

Céard is féidir linn a dhéanamh chun a chinntiú go bhfanfaidh muid measartha inár gcuid ólacháin? Agus céard is féidir linn a dhéanamh dóibh siúd a bhfuil an ceann is fearr faighte ag an alcól orthu? Nuair a bhíonn fadhb óil ag duine, cuirteann sé isteach – ní amháin ar an duine féin –

Dúshlán an alcóil

alcól ar fáil ann, agus fós táimid mí-shuaimhneach faoinár gcleachtas féin ólacháin. Faoi dheireadh tá na daoine seo atá idir dhá chomhairle – tá siad ag iarraidh a bheith measartha ach is fíor-annamh a éiríonn leo.

An dá thaobh den alcól

Instíon Naomh Eoin dúinn go ndearna fosa a chéad mhíorúilt i gCana-áit a ndearna sé fion de roinnt mháith gálúin uisce – agus togha na fiona de réir dealraimh – ionas nach mbeadh an lánúin nua-phósta náirthe.

Faraor is féidir le alcól a bheith scríosúil. Táimid fós ag baint úsáid as alcól chun ócáidí speisialta a cheilíúradh agus tá alcól níos cottaanta inár dtithe agus ar bhord an bheile ná mar a bhíodh. Thar thréimhse deich mbliana tá méadú de 40% tagtha ar an méid alcóil a ólann muintir na hÉireann agus ag an am céanna tá fíortha eile san Eoraip ag gearradh siar ar an méid a ólann siad. De réir staitisticí na nGardaí, tá daoine fós ag tiomáint agus iad faoi thionchar an óil agus tugann comhairleoirí le fios gur mí-úsáid alcóil is cúis le cuid mháith mí-shástacht agus easaontas i dtéighlaigh.

agáin! Faraor, tá brú breise ar dhaoine anois toisc go mbíonn ar an mbeiré thuismitheoir as an gclann dul ag obair agus ag taitéal agus tá an-bhrú ar dhaoine barr an dréimire a shroichint. Ní bhíonn sé éasca greim a choinneáil ar na luachanna fíúntacha a bhí ann nuair nach raibh an brú céanna ar dhaoine.

Táimid fós ag coimhlint leis an alcól freisin. Tá na Réadóirí agáin fós maraon leo siúd a staonann go hionlán ón óil ar chúis amháin nó ar chúis eile. Tá daoine eile ann a ólann go measartha agus ní aon fhadhb acu fanacht mar sin. Tá daoine eile ann agus sin cuid mháith agáin, b'fhéidir – a bhfuil caidreamh dédhúsach agáin le alcól – muid ag iarraidh an lámh in uachtar a fháil ar an méid a ólann muid ach gan mórán fionórainn cur in aghaidh aon ócáid a mbeidh



Ag coimhlint leis an alcól

Céad go leith bliain ó shin bhásaigh an tAthair Theobald Maitiú, taréis dó a shaol a chaitheamh ag iarraidh na fadhbanna a tharraing mí-úsáid an alcóil a réiteach. Ba shaol lán de chontráthachtaí a bhí in Éirinn a linne. Thug Fuascailt na gCaitliceach dochas nua don phobal Caitliceach agus bhí scoileanna nua á dtógáil ar fud na tíre, cuid mháith acu faoi bhráid na n-oidr rialta. Sa tréimhse sin rinne an imirce agus an bás, scríos ar dhaonra na hÉireann agus ní raibh fágtha ach leath den daonra taréis an Ghorta Mhóir. Ní féidir a sheanadh nár thug an t-alcól roinnt faoiseamh le linn an droch uair agus chabhraigh sé le daoine ceilíúradh a dhéanamh nuair a bhí rudai ag dul go maith, ach tá a fhios agáin freisin go mba é an t-alcól an chúis a bhí le mí-shástacht agus le bánú. Is mar gheall air seo a bhunaigh an tAth. Maitiú Cumann na Réadóirí.

Anois sa 21ú aois, tá Éire fós ag athrú. I dtreimhse gearr ama tá muid ar cheann de na náisiúin is saibhre san Eoraip. Ní raibh suil dá laghad agáin go dtiocfadh an oiread sin borradh ar eacnamaíocht na tíre chomh tapa sin. Tá níos mó postanna spéisiúla ann anois do dhaoine óga ná mar a bhíodh agus ní an fhadhb chéanna agáin leis an imirce mar a bhí ag na glúnta a chuaigh romhainn. Tá feabhas thar cuimse tagtha ar airgeadas an Rialtais agus mar thoradh air sin is féidir an saibhreas a roinnt chun tairbhe an phobail. Níl aon dabht ach go bhfuil buntaisí ag baint leis an saibhreas nua seo.

Táimid níos fearr as ná mar a bhíomar riamh. Táimid an-bhródúil as chomh rathúil is atá Éire na linne seo agus, an ceart ar fad

Moltaí Praiticiúla

- Molaimid go mór iad siúd, idir óg agus aosta, a staonann ón alcól go dtí go mbíonn siad ocht mbliana déag d'aois.
- Tugaimid tacaíocht dóibh siúd a bhfuil fadhb acu leis an alcól, cabhair phroifiúnach a fháil ó ionaid chóireála, ó chórais chúram sláinte nó ó ghrúpaí áitiúla eile.
- Molaimid dea-obair na ngrúpaí tacaíochta go léir ar fud na tíre agus molaimid freisin na paróistí agus na heagraíochtaí a chuireann seomraí cruinnithe agus áiseanna eile ar fáil dóibh siúd a bhfuil fadhb acu leis an alcól.

Nach iontach a bheadh an leagáid agus an bronntanas dár bpáistí dá múinfeadh an glún seo measarthacht in ionad barraíocht don aos óg ó thaobh an alcóil de.

Dá mbeadh ar ár gcumas tréanas nó measarthacht a chur chun cinn agus dá mbeimis in ann dearcaidh fóna sláintiúla don alcól a chothú, nach iontach an oidhreacht a bheadh fágtha agáin do na glúnta a thiocfadh in ár ndiaidh.

- Gan aon ólachán a dhéanamh i rith an Charghais
- Iarracht a dhéanamh deochanna nach bhfuil meisciúil a ól nuair a théann tú amach le cairde ag an deireadh seachtaine.
- Gearr siar ar an méid alcól a ólann tú go hiondúil.
- Spreag do chairde an méid alcóil a ólann siadsan a laghdú.
- Tabhair aon airgead a shábháileann tú, de bharr gearradh siar a dhéanamh ar an méid a chaitheann tú ar alcól, do eagraíocht carthanachta.
- Plé na contúirtí a bhaineann le barraíocht óil le do chuid cairde.
- Is féidir le tuismitheoirí plé a dhéanamh sa bhaile faoi dhearcadh an teaghlaigh ar úsáid alcóil.
- Go náisiúnta d'fhéadfadh muid iarracht a dhéanamh daoine a spreagadh chun an méid alcóil a ólann siad a laghdú de aon trian nó fíú ina leath i rith seachtainí an Charghais.



Tréadlitir ó
Chomhdháil na nEaspag Éireannach

**AN TALCÓL:
DÚSHLÁN
NA
MEASARTHACHTA**

Ag guí ar son
na measarthachta
18ú Feabhra 2007



ach ar an teaghlach, ar chairde agus fiú ar chomh-oibrithe.

Thart ar 1935, sin leath bhealaigh ón am a bhásaigh an tAth Maitiú go dtí anois, bhunaigh grúpa daoine a raibh fadhb ólacháin acu an AA. Duine acu seo, fear dárbh ainm Bill, a scríobh an *'Big Book'*, leabhar a léiríonn cé chomh críonna is a bhí na chéad bhaill. Cé go néiríonn le daoine an lámh in uachtar a fháil ar fhadhb an óil ar bhealaí éagsúil, is é *'Alcoholics Anonymous'* fós, an bealach is fearr chun a bhfadhb a leigheas.

Tá ceachtanna le foghlaim againn ar fad ó AA. Creideann siad go láidir go bhfuil 'cumhacht níos airde' ann. Fuair na chéad bhaill amach nach mba leor an neart tola a bhí acu féin chun cur in aghaidh cathú an alcóil. Níor éirigh leo dul ar bhóthar a leasa nó gur fhiafraigh siad cúnamh agus tacaíocht ar chumhacht níos airde.

4

Níor chóir dúinn drogall a bheith orainn ár dtuairimí faoin ólacháin a nochtadh agus ár gcreideamh sa mheasarthacht a roinnt le daoine eile. Ansin beidh sé ar ár gcumas tacaíocht a thabhairt agus a ghlacadh ó dhaoine atá den tuairim céanna linn féin. An tríú rud atá muid in ann a dhéanamh, is ea ár dtacaíocht a thabhairt don Rialtas chun an mheasarthacht a chur chun cinn. Mar shampla deireadh a chur leis an bhfadhb atá le daoine a bheith ag tiomáint agus deoch mheisciúil tógtha acu. Ba chóir dúinn féin a bheith toilteanach anois is arís daoine a mbeadh deoch tógtha acu a thiomáint agus é sin a dhéanamh gan clamhsán. Is féidir linn breathnú ar na reachtanna seo mar thacaíocht shóisialta. Is é an dea shampla a thugann muid agus a fhaigheann muid an ceathrú rud atá ar ár gcumas a dhéanamh. Is maith le daoine óga aithris a dhéanamh ar iompar dhaoine fásta; ach tá daoine óga in ann a bheith ina inanálú ag daoine fásta freisin, mar shampla, tuigeann daoine óga i bhfad níos fearr ná mar a thuig a muintir nach bhfuil sé inghlactha a bheith ag tiomáint faoi thionchar an óil.

Tá ról an-tábhachtach ag an Stát i gceannas na faidhbe seo. Is ró-mhaith a thuigeann na daoine a bhfuil a saol curtha trína chéile ag mí-úsáid alcóil agus drugaí eile, an crá croí a tharraingíonn siad. Ba chóir go mbeadh an teacht-isteach a



7

Bhí creideamh Críostaí láidir ag an Sicainilís Carl Jung, agus chuir sé síos i litir a scríobh sé ag Bill (an fear a scríobh an Big Book) ar an gcaoi gur chabhraigh a gcreideamh i gcumhacht níos airde le alcólaithe, nuair a chinn ar shicainilísithe cabhrú leo. Chuir sé síos ar chumhacht an Spioraid Naoimh mar *'Spiritus contra spiritum'*, an Spiorad (le S mór) ag fáil an ceann is fearr ar spiorad an alcóil.

Feiceann muid ár laigeachtaí féin tríd an alcól. Fiú iad siúd nach bhfuil tugtha don ólachán, teastaíonn tacaíocht uathu ó chumhacht níos airde ar a n-aistir tríd an saol, má tá fúthú an claonadh chun an óil, a sheachaint. Teastaíonn tacaíocht uainn ó chairde, ó theaghlach agus ó Dhia. Go deimhin, tá a lán daoine mórthimpeall orainn ag iarraidh ár dtacaíocht, agus ár gcabhair. Feiceann muid grá agus tacaíocht Dé sna daoine, díreach cosúil linn féin, a chabhraíonn le daoine eile agus a scaipeann grá agus aire Dé ar an domhan.

Tá plaic crochta ar an mballa in a lán de na hionaid a chuireann cóir ar andúilíthe, agus scríofa air tá: *'Is tusa amháin atá in ann é a dhéanamh ach ní féidir leat é a dhéanamh i d'aonar'*. Cuireann sé seo i gcumhne dúinn go gcaithfidh muid glacadh leis nach bhfuil ár neart tola uilechumhachtach agus cé 'go bhfuil an Spiorad toilteanach, tá an corp lag' (Maitiú 26:41). Cuireann sé i gcumhne dúinn freisin go gcaithfidh muid cúnamh a iarraidh ar Dhia agus ar a chéile má

5

shaoraítear ó thionscail an óil in ann maoiniú a dhéanamh ar ionaid leighis dóibh siúd a dteastaíonn sé uathu agus chun tacaíocht a chur ar fáil do theaghlach atá ag fúlaingt. Is fada a rachadh na buntáistí de thógraí den tsórt seo – athógáil a dhéanamh ar dhínit an duine gan trácht ar na buntáistí eacnamaíochta a bheadh dhá bharr.

Ach níor chóir dúinn an fhreagracht ar fad a fhágáil ar an Stát. Is cinnte go mbíonn tionchar an-mhór ag reachtú ar iompar. Níor chóir dúinn, áfach, a bheith ag brath ar an dlí chun ár ndearcadh a athrú. Caithfidh muid féin a chinntiú go mbeidh tionchair ag na hathraithe a dhéanann muid, ar ár gcultúr. Tá bealach simplí amháin againn chun tús a chur leis an athrú seo. Dá dtógfadh chuile dhuine a ghlacann deoch meisciúil cinneadh, an méid a ólann siad a laghdú de aon trian agus measúnú a dhéanamh ar an athrú seo tar éis trí mhí. Samhlaigh an tionchar a bheadh aige seo dá dtabharfadh na mórmheáin cumarsáide cuireadh dá lucht éisteachta agus lucht féachana páirt a ghlacadh sa triail, agus ina dhiaidh sin dá ndéanfaidís plé a dhéanamh ar thionscnaimh eile a threiseodh an mheasarthacht. Chuirfeadh díspóireacht den tsórt seo faoi ndeara dúinn gan neamhshuim a dhéanamh den dochar a

8

tá muid ag iarraidh alcól agus na bronntannaisí eile a fuairamar ó Dhia a úsáid go measartha. Freisin, tá sé ag cur i gcumhne dúinn go bhféadfadh sé gur 'muide' an crann taca a theastaíonn ó dhaoine agus iad ar thóir tacaíocht ón AA nó ó ionaid leighis nó ó chomhairleoir. B'fhéidir nach mbeadh an t-am, an fhuinneamh ná an scil againn chun cabhrú leo ach b'fhéidir go mbeadh sé ar ár gcumas iad a threorú i dtreo an chúnamh a theastaíonn uathu.

Ag tabhairt faoin dúshlán

Cuireann an t-alcól faoi ndeara dúinn díriú ar dhá ghné dár saol – Ár laige agus os rud gur neacha daonna muid, atá inár mbaill de Eaglais Dé, táimid in aon phobal le chéile. Is neacha sóisialta muid, táimid ag braith ar a chéile agus tá orainn cothú agus neart a fháil ó chumhacht atá níos láidre ná muid féin.

Céard atá i gceist leis seo?

Ar an gcéad dul síos caithfidh muid a bheith sásta le gach a bhfuil againn agus gan a bheith ag cur súil thar ár gcuid. Is dea scéal í an mheasarthacht dár sláinte, dár gcuidrimh pearsanta, dár gcaiteachas agus, níos tábhachtaí fós, tá an mheasarthacht go maith don spiorad daonna. Bíonn sásamh intinne agus folláine mar thoradh ar an mheasarthacht.

Ina dhiaidh sin, caithfidh muid a bheith sách umhal chun tacaíocht agus comhairle a ghlacadh ó dhaoine eile.

6

dhéanann mí-úsáid substaintí agus ansin dul i ngleic leis na fadhbanna atá mórthimpeall orainn.

Staonann roinnt mhaith daoine ón óil i rith an Charghais, ionas go mbeidh siad féin níos fearr mar dhaoine. Má ghlacann daoine leis an measarthacht i rith an charghais beidh sé ar a gcumas an saoirse a fhaigheann siad agus na hacmhainní a shábháileann siad a úsáid go praiticiúil ar mhaithe le daoine eile. Go minic spreagann paidreoireacht muid chun íobairtí a dhéanamh. Nuair a bhíonn an phaidreoireacht fite fuaite inár saol, breathnaíonn muid ar an íobairt mar fhórsa agus ní mar fhéindíoltú lom.

Tá ról tábhachtach ag na hEaglaisí freisin. Dúirt ban-alcólaí amháin, a bhí ag fáil an ceann is fearr ar a fadhb, 'go mba ar chúl an tséipéil a bhí an fhíor mhinistéireacht' – Ba ag tagairt do na cruinnithe AA a bhíodh ar siúl i seomra le taobh an sacraistí a bhí sí. Is tógra pílóiteach é *'The Irish Bishop's Drugs and Alcohol Initiative'*, (IBDAI) in Ionad Cholumba, Má Nuat, Co. Chill Dara a bhfuil sé de aidhm aige cabhrú le comhairlí tréadacha nó a macasamhail, straitéisí a fhorbairt chun déileáil le mí-úsáid alcóil agus drugaí ina bpobail féin. Fáilteoidh IBDAI roimh thuairimí ar bith a chuirfeadh an mheasarthacht ar aghaidh sa pharóiste. Tá sé de dhualgas orainn i leith na nglúnta a thagann inár ndiaidh, bealaí a chur ar fáil dóibh nach bhfuil sciosúil ná contúirteach chun sásamh a bhaint as an alcól mar bhronntanas ó Dhia.

9