familiei, prietenii.

### **Etapa 3: „Formarea crizei”**

1) Viziunea tunelului. Vede lucrurile foarte îngust și doar din propria perspectivă, manifestă mai puțină empatie.

2) Depresie minoră. Persoana resimte o stare de apatie, de lipsă de concentrare, de lipsă de puteri.

3) Pierderea capacității de planificare constructivă. Nu poate formula perspective pe termen mediu și lung, nu poate planifica ziua, nu-și realizează obiectivele, este ineficient la locul de muncă.

### **Etapa 4: „Imobilizare”**

1) Visează la ceea ce s-ar fi putut întâmpla (dacă ar fi fost asta..., dacă m-ați fi ajutat...). Găsește vina din trecut. Vede soluții pentru a-și îmbunătăți viața doar în cazul dacă trecutul va fi schimbat.

2) Sentimentul că nimic nu poate fi rezolvat.

3) Dorință imatură de a fi fericit. Concentrarea pe căutarea disperată a acestui sentiment, senzație.

### **Etapa 5: „Confuzie și reacție exagerată”**

1) Perioade de confuzie.

2) Iritabilitate față de prietenii, rude etc.

3) Cedează cu ușurință sentimentelor de furie.

### **Etapa 6: „Depresie”**

1) Mese neregulate.

2) Lipsa dorinței de a face ceva.

3) Tulburări de somn.

4) Încălcarea regimului zilnic.

5) Perioade de depresie profundă.

### **Etapa 7: „Pierderea controlului asupra comportamentului”**

1) Nu participă la întâlnirile de grup, activitățile de post-recuperare. Nu menține contactul cu specialiștii care s-au ocupat de recuperarea sa. De multe ori dezvoltă sentimente ostile față de aceștia.

2) Refuz deschis.

3) Nemulțumire față de viață.

4) Sentimente de lipsă de valoare și lipsă de putere.

### **Etapa 8: „Realizarea pierderii controlului”**

1) Autocompătimire. Persoana dezvoltă o siguranță profundă că cei din jur sunt vinovați de felul în care el/ea trăiește la moment.

2) Gânduri despre utilizarea alcoolului / drogurilor. Persoana începe să vadă în substanțe unica soluție pentru depășirea stării.

3) Înșelăciune. Începe să mintă pe cei din jur, de multe ori fără motivul de a obține un beneficiu.

4) Pierderea completă a încrederii în sine.

### **Etapa 9: „Limitarea alegerii”**

1) Supărări nerezonabile. Comportamentul începe să fie infantil, persoana se supără, pleacă, rupe contactele, se închide în sine și trăiește iluzia că toată rumea e prea rea și nu o înțelege nimeni.

2) Încetarea tuturor tipurilor de recuperare.

3) Singurătate copleșitoare, frustrare, furie, tensiune.

### **Etapa 10: „Episodul recăderii”**

1) Primul consum.

2) Rușine și vinovăție.

3) Neputință și lipsă de speranță.

4) Pierderea completă a controlului.

5) Distrugerea bio-psiho-socială.

6) Epuizare completă.

Este important să menționăm că, indiferent de etapa la care se afla persoana, ea poate fi ajutată să o depășească și să revină la comportamentul de recuperare.

### **Cum ar putea ajuta familia în procesul de înfruntare a recăderilor?**

1) Familia ar trebui să participe la programele de recuperare pentru familiile dependenților. Aceasta va spori atât capacitatea familiei de a face față problemei dependentei, dar și va spori nivelul de cunoaștere a problemei per ansamblu.

2) Familia ar trebui să mențină contact permanent, cu acceptul membrului care suferă de dependență, cu specialiștii care îl ajută în recuperare. Aceasta ar trebui să fie o relație trilaterală, deschisă, în care se discută situațiile care survin, dificultățile în procesul de recuperare, etc.

3) Membrii familiei nu vor veni cu învinuri, încercări de a scoate adevărul pe față, etc. Comunicarea în familie va fi axată pe dorința de a ajuta persoana, în cazul când aceasta dorește ajutorul.

4) Membrii familiei vor trasa granițe foarte clare, în cazul când persoana își permite să le încalce. Obediența și sentimentul de jale nu au nimic cu recuperarea.

5) Membrii familiei vor fi fermi în poziția pe care o au în raport cu comportamentul riscant și cu consumul de substanțe, și nu vor ceda sub presiunea fricii, imaginii publice, etc.

6) Membrii familiei vor avea contact cu alte familii, unde s-au confruntat sau se confruntă cu aceleași probleme, pentru a primi suport emoțional.

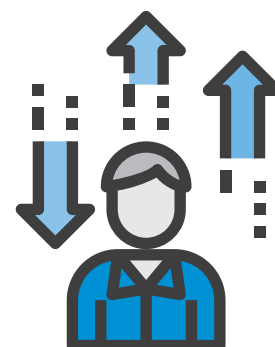
7) Membrii familiei vor continua activitățile lor personale, de lucru și de recreație, indiferent de starea de moment a lucrurilor. Vor investi în starea personală de bine, or, dependența este o problemă de sistem, și deci fiecare membru poate influența schimbarea.



## CAPITOLUL X.

# Încurcând progresul – comportamente contraproductive

Să presupunem că ați practicat toate cele propuse în acest manual, ați dezvoltat noi competențe și abilități de a face față situațiilor de incertitudine, ați învățat să vă gestionați emoțiile, ați învățat să motivați schimbările pozitive ale persoanei cu comportament dependent și toate acestea și-au pus amprenta pe stilul dvs de viață.



A implementa un stil nou de viață este un lucru dificil și puțini oameni pot să o facă perfect. Și după cum am discutat în secțiunile precedente, schimbarea este un proces, nu un eveniment. Alunecarea și recăderea în tiparele comportamentale vechi, reprezintă o parte naturală a schimbării. Ele pot apărea când cineva încearcă să schimbe orice comportament. Recăderile și recidivele deseori apar în procesul de schimbare când cineva renunță la dependență.

A învăța cum să reacționezi eficient la propriile eșecuri în ceea ce privește schimbarea reacțiilor obișnuite față de comportamentul persoanei apropiate, reprezintă cheia succesului.

Diferența dintre cineva care este „blocat” și consideră recăderea ca fiind o recidivă completă și cineva care revine repede pe calea care a pornit, se află în modul în care ei interpretează recăderea.

Recăderea poate fi interpretată ca fiind un eșec sau ca fiind o oportunitate de a învăța ce nu a mers și de a planifica strategii mai eficiente de a le face față pe viitor.

Mentținerea motivației în fața recăderilor și recidivelor, de asemenea este un component important în orice proces de schimbare eficient.

## Recădere vs. Recidivă<sup>27</sup>

### Ce este recăderea?

Recăderea este un regres (un pas în urmă) în procesul de schimbare a comportamentului tău. Este o ocazie sau mai multe ocazii, când nu reușiți să rămâneți concentrat pe obiectivele dvs și reveniți la vechile modalități de a reacționa.

#### Exemple:

**Grija de sine:** Dacă v-ați luat angajamentul că zilnic veți face o plimbare de 30 de minute și aceasta face parte din planul dvs de auto-îngrijire, iar din cauza unor distractori ați uitat să mergeți la plimbare. Aceasta va fi considerată ca recădere.

**Comunicarea:** Dacă v-ați luat angajamentul să folosiți un stil pozitiv de comunicare când vorbiți cu persoana apropiată despre problemă și v-ați prins la ideea că ați inițiat o discuție aprinsă despre problemă. Aceasta va fi considerată ca recădere.

**Granițe:** Ca parte a dezvoltării granițelor sănătoase, este posibil să vă luați angajamentul că atunci când persoana apropiată vine acasă sub influența drogurilor, vă veți retrage. Atunci când persoana apropiată vine acasă și este sub influența drogurilor și în loc să vă urmați planul pe care îl aveți și să vă retrageți, deveniți furios și începeți să țipați. Aceasta va fi considerată ca recădere.

## **Ce este recidiva?**

Spre deosebire de recădere, care este temporară, recidiva este atunci când pierdem din vedere obiectivele noastre cu privire la schimbare și revenim la vechile noastre deprinderi. Uneori renunțăm la schimbările pe care încercăm să le facem, deoarece pare prea greu să continuăm. Putem complet înceta noul comportament, în special dacă nu reușim să vedem un rezultat pozitiv și semnificativ al eforturilor noastre. Prin urmare, o recidivă durează mult mai mult ca o recădere.

Dacă avem ocazia sau ocazii de a recurge la vechea reacție sau comportament într-un mod inutil, dar rămânem angajați în procesul de dezvoltare a noilor comportamente utile, aceasta poate fi considerată o recădere mai degrabă decât o recidivă.

În orice caz, recăderile repetate și prelungite, tind să se transforme în recidive. Din această cauză este necesar să acționați cât mai rapid pentru a reveni pe calea prestabilită după ce ați avut o recădere.

## **Ce înseamnă, dacă am avut o recădere? Sunt condamnat la recidivă?**

De multe ori recăderile apar când întâlnim situații cărora nu le putem face față folosind strategiile noastre noi. Aceasta poate avea loc deoarece:

- Ne-am planificat o situație, dar ea nu s-a sfârșit așa cum ne-am așteptat sau noi nu am fost capabili să punem planul nostru în acțiune.
- Nu am putut planifica situația, deoarece a fost o situație neașteptată.
- Nu am planificat situația, deoarece de ceva vreme ne descurcăm și credem că suntem bine.

Având o recădere nu înseamnă că am eșuat. Pur și simplu este un semn că avem necesitatea de a fi mai pregătiți pentru a face față mai bine situațiilor care apar.

## **Gestionarea recăderilor.**

Dacă ați avut o recădere, revizuiți-vă afirmațiile pe care vi le spuneți. Pedepsa pentru acest incident tinde să fie o strategie contraproductivă și poate conduce la recăderi viitoare. Dacă vă simțiți furios și dezamăgit de propria persoană și începeți să spuneți „Sunt neajutorat, aș putea să renunț și să nu mă mai chinui”, aceasta va face probabil mult mai dificilă progresarea și reîntoarcerea pe calea asumată. Amintiți-vă că sunteți om și prin urmare nu sunteți 100% perfect, deci de ce ar trebui comportamentul dvs să fie așa?!

## **Recăderile sunt oportunități de învățare.**

În loc să vă pedepsiți, ați putea alege să vedeți recăderea ca fiind o experiență de învățare. În primul rând, acceptați ce s-a întâmplat și apoi lucrați cu ce s-a întâmplat și ce veți face diferit data viitoare.

Nu este posibil să garantați că nu veți experimenta niciodată o recădere. De multe ori, recăderile sunt parte a procesului de schimbare. Unul din cele mai bune lucruri pe care ați putea

să le faceți, este să vă faceți un plan în caz că veți avea o recădere. Persoanele care au un plan cum să facă față recăderilor, sunt mai puțin predispuși să recidiveze.

## A face față recăderilor. Exercițiu

Poate fi util să aveți un plan pentru a face față recăderii, chiar dacă niciodată nu veți fi nevoit să-l utilizați. Respectarea pașilor planului poate fi utilă pentru revenirea pe calea schimbării și pentru a evita recăderile.

### 1. Provoacați gândurile auto-destructive.

Examinați-vă gândurile despre recădere și folosiți strategiile din TREC pentru a provoca convingerile inutile. Mai jos găsiți un exemplu care utilizează scenariul prezentat în capitolele anterioare. Când deveniți furios și țipați la persoana apropiată, când aceasta vine acasă sub influența drogurilor, în loc să vă țineți de planul dvs cu privire la granițe și anume de a vă retrage.

| Gândul inutil   | Dovezi pentru                              | Dovezi împotriva   | Gând mai util   |
|---|--|--|---|
| Sunt neajutorat. Niciodată nu-mi voi da seama cum să mă descurc în această situație. Ar fi mai bine să cedez! | Nu am fost în stare să-mi controlez furia. | Am reușit în multe alte situații. Aceasta a fost doar o alunecare. | Mi-am controlat bine furia și am avut grijă de mine în multe situații până acum. Aceasta a fost doar o alunecare. |

### 2. Identificați de ce s-a produs recăderea.

Există de obicei un declanșator pentru recădere. Gândește-te la:

- Ce s-a întâmplat înainte ca recăderea să se producă? S-ar putea ca ceva să se întâmplat (ex. am avut o ceartă mai devreme, cu partenerul meu). Pot fi sentimentele pe care le-ați avut (ex. fiind obosit sau stresat de evenimentele de la muncă)
- Ați fost nepregătit pentru situația care s-a produs?
- Planul dvs nu a funcționat dintr-un anumit motiv?

### 3. Gândiți-vă la ce ați putea să faceți diferit.

Poate ar fi util să utilizați competențele de rezolvare de probleme pentru a dezvolta un plan care să vă permită să faceți față situațiilor viitoare, într-un mod diferit.

### 4. Obțineți suport suplimentar dacă aveți nevoie.

Uneori, recăderile pot fi un semn că aveți nevoie de suport suplimentar. Este mai bine să căutați un suport suplimentar după o recădere, când încercați să luptați singur și există riscul ca recăderea să se dezvolte într-o recidivă. Pentru aceasta este necesar să utilizați contactele din rețeaua de suport.

## Exercițiu de menținere a motivației.

Schimbarea comportamentului nu a fost niciodată ușoară. Poate fi dificil să ne menținem motivația spre schimbare, în special ca urmare a recăderii sau când nu avem rezultate vizibile ale eforturilor noastre.

Pentru a ne ajuta să ne menținem motivația, poate fi util să revizuim motivele noastre inițiale de a schimba, să revizuim progresele noastre de până acum și obiectivele noastre pentru viitor.

**Răspundeți la următoarele întrebări.**

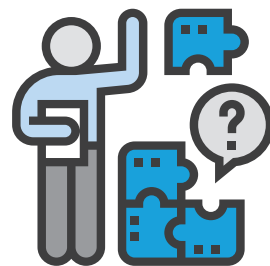
1. Care sunt motivele dvs inițiale de a face schimbări?
2. Ce schimbări ați înregistrat până acum?
3. Cum v-au influențat aceste schimbări viața?
4. Cum poate arăta viitorul dvs, dacă veți continua să lucrați asupra schimbărilor?
5. De ce este important aceasta pentru dvs?
6. Cum poate arăta viitorul dvs, dacă vă veți opri să lucrați asupra schimbărilor?
7. Ce părerea aveți despre asta?
8. Ce poate să vă ajute să vă păstrați motivația?

**Țineți minte:** Schimbarea necesită Practicare, Răbdare și Persistență.

## CAPITOLUL XI.

# Înfruntând realitatea

Din motiv că dependența este o boală cronică și care poate recidiva, persoana dependentă poate ceda în fața ei. Poate alege calea unei vieți, în care consumul de drog și alcool sunt omniprezente și fac parte din rutina zilnică și din strategia de viață. Din păcate, sunt multe persoane dependente care vor deceda, fără să atingă sobrietatea. Din păcate, sunt multe persoane dependente care vor reveni la consum după mulți ani de sobrietate.



Acest fapt este foarte greu de acceptat, și membrii familiei de obicei luptă cu înverșunare cu această realitate, ajungând să fie și mai istoviți decât persoana dependentă.

Nici specialiștii de profil, nici alte persoane care au trăit astfel de experiența nu vor spune prea mult despre ce facem în cazul în care persoana dependentă nu poate să depășească boala / nu vrea să mai primească ajutor. Și atunci rămâne ca fiecare să decidă pentru sine cum abordează acest subiect.

### Cum înțelegeți dacă ați făcut suficient de mult?

Probabil, cel mai dificil lucru este să înțelegem dacă am făcut tot ce a depins de noi ca să ajutăm persoana. Sentimentul de anxietate și de vină, pe care îl putem resimți, ne poate împinge la comportamente de auto-distrugere și ne poate menține iluzia de control asupra situației.

Deci, cum să înțelegeți dacă ați făcut suficient efort ca să ajutați:

- Cunoașteți multe despre dependență, comportament dependent și modalitățile de tratament;
- De cele mai multe ori ați fost alături de persoana dependentă și ați ghidat-o spre tratament;
- Ați căutat soluții, ați abordat specialiști, ați mers în servicii specializate;
- Ați încercat să înțelegeți cauzele dependenței.

Cea mai dificilă parte începe în momentul când trebuie să acceptați că **Dvs nu puteți trata dependența, și mai mult decât atât, nu aveți nici un control asupra situației în acest sens.**

### Exercițiu.

Scrieți toate gândurile care vă vin, atunci când citiți afirmația de mai sus.



---

---

---

---

---

---

---

---

## Cum să acceptați realitatea.

Cât nu ar fi de dureroasă această nouă realitate, mulți beneficiari ai programelor de recuperare vorbesc despre faptul că anume acceptarea realității le-a adus eliberare și o stare de calm și de reorientare spre sine.

Ce trebuie să înțelegeți:

- Acceptarea realității nu înseamnă că cedați în fața greutăților; înseamnă, de fapt, că înțelegeți că aveți puteri limitate de a influența realitatea, ca și toți restul oamenilor;

- Acceptarea realității nu înseamnă că nu vă iubiți membrul familiei, care suferă de dependență; înseamnă doar că alegeți să aveți grijă și de Dvs.

Este recomandabil să rămâneți în programele de asistență pentru familiile dependenților, și să vă orientați asupra recuperării Dvs.