

Ziua 14 – Soluția Recidivei

Recunoașterea, redefinirea și gestionarea recidivei

Succesul este rezultatul unei bune judecăți, buna judecată este rezultatul experienței, iar experiența este adesea rezultatul unei judecăți proaste.

– **Tony Robbins, speaker, autor de bestsellere și coach**

Ce îți vine în minte când auzi cuvântul *recidivă*? Dacă ești ca majoritatea dintre noi, nu îți inspiră ceva pozitiv. De fapt, probabil echivalezi recăderea cu eșecul. Și poate chiar crezi că, dacă bei din nou, ești fără speranță și mai bine renunți.

Adevărul este că recidiva are o reputație mult prea proastă! Dacă înveți să schiezi și cazi în mod repetat, înseamnă oare că ai eșuat? Dacă începi un job nou, te simți copleșit și ajungi să faci câteva greșeli jenante, renunți și decizi că acea carieră nu este pentru tine? Desigur că nu.

Dacă vrei să te îmbunătățești, trebuie să te împingi înainte. Și dacă te împingi înainte, se va întâmpla să „cazi”. „Căderea” face parte din procesul de învățare — ba unii spun chiar că, dacă nu cazi, nu înveți. Totuși, atunci când recădem sau „cădem” în timp ce învățăm să trăim o viață nouă, prosperând în cumpătare, ne etichetăm drept „eșecuri” — ca și cum am fi incapabili să nu mai bem. Astăzi vei descoperi cum să recunoști, să redefinești și să răspunzi recidivei, lucru care îți va deschide drumul către o sobrietate durabilă.

Redefinirea Recidivei

Recidiva nu este o condiție obligatorie pentru a te lăsa definitiv de băut. De fapt, există nenumărate povești ale unor oameni care au reușit să renunțe la băut din prima încercare și nu s-au mai uitat niciodată înapoi. Ne bucurăm să auzim astfel de povești, iar dacă le poți călca pe urme, e cu atât mai bine.

Dar fiecare persoană care trece de la a fi un băutor problematic la a fi cumpătat „cade” la un moment dat. Poate simte emoții intense o perioadă îndelungată — furie, tristețe, gelozie — sau poate reacționează în moduri nesănătoase: prea mult televizor, mâncare excesivă, dulciuri, grăsimi, sau plângeri continue. Poate nu „recidivează” prin consum de alcool, dar tot „cade” și tot trebuie să găsească o modalitate de a se ridica.

Recăderea apare într-o mulțime de „forme” și „dimensiuni”. Când o redefinești și recunoști că uneori este doar o parte normală, naturală a procesului de învățare, te eliberezi în sfârșit de așteptarea nerealistă că drumul tău spre o sobrietate prosperă nu va avea „hopuri” și „vânătași”. Acceptând că recăderea face parte din proces, vei putea învăța și crește din experiență în loc să o tratezi cu frică sau să te etichetezi drept un „eșec fără speranță” sau „alcoolic ratat” — etichete care nu duc decât la vinovăție, rușine și la și mai mult consum.

Acordă-ți un minut pentru a redefini ce înseamnă recidiva pentru tine. Recunoaște că ea face parte din recuperare și poate lua multe forme, cu sau fără consum de alcool. De multe ori, recăderea este un indicator că te împingi înainte și faci munca necesară pentru a deveni o versiune mai bună a ta. Când crești, apar uneori „dureri de creștere”, dar odată ce le depășești, te vei simți mai fericit și mai încrezător.

Răspunsul tău la Recidivă

Nimeni nu poate schimba trecutul, dar oricine poate începe astăzi să își schimbe viitorul. — Maria Robinson, autoarea cărții *Understanding Behaviour and Development in Early Childhood*

Poate te confrunți cu o situație neașteptată și dificilă, sau cu o poftă cum nu ai mai avut până acum, ori poate te simți copleșit de emoții intense care duc la decizii proaste. Așa că bei. Poate puțin, poate mult, dar indiferent cât, faci o alegere care contrazice ceea ce ți-ai promis ție și altora. Și acum ce urmează?

Dacă ai reușit să redefinești recidiva, atunci înțelegi că nu este un eșec, ci un feedback. Este un mic hop pe un drum lung și incitant — și o oportunitate de a învăța și de a crește. Dacă încă nu ai redefinit recăderea, răspunsul tău va fi foarte diferit.

Amintește-ți ecuația E (Eveniment) + R (Răspuns) = R (Rezultat) de la Ziua 1. Dacă te concentrezi pe eveniment, considerând recidiva un eșec, răspunsul tău ar putea fi să pornești într-o beție de o săptămână. Ai putea să-ți spui: „Ei bine, tot ceea ce am făcut până acum a fost degeaba, așa că măcar să profit și să mă distrez cât pot.”

Ai recăzut. Și acum?

Ai văzut vreodată bebeluși învățând să meargă? Când cad, le spui să renunțe, că nu vor reuși niciodată să învețe? Desigur că nu! Dacă recazi sau „cazi”, poți decide să înveți din asta — sau poți decide să folosești recăderea ca scuză ca să bei în continuare. Și, să fim sinceri, a doua variantă este mult mai ușoară. La fel cum ai învățat în Ziua 6, *Soluția Rezultatelor*, cedarea în fața satisfacției imediate a băutului este mult mai ușoară decât luarea unor decizii orientate către succesul tău pe termen lung.

Nu i-ai spune celui mai bun prieten al tău să își părăsească jobul după o zi proastă. Nici nu ai considera că nu merită să înveți copilul să meargă pe bicicletă doar pentru că nu reușește din prima. Așa că nu te eticheta pe tine drept eșec doar pentru că ai avut un regres. Acel „regres” ar putea fi exact lucrul de care ai nevoie pentru a face un salt major înainte — unul care îți poate schimba restul vieții. Dar pentru asta, trebuie mai întâi să redefiniști recăderea.

Dacă ai băut, iată ce îți recomandăm:

• Nu sări la concluzii negative

Cel mai periculos lucru pe care îl poți face este să-i permiți recidivei să te definească într-un mod negativ. Să te enervezi pe tine, să crezi că ești o persoană rea sau că cumpătarea este prea grea sau imposibilă — toate acestea sunt convingeri distructive. Ele cresc drastic șansele de revenire la consum excesiv, în loc să te elibereze de el.

• Scrie în jurnal

Să surprinzi gândurile și emoțiile într-un jurnal după o recădere este unul dintre cele mai valoroase lucruri pe care le poți face. Ia-ți timp și scrie despre ce a dus la consum, cum te-ai simțit în timp ce ai băut și cum te-ai simțit după. Per total, a fost o experiență pozitivă sau negativă? Analizează-o și din alte perspective — de exemplu: *ce ți-ar spune „tu” din viitor?* Notează opțiunile pe care le ai de acum înainte și ce alegeri ai putea face, bune sau tentante, în urma acestei experiențe.

• Tehnica Călătoriei în Timp

Ascultă din nou Tehnica Călătoriei în Timp din Ziua 1. Aceasta te ajută să reorganizezi punctele tale de „durere” și „plăcere” legate de consum și îți amintește de satisfacția pe termen lung pe care ți-o aduce cumpătarea, precum și de durerea pe termen lung asociată consumului excesiv. Aceasta te va ajuta să crești din experiență, în loc să rămâi blocat.

• Revizuieste pe scurt notițele și pașii anteriori

După o recidivă, poate fi util să revezi soluțiile trecute — inclusiv notițele și pașii tăi favoriți. Totuși, dacă nu simți nevoia reală de a relua vreo soluție, este de obicei mai bine să continui programul de unde ai rămas. De exemplu: dacă erai la Ziua 11 și ai recăzut, poți dedica o zi tehnicii din Ziua 1, jurnalelor și revizuirii, iar a doua zi continui cu Ziua 12.

Recomandăm asta pentru că uneori soluțiile pe care încă nu le-ai parcurs conțin exact răspunsurile de care ai nevoie pentru a-ți consolida cumpătarea. De asemenea, este important să nu simți că te „pedepsești” — iar reluarea programului de la zero este adesea percepută astfel. Nu te îngrijora, poți relua programul după ce îl termini. De fapt, mulți oameni îl parcurg încă o dată, indiferent dacă au recăzut sau nu.

Este doar o chestiune de timp

Pentru mulți oameni, recăderea face parte din procesul de schimbare. Nu pentru că sunt slabi sau incapabili, ci pentru că învățarea unui nou mod de viață este rar liniară. Fiecare pas înapoi poate dezvălui un punct vulnerabil, o situație pentru care nu erai pregătit sau o emoție greu de gestionat.

Important este ce faci în continuare.

Dacă tratezi recăderea ca pe o confirmare că „nu poți”, atunci devine o profeție care se împlinește singură. Dar dacă o tratezi ca pe un semnal — un mesaj care spune „aici trebuie întărit ceva” — atunci recidiva devine un profesor foarte bun.

Radarul Recidivei

Recidiva nu trebuie să facă parte din procesul de recuperare. Dar chiar dacă reușești să eviți recăderea, este foarte probabil să ai momente de cumpănă, mai ales în perioada de început a abstinentei. Vestea bună este că, poți să eviți recăderea mult mai ușor atunci când cunoști semnele de avertizare.

Iată câteva dintre semnele care arată că recuperarea ta ar putea merge într-o direcție greșită:

- **Izolarea** – Dependența și izolarea merg mână în mână. Pe măsură ce devii mai dependent, aproape întotdeauna devii și mai izolat. Dacă observi că te izolezi mai mult, acest lucru îți poate crește riscul de recădere. Folosește forumurile comunității și alte forme de dinamici sociale pozitive care nu îți declanșează dorința de a consuma alcool.
- **Nevoia și refuzul de a cere ajutor** – Cu toții avem nevoie de ajutor uneori, fie că ne confruntăm cu dependența sau nu. Și de cele mai multe ori apreciem când alții ne cer ajutorul. Nu-ți fie teamă să ceri ajutor dacă simți că te confrunți cu dificultăți.
- **Soluția rapidă** – Uneori oamenii comentează că programul nostru de 30 de zile pare o soluție rapidă, dar dacă ai parcurs procesul până acum știi că nu este adevărat. Nu există soluții rapide sau pastile magice. Trebuie să depui efort, și nu doar în aceste 30 de zile. Trebuie să îmbrățișezi creșterea personală în mod regulat. Și ghici ce—asta face toată lumea. Dacă cineva este cu adevărat fericit, poți fi aproape sigur că are diverse practici sănătoase care îi dau energie și îl ajută să continue să crească. Și acestea nu includ vizionarea emisiunilor de tip reality-show sau a echipei sportive preferate.
- **Raționalizarea deciziilor proaste** – Recăderea rareori se rezumă la una sau două decizii greșite, ci mai degrabă la o serie de decizii proaste pe care continui să le justifici ca fiind „nu mare lucru”, dar care în cele din urmă te duc la un punct critic. Așadar, fii atent și oprește procesul înainte să ajungă atât de departe!
- **Credința că eșecul este inevitabil** – Doar pentru că ai eșuat în trecut nu înseamnă că vei eșua din nou. Dacă crezi că vei recădea, vei recădea. Dacă crezi că vei învăța cum să reușești de data aceasta, vei reuși. Aceasta e cea mai simplă explicație a modului cum funcționează creierul nostru.
- **Felicitări, ești vindecat** – Nu credem în ideea că ești mereu „în recuperare”. Pentru noi, dacă te identifici ca fiind „în recuperare” pentru tot restul vieții, vei ajunge să iei decizii care reflectă această etichetă (ceea ce de obicei nu este pozitiv). De exemplu, Dave se consideră un alcoolic recuperat. El crede că acea parte din viața lui este în trecut, dar odată cu această credință, consideră și că oricine (chiar și cei care nu s-au confruntat niciodată cu comportamente adictive) poate deveni victimă a drogurilor și alcoolului dacă nu îmbrățișează conceptul de creștere și învățare continuă.
- **Stres, frustrare și furie** – Când experimentezi frecvent aceste tipuri de emoții intense, nu ar trebui să fie o surpriză faptul că ai un risc mai mare de recădere. Ești mult mai predispus să iei decizii proaste, să ai o voință mai scăzută și să experimentezi mai puțină bucurie și fericire, toate acestea putând duce la recidivă.
- **Neizolarea** – Izolarea nu este întotdeauna o idee rea. Dacă nu te izolezi de oamenii negativi din viața ta, mai ales de cei care sunt predispuși să te preseze social să bei sau care sunt negativi și răutăcioși față de tine, poți deraia rapid de la cumpătare.
- **Declanșatori ai alcoolului** – Mai ales în perioada de început a abstinentei, vrei să eviți declanșatorii majori ai alcoolului. Aceștia includ, cel mai probabil, mersul la baruri și anumite petreceri, trecerea pe lângă anumite magazine de băuturi alcoolice și mirosul băuturilor preferate. De asemenea, includ alte activități

pe care le făceai adesea în timp ce consumeai alcool sau pe care le asociez cu consumul, cum ar fi statul pe un scaun la plajă sau vizionarea echipei sportive preferate. Dacă obișnuiai să bei în timpul acestor activități, ar trebui să faci tot posibilul să le eviți.

- **Vinovăție, rușine și jenă** – Dacă ești dintre acei oameni care cred că rușinea este de fapt un lucru bun pentru a evita recăderea, citește acest articol din Time Magazine (<https://healthland.time.com/2013/02/07/being-ashamed-of-drinking-prompts-relapse-not-recovery/>). Și folosește bunul simț. Dacă te simți vinovat și rușinat, este mult mai probabil să vrei să scapi de aceste sentimente prin consum de alcool.
- **Negativitatea** – Plângerile, învinuirile și bârfele sunt comportamente adictive nesănătoase, motiv pentru care este atât de ușor să le lași, fără să îți dai seama, să îți domine gândurile. Roagă oamenii cu care îți petreci timpul să îți atragă atenția dacă observă că te plângi prea mult.
- **Plictiseala** – Vei auzi de multe ori în program expresia „ucigașul sobrietății”. Considerăm plictiseala unul dintre acești „ucigași ai sobrietății”, ceea ce înseamnă că, cu cât ești mai plictisit, cu atât este mai probabil să bei. Trebuie să te menții ocupat dacă vrei să prosperi în sobrietate.
- **Opusul nebuliei** – Probabil ai auzit definiția nebuliei ca fiind repetarea acelorași lucruri iar și iar, dar așteptând rezultate diferite. Ei bine, și inversul este adevărat. Dacă încetezi să faci tot ceea ce te-a ajutat să devii sobru, este foarte probabil să încetezi să mai experimentezi multe sau chiar toate acele rezultate pozitive.
- **Testarea terenului** – În ziua 30 explorăm acest aspect mai detaliat, dar chiar dacă reducerea consumului este posibilă, ar fi o greșală să nu menționăm că aceasta este o conduită cu risc ridicat care poate duce rapid și ușor înapoi la consum excesiv.
- **Romantizarea trecutului tău legat de alcool** – Unul dintre cele mai ușoare lucruri de făcut pe măsură ce trece timpul este să uiți experiențele dureroase legate de consum și să îți le amintești doar pe cele pozitive. Aici jurnalul tău te poate readuce la realitate.

Recuperarea devine de obicei mai ușoară în timp. Și atunci când practici tot ceea ce predăm în acest program, experimentezi adesea atât de multe rezultate pozitive din sobrietatea ta încât nu mai ai niciun interes să bei din nou. Dar aceste semne de avertizare sunt indicatori excelenți pentru momentele în care s-ar putea să te abați de la drum. Și în perioada de început a abstenenței, mai ales dacă simți că te confrunți cu dificultăți, recitește această listă. Odată ce știi ce semne de avertizare sunt prezente, este mult mai ușor să înțelegi cum să le rezolvi.

Încheierea Zilei 14

Trebuie să îți înfrunți frica. Și să faci același lucru cu furia, același lucru cu gelozia, același lucru cu ura. Un punct important de reținut este că dacă observi orice—frică, furie, ură—dacă pur și simplu le privești cum apar, fără nicio judecată sau condamnare, ele vor dispărea, lăsând în urmă o cantitate uriașă de energie pe care o poți folosi pentru creativitate. Va trebui să o folosești; scurgerile au dispărut și vei fi copleșit de energie. Dar dacă îți observi iubirea, compasiunea, bunătatea, modestia, acestea nu vor dispărea. Și ele au o energie uriașă, și cu cât le observi mai mult, cu atât vor deveni mai puternice în tine; te vor copleși.

- **OSHO**, The Book of Understanding

Soluția cumpătării în 30 de zile este plină de instrumente și tehnici pe care le poți folosi nu doar pentru a evita recăderea, ci și pentru a răspunde la ea. Alături de aceste soluții, tot ce ai nevoie pentru a avea succes este disponibilitatea de a fi sincer cu tine însuși și iubirea. Atunci când te accepți și te iubești necondiționat și când ești dispus să te vezi așa cum ești cu adevărat, practic nu există nimic ce nu ai putea realiza.

Punctele cheie din soluția de astăzi:

1. **Redefinirea recidivei** – Când redefinești recidiva, te eliberezi de vinovăția și rușinea care adesea duc la excese prelungite, permițându-ți să înveți și să crești din experiență și să reduci șansele unei recăderi viitoare.
2. **Dacă recazi** – Dacă recazi, nu lăsa asta să îți definească identitatea. În schimb, scrie în jurnal despre experiență, repetă Tehnica Călătoriei în Timp din Ziua 1, revizuiește notițele și pașii de acțiune din trecut și apoi reia de unde ai rămas.

3. **„Vei eșua din nou”** – Consumatorii problematici presupun că vor eșua din nou, iar această credință predominantă este extrem de distructivă pentru succes. Trebuie să crezi că de data aceasta este diferit și să fii dispus să „eșuezi înainte” (vom aprofunda acest aspect în Ziua 22).
4. **Confort și disconfort** – Consumul de alcool a generat o stare generală de disconfort, care a devenit familiară în timp (norma ta de consum). Schimbarea semnificativă către o stare generală de stabilitate emoțională și certitudine (noua ta „normă” a sobrietății) poate părea foarte ciudată la început și ai putea fi tentat să revii la disconfortul familiar al consumului.
5. **Semne de avertizare ale recidivei** – Există tot felul de semne de avertizare că te apropii de recidivă, mai ales în perioada de început. Fii atent la acestea și prin adoptarea unei atitudini de iubire—mai ales iubire de sine—și o sinceră conștientizare de sine, poți folosi soluțiile din carte pentru a depăși practic orice provocare sau obstacol cu care te confrunți.