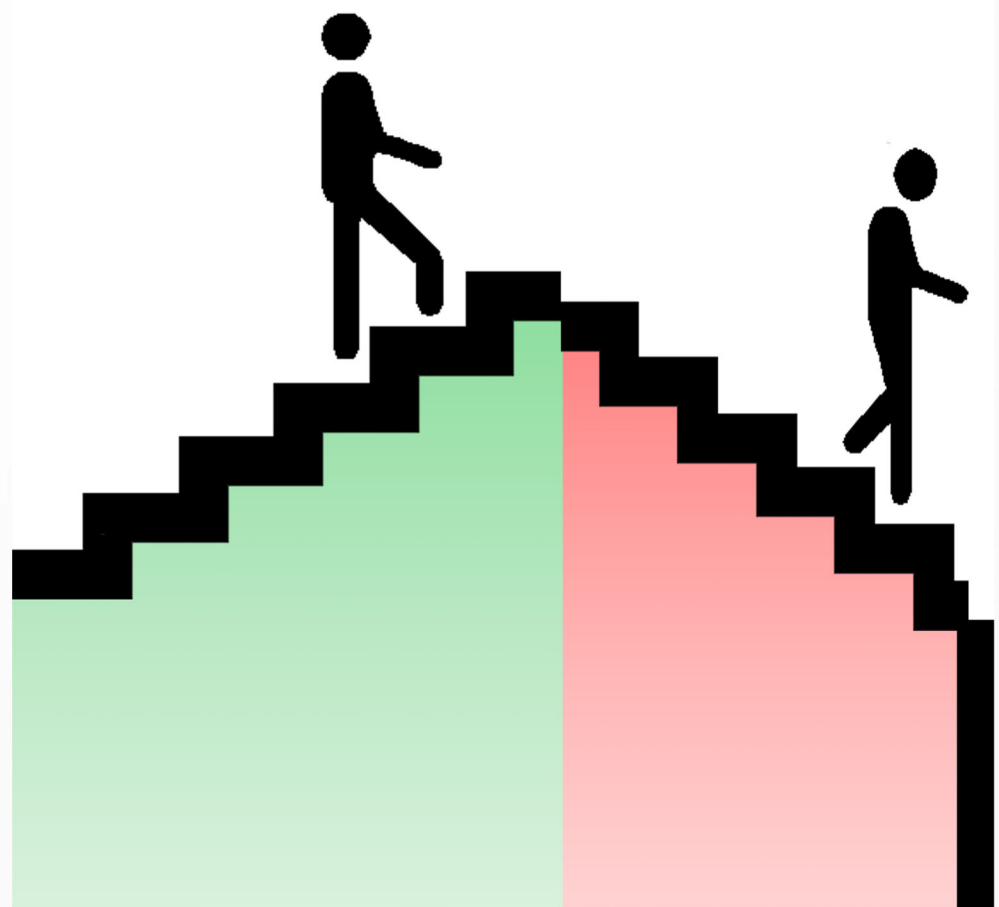


# Razumevanje koraka do recidiva

Izgradnja **Oporavka** od kraja ka  
početku

Od David Batty

Izdanje 2.3.3



# Razumevanje koraka do recidiva

Izgradnja Oporavka od kraja ka početku

Izdanje 2.3.3

Od

**David Batty**

Copyright © 2007, 2012, 2013, 2014, 2015, 2018, David R. Batty

Ovaj kurs može da se besplatno umnožava i razdeljuje. Pisana dozvola od vlasnika prava kopiranja se zahteva od onih koji žele da prodaju ovaj kurs. Za potpuni spisak dostupnih izvora za ovaj kursa, posetite našu veb stranicu:

[www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org)

Idite na odeljak Obuka osoblja (Staff Training) i onda unesite "Recidiv" ("Relapse") u alatku za pretraživanje u gornjem desnom uglu.

Global Teen Challenge  
110 Enterprise Ct  
Columbus, GA 31904 USA  
Office: +1-706-576-6555  
[gtc@globaltc.org](mailto:gtc@globaltc.org)

Da kontaktirate autora, Dejvida Betija  
Email: [DBattytc@gmail.com](mailto:DBattytc@gmail.com)

# SADRŽAJ

<b>Ideje za ličnu primenu .....</b>	<b>4</b>
<b>Poglavlje 1: Uvod u recidiv .....</b>	<b>5</b>
Četiri glavna pitanja u vezi razumevanja recidiva .....	5
Recidiv ima 2 glavne etape .....	6
Sedam razloga zašto se oporavak brzo pretvara u recidiv .....	7
Da li svi recidivi uzrokuju istu štetu? .....	7
<b>Poglavlje 2: Recidiv.....</b>	<b>9</b>
Skala svesti o bržem recidivu .....	10
Bliži pogled na recidiv (37 simptoma recidiva).....	11
<b>Poglavlje 3: Put do (raznih) zavisnosti i životno-kontrolišućih problema.....</b>	<b>16</b>
Tri glavne karakteristike onih na putu ka zavisnostima.....	16
Šta je zavisnost?.....	17
Kako se osoba zarobi u zavisnost (adikciju)? .....	18
Četiri etape zavisnosti .....	18
Dodatne karakteristike zavisnosti .....	19
Dve vrste oštećenja koje mogu staviti osobu u položaj da krene putem zavisnosti .....	19
Pitanje preuzimanja odgovornosti za svoje postupke .....	20
<b>Poglavlje 4: Oporavak .....</b>	<b>21</b>
Oporavak često obuhvata 4 faze .....	21
1. Intervencija .....	22
2. Detoksikacija.....	22
3. Učenje koraka do zdravog življenja.....	22
Biblijski koncept uklanjanja starog načina života i stavljanja novog načina života.....	25
Šta znači oporavak? .....	25
4. Prelaz nazad u društvo – zdravo življenje postaje norma .....	26
Kako izgleda oporavak?.....	26
<b>Poglavlje 5: Zdravo življenje .....</b>	<b>28</b>
Put do zrelosti ima 3 karakteristike.....	28
<b>Poglavlje 6: Drugi pogled na zdravo življenje – Koraci do zrelosti .....</b>	<b>30</b>
Stadijumi (etape) života .....	30
Životni model: Pokazatelji zrelosti .....	31
Dodatne napomene o modelu života.....	41
<b>Dodatak.....</b>	<b>42</b>
Dodatni ključevi za efikasnu naknadnu negu .....	42
Uzorak Ugovora o oporavku.....	43
Uvidi u traženje promene u ponašanju drugog .....	44
Alat za procenu recidiva .....	45
<b>Izvori za dalje proučavanje.....</b>	<b>47</b>

## Ideje za ličnu primenu

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Poglavlje 1

## Uvod u recidiv

Jedan mladić se vratio na korišćenje droga na dan kada je završio jednogodišnji rehabilitacioni program odvikavanja od droge. Pa kada je njegov recidiv počeo?

Drugi čovek je pao u recidiv šest godina nakon što je završio rehabilitacioni program odvikavanja od droge. U roku od nekoliko nedelja njegovog ponovnog vraćanja na korišćenje droge, on je ponovo ušao u program za period obnove. On je naveo da je svih šest godina bio čist, ali se osećao neugodno. Samo kada je bio “naduvan” osećao se normalno. Pa da li je “oporavak nakon unezverenosti” tako dobar da bolji ne može biti?

### Kratak pregled onoga o čemu ćemo danas pričati

Postoji 4 glavna dela za razumevanja recidiva (vraćanja na uzimanje droge). Svaki deo ima nekoliko sastavnih delova.

Ilustracija slagalice:

Recidiv i oporavak je kao pokušavanje da sastavimo slagalicu. Ono što ćemo raditi danas je da ćemo uzeti ovu hrpu delića i pokušaćemo da ih stavimo na pravo mesto.

Recidiv je složeniji od ove slagalice – jer u stvarnom životu, neki od delića su slomljeni. Neki su uništeni. Drugi delići nikada nisu bili ovde od početka vašeg života.

Nama je potrebna pomoć da sastavimo deliće da bismo imali potpun život. Potrebna nam je Božija pomoć i potrebna nam je pomoć od drugih ljudi.

Recidiv neće biti isti za svaku osobu, jer su zavisnosti i porodične pozadine veoma drugačije.

Ali postoje mnogi principi koji su isti, a osnovni koraci su veoma slični. Neki od detalja će biti veoma drugačiji.

### Četiri glavna pitanja za razumevanje recidiva

#### 1. Recidiv—šta je to

Koja su četiri znaka upozorenja recidiva?

Kako možete sprečiti recidiv?

Šta bi trebalo da uradite ako se recidiv desi?

Da biste razumeli recidiv, takođe morate razumeti šta je oporavak.

## 2. Oporavak

Ne možete upasti u recidiv (vratiti se u prethodno stanje zavisnosti) ako nikada niste bili u oporavku.

Koji su koraci do oporavka?

Da biste razumeli oporavak, treba da razumete 2 još veća pitanja: Zavisnost (adikciju) i zdravo življenje

## 3. Zavisnost/životno-kontrolišući problemi

Koji je put do zavisnosti (adikcije)?

Zašto ljudi bivaju uhvaćeni u životno-kontrolišuće probleme?

Porodični obrasci zavisnosti

Bilo kakvo iskušenje ili loša navika – principi su veoma slični

## 4. Zdravo življenje

Koji je put do zrelosti?

Koji je Božiji plan za “normalno” življenje?

## Recidiv ima 2 glavne etape

### 1. Suvi recidiv

Ja sam na putu do recidiva, ali nisam se još vratio/la na fizičku upotrebu supstance moje zavisnosti – alkohola, droge, ili čega god

Pojam “suvi recidiv” dolazi iz oblasti zavisnosti od alkohola.

“Suvi” znači da oni trenutno ne koriste alkohol.

### 2. Mokri recidiv

Ja sam se vratio/la na korišćenje supstance svoje zavisnosti – alkohola, droge ili čega god.

Fizička upotreba se vratila.

Koraci u etapi suvog recidiva mogu da se identifikuju – kasnije ćemo pogledati 37 koraka ka recidivu. Svaki jedan od ovih je signal da si na putu koji vodi ka nevolji.

Osoba može biti na putu do recidiva dugo vremena, pa ipak da kaže “Dobro mi je.” Osoba čak može da se vrati na “odgovornu upotrebu” svoje supstance koja izaziva zavisnosti, pa ipak da kaže “Dobro mi je.”

Ali dolazi kriza, i gura ih preko ivice, i osoba se ponovo vraća u svoju zavisnost koja je u punom cvatu.

## Sedam razloga zašto se oporavak brzo pretvara u recidiv

1. Magično razmišljanje – Svi moji problem su sređeni. Dobro sam. Mogu sam/a ovo da rešim. Oslobođen/a sam.
2. Ekološka apstinencija (prividno uzdržavanje) nasuprot stvarne promene iznutra.
3. Moji stari prijatelji su mi i dalje prijatelji.
4. Kada se suočavam sa novim problemima, i dalje koristim svoje stare strategije za “rešavanje problema”.  
--pismo od srednjoškolca.  
“droga mi pomaže. Da ne uzimam drogu, ne bih mogao da se nosim (sa problemima, dod. prev.)”
5. Ne uspevam da se držim Božije sile i koristim je na odgovarajući način u svakodnevnom življenju.
6. Nerazrešeni problemi moje prošlosti i dalje utiču na mene.
7. Razdvajanje mog života (podela života u kategorije, obj. prev.).

## Da li svi recidivi uzrokuju istu štetu?

Recidiv može biti mali.

Recidiv može biti katastrofalan – možemo završiti na gore mjestu nego što smo bili ranije.

Recidiv je kao zgrada u plamenu.

Recidiv je kao da imate požar u svojoj kući.

Ako ga prebrzo ugasite, ograničena je šteta – ali je stvarna šteta.

Što duže puštate da vatra gori, veće je uništenje – ne samo u vašem životu već i u životima osoba oko vas.

Neke porodice su u očaju.

Njihov bližnji (član porodice) je uhvaćen u zavisnost (adikciju).

Osoba je prošla kroz rehabilitacione programe.

Osoba je izašla i vratila se u društvo – ima posao – uspeh.

Onda 1 ili 2 godine kasnije, ona upada u recidiv.

Ovaj ciklus se ponavlja nekoliko puta.

Porodica je izgubila nadu. “On/ona će uvek biti ovakav/va.”

Postoji nada. Oporavak može da bude potpun. Zdravo življenje može da postane norma.

Sada hajde da bliže pogledamo ova četiri velika pitanja koja smo identifikovali:

Recidiv—i kako da se vratimo nazad na put oporavka?  
Put do zavisnosti ili životno-kontrolišućih problema  
Oporavak  
Zdravo življenje



## Poglavlje 2

### Recidiv

Šteta od recidiva je proporcionalna nivou oporavka.

Mnogi zavisnici od droga su bili u i van centara za detoksikaciju (metadonskih centara) – nikada zaista nisu iskusili istinski oporavak.

Recidiv je veoma ozbiljan: sada otvara sebe za dublju štetu.

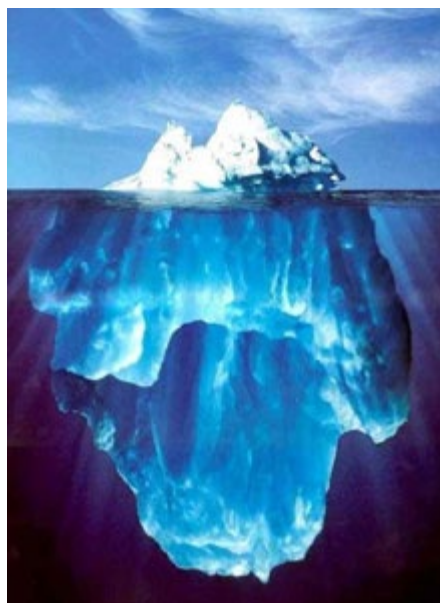
Pregledajte spisak brzog recidiva u prvom poglavlju – vidite strane 3-4.

Jedan od najčešćih obrazaca kod recidiva je da osoba nije uspela da se pozabavi sa pitanjima (problemima) koji nisu bili primarna zavisnost. Ali ovi su često povezani sa zavisnošću.

Mogu čak biti i paralelne zavisnosti.

Osoba se možda pozabavila sa površnim pitanjima, a ne sa korenskim problemima.

Ilustracija ledenog brega



Važnost suočavanja sa svojim strahovima

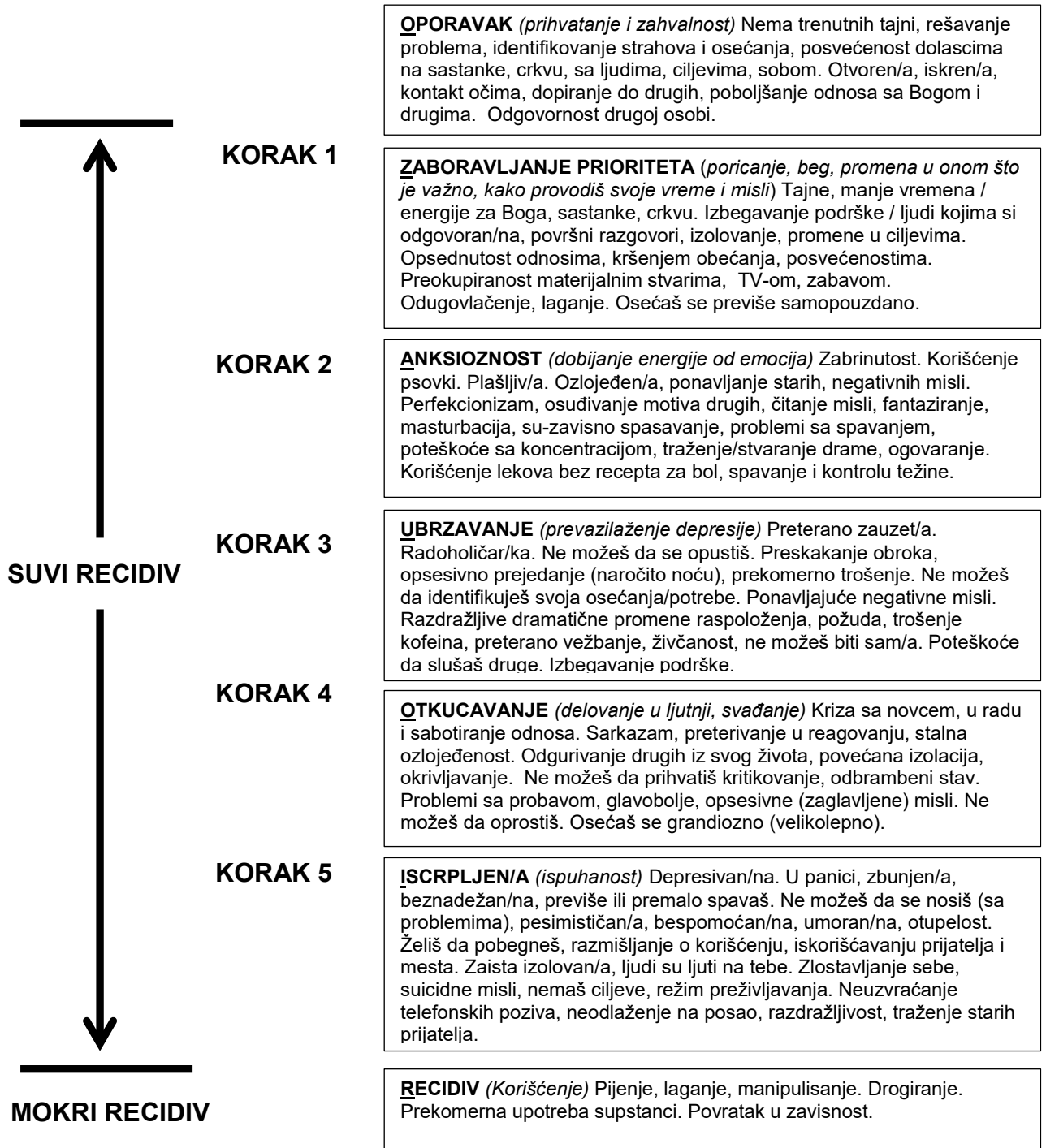
Važnost da se suočimo sa našim bolom

Mit o gubi

Istina o gubi

**PROCES POSTANJA**

**UPUTSTVA:** Proveri svoje razmišljanje gledajući na ovu skalu. Možda doživljavaš incident pre nego obrazac. Ako imaš simptome suvog recidiva ne znači da si u obrascu recidiva. Zaokruži ponašanja sa kojima možeš da se poistovetiš sada ili u prošlosti. Ponavljajući simptomi ukazuju na Suvi recidiv.

**SKALA SVESTI O BRŽEM RECIDIVU**

## Bliži pogled na recidiv

Osoba je morala da iskusi oporavak do nekog stepena da bi mogla da doživi recidiv (da se ponovo vrati na uzimanje supstanci, dod. prev.).

Tri dimenzije recidiva:

1. Fizička
2. Mentalna
3. Duhovna.

### Koji su tvoji okidači?

Za više proučavanja ovog pitanja, potražite ovaj resurs na [www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org) u odeljku Alati službe (Resursi) (engl. Ministry Tools (Resources)): ***Koji su tvoji okidači? (What are your triggers?)*** od Dejva Betija (Dave Batty).

“Recidiv ne počinje sa prvim pićem. Recidiv počinje kada osoba ponovo aktivira obrasce poricanja, izolacije, povišenog stresa i narušenog rasuđivanja.” -- citat iz knjige *Savetovanje za prevenciju recidiva (engl. Counseling for Relapse Prevention)* od Terence T. Gorski & Merlene Miller (Herald House—Independence Press).

Gorski i Miler su istražili simptome recidiva koji su navedeni ispod.

Sa svakim simptomom recidiva, moramo da identifikujemo strategije odgovora koje mogu sprečiti recidiv i pokrenuti osobu prema oporavku.

### Simptom recidiva

1. Bojazan u vezi dobrobiti
2. Poricanje
3. Nepokolebljiva posvećenost trezvenosti

### Strategije oporavka

1. Videti sebe kao dete Božije. Prihvatiti način na koji me je Bog stvorio. Razviti stav zahvalnosti. Zahvaliti Bogu za svakodnevno snabdevanje.
2. Živeti u istini. Učiti napamet biblijske stihove. Samo-popis lažnih uverenja. Osoba kojoj sam odgovoran/a koja će govoriti istinu.
3. Zdrava posvećenost trezvenosti. Iskrenost u vezi potencijala za recidiv. Potreba za granicama. Razumeti okidače u mom životu.

**Simptom recidiva****Strategije oporavka**

- |  |     |
|--|-----|
| 4. Prinudni pokušaji da se drugima nametne trezvenost. | 4.  |
| 5. Odbrambeni stav                                     | 5.  |
| 6. Kompulsivno (prinudno) ponašanje                    | 6.  |
| 7. Impulsivno (naglo) ponašanje                        | 7.  |
| 8. Sklonosti ka usamljenosti                           | 8.  |
| 9. Uskogrudost   | 9.  |
| 10. Manja depresija                                    | 10. |
| 11. Gubitak konstruktivnog planiranja                  | 11. |
| 12. Planovi počinju da propadaju                       | 12. |

<b>Simptom recidiva</b>	<b>Strategije oporavka</b>
13. Dokono sanjarenje i puštanje mašti na volju	13.
14. Osećaj da ništa ne može da se reši	14.
15. Nezrela želja da se bude srećan	15.
16. Periodi zbunjenosti	16.
17. Iritiranost prijateljima	17.
18. Lako se naljutiš	18.
19. Nepravilne navike u ishrani	19.
20. Ravnodušnost (bezvoljnost)	20.
21. Nepravilne navike spavanja	21.

**Simptom recidiva****Strategije oporavka**

22. Progresivni gubitak dnevne strukture	22.
23. Periodi duboke depresije	23.
24. Neredovno prisustvo na sastancima za izlečenje (ili u crkvi— <i>moj umetak</i> )	24.
25. Razvoj stava “Nije me briga”	25.
26. Otvoreno odbijanje pomoći	26.
27. Nezadovoljstvo životom	27.
28. Osećanja nemoći i bespomoćnosti	28.
29. Samosažaljevanje	29.

<b>Simptom recidiva</b>	<b>Strategije oporavka</b>
30. Misli o društvenom napijanju	30.
31. Svesno laganje	31.
32. Potpuni gubitak samopouzdanja	32.
33. Nerazumne ozlojeđenosti	33.
34. Prekid svih tretmana (oblika lečenja)	34.
35. Poražavajuća usamljenost, frustracija, bes i napetost	35.
36. Početak kontrolisanog pijenja	36.
37. Gubitak kontrole	37.

Ovo su \_\_\_\_\_ simptomi upozoravajućih znakova koji prethode povratku alkoholu (ili drugim zavisnostima).

Potrebno je da razvijemo strategije intervencije za rešavanje ovih simptoma odmah kako bismo sprečili zapadanje u recidiv.

Videti **Alat za procenu recidiva (Relapse Assessment Tool)** u Dodatku na stranama 45-46 koji može da se koristi sa materijalom u ovom poglavlju.

## Poglavlje 3

# Put do zavisnosti i životno-kontrolišućih problema

Mnogi koji završavaju zarobljeni u zavisnostima su rođeni u disfunkcionalnoj porodici. Šteta počinje u njihovim životima čak i pre nego što se oni rode.

### 3 glavne karakteristike onih na putu ka zavisnostima

**1. Oni žive sa \_\_\_\_\_ uverenjima**

Življenje u poricanju

Možda ne zna istinu ili možda odluči da odbaci istinu.

Uvek postoje lažna uverenja u umu osobe koja živi sa zavisnostima.

Isto je istinito za bilo koga ko se prepusti bilo kakvom iskušenju.

**2. Oni ne rešavaju \_\_\_\_\_ na način koji Bog želi.**

Često njihovo korišćenje droga ili drugi životno-kontrolišućih problemi postanu beg od pritiska i problema života.

Njihovo opažanje je da im droga pomaže da se nose sa stresom njihovih problema.

U stvarnosti, njihovo korišćenje droge je deo problema, i samo pogoršava stvari.

**3. Oni žive u \_\_\_\_\_ odnosima**

Nebezbedni odnosi

Destruktivni odnosi

Bez odnosa

Lažna intimnost—pornografija, TV, filmovi, računarske igrice



## Šta je zavisnost (adikcija)?

Naziv “zavisnost” je u suštini isto kao “adikcija.”

Jeff Van Vonderan

\_\_\_\_\_ zavisnost je stanje koje rezultuje iz  
procesa sve većeg okretanja ka \_\_\_\_\_  
da bi se zadovoljile životne potrebe.

Stavite bilo šta u ovu izjavu i to opisuje zavisnost: kockanje, pušenje, požuda, novac, moć, hrana, seks, TV, filmovi, rad, odnosi, itd.

Sve ove zavisnosti su ćorsokaci koji uzrokuju štetu i ostavljaju te neispunjenim/nom. Nijedna od ovih stvari ne može da zadovolji potrebe tvog života.

Samo jedan je način da bi ova izjava stvarno funkcionisala:

\_\_\_\_\_ zavisnost je stanje koje rezultuje iz procesa sve  
većeg okretanja \_\_\_\_\_ da bi se zadovoljile životne potrebe.

### Lično razmišljanje

Koja ponašanja, supstance ili odnose ste jurili (tražili), nastojeći da koristite to da zadovoljite svoje potrebe?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## Kako se osoba zarobi u zavisnost?



Nijedan potez četke.

Adikcija (zavisnost) je proces—kao što je recidiv proces.

### Četiri etape zavisnosti

1. **Eksperimentisanje**
2. **Društvena upotreba**
3. **Štetna zloupotreba (Svakodnevna preokupacija)**
4. **Koristi da bi se osećao/la normalno**

Oni su fizički i psihološki zavisni od ove supstance ili ponašanja.

Oni se osećaju normalno samo kada su naduvani. Kada nisu naduvani osećaju se bolesno—fizički ili emotivno se osećaju neprikladno osim ako nisu naduvani. Oni osećaju mir samo kada su naduvani.

Oni se okreću ovim lažnim putevima sve učestalije, nastojeći da zadovolje potrebe u svojim životima, ali što ih više koriste, dublja je praznina jer je to lažni put bez stvarne ispunjenosti.

### **Dodatne karakteristike zavisnosti**

1. Veliki strah od bola—koristi drogu ili drugo ponašanje da izbegne bol.
2. Traženje trenutnog zadovoljenja—brzo rešenje.
3. Življenje samo za neposredni trenutak.

### **Dve vrste oštećenja koje mogu staviti osobu u položaj da krene putem zavisnosti (adikcije)**

1. **Oštećenje od \_\_\_\_\_**  
--tvoja porodica ti nije dala zdrave stvari koje si trebao/la kao dete.  
Ljubav, zaštita, istina, zdravi odnosi, dobre veštine rešavanja problema.
2. **Oštećenje od \_\_\_\_\_ stvari koje su ti se dešavale**  
--seksualno zlostavljanje, silovanje  
--povreda u udesu

Osoba ide putem zavisnosti kao put “samo-lečenja”. Da bi otupela bol od povrede u svom životu.

Da pređemo na pitanje oporavka—osoba koja je doživela 2<sup>gu</sup> kategoriju oštećenja često ima lakši proces oporavka od one koja je doživela oštećenje iz 1<sup>ve</sup> kategorije—oštećenje od zanemarivanja.

Zašto?

Oštećenje od zanemarivanja je često mnogo dublje od druge vrste traume.

Od ranog uzrasta osoba je bila oštećena i nikada nije imala zdrav uticaj zdrave porodice.

Ovo su neki koji su doživeli obe vrste oštećenja. Takođe postoje izuzeci ovome. Ovo je prosto uopšteni pregled većine onih koji su doživeli ove dve vrste oštećenja u svojim životima.

Na Teen Challenge-u (Izazov mladima, buk. prev.) veliki broj je imao situaciju da mu je roditelj umro kada su bili mali.

Ogroman procenat je došao iz slomljenih domova ili domova sa jednim roditeljem.

## Lična procena

U tvom životu, da li si doživeo/la ove dve vrste traume?

1. Koje vrste oštećenja zanemarivanjem u tvojoj porodici si doživeo/la u tvom detinjstvu?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Koju vrstu spoljašnjeg oštećenja si doživeo/la u svom životu koja je uzrokovala veliki bol u tvom životu (na primer – gubitak roditelja, nesreća, silovanje, itd.)

## Pitanje preuzimanja odgovornosti za svoje postupke

Oni koji završe na putu ka zavisnostima ili u životno-kontrolišućim problemima često ne uspevaju da preuzmu odgovornost za svoje postupke.

Mnogi imaju članove porodice koji su im omogućili—ponudili im pogrešnu vrstu pomoći. Porodica ih je izbavila kada su upali u nevolju. Oni nisu bili primorani da žive sa posledicama svojih neodgovornih postupaka.

Ono što će učiniti oporavak izazovom je da će ova osoba morati da počne da preuzima odgovornost za svoje postupke. Ako nikada ovo nisu radili, to može biti veoma teška promena u njihovom načinu življenja.

## Poglavlje 4

### Oporavak

Porodica često vidi potrebu za pomoć, dugo pre nego što osoba sa problemom vidi potrebu za pomoć.

Zašto?

Osoba sa problemom živi sa lažnim uverenjima.

#### Temelj za oporavak

1. Zaustaviti adiktivno (zavisničko) ponašanje
2. Komunicirati \_\_\_\_\_ za stvarnom promenom
3. Uspostaviti lični odnos sa Isusom
4. Koji je Božiji stav prema povređivanju ljudi?

#### Četiri ključa za oporavak

1. Posvećenost \_\_\_\_\_
2. Posvećenost odgovornosti drugoj osobi
3. Posvećenost Božijim obećanjima
4. Ključ za oporavak — \_\_\_\_\_

#### Oporavak često obuhvata 4 faze

1. Intervencija
2. Detoksikacija
3. Učenje koraka ka zdravom življenju
4. Prelaz nazad u društvo—zdravo življenje postaje norma

Hajde da pobliže pogledamo svaku od ovih faza.

## 1. Intervencija

Porodica se sastaje sa osobom da je motiviše da potraži pomoć.

Oni prestaju da omogućavaju osobu sa problemom. (nude pogrešnu vrstu pomoći)

Umesto da čekaju da osoba “dotakne dno”, oni “podizuju dno”.

Drugi seminar “*Kako pomoći bližnjem koji ne želi pomoć*” (engl. “*How to Help a Loved One Who Doesn’t Want Help*”) se bavi sa ovim mnogo detaljnije. Videti takođe resurs na internetu na veb sajtu: [www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org) pod naslovom, ***Kada ne žele pomoć*** (engl. *When they don’t want help*), od Dejva Betija (Dave Batty).

## 2. Detoksikacija

Detoksikacija (izbacivanje štetnih supstanci iz tela, dod. prev.) nije oporavak. To je samo jedan od prvih koraka ka oporavku. To jednostavno pomaže osobi da prebrodi veliku fizičku bolest povlačenja od fizičke zavisnosti.

To ne uklanja sve droge iz tela osobe. Mogu postojati rezidualni efekti nekoliko nedelja ili meseci pre nego što osoba postane slobodna od fizičkih efekata droge u svom telu.

Detoksikaciji često treba 3 do 5 dana u medicinskoj ustanovi za detoksikaciju.

Osoba koja prolazi kroz detoksikaciju se često oseća mnogo bolje fizički i zaključuje da joj ne treba dalje lečenje, jer se oseća dobro.

Realnost—osoba je i dalje zavisnik, i razmišlja kao zavisnik, i dalje živi sa puno lažnih uverenja i u zabludi.

## 3. Učenje koraka do zdravog življenja

Oporavak je više od življenja bez droge (slobode od zavisnosti).

Ovaj deo—učenje koraka do zdravog življenja—je veliki deo oporavka.

### Oporavak obuhvata 3 osnove zdravog življenja

1. Življenje u istini
2. Učenje zdravih veština rešavanja problema
3. Razvijanje zdravih odnosa sa zdravim ljudima

*Ova pitanja su pokrivena u Poglavlju 5.*

Fokus oporavka mora da bude više od rešavanja problema iz prošlosti.

**A. Da li želiš pomoć?**

**B. Da li si voljan/na da se promeniš?**

## C. Duhovni temelj i proces ka promeni – 2 Petrova 1:3-11

Božija sila i obećanja:

### 2 Petrova 1:3-4 Savremeni srpski prevod

<sup>3</sup>Njegova božanska sila darovala nam je sve što je potrebno za život i pobožnost kroz spoznanje Onoga koji nas je pozvao svojom slavom i dobrotom. <sup>4</sup>Time su nam darovana dragocena i najveća obećanja, da preko njih uzmete udela u božanskoj prirodi pošto umaknete pokvarenosti koja je u svetu, a dolazi od požude.

2 Petrova 1:5-7: Ove biblijske promene se odnose na “oporavak” kroz proces preobražaja.

- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| A. Dodaj svojoj veri.... | E. Strpljivost (istrajnost) |
| B. Dobrotu               | F. Pobožnost                |
| C. Znanje                | G. Bratoljublje             |
| D. Uzdržljivost          | H. Ljubav                   |

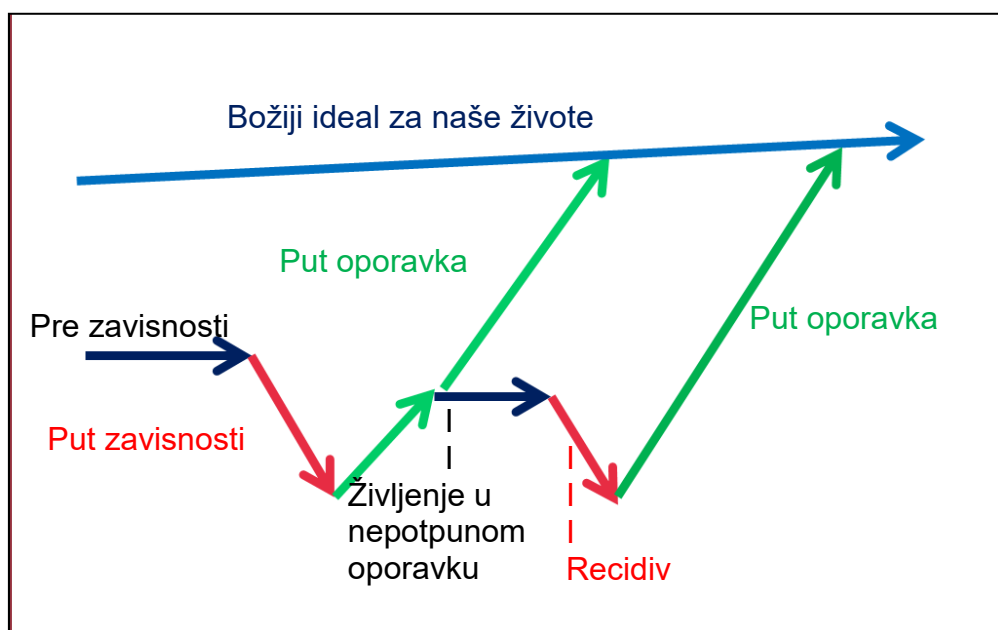
Izazov primene i rast:

### 2 Petrova 1:8-11 Savremeni srpski prevod

<sup>8</sup>Jer, ako sve to posedujete **u sve većoj meri**, nećete biti dokoni i jalovi u spoznanju našeg Gospoda Isusa Hrista. <sup>9</sup>A ko to nema, slep je i kratkovid – zaboravio je da je očišćen od starih greha.

<sup>10</sup> Stoga, braćo, još više se potrudite da potvrdite svoj poziv i izbor. **Jer, to čineći, nikada nećete posrnuti** <sup>11</sup>i biće vam ukazana bogata dobrodošlica u večno Carstvo našega Gospoda i Spasitelja Isusa Hrista.  
(Naglašavanje dodato)

Oporavak je rast u Gospodu—dosezanje punog potencijala koji Bog ima za nas. Odsustvo ovih je “recidiv”.



#### D. Služba Izazov mladima (engl. Teen Challenge) koristi model lečenja “Hrišćansko učenje”.

Razviti lični odnos sa Isusom.

Da se vratimo na definiciju zavisnosti od Džef Van Vonderana.

“Bogo-zavisnost je stanje koje rezultuje iz procesa povećanog okretanja Bogu da se ispune životne potrebe.”

Ovaj odnos sa Isusom pruža:

\_\_\_\_\_ ka promeni

\_\_\_\_\_ za promenom i

\_\_\_\_\_ da se osoba promeni.

U službi Izazov mladima (Teen Challenge) i u svakoj lokalnoj crkvi, moramo da obezbedimo jasna naučavanja o tome koje su osnove uspešnog hrišćanskog življenja.

#### Grupna proučavanja za novi život

- Kako mogu znati da sam hrišćanin
- Kratak pogled na Bibliju
- Stavovi
- Iskušenje
- Uspešno hrišćansko življenje
- Rast kroz neuspeh
- Hrišćanske prakse
- Poslušnost Bogu
- Poslušnost čoveku
- Ljutnja i lična prava
- Kako proučavati Bibliju
- Voleti i prihvatiti sebe
- Lični odnosi sa drugima
- Duhovna sila i natprirodno

Za više informacija o Teen Challenge kurikulumu, idite na

[www.TeenChallengeUSA.com/gsnc/](http://www.TeenChallengeUSA.com/gsnc/) ako ste u SAD-u.

Ako ste izvan SAD-a, pišite na imejl [gtc@globaltc.org](mailto:gtc@globaltc.org) ili posetite vebsajt:

[www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org)

Sa svakim od ovih kurseva, cilj nije ovladavanje sadržajem. Naš primarni cilj je da im pomognemo da nauče kako da pronađu praktičnu istinu u Bibliji i da počnu to da sprovode u delo u svojim životima, počevši od danas.



Lična primena je srž hrišćanskog učenja.

Novim navikama i stavovima često treba 90 dana da se uspostave.

Mi moramo da vidimo svaku od ovih osnovnih životnih disciplina kao korake u procesu oporavka.

## **Biblijski koncept uklanjanja starog načina života i stavljanja novog načina života**

Kološanima 3:1-17

St. 5 umrtvite >>>>>>>>

St. 8 odbacite sve ovo (otarasite se svega ovoga, dod. prev.) >>>>>>>>

St. 12 Obucite, dakle, kao Božiji izabranici, sveti i voljeni >>>>>>>>

St. 14 A preko svega ovoga obucite ljubav – ona je spona savršenstva.

St. 15 mir

St. 15 i budite zahvalni

St. 17 I što god činite rečju ili delom, sve činite u ime Gospoda Isusa, zahvaljujući Bogu Ocu kroz njega.

### **Šta znači oporavak?**

#### **1. Oporavak znači da učimo kako da živimo u Božijoj istini – ovladavanje koracima do zrelosti**

Ovo je detaljnije pokriveno u poglavljima 5 i 6.

#### **2. Oporavak znači razrešavanje \_\_\_\_\_ iz prošlosti.**

#### **3. Oporavak znači ponovno izgrađivanje \_\_\_\_\_ odnosa u porodici.**

Ova osoba možda treba da se usredsredi na novu duhovnu porodicu.

**Oporavak često obuhvata 4 etape**

1. Intervencija
2. Detoksikacija
3. Učenje koraka ka zdravom življenju
4. Prelaz nazad u društvo – zdravo življenje postaje norma

**4. Prelaz nazad u društvo—zdravo življenje postaje norma**

Potreba za odnosima u kojima postoji odgovornost drugoj osobi.

Dobro je imati ugovor u kome se navode detalji ovog odnosa odgovornosti drugome.

Kako izgleda zdrav prelaz (tranzicija)?

1. Osoba od odgovornosti
2. Lokalna crkvena veza
3. Radni ili obrazovni planovi
4. Grupa podrške
5. Lične pobožnosti—molitva i vreme proučavanja Biblije
6. Porodični odnosi.

**Kako izgleda oporavak?**

Definicija oporavka iz Skale svesti o bržem recidivu, od *The Genesis Process*.

**Oporavak** (Prihvatanje i Zahvalnost) Bez trenutnih tajni, razrešavanje problema, identifikovanje strahova i osećanja, održavanje posvećenosti sastancima, crkvi, ljudima, ciljevima, sebi. Otvoren/a, iskren/a, uspostavljanje kontakta očima, posezanje za drugima, povećavanje odnosa sa Bogom i drugima. Odgovornost drugoj osobi.

Oporavak je težak posao.

Oporavak je kao hodanje po zategnutom užetu preko duboke jame.

Osoba u oporavku se možda oseća veoma neugodno u osećanjima i obrascima ponašanja. Zašto?

Zato što nikada pre nisi živeo/la na ovaj način. To je nova teritorija – izvan tvoje zone udobnosti.

Šetnja po zategnutom užetu će te odvesti do čvrstog tla gde se možeš osećati udobno.

Osećamo se dezorijentisano jer nam teritorija nije poznata. Zastrašujuće je.

## Šta je u tvojoj kutiji za alat za oporavak?

1. Zapiši gde ćeš biti 5 godina od sada ako se ne promeniš.

2. Navedi 30 razloga zašto nikada ne želiš da se vratiš na taj stari način.

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

# Poglavlje 5

## Zdravo življenje

Takođe vidi ovo kao put ka zrelosti

- put ka slobodi
- put ka punini
- put ka smislu života
- put ka ispunjenju
- put ka stvarnom životu—ciljevi izvan sebe.

Stvaran život je više od ispunjavanja mojih potreba i mojih želja.

### Put do zrelosti ima 3 karakteristike

#### 1. Put ka zrelosti počinje sa življenjem u \_\_\_\_\_

Jovan 14:6 Isus—“Ja sam Put, Istina i Život”

Moramo da naučimo da živimo život koji nam je Isus dao.

Isus—“Istinu vam kažem.....”

Suprotnost—življenje sa lažnim uverenjima.

Jovan 8:32 “Saznaćete istinu i istina će vas osloboditi.”

2 grčke reči za “znati”, “spoznati”

A. Znati

B. Spoznati \* \_\_\_\_\_

U srpskom jeziku može da se napravi razlika, postoje dve reči koje bi bile pandan grčkim rečima: znati (grč. xero) – informaciju i spoznati (grč. gnorizo) – kroz iskustvo.

Jakovljeva 1: 22

Ako su ti drugi rekli lažna uverenja, a ti si živeo/pa sa tim lažnim uverenjima,

onda istina može da \_\_\_\_\_ kao \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ deluje kao \_\_\_\_\_ .

#### 2. Put do zrelosti prolazi kroz \_\_\_\_\_

Jovan 16:33 Savremeni srpski prevod

“Ovo sam vam rekao da biste u meni imali mir. U svetu imate nevolju, ali budite hrabri – ja sam **pobedio** svet.”

Svaki problem je prilika da se živi u istini.

Svaki problem nudi izbor—da sledimo Boga ili da sledimo sotonin način—naš način.

Kako Bog želi da mi odgovorimo na probleme?

### **Jakovljeva 1:2-5**

**Smatraj čistom radošću kad se suočiš sa raznim vrstama iskušenja. Bog je tu da ti pomogne.**

Problemi su poligon za veru—Božija sila da nam pomogne u problemima koji su veći od onoga što mi možemo da prevaziđemo u sopstvenoj snazi. 2 Korinćanima 12:7-10

### **3. Put do zrelosti je kroz \_\_\_\_\_**

Božiji put do zrelosti iziskuje odnose.

Zdravo življenje nije moguće kad smo skroz sami.  
Zdravo življenje iziskuje zdrave odnose sa drugima ljudima.  
Ne postoji zamena za zdrave odnose.  
Odnosi su **apsolutni** uslov za zdravo življenje.

Božiji odgovor—2 najveće zapovesti—obe se bave odnosima.

1. Najveća \_\_\_\_\_
2. 2<sup>ga</sup> najveća \_\_\_\_\_ \*

\* Prim. prev. – ovde fali i odnos sa samim sobom. Treba obratiti pažnju da je i odnos sa samim sobom jednako bitan kao i odnos sa drugim ljudima. Uputiti napomenu autoru teksta.

Moramo da razvijamo odnose sa ljudima sa kojima se osećamo bezbedno.

Svima nam treba odgovornost drugome.

Božija je želja za svakog jednog od nas da budemo rođeni u zdravoj porodici, gde u bezbednom okruženju punom ljubavi učimo da živimo zdrav život i krećemo se prema zrelosti.

Pa šta su onda koraci ka zrelosti?

## Poglavlje 6

# Drugi pogled na zdravo življenje— Koraci do zrelosti

Hajde da pobliže pogledamo na ono što su **koraci do zrelosti** za zdravu osobu.

Sa svakim korakom do zrelosti, videćeš šta osoba treba da savlada da bi postigla zrelost u toj etapi života. Sa svakom etapom, ostatak članova porodice treba usput da pomažu ovoj osobi. Ako porodica ne pruži pravu vrstu pomoći, onda će da bude mnogo teže za to dete da postigne zrelost. Neuspeh savladavanja svakog koraka do zrelosti stvara probleme. Ovi će izgledati veoma poznati pitanjima koje smo upravo pogledali na putu do adicije (zavisnosti).

Ove etape zrelosti su uzete iz knjige: Životni model: Življenje iz srca koje ti je Isus dao: Osnove hrišćanskog življenja (engl. The Life Model: Living from the Heart Jesus Gave You: The Essentials of Christian Living) od autora: James Friesen, E. James Wilder, Anne M. Bierling, Rick Koepcke, i Maribeth Poole.

### Stadijumi (etape) života

1. Stadijum odojčeta Od rođenja do 3 godine
2. Stadijum deteta Uzrast od 4 – 12 godina
3. Stadijum odraslog Uzrast od 13 – do rođenja 1<sup>og</sup> deteta
4. Stadijum roditelja Rođenje 1<sup>og</sup> deteta dok najmlađe dete ne odraste
5. Stadijum stare osobe Počinje kada je najmlađe dete postalo odrasla osoba

## Životni model: POKAZATELJI ZRELOSTI

### Stadijum odojčeta: Od rođenja do uzrasta od 3 godine

(Novorođeni i mališani (dete koje je tek prohodalo, dod. prev.) su uključeni ovde, sve do uzrasta gde mogu efektivno da kažu koje su njihove potrebe.)

**Primarni zadatak** da se završi u toku ovog stadijuma (etape). **Učiti da prima**

**Primarni rezultirajući problem** u životu odrasle osobe kada ovaj zadatak nije završen: slabi ili burni odnosi.

LIČNI ZADACI	ZADACI ZAJEDNICE I PORODICE	KADA ZADACI PODBACE
1. Živi u radosti. Proširuje kapacitet za radost, uči da je radost normalno stanje osobe i izgrađuje snagu radosti.	Roditelji uživaju u predivnom i jedinstvenom postojanju odojčeta.	Slabi identitet; strah i hladnoća dominiraju vezama sa drugima.
2. Razvija poverenje.	Roditelji grade jake veze pune ljubavi sa odojčecom – veze bezuslovne ljubavi.	Ima poteškoće u vezivanju – što često dovodi do manipulativne, egocentrične, izolovane ili nepovezane ličnosti.
3. Uči kako da prima.	Daje negu koja se poklapa sa potrebama odojčeta, bez da odojče traži.	Povučen/a je, neangažovan/na, samo-stimulušući/a i neresponsivan/na (ne uzvraća).
4. Počinje da organizuje sebe u osobu kroz odnose.	Otkrivaju istinske karakteristike jedinstvenog identiteta odojčeta, kroz pažnju na detetovo ponašanje i karakter.	Ima nesposobnost da reguliše emocije.
5. Uči kako da se vrati radosti iz svake neprijatne emocije.	Obezbeđuju dovoljno bezbednosti i drugarstva u toku poteškoća, tako da odojče može da se vrati na radost iz bilo koje druge emocije.	Ima nekontrolisane emocionalne ispade, preteranu brigu i depresiju. Izbegava, beži ili se zaglavljuje u određenim emocijama.

Autorsko pravo od Shephard's House, Inc. 2000. Ne umnožavati bez dozvole. (818-780-2043)  
Shephard's House, 7136 Haskell Ave. Suite 210, Van Nuys, CA 91406

## Lična procena

1. Prođi kroz svaki od 5 ličnih zadataka u koloni 1 i proceni sebe. Koliko efikasno danas ispunjavaš svaki od ovih zadataka?
  
2. Razmišljajući o svom detinjstvu, koliko si bio/la efikasan/na u izvršavanju svakog od ovih zadataka kao dete? Kao tinejdžer/ka?
  
3. Pogledaj na zadatke zajednice i porodice u koloni 2. Oceni svoju porodicu na skali od 0-10 gde je 0 “nema pomoći”, dok je 10 “odlična pomoć” pružena od strane tvojih roditelja i drugih bliskih ljudi u toku tvojih godina detinjstva.
  
4. Pogledaj na probleme navedene koloni 2 i uradi ličnu samo-procenu. Sa kojim od ovih problema se boriš danas?
  
5. A. Koji od ovih problema u koloni 3 je tvoj najveći izazov danas?  
  
B. Pogledaj na odgovarajući lični zadatak u koloni 1. Da li vidiš povezanost između svog problema i ličnog zadatka koji nisi savladao u svom životu? Koje korake možeš preduzeti da savladaš taj lični zadatak u svom životu danas? Seti se da oni koji su ti bliski imaju ključni deo u tome da ti pomognu da savladaš taj zadatak – kolona 2.



## Životni model: POKAZATELJI ZRELOSTI

### Stadijum deteta: Uзраст od 4 do 12 godina

(Uзраст od 12 god. je najranije doba gde ovaj stadijum može da se završi.)

**Primarni zadatak** da se završi u toku ovog stadijuma. **Voditi računa o sebi**

**Primarni rezultujući problem** u životu odrasle osobe kada ovaj zadatak nije završen:  
Nepreuzimanje odgovornosti za sebe.

LIČNI ZADACI	ZADACI PORODICE I ZAJEDNICE	KADA ZADACI PODBACE
1. Pita za ono što je potrebno – može da kaže šta misli i oseća.	Podučavaju i dopuštaju da dete na odgovarajući način jasno izrazi potrebe.	Doživljava stalnu frustraciju i razočarenje jer potrebe nisu ispunjene; često je pasivan/na-agresivan/na.
2. Uči šta donosi lično zadovoljstvo.	Pomažu detetu da proceni posledice svog ponašanja i da identifikuje ono što mu/joj pruža zadovoljstvo.	Opsednut/a je sa ili zavistan/na o hrani, drogama, seksu, novcu ili moći, u očajničkoj poteri da pronađe zadovoljstvo.
3. Razvija dovoljno istrajnosti da uradi teške stvari.	Izazivaju i ohrabruju dete da izvršava teške zadatke koje se detetu ne rade (koje ne želi da radi).	Doživljava neuspeh, ostaje zaglavljeno/a i nepouzdan/na, obuzet/a je udobnošću i životom mašte.
4. Razvija lične resurse (sredstva) i talente.	Pružaju prilike da se razviju detetovi jedinstveni talenti i interesovanja.	Ispunjava život sa neproaktivnim aktivnostima uprkos bogomdanim sposobnostima.
5. Zna sebe i preuzima odgovornost da učini sebe razumljivim drugima.	Vode u otkrivanju jedinstvenih karakteristika detetovog srca.	Ne uspeva da razvije istinski identitet, saobražava se spoljašnjim uticajima koji izobličuju identitet.
6. Razume kako se on ili ona uklapa u istoriju kao i u "veliku sliku" toga šta je život.	Obrazuju dete u vezi porodične istorije kao i u vezi istorije Božije porodice.	Oseća se odvojeno od istorije i nesposoban/na je da zaštiti sebe od porodičnih laži ili disfunkcija (lošeg funkcionisanja) koje se prenose.

Autorsko pravo od Shephard's House, Inc. 2000. Ne umnožavati bez dozvole. (818-780-2043)  
Shephard's House, 7136 Haskell Ave. Suite 210, Van Nuys, CA 91406

## Lična procena

1. Prođi kroz svaki od 6 ličnih zadataka u koloni 1 i proceni sebe. Koliko efikasno danas ispunjavaš svaki od ovih zadataka?
  
2. Razmišljajući o svom detinjstvu, koliko si bio/la efikasan/na u izvršavanju svakog od ovih zadataka kao dete? Kao tinejdžer/ka?
  
3. Pogledaj na zadatke zajednice i porodice u koloni 2. Oceni svoju porodicu na skali od 0-10 gde je 0 “nema pomoći”, dok je 10 “odlična pomoć” pružena od strane tvojih roditelja i drugih bliskih ljudi u toku tvojih godina detinjstva.
  
4. Pogledaj na probleme navedene koloni 2 i uradi ličnu samo-procenu. Sa kojim od ovih problema se boriš danas?
  
5. A. Koji od ovih problema u koloni 3 je tvoj najveći izazov danas?  
  
B. Pogledaj na odgovarajući lični zadatak u koloni 1. Da li vidiš povezanost između svog problema i ličnog zadatka koji nisi savladao u svom životu? Koje korake možeš preduzeti da savladaš taj lični zadatak u svom životu danas? Seti se da oni koji su ti bliski imaju ključni deo u tome da ti pomognu da savladaš taj zadatak – kolona 2.

## Životni model: POKAZATELJI ZRELOSTI

### Stadijum odraslog: Uzrasta od 13 godina do rođenja prvog deteta

(Uzrast od 13 godina je otprilike najranije doba na kom zadaci na nivou odraslog mogu da se postignu.)

**Primarni zadatak** da se završi u toku ovog stadijuma. **Staranje o dve osobe istovremeno.**

**Primarni rezultujući problem** kada ovaj zadatak nije završen: Osobi nedostaje kapacitet da bude u uzajamno zadovoljavajućim odnosima.

LIČNI ZADACI	ZADACI ZAJEDNICE I PORODICE	KADA ZADACI PODBACE
1. Stara se o sebi i drugima istovremeno u uzajamno zadovoljavajućim odnosima.	Pružaju priliku da učestvuju u grupnom životu.	Sebičan/na je, drugi ljudi postaju nezadovoljni i frustrirani.
2. Ostaje stabilan/na u teškim situacijama i zna kako da vrati sebe i druge u radost.	Potvrđuju da će mlada odrasla osoba proći kroz teška vremena.	Povinuje se pritisku vršnjaka i učestvuje u negativnim i destruktivnim grupnim aktivnostima.
3. Veze sa vršnjacima; razvija grupni identitet.	Pružaju pozitivno okruženje i aktivnosti gde vršnjaci mogu da se povežu.	Usamljenik je, sa sklonostima da se izoluje; pokazuje preteranu samovažnost.
4. Preuzima odgovornost za to kako lični postupci utiču na druge, uključujući zaštitu drugih od sebe.	Podučavaju mlade odrasle osobe da njihova ponašanja utiču na druge i utiču na istoriju.	Kontrolišu/a je, štetan/na, okrivljuje i nezaštićuju/a je prema drugima.
5. Doprinosi zajednici; jasno izražava "ko smo mi" kao deo pripadanja zajednici.	Pružaju prilike da osoba bude uključena u važne zadatke zajednice.	Ne postaje živototvorni darodavac zajednici, samozadovoljan/na je i koristi druge – iznuruje društvo.
6. Izražava karakteristike svog srca u produblivanju ličnog stila.	Drže osobu odgovornom, dok i dalje prihvataju i potvrđuju aspekte njegovog ili njenog istinskog "ja".	Prinuden/a je da „igra uloge“ da bi se dokazao/la svetu, postigao/la rezultate i tražio/la odobrenje.

Autorsko pravo od Shephard's House, Inc. 2000. Ne umnožavati bez dozvole. (818-780-2043)  
Shephard's House, 7136 Haskell Ave. Suite 210, Van Nuys, CA 91406

## Lična procena—Stadijum odraslog

1. Prođi kroz svaki od 6 ličnih zadataka u koloni 1 i proceni sebe. Koliko efikasno danas ispunjavaš svaki od ovih zadataka?
  
2. Razmišljajući o svom životu (od 13e godine do rođenja prvog deteta), koliko si bio/la efikasan/na u izvršavanju svakog od ovih zadataka?
  
3. Pogledaj na zadatke zajednice i porodice u koloni 2. Oceni svoju porodicu na skali od 0-10 gde je 0 “nema pomoći”, dok je 10 “odlična pomoć” pružena od strane tvojih roditelja i drugih bliskih ljudi u toku tvojih godina odraslog doba.
  
4. Pogledaj na probleme navedene koloni 2 i uradi ličnu samo-procenu. Sa kojim od ovih problema se boriš danas?
  
5. A. Koji od ovih problema u koloni 3 je tvoj najveći izazov danas?  
  
B. Pogledaj na odgovarajući lični zadatak u koloni 1. Da li vidiš povezanost između svog problema i ličnog zadatka koji nisi savladao u svom životu? Koje korake možeš preduzeti da savladaš taj lični zadatak u svom životu danas? Seti se da oni koji su ti bliski imaju ključni deo u tome da ti pomognu da savladaš taj zadatak – kolona 2.

## Životni model: POKAZATELJI ZRELOSTI

**Stadijum roditelja: Od rođenja prvog deteta dok najmlađe dete nije postalo odrasla osoba**

**Primarni zadatak** da se završi u toku ovog stadijuma. **Požrtvovano staranje o deci.**

**Primarni rezultujući problem** kada ovaj zadatak nije završen: Udaljeni ili sukobljeni porodični odnosi.

LIČNI ZADACI	ZADACI ZAJEDNICE I PORODICE	KADA ZADACI PODBACE
1. Štiti, služi i uživa u svojoj porodici.	Zajednica daje priliku roditeljima da požrtvovano doprinesu svojoj porodici.	Članovi porodice su (1) u riziku, (2) lišeni i (3) osećaju se bezvredno ili nevažno.
2. Posvećen/a je staranju o deci bez očekivanja da se zauzvrat o njemu/njoj staraju deca.	Zajednica promoviše posvećeno roditeljstvo.	Deca moraju da preuzmu brigu o roditeljima, što je nemoguće i to često vodi do (1) zlostavljanja/zanemarivanja deteta i/ili (2) "parentifikovane" (poput roditelja) dece – što zapravo <b>blokira</b> njihovu zrelost umesto da je <b>olakšava</b> .
3. Dozvoljava i obezbeđuje duhovne roditelje i braću i sestre za svoju decu.	Zajednica podstiče odnose između dece i članova proširene duhovne porodice.	Deca su ranjiva na pritisak vršnjaka, na sekte, na bilo kakvu zlu sreću i manje verovatno će uspeti u dostizanju životnih ciljeva. Roditelji bivaju preopterećeni bez podrške proširene porodice.
4. Uči kao da provede decu kroz teška vremena i da se vrati na radost iz drugih emocija.	Zajednica podržava roditelje dajući im ohrabrenje, usmerenje, pauze i prilike da se ponovo napune.	Razvijaju se beznadežne, depresivne, porodične jedinice koje se raspadaju.

Autorsko pravo od Shephard's House, Inc. 2000. Ne umnožavati bez dozvole. (818-780-2043)  
Shephard's House, 7136 Haskell Ave. Suite 210, Van Nuys, CA 91406

### Lična procena—Stadijum roditelja

1. Prođi kroz svaki od 4 lična zadatka u koloni 1 i proceni sebe. Koliko efikasno danas ispunjavaš svaki od ovih zadataka?
  
2. Razmišljajući o svojim godinama kao roditelja, koliko si bio/la efikasan/na u izvršavanju svakog od ovih zadataka u ovom stadijumu svog života?
  
3. Pogledaj na zadatke zajednice i porodice u koloni 2. Oceni svoju porodicu na skali od 0-10 gde je 0 “nema pomoći”, dok je 10 “odlična pomoć” pružena od strane tvojih roditelja i drugih bliskih ljudi u toku tvojih godina roditeljstva.
  
4. Pogledaj na probleme navedene koloni 2 i uradi ličnu samo-procenu. Sa kojim od ovih problema se boriš danas?
  
5. A. Koji od ovih problema u koloni 3 je tvoj najveći izazov danas?  
  
B. Pogledaj na odgovarajući lični zadatak u koloni 1. Da li vidiš povezanost između svog problema i ličnog zadatka koji nisi savladao u svom životu? Koje korake možeš preduzeti da savladaš taj lični zadatak u svom životu danas? Seti se da oni koji su ti bliski imaju ključni deo u tome da ti pomognu da savladaš taj zadatak – kolona 2.

## Životni model: POKAZATELJI ZRELOSTI

### Stadijum stare osebe: Počevši kada je najmlađe dete postalo odrasla osoba

**Primarni zadatak** da se završi u toku ovog stadijuma. **Požrtvovano staranje o zajednici.**

**Primarni rezultujući problem** kada ovaj zadatak nije završen: Sveukupna zrelost zajednice opada.

LIČNI ZADACI	ZADACI ZAJEDNICE I PORODICE	KADA ZADACI PODBACE
1. Uspostavlja tačan identitet zajednice i postupa kao svoj usred poteškoće.	Zajednica prepoznaje starije osobe u zajednici.	Postoji besmislenost, nered, gubitak pravca i raspadanje svih društvenih struktura od vlasti do porodice.
2. Nagrađuje svakog člana zajednice i uživa u istinskom "ja" u svakom pojedincu.	Zajednica pruža prilike starima da budu uključeni sa onima koji su u svim drugim stadijumima zrelosti.	Živototvorne interakcije se smanjuju, zajedno sa živototvornom međuzavisnošću, što usporava rast zajednice. Krhki ljudi u riziku ne uspeavaju da budu isceljeni ili da prežive.
3. Deluje kao roditelj i pomaže da zajednica sazreva.	Zajednica stvara strukturu da pomogne starima da rade svoj posao, što dopušta ljudima na svakom stadijumu zrelosti da budu u pravilnoj interakciji sa onima u drugim stadijumima i da saslušaju mudrost zrelosti.	Kada stari ne vode, nekvalifikovani ljudi to čine, što dovodi do nezrelih interakcija na svakom nivou zajednice.
4. Daje život onima bez porodice kroz duhovno posvojenje.	Postavlja visoku vrednost na to da se bude duhovna porodica onima bez porodice.	Kada oni bez porodice nisu pojedinačno zbrinuti, povećavaju se: siromaštvo, nasilje, kriza, kriminal i psihički poremećaji.

Autorsko pravo od Shephard's House, Inc. 2000. Ne umnožavati bez dozvole. (818-780-2043)  
Shephard's House, 7136 Haskell Ave. Suite 210, Van Nuys, CA 91406

### Lična procena—Stadijum stare osobe

1. Prođi kroz svaki od 4 lična zadatka u koloni 1 i proceni sebe. Koliko efikasno danas ispunjavaš svaki od ovih zadataka?
  
2. Razmišljajući o tvom životu od trenutka kada je tvoje poslednje dete postalo odrasla osoba, koliko si bio/la efikasan/na u izvršavanju svakog od ovih zadataka u ovom starom stadijumu svog života?
  
3. Pogledaj na zadatke zajednice i porodice u koloni 2. Oceni svoju porodicu na skali od 0-10 gde je 0 “nema pomoći”, dok je 10 “odlična pomoć” pružena od strane tvojih roditelja i drugih bliskih ljudi u toku tvojih godina starosti.
  
4. Pogledaj na probleme navedene koloni 2 i uradi ličnu samo-procenu. Sa kojim od ovih problema se boriš danas?
  
5. A. Koji od ovih problema u koloni 3 je tvoj najveći izazov danas?  
  
B. Pogledaj na odgovarajući lični zadatak u koloni 1. Da li vidiš povezanost između svog problema i ličnog zadatka koji nisi savladao u svom životu? Koje korake možeš preduzeti da savladaš taj lični zadatak u svom životu danas? Seti se da oni koji su ti bliski imaju ključni deo u tome da ti pomognu da savladaš taj zadatak – kolona 2.



## Dodatne napomene o modelu života

Pogledajte na svaki stadijum, na tri kolone.

Prvo: hajde da pogledamo na prvu i drugu kolonu.

Dete može da nauči ove stvari bez pomoći drugih, ali to se retko dešava.

Deca imaju veliki kapacitet za radost—to se lako ošteti ako odrasli ne žive u radosti.

Dok gledamo na svaki od ovih ličnih zadataka, vidite kako se oni povezuju sa adikcijom (zavisnošću).

Ako dete ne uspeva da postigne savladanost ovih ličnih zadataka, ono će razviti probleme u svom životu. Ovi problemi će se preneti u njegove tinejdžerske godine i godine odraslosti, a takođe i u ostatak njegovog života.

Dobra vest je da možeš preokrenuti ovo oštećenje i da se okreneš prema zrelosti u bilo kom dobu života.

Pogledaj na oštećenje svakog zadatka.

Kada se zdravo življenje ne dogodi, oštećenje dolazi u tvoj život.

Oštećenje se javlja kada živiš sa lažnim uverenjima, neadekvatnim ili neprikladnim veštinama rešavanja problema i neuspehom da funkcionišeš u zdravim odnosima.

Ovo nas vodi na put do adikcija i životno-kontrolišućih problema. Što brže idemo, dublje je oštećenje.

Kao grudva snega koja se spušta niz brdo— skupljajući veličinu i zamah kako ide.

Osoba u adikciji (zavisnosti) se često oseća ugodnije kada se povezuje sa ljudima koji dele iste vrednosti, uverenja i iskustva.

## Dodatak

### Dodatni ključevi za efikasnu naknadnu negu

1. Redovno odlaženje u crkvu
2. Svakodnevna lična pobožnost—čitanje Biblije i lična molitva
3. Življenje sa hrišćanskom porodicom ili prijateljima
4. Da imaš osobu kojoj ćeš biti odgovoran/na

Imaj pismeni ugovor da navedeš detalje odgovornosti. Vidi primerak na sledećoj stranici.

5. Lična služba—lična evangelizacija, podučavanje časa u crkvi, briga za beskućnike, itd.
6. Imaj „kutiju sa alatima“ za hitne slučajeve da odgovoriš na iskušenja
7. Imaj viziju, san i poziv za svoj život
8. Nauči kako da se „vratiš radosti“ u svakodnevnom životu

Zasnovano na knjizi *Životni model: Življenje iz srca koje ti je Isus dao: Osnove hrišćanskog življenja* (engl. *The Life Model: Living from the Heart Jesus Gave You: The Essentials of Christian Living*), od autora: James G. Friesen, E. James Wilder, Anne M. Bierling, Rick Koepcke, i Maribeth Poole. Radna sveska je takođe dostupna.

# SPORAZUM O OPORAVKU

(primer)

Ja, \_\_\_\_\_, u znak priznanja moje potrebe za pomoći sa mojom hemijskom zavisnošću, slažem se sa sledećim programom aktivnosti.

Zato što hemijska zavisnost ima **fizičku komponentu**, slažem se da ostanem potpuno uzdržan/a od alkohola, nikotina i svih drugih droga.

Zato što hemijska zavisnost ima **mentalnu/emotivnu komponentu**, slažem se da ću pohađati grupe za podršku u dvanaest koraka za oporavak za hemijsku zavisnost. Takođe se slažem da se sastajem na nedeljnom nivou sa \_\_\_\_\_ (ime osobe) za savetovanje i da ću završavati domaći zadatak.

- Četvrtak AA – Neka potpiše listić na sastanku
- Ponedeljak “Srećni sat” 19h  
\_\_\_\_\_ (ime crkvene zajednice) --  
Neka potpiše listić na sastanku

Zato što hemijska zavisnost ima **duhovnu komponentu**, slažem se sa sledećim aktivnostima.

- Pohađati Protestantsku hrišćansku zajednicu (ili naziv bilo koje druge crkve, dod. prev.) barem dva puta/nedeljno
- Učestvovati u mesečnim zajedničkom obrocima C.O.R. \*
- Proveću deset minuta ujutru i deset minuta popodne u ličnim pobožnostima. Pročitaću jedno poglavlje Svetog Pisma ujutru i uradiću “Dnevni moralni popis” uveče.
- Imaću kratko vreme pobožnosti sa svojom ženom i decom svaki dan.

Ovaj sporazum će biti pregledan za reviziju nakon mesec dana od danas: 22 april, 20xx.

Neispunjavanje bilo kog od ovih dogovara će prekršiti ovaj **SPORAZUM**.

Potpis štićenika \_\_\_\_\_

Potpis osobe kojoj je štićenik odgovoran \_\_\_\_\_

# Uvidi u traženje promene u ponašanju drugog

1. *Isus kaže da bih trebao/la da obavestim druge da mi njihovo ponašanje smeta. Ako mi je stalo do odnosa, tražiću promenu ponašanja. Ovo je transparentan aspekt praktične intimnosti i ljubavi.*

**Matej 18:15** Savremeni srpski prevod

“Ako tvoj brat zgreši protiv tebe, idi i nasamo ga prekori. Ako te poslušā, ponovo si stekao brata.”

2. *Kada ovo ne činim, poričem važnost odnosa za mene, a takođe ne poštujem sebe niti drugu osobu.*
3. *Sledi ovaj važan proces u četiri koraka:*
  - Opiši ponašanje koje vidiš i/ili čuješ u drugoj osobi. Važno je da koristim “opisne” reči, više nego “etiketiranje”. (“Primećujem da si ostavljao/la svoj prljav veš svuda po sobi”... više nego “ti si bezobziran ljigavac!”)
  - Izrazi osećanja kao rezultat ponašanja druge osobe. (“Osećam se ljuto i ozlojeđeno kada ostaviš svoj prljav veš svuda po sobi.”)
  - Traži konkretnu promenu u ponašanju. (“Voleo/la bih da držiš svoj prljav veš u ormaru. Da li si voljan/na da to učiniš?”)
  - Može biti neophodno da izgovoriš konkretne i razumne posledice, ako se osoba ne povinuje vašem zahtevu. (“Ako nastaviš da razbacuješ svoj prljav veš svuda po sobi, ja ću prosto pomesti sve ispod tvog kreveta.”).
4. *Seti se da pokažeš asertivan (samopouzdan, ali odlučan, dod. prev.) govor tela:*
  - Održavaj direktan kontakt očima
  - Govori jasno i zvučno
  - Nemoj zanovetati
  - Koristi gestove i izraze lica za isticanje.
5. *Davanje direktnih poruka drugima o tome kako njihovo ponašanje utiče na tebe je veština koju možeš da naučiš.*

(Modifikovano od Bower, 1973 i Manderino, 1974)

## Alat za procenu recidiva: Ako si nedavno imao/la recidiv

Ako si nedavno imao/la recidiv, a želiš da se vratiš na pravi put, postoji nekoliko stvari koje možeš da učiniš:

1. Ako je moguće, odmah prestani sa onim zbog čega si pao/la u recidiv.
2. Uspostavi odnos sa osobom koja te može držati odgovornim/om i koja može da te proverava, ako je potrebno svakodnevno.
3. Proceni koje su oblasti tvog života koje su doprinele tvom recidivu. Na sledećoj stranici se nalazi jedan alat koji možeš da koristiš.
4. Počni da preduzimaš konkretne korake oporavka da bi se pozabavio/la oblastima koje su doprinele tvom recidivu. Ovi koraci oporavka nisu samo da se otarasiš problema u tvom životu, već takođe da razviješ zdrave životne veštine.

Jedan način da učiniš ovo je da prođeš kroz alat procene nakon što si ga popunio/la, i da izabereš glavna 3 pitanja kojima želiš da se pozabaviš u tvojim koracima ka oporavku. Važna stvar je da ne pokušavaš da rešavaš sve simptome odjednom, već da počneš da ih rešavaš jedan po jedan.

Kurs **Razumevanje koraka ka recidivu (engl. Understanding Steps to Relapse)**, od Dejva Betija (Dave Batty) je dostupan kao besplatno preuzimanje na [www.iteenchallenge.org](http://www.iteenchallenge.org)

5. Pridruži se grupi podrške.

## Alat za procenu recidiva: Ako si nedavno imao/la recidiv

Ispod su 37 simptoma recidiva. Molimo te da zaokružiš broj bilo kog simptoma koji vidiš u tvom životu, i upravo sada i u nedeljama (ili mesecima) koji su vodili tvom recidivu.

### Simptomi recidiva\*

1. Bojazan za dobrobit
2. Poricanje
3. Nepokolebljiva posvećenost trezvenosti
4. Prinudni pokušaji da nametneš trezvenost drugima
5. Odbrambenost
6. Prinudno ponašanje
7. Impulsivno ponašanje
8. Sklonosti ka usamljenosti
9. Uskogrudost
10. Manja depresija
11. Gubitak konstruktivnog planiranja
12. Planovi počinju da propadaju
13. Dokono sanjarenje i puštanje mašti na volju
14. Osećaj da ništa ne može da se reši
15. Nezrela želja da se bude srećan
16. Periodi zbunjenosti
17. Iritiranost prijateljima
18. Lako se naljutiš
19. Nepravilne navike u ishrani
20. Ravnodušnost (bezvoljnost)
21. Nepravilne navike spavanja
22. Progresivan gubitak dnevne strukture
23. Periodi duboke depresije
24. Neredovno prisustvovanje na sastancima za izlečenje (ili u crkvi)
25. Razvoj stava "Nije me briga"
26. Otvoreno odbijanje pomoći
27. Nezadovoljstvo životom
28. Osećanja nemoći i bespomoćnosti
29. Samosažaljevanje
30. Misli o društvenom napijanju\*\*
31. Svesno laganje
32. Potpuni gubitak samopouzdanja
33. Nerazumna ozlojodenost
34. Prekid svih tretmana (oblika lečenja)
35. Poražavajuća usamljenost, frustracija, bes i napetost
36. Početak kontrolisanog pijenja \*\*
37. Gubitak kontrole

### Dodaj bilo koji drugi simptom koji si zapazio/la u svom životu, a koji nije obuhvaćen ovim spiskom.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Ovo su predvidljivi simptomi ili upozoravajući znaci koji prethode povratku u alkohol (ili drugim zavisnostima)

\* Ovaj spisak simptoma je uzet iz knjige *Savetovanje za prevenciju recidiva (engl. Counseling for Relapse Prevention)* od Terence T. Gorski & Merlene Miller.

\*\*Ovaj spisak simptoma je prvobitno razvijen za one koji su zavisni od alkohola. Pa ako je tvoj recidiv bio u vezi nečeg drugog osim alkohola, samo zameni tu "etiketu" umesto "pijenja" kada razmatraš taj simptom.

## Izvori za dalje proučavanje

*Counseling for Relapse Prevention* by Terence T. Gorski & Merlene Miller (Herald House—Independence Press, Independence, MO, 1982).

*The Genesis Process: A Relapse Prevention Workbook for Addictive/Compulsive Behaviors*, by Michael Dye and Patricia Fancher. (Genesis Addiction Process & Programs, 25363 Rodeo Flat Rd., Auburn, CA 95602 Telefon: 530-269-1072, vebсайт: [www.genesisprocess.org](http://www.genesisprocess.org))

*The Life Model: Living from the Heart Jesus Gave You: The Essentials of Christian Living*, by James G. Friesen, E. James Wiler, Anne M. Bierling, Rick Koepcke, and Maribeth Poole. Radna sveska takođe dostupna. Ovi se mogu naručiti preko interneta na [www.lifemodel.org](http://www.lifemodel.org)

Teen Challenge nastavni plan za obuku novih hrišćana—*Group Studies for New Christians* and *Personal Studies for New Christians*. Kontaktirajte Teen Challenge USA, PO Box 1015, Springfield, MO 65802 or call 417-581-2181, web: [www.teenchallengeusa.com/gsnc/](http://www.teenchallengeusa.com/gsnc/) Ako ste izvan SAD-a, kontaktirajte Teen Challenge: Email: [gtc@globaltc.org](mailto:gtc@globaltc.org)

Trying Hard to Measure Up. Jeff Van Vonderan

Shame and Grace. Lewis Smedes

Forgiving Our Parents, Forgiving Ourselves. David Stoop

Moving Beyond the Pain of the Past. Sandra Wilson

Recovery for Adult Children of Alcoholics and Dysfunctional Families. Sandra Wilson

Released from Shame. Sandra Wilson

Families where Grace is in Place. Jeff Van Vonderan

Forgive and Forget. Lewis Smedes

The Art of Forgiveness. Lewis Smedes

The Lies we Believe. Chris Thurman

Compelled to Control: Recovering intimacy in broken relationships. J. Keith Miller. Health Communications, Inc.

Changes that Heal: How to understand your past to ensure a healthier future. Dr. Henry Cloud. Zondervan.

Caring Enough to Confront. David Augsburger

**Boundaries:** When to say “Yes,” when to say “No,” to take control of your life. Dr. Henry Cloud and Dr. John Townsend. Zondervan. A separate workbook is also available for this book.

**Boundaries in Marriage.** Dr. Henry Cloud and Dr. John Townsend. Zondervan. A separate workbook is also available for this book.

**Boundaries with Kids.** Dr. Henry Cloud and Dr. John Townsend. Zondervan. A separate workbook is also available for this book.

**Boundaries Face to Face:** How to have that difficult conversation you’ve been avoiding. Dr. Henry Cloud and Dr. John Townsend. Zondervan.

**Another Chance.** Sharon Wegscheider

**Anger is a Choice.** Tim LaHaye and Bob Phillips. Zondervan.

**Safe People:** How to find relationships that are good for you and avoid those that aren’t. Dr. Henry Cloud and Dr. John Townsend. Zondervan. A separate workbook is also available for this book.

**Healing for Damaged Emotions.** (Study guide included). David Seamonds & Beth Funk. Life Journey.

**Looking Good Outside, Feeling Bad Inside.** Curtis Levang. (YWAM)

Sledeći resursi od Dejva Betija (Dave Batty) su dostupni na vebsajtu: [www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org) u odeljku **Resources** pod Track R01: Helping Family Members with Problems.

### **Boundaries in Your Mind**

**Dealing With Shame:** How do I know if it is from God?

**Delusion, Denial, Deception:** Overcoming the trap of delusion, denial, and deception.

**Enabling:** Are you offering the wrong kind of help to your loved ones?

**Facing Your Problems:** The path to pure joy.

**Finding Hope:** Finding hope in the midst of life’s problems.

**God’s School of Life Training:** How good a student are you in God’s school of life training?

**Living with Guilt:** Are you living with guilt that doesn’t belong to you?

**Mending a Broken Heart:** What are the steps to mending a broken heart?



**Raise the Bottom:** You've heard, "They have to hit bottom before they get help." Why not raise the bottom?

**Renewing Your Mind:** How can a person get rid of inappropriate thoughts? How can you change the way you think?

**Returning to Joy:** Training your brain for the life skill of returning to joy.

**They Don't Want Help:** What can you do for your loved one when they don't want help?

**What are Your Triggers?** What are those things that trigger a response in your life? Do you let these triggers pull you down a destructive path?

**When People Hurt You:** How can you respond to those who betray or hurt you? Where does revenge fit in?

**When Will Your Miracle Come?** How can I receive a miracle from God?



## Kontakt informacije

Globalni Teen Challenge  
PO Box 511  
Columbus, GA 31902 USA

Fizička adresa  
Global Teen Challenge  
110 Enterprise Ct.  
Columbus, GA 31904 USA

Telefon: 706-576-6555  
Imejl adresa: [gtc@globaltc.org](mailto:gtc@globaltc.org)  
Vebsajtovi: Resursi za obuku Teen Challenge službe: [iTeenChallenge.org](http://iTeenChallenge.org)  
Globalni Teen Challenge: [Globaltc.org](http://Globaltc.org)

