



Texte biblice cu relevanță în terapia dependențelor

Valentin DELCĂ

Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu, Facultatea de Teologie „Andrei Șaguna”
“Lucian Blaga” University of Sibiu, „Andrei Șaguna” Faculty of Theology

Personal e-mail: delca_vali@hotmail.com

Biblical Texts Relevant for Addiction Therapy

The text proposes a therapeutic reading of the biblical texts as they have been used in the group therapy of the “Blue Cross” in Romania. The spiritual therapy uses the Holy Scripture and the Church’s experience to heal the addictions of alcohol, drugs, medicine, and other substances in an inclusive way – the therapeutic and the supportive groups are often multi-confessional. The biblical texts used as examples relate to common spiritual concerns and problems (guilt, sin, illness, forgiveness, prejudices, loneliness, interpersonal relationships, return, fulfillment, happiness, and so on) and their integration into psychotherapy.

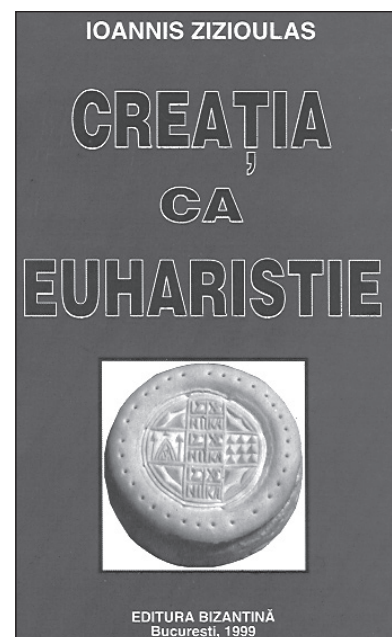
Keywords: Holy Scripture, addiction, healing, psychotherapy, Orthodox anthropology, interpretation of biblical text



Sfânta Scriptură cuprinde descoperirea specială a lui Dumnezeu referitoare ca creația lumii și la mântuirea omului. Normalitatea vieții stă în legătură directă cu respectarea voinței lui Dumnezeu pentru om. Nici un om, fie Adam în paradis, fie Adam în condițiile de după cădere, nu poate duce o existență împlinită și fericită în afara planului dumnezeiesc.

Omul nu a fost creat consumator (de alcool, de droguri, de medicamente, de internet etc.). Antropologia biblică afirmă însușirea euharistică a omului¹ de a primi cu mulțumire din creație atât cât are nevoie, ca și cum ar primi din mâna lui Dumnezeu. Adam în rai se împărtășea „din toți pomii grădinii” (Fac. 2, 16-17). Adam, după izgonirea din rai, a început să consume creația, depășind limita divină a împărtășirii până la devorarea tuturor resurselor ei².

„Mântuirea” înseamnă revenirea la „normalitate”. Am pus ghilimele pentru a marca diferența de înțeles, pe de o parte, dintre mântuire, ca termen acaparat de mediul teologic și bisericesc și „mântuirea” de boala



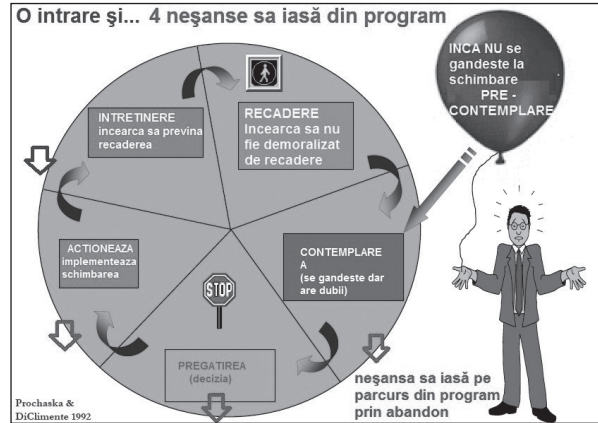
dependenței (de păcat), iar, pe de altă parte, dintre normalitate înțelegă ca viață curată, trăită după planul lui Dumnezeu și „normalitatea” vieții comune, asociată consumatorului moderat. Salvarea din dependență nu înseamnă întotdeauna mântuire, după cum nici mântuirea nu înseamnă în toate cazurile a trăi abstinent. Un abstinent fără credință în Dumnezeu seamănă cu o casă clădită din paie (I Cor. 3, 12-14), iar un credincios dependent rămâne un ipocrit religios. Astfel de confuzii au devenit comune în prezent, deoarece conținutul cuvântului „normal” a fost golit și înlocuit cu sensuri străine lui³.

Poate ați auzit adesea expresii ca: „Dacă toată lumea bea, eu de ce să nu beau din când în când?”, „Drogurile sunt peste tot. Am încercat și eu. Așa este generația noastră”, „Și colegii mei trag câte un fum înainte de examene. Alungă stresul”, „Băutul mi se trage de la tata. La fel a băut și bunicul. Cred că se moștenește” etc.. Observăm din discursul și comportamentul celor din jur că din ce în ce mai puțini oameni sesizează pericolul înțelegerii greșite a lucrurilor. „Fapta lui Dumnezeu, socotită de către oameni nebunie, este mai înțeleaptă decât înțelepciunea lor, ... căci înțelepciunea lumii acesteia este nebunie înaintea lui Dumnezeu”, atenționa Sfântul Apostol Pavel (I Cor. 1, 25 și 3, 19).

Pe termen scurt și mediu, clientul unei forme de psihoterapie (AA, AlAnon, „Crucea Albastră”, Hazelden etc.) poate trăi abstinent și pe baza altor convingeri decât cele religioase, dar fără o înrădăcinare în trăirea propriei credințe psihoterapia nu poate duce la abstenența liberă și de lungă durată. S-a constatat că tehnicile abordărilor terapeutice pot avea succes pe fondul credinței în Dumnezeu⁴. Experiența asociațiilor terapeutice a dovedit că abstenența bazată pe convingerile și modul de viață religioase se apropie cel mai mult de idealul de vindecare.

Biblia cuprinde o mulțime de exemple narrative despre căderi și recuperări, despre recidive și eșecuri dintr-o formă sau alta a dependenței. Deși diferit uneori de vocabularul de specialitate al psihologului sau psihoterapeutului, vocabularul biblic îi este complementar (dependența asociată cu păcatul și viciul; recidiva asociată cu recăderea; abstenența asociată cu vindecarea, libertatea sau mântuirea din păcat etc.), deoarece pune lucrurile într-o lumină diferită și, adesea, aduce clarificări neașteptate.

Am selectat câteva parabole și comentarii în legătură directă cu terapia dependențelor, așa cum le-am folosit în munca terapeutică. Structura abordării terapeutice a textelor (probleme, resurse, obiective) este preluată și adaptată de la psihoterapeutul australian George Burns⁵, dar nu este singura variantă de interpretare și utilizare terapeutică a unui text⁶. Punctele A., B., C. din „Probleme abordate” corespund punctelor similare din „Resurse folosite” și „Obiective urmărite”.



Parabola fiului risipitor (Lc. 15, 11-32)

Probleme abordate:

- relațiile de familie; dependența nu este în primul rând o problemă a consumului, ci o problemă a relațiilor. Dacă folosim metafora aisbergului, vârful este format din simptome (consum abuziv, vocabular și comportament violent, boli asociate consumului etc.), iar corpul masiv de sub apă însumează relațiile avariate cu ceilalți, cu Dumnezeu și cu sine. Suma abuzurilor și lipsa dragostei îngheață de cele mai multe ori în stadiul din momentul în care dependența a preluat controlul.

- revenirea/ pocăința; drumul de întoarcere spre situația inițială se dovedește a fi revenirea la o situație schimbată.

- falsele așteptări; diferența dintre realitate și reprezentările deformate cu privire la ea.

Resurse și instrumente folosite:

Nevoia omului de a trăi în comunitate. Jocul de rol presupune retrăirea relațiilor dintre membrii familiei într-un mediu controlat, pe baza tiparelor de comportament. Modul cum se realizează va fi descris într-un articol separat.

Dorința de schimbare a vieții. Un instrument terapeutic în care etapele procesului de menținere a abstenenței evoluează progresiv și ascendent este „cercul schimbării”. Din reprezentarea grafică putem observa asemănările cu etapele pocăinței în mișcarea lor ascendentă și reluată. Procesul întoarcerii acasă (recuperarea) a fiului risipitor poate fi urmărit până la un moment dat după această schemă⁷.

Simțul realității. Falsele așteptări se încadrează în procesul gândirii magice, confundând posibilitățile cu dorințele sau credința cu superstițiile (de exemplu: confuzia libertății cu libertinajul sau iluzia că „vreau să-mi trăiesc viața” este același lucru cu autocontrolul).

Obiective urmărite:

optimizarea relațiilor în familie;



a conștientiza nevoia de schimbare; recuperarea familiei destrămate;
depășirea prejudecăților legate de schimbare.

Vameșul și fariseul (Lc. 18, 9-14)

Probleme abordate:

sinceritatea în relația cu Dumnezeu, cu semenii și cu tine însuși;
orgoliul și blocajele lui;
abuzul de cuvinte, pălăvrăgeala (proiecție a gândirii împrăștiate).

Resurse și instrumente folosite:

- puterea conștiinței de a recunoaște greșeala și convingerea că nimic nu se poate construi pe minciună. Doar ascultând sincer ceea ce decide conștiința putem fi sinceri în raport cu noi, cu semenii și în rugăciune. Sinceritatea este un pahar amar la băut, dar lasă un gust dulce (exemplu: spovedania publică în Biserica primară).

- renunțarea la imaginea „perfectă” despre sine și asumarea curajului (răspunderii) de a fi imperfect, întâi în rugăciune, apoi față de oameni; relatarea unor situații de eșec din propria experiență fără analiza lor morală, dar cu enumerarea urmărilor pozitive și negative (exercițiul se poate face și în scris: pe o foaie se trec cu + și – câteva câștiguri și pierderi ale situațiilor de eșec);

- capacitatea de concentrare pe termen scurt. Joc: se ia un ziar și se desfășoară paginile de mijloc. Un client va fi rugat să-l arunce desfăcut spre tavan, cu toată forța. Va repeta aruncarea, încercând să imprime viteză și o direcție precisă aruncării ziarului desfăcut. Va fi rugat să arunce din noi ziarul mototolit spre tavan cu o forță și o direcție stabilită de client. Clientul face evaluarea celor două tipuri de aruncare. Concluzia dorită: comparația aruncării cu rugăciunea: mintea împrăștiată și mintea concentrată.

Obiective urmărite:

câștigarea sincerității;
a fi realist (stare de echilibru între conștiința valorii și a păcatului) și smerit în terapie;
să te aduni ca să te rogi (rugăciunea este calitate, nu cantitate).

Vameșul Zahau (Lc. 19, 1-10; vezi și Mt. 9, 9-13; Lc. 5, 27-32)

Probleme abordate:

conștientizarea păcatului/ bolii;
prejudecățile;
vindecarea în afara credinței.

Resurse și instrumente folosite:



- trezirea conștiinței. În majoritatea cazurilor, dependenții ajung în punctul când își dau singuri seama că au o problemă. Momentul poate fi cauzat de o boală asociată consumului, de probleme în relațiile de familie, de la serviciu etc. În caz contrar, apartenenții îi vor semnala problema (metoda confruntării). Aceasta presupune că familia (împreună cu cercul apropiat de prieteni), de obicei sub îndrumarea unui psiholog sau cu ajutorul preotului (dacă dependentul este o persoană credincioasă), va alege un context (momentul, locul) în care îl vor pune pe dependent în fața realității consumului, cerându-i să aleagă: alcoolul sau familia. Dependentului i se va da un timp de gândire (cât mai scurt) și se va sublinia dispoziția familiei (și prietenilor) de a-l susține în procesul schimbării.

- rezistența la frustrare. Răbdarea se dobândește prin exercițiu. Important este să găsești un sens în ea. Domnul Iisus Hristos oferă un sens și un exemplu personal. În terapia de grup se poate organiza un exercițiu pentru sporirea rezistenței la frustrare. Clientul este așezat pe un scaun, în mijlocul grupului, cu ochii închiși. I se cere să nu reacționeze în nici un fel la criticile, prejudecățile, mărturisirile sau jignirile membrilor grupului. Sinceritatea grupului nu este obligatorie, pentru a reproduce cât mai fidel „gura lumii”. Sub ploaia de jigniri, clientul se va gândi dacă ce aude este adevărat sau nu.

- cultivarea relației cu Dumnezeu. Într-un text intitulat „Evanghelia terapiei”⁸, dr. André Moreau repetă principiile creștine ale vindecării dependențelor, aducând un „omagiul lui Iisus, primul său terapeut”. În terapia de grup, Dumnezeu trimite vindecarea prin oameni. Unul dintre principiile terapeutice sună astfel: „Numai tu singur poți reuși, dar nimeni nu poate reuși de unul singur”⁹. Exemple despre mântuirea aproapelui găsim în istorioarele religioase ale Pr. Iosif Trifa¹⁰. Biserica (asemănător grupului terapeutic) este o comunitate de păcătoși care se mântuiesc (se vindecă).

Obiective urmărite:

identificarea legăturilor dintre păcat și boală;
să înțelegi că nu poți mulțumi pe toată lumea;

să simți că Dumnezeu te vindecă.

Parabola samarineanului milostiv (Lc. 10, 25-37)

Probleme abordate:

codependența;
nevoia de ajutor;
epuizarea în meseriile sociale.

Resurse și instrumente folosite:

Codependența se referă la modul cum interacționează aparținătorii (familia, prietenii și anturajul) la boala dependentului. Boala codependenței este o „boală a relațiilor”, care afectează în primul rând copiii¹¹. Tipul relațiilor codependente cunoaște două atitudini față de dependent, ambele greșite: condamnarea morală și discriminarea socială (rolul „acuzatorului”) sau sprijinul necondiționat (rolul „salvatorului”). Bolnavul și aparținătorii se află blocați într-un „triunghiul dramatic” al relațiilor nocive. Poate că preotul și levitul din parabolă l-au condamnat pe călător pentru că nu și-a luat toate măsurile necesare să nu fie tâlhărit sau cum ar fi fost dacă samarineanul l-ar fi privit ca pe un străin? Rezolvarea relațiilor codependente se face printr-un echilibru între distanțare și apropiere, condamnare și susținere. Principiul creștin „urâște păcatul, dar iubește păcătosul” poate fi util.

Drumul spre vindecare înseamnă că dependentul recunoaște că are o problemă, că este dominat de alcool sau de drog și că are nevoie de ajutor din afară. Mântuitorul cerea explicit oamenilor să aibă dorința vindecării și să-I solicite ajutorul („Iisus, văzându-l pe acesta zăcând și știind că este așa încă de multă vreme, i-a zis: Voiești să te faci sănătos?” – In. 5, 6). Cererea este un pas spre vindecare. În Gestaltterapie se abordează trei tipuri de relații (cu sine, cu aproapele și cu Dumnezeu), iar ajutorul trebuie să vină din toate cele trei direcții: de la Dumnezeu, de la oameni și din interiorul tău.

dispoziția de a ajuta folosită cu măsură; sindromul „burn out”;

Obiective urmărite:

să ieși dintr-o relație distructivă;
să ceri ajutor: când?, cui?, pentru ce?;
să-ți dozezi energia și să-ți orientezi efortul.

Textul biblic este simultan un pretext și un post-text. Drumul terapeutic pornește de la el și se încheie cu confirmarea lui existențială, pe o rază proporțională cu abilitățile terapeutului (sau pe măsura artei cu care aruncă „năvodul”). Calitățile terapeutice ale textelor biblice (sinceritatea, potențialul dramatic, câmpul hermeneutic imens etc.) le situează în fruntea medicamentelor spirituale împărțite între clienți și terapeuți. Chiar dacă aspectele laice ale terapiei

dependențelor tind să se impună sau să mascheze dimensiunea religioasă creștină a principiilor și instrumentelor ei, diferența nu va consta în calitatea apei scoasă din Izvor (mă refer la Iisus Hristos Vindecătorul), ci în modul îmbutelierii ei.

Anexă:

EVANGHELIA TERAPIEI (Dr. André Moreau)

Bate și ți se va deschide
Cere și ți se va da
Caută și vei găsi
Privește și vei vedea
Ascultă și vei auzi
Ascultă-ți tăcerea și îți vei auzi nevoile
Reflectează în loc să întrebi
Vorbește atunci când ai ceva de spus
Vorbește despre tine iar ceilalți îți vor vorbi despre
ei
Mergi și vei înainta
Simte și vei trăi
Dă și vei primi (poate)
Iubește și vei fi iubit
Deschide-te și ceilalți se vor deschide
Fii pasionat și vei fi pasionant
Fii tu însuși și ceilalți vor deveni ei înșiși
Construiește ceea ce cauți
Seamănă fără să ții seama și vei culege
Ia seama la ceea ce nu faci în loc să te revolți
În loc să reproșezi părinților tăi ceea ce au făcut
din tine
Ia seama la ceea ce faci tu cu ceea ce ei au făcut
din tine
Trasează-ți calea pe care vrei s-o străbați înainte să
aștepți un vânt favorabil
Trăiește din plin și vei fi lăsat să trăiești
Trăiește-ți viața aici și acum
Acolo unde se naște viața dispăre boala și vindecarea
va fi dată cu prisosință
Fii responsabil și vei fi mai puțin vinovat
Fii iarăși copil și vei crește
Renunță și vei fi mai liber
Dacă ești pregătit, nu aștepta de la Cel atotputernic
ceea ce nu poate veni decât de la tine
RIDICĂ-TE ȘI UMBLĂ
Omăgiu lui Iisus, primul meu terapeut



Note:

1. Ioannis Zizioulas, Mitropolit de Pergam, *Creația ca Euharistie*, Traducere de Caliope Papacioc, Editura Bizantină, București, 1999.



2. Panayotis Nellas, *Omul-animal îndumnezeit. Perspective pentru o antropologie ortodoxă*, Ediția a II-a, studiu introductiv și traducere: diac. Ioan I. Ică jr, Editura Deisis, Sibiu, 1999, p. 117-118. După cădere omul a început să se raporteze diferit la materie, într-un mod distructiv, dar aceasta este condiția inițială a recuperării lui.
3. Jaques Derrida, *Diseminarea*, Traducere și postfață de Cornel Mihai Ionescu, Univers enciclopedic, București, 1997, p. 78-85. Omul și-a însușit un rolul demiurgic, creator și distructiv în același timp. Cuvintele se vor „însuflețite” de către om, nu o revenire la sensurile clasice, ci o reinventare în duh propriu, autonom: „Noi nu percepem și nu gândim lumea așa cum este ea, ci numai construindu-o”.
4. Eberhard Rieth *Alcoolismul – o boală ?*, Editura Hora, Sibiu, 1999, p. 91-92.
5. George W. Burns, *101 povestiri vindecătoare pentru adulți. Folosirea metaforelor în terapie*, Editura Trei, 2012.
6. Metaforele sunt folosite în predici (vezi colecția Pr. Iosif Trifa, *600 istorioare religioase*, 3 vol., Editura „Oastea Domnului”, Sibiu, 2002). La Lenny Ravich (*Terapia prin râs. Un lucru amuzant întâmplat pe calea spre iluminare*, Editura Herald, București, 2010) textele umoristice sunt valorificate terapeutic. Poveștile de viață ale foștilor dependenți, ale copiilor, soților sau soțiilor dependenților constituie material terapeutic (Robin Norwood, *Femei care iubesc prea mult*, traducere Daniela Neacșu, Editura Amaltea, București, 2001; Reinhold Ruthe „*Alcoolul și familia*”, Editura Hora, Sibiu, 1999; Karl Lask, *Der Kub der Selene. Frauen von Alkoholabhängigen machen Mut*”, Blaukreuz Verlag, Bern, 1988).
7. <https://consultatiiladomiciliu.ro/adictia-si-cicluschimbarii/>
8. Vezi anexa.
9. Ralf Schneider, Ingrid și Holger Lux „*Alcoolul și medicamentele – droguri ?*”, Editura Hora, Sibiu, 1999.
10. Pr. Iosif Trifa, *600 istorioare religioase. Istorioare, pilde și asemănări religioase*, Nr. 113, Ediția a V-a, Editura „Oastea Domnului”, Sibiu, 2007, p. 74: „Un copil căzuse într-un râu înfuriat și era amenințat să se înece. Oamenii strigau, dar nimeni nu sărea în apă să-l scape. *De ce nu sare nimeni în apă să-l scape?* Strigă un om care trecea pe alături. Și sări în apă. Când se apropie de copil, ce să vadă? Cel ce se îneca era copilul lui! Repede îl prinse și îl scoase afară. Cel care sare să mântuie pe alții din valurile pierzării sufletești își mântuie sufletul său”(exemple asemănătoare la Nr. 254, 351, 380).
11. Ciprian Iulian Toroczka, „Let’s break the Silence. The Children in the Families with Alcoholics”, în *European Journal of Science and Theology*, February 2013, Vol.9, Supplement 1, p. 90-91. Efectele vizibile ale codependenței sunt. familii destrămate sau monoparentale, manifestări ale lipsei de răspundere, neglijarea educării copiilor, întâzieri repetate la servicii, accidente de muncă sau rutiere, delicvență etc..

Bibliography:

- Derrida, Jaques, *Diseminarea / Dissemination*, Traducere și postfață de Cornel Mihai Ionescu, Univers enciclopedic, București, 1997.
- Lask, Karl, *Der Kuß der Selene. Frauen von Alkoholabhängigen machen Mut / Selenas Kiss. Women with Alcohol Addiction Prove Their Courage*, Blaukreuz Verlag, Bern, 1988.
- Nellas, Panayotis, *Omul-animal îndumnezeit. Perspective pentru o antropologie ortodoxă / The God-loving Man-Animal. Perspectives for an Orthodox Anthropology*, Ediția a II-a, studiu introductiv și traducere: diac. Ioan I. Ică jr, Editura Deisis, Sibiu, 1999.
- Norwood, Robin, *Femei care iubesc prea mult / Women Who Love Too Much*, traducere Daniela Neacșu, Editura Amaltea, București, 2001.
- Ruthe, Reinhold, *Alcoolul și familia / Alcohol and Family*, Editura Hora, Sibiu, 1999.
- Ravich, Lenny, *Terapia prin râs. Un lucru amuzant întâmplat pe calea spre iluminare / Therapy by Laughter. A Funny Thing on the Way to Illumination*, Editura Herald, București, 2010.
- Rieth, Eberhard, *Alcoolismul – o boală? / Alcoholism - A Disease?*, Editura Hora, Sibiu, 1999.
- Toroczka, Ciprian Iulian, „Let’s break the Silence. The Children in the Families with Alcoholics”, în *European Journal of Science and Theology*, February 2013, Vol.9, Supplement 1.
- Trifa, Pr. Iosif, *600 istorioare religioase / 600 Religious Histories*, 3 vol., Editura „Oastea Domnului”, Sibiu, 2002 și Ediția a V-a, Editura „Oastea Domnului”, Sibiu, 2007.
- Schneider, Ralf, Lux, Ingrid și Holger, *Alcoolul și medicamentele – droguri ? / Alcohol and Medication - Drugs?*, Editura Hora, Sibiu, 1999.
- Zizioulas, Ioannis, Mitropolit de Pergam, *Creația ca Euharistie / Creation as Eucharist*, Traducere de Caliopie Papacioc, Editura Bizantină, București, 1999.
- <https://consultatiiladomiciliu.ro/adictia-si-cicluschimbarii/>, accesat la 12. 07. 2017.

