

## Ziua 7 – PDF bonus: Soluția Socială

### Cum să supraviețuiești și să prosperi TREAZ în orice situație socială

*Sunt o alcoolică în recuperare... Nu am ascuns asta niciodată, dar am fost lucidă tot timpul cât am fost celebră.* - **Kristin Davis**, actriță

De-a lungul vieții ești bombardat cu imagini care asociază socializarea cu consumul de alcool. Emisiuni TV, filme, reclame și, probabil, multe dintre amintirile tale din copilărie de la întâlnirile cu adulții întăresc ideea că distracția și conectarea cu ceilalți includ bere, vin sau băuturi tari. Așadar, nu ar trebui să fie o surpriză că evenimentele sociale unde se consumă alcool — evenimente de serviciu, petreceri cu prietenii, happy hour, vacanțe în familie sau evenimente live (concerte, sport, nunți) — pot fi înfricoșătoare în primele zile de sobrietate, mai ales dacă obișnuiai să bei în astfel de contexte.

**Soluția Socială** te va învăța cum să nu bei în nicio situație, fără să te simți judecat sau stânjenit.

---

### Chiar beau „ceilalți” atât de mult pe cât crezi?

Gândește-te un minut la diverse situații sociale la care ai participat și unde se consuma alcool. Amintește-ți în mod specific de ceilalți oameni de acolo și cât îți amintești că au băut.

Când Dave s-a gândit prima dată la asta, el credea că majoritatea oamenilor beau mult la astfel de evenimente și că cei care nu beau deloc sau beau foarte puțin sunt probabil șoferii de rezervă.

În primele luni de sobrietate, Dave a început să-și pună această credință la îndoială, observându-i pe ceilalți la petreceri. A fost surprins să descopere cât de des oamenii pe care îi considera mari băutori consumau doar una sau două băuturi. A realizat că își crease inconștient falsa convingere că oamenii se împart în mari băutori și oameni care nu beau deloc, pentru a-și justifica propriul consum. Mai mult, a înțeles că ceilalți vedeau foarte clar faptul că exagera cu alcoolul.

Când a devenit conștient de asta, Dave a început să folosească recunoștința pentru a atrage modele pozitive și relații sănătoase. Când observa oameni care aveau calități pe care el și le dorea — mai ales cei care prosperau în sobrietate — îi felicita și îi aprecia în sinea lui. Pe măsură ce se concentra pe ceea ce își dorea și aprecia oamenii pe care îi respecta, Dave a văzut că

începe să se distreze mai mult la evenimente sociale, dorința de a bea scădea considerabil și începea să creeze relații sănătoase și durabile chiar cu acei oameni pe care îi aprecia în sinea lui.

**Îți recomandăm să practici același lucru**, nu doar la evenimentele sociale și nu doar legat de alcool. Ori de câte ori întâlnești pe cineva cu o calitate pe care o respecti sau o dorești în viața ta, recunoaște-i meritul în interiorul tău. Și, în funcție de situație, îl poți complimenta și verbal.

De exemplu, dacă ești cu un prieten sau membru al familiei care își menține mereu o greutate sănătoasă și o rutină de fitness, îi poți spune cât de impresionat ești și chiar să îl întrebi ce îl ajută și dacă are recomandări pentru tine.

Când îți faci obiceiul de a aprecia calitățile pozitive ale celorlalți — intern sau extern — atragi în mod natural aceleași calități în viața ta. Și creezi relații mai autentice și mai semnificative, fără alcool.

---

### **Petrecerile și anxietatea sobrietății**

Când reduci sau renunți la alcool, e aproape sigur că vei simți frică. Una dintre cele mai mari temeri este să nu fii „descoperit” de prieteni sau familie ca fiind un băutor problematic. Cel mai probabil loc unde se poate întâmpla asta este la petreceri, unde oamenii pot observa că nu mai bei.

Această teamă este legată direct de două dintre cele mai mari frici umane:

- **frica de a nu fi iubit,**
- **frica de a nu fi „suficient”** (de bun, de deștept, de atractiv etc.).

Dacă doar atunci când consumi alcool simțea că ești iubit sau plăcut, dacă doar când erai amețit te simțea atractiv, amuzant, încrezător sau puternic, e firesc ca în primele zile de sobrietate anxietatea să fie puternică în astfel de contexte.

### **Adevărul este că nimănui nu îi pasă atât de mult cât bei tu.**

Oamenii sunt prea ocupați cu propria viață ca să analizeze cât bei, cu atât mai puțin să te judece.

Cei cărora le pasă sunt în general din două categorii:

1. **Cei care au și ei o problemă cu alcoolul**, iar faptul că tu nu mai bei le amenință confortul.
2. **Cei dragi care își doreau să reduci sau să renunți.** Ironia e că, pentru aceștia, fricile de a nu fi iubit sau suficient devin realitate doar dacă *continui* să bei.

Temerile tale sunt de înțeles, dar în mare parte iraționale.

**Riscul de a ceda la băutura într-un astfel de context este însă foarte real.**

Așadar, dacă mergi la o petrecere, întâlnire de serviciu sau la orice eveniment unde se bea, trebuie să fii pregătit:

- să știi ce să spui când ți se oferă alcool,
- când ești întrebat de ce nu bei,
- sau când cineva insistă să bei și îți pune paharul în mână.

**Cheia este pregătirea**, inclusiv practicarea răspunsurilor cu voce tare.

Înainte de lista celor **Top 11 Scuze pentru că „Nu Beau”**, ai cinci recomandări importante:

---

### **1) Acceptă micile minciuni**

Nu promovăm minciuna, dar uneori o minciună mică te protejează și te ajută să rămâi pe drumul sobrietății.

### **2) Practică, practică, practică**

Exersează răspunsurile cu voce tare până sună natural și sigur. O explicație nesigură atrage întrebări și presiune.

### **3) Cu cât mai adevărat, cu atât mai bine**

Dacă poți alege o scuză apropiată de realitate, e ideal — dar doar dacă te simți confortabil.

### **4) Ține cont de public**

Ce spui unui prieten apropiat poate fi diferit de ce spui la un eveniment de afaceri.

### **5) Pregătește o întrebare de tranziție**

După ce răspunzi, schimbă natural subiectul.

---

## **Top 11 Scuze pentru că „Nu Beau”**

---

### **1) Recomandarea medicului**

- „Mi-au ieșit niște analize proaste, așa că am grijă la alimentație și nu beau.”
- „Am un istoric de probleme hepatice în familie, doctorul mi-a recomandat să evit alcoolul.”
- „Am programat un control și nu vreau alcool în sistem.”
- „Am un ulcer, deci nu mai beau.”

**Considerații:** posibile întrebări suplimentare.

---

## **2) Nu mă simt bine**

- „Nu mă simt prea bine.”
- „Sunt pe antibiotice, mi s-a spus să nu beau.”
- „Mă supără stomacul.”

**Considerații:** ai grijă să nu spui că ești contagios sau să nu atragi întrebări complicate.

---

## **3) Am antrenamente**

- „Mă pregătesc pentru un maraton/concurs.”
- „Am antrenament dimineață devreme.”

**Considerații:** oamenii pot întreba detalii.

---

## **4) Sunt alergic la alcool**

- „Fac erupții când beau.”
  - „Încerc să depistez niște alergii, așa că evit alcoolul.”
- 

## **5) Nu am dispoziția necesară ca să beau**

- „Nu am chef să beau în seara asta.”

Simplu, sigur.

---

## **6) Sunt șoferul desemnat**

- „Conduc eu în seara asta.”
- „Trebuie să iau copiii/pe cineva mai târziu.”

---

### 7) Sunt la dietă / detox

- „Fac o cură de detox.”
- „Țin un regim și evit alcoolul.”

---

### 8) Am în familie persoane care s-au confruntat cu probleme cu alcoolul

- „Am rude/prieteni care au probleme cu alcoolul și prefer să nu beau.”
- „Am o personalitate mai predispusă la dependențe.”

---

### 9) Nu beau

- „M-am hotărât să nu mai beau.”
- „Am băut destul la 20–30 de ani. Îmi ajunge pentru o viață întreagă.”
- „Sunt un alcoolic în recuperare / obișnuiam să exagerez, așa că am renunțat.”

---

### 10) Am treabă diseară

- „Trebuie să scriu un raport.”
- „Am un proiect acasă / acte de rezolvat.”
- „Mă trezesc devreme ca să merg la serviciu și alcoolul mă obosește.”

---

### 11) Renunț la alcool pentru 30 de zile

- „Am primit provocarea de a nu bea 30 de zile.”
- „Am citit despre beneficiile unei pauze de o lună și vreau să încerc.”

**Considerații.** Mulți oameni renunță pentru scurte perioade de timp la cofeină, la zahăr sau la consumul de lactate, grâu ori gluten, așa că ideea de a renunța la alcool pentru 30 de zile (sau mai mult) nu îi face neapărat pe ceilalți să creadă că ai o problemă cu băutura.

Unii dintre voi veți descoperi că aceste scuze sunt o resursă excelentă — oferindu-vă liniștea și încrederea de care aveți nevoie pentru a depăși teama de a participa la activități sociale unde se consumă alcool. Iar alții veți constata că nu aveți nicio problemă să mergeți la un eveniment sau la o petrecere fără să beți. Ideea principală este că, dacă ai orice teamă sau anxietate legată de socializarea în contexte unde este prezent alcoolul, pregătirea pentru aceste întrebări și

conversații posibile te va ajuta. Dave chiar își exersa răspunsurile cu voce tare, în mașină, înainte să intre la vreun eveniment sau petrecere.

Dacă niciuna dintre aceste scuze nu ți se potrivește, caută pe internet sau vizitează [www.soberrecovery.com](http://www.soberrecovery.com), unde poți folosi funcția de căutare pentru a găsi „scuze de folosit la petreceri pentru a nu bea” și cu siguranță vei găsi ceva potrivit pentru tine. Și nu uita că poți alege oricând, la început, să nu mergi deloc la astfel de întâlniri — aceasta este cea mai simplă „scuză” dintre toate.

În final, ține minte că, în funcție de eveniment, poți comanda o băutură nealcoolică care arată la fel ca cele alcoolice. În aceste situații, majoritatea oamenilor presupun că bei alcool și subiectul nici nu mai apare. Dar ai grijă să îi ceri barmanului să folosească același tip de pahar ca pentru băuturile alcoolice, deoarece unele băuturi nealcoolice sunt servite în pahare diferite.

### **Concluzia Zilei 7**

Soluția Socială te ajută să atragi calitățile pe care vrei să le dezvolți și să folosești puterea pregătirii pentru a evita recăderile. Cu cât faci față mai bine evenimentelor sociale rămânând treaz, cu atât tentația de a bea se va diminua în timp.

Dacă te porți de parcă „nu beau” este un lucru obișnuit, așa îl vor percepe și ceilalți.