

Piotr Dmitrievski

DRUMUL INDEPENDENȚEI

*Internetul, relațiile, munca,
alimentația, jocurile, alcoolul*

Traducere din limba rusă:

Diana Guțu

EDITURA EGUMENITA

2019

Din anul 2002 conduce tabăra parohială pentru adolescenți de pe lângă biserica Sfinților Doctori fără de arginți Cosma și Damian din Șubino (or. Moscova). Venind în întâmpinarea adolescenților care nu asimilează „spiritualitatea teoretică”, tabăra a devenit un fel de laborator de creștinism practic, un program de profilaxie a comportamentului dependent. Participând la lucrul în grup, la discuții, la activitățile individuale și colective, împrietenindu-se cu instructorii și studiind experiența lor, adolescenții cunosc creștinismul din practică, învățând îndrăzneala, smerenia și iubirea.

Din anul 2014 activează ca psihoterapeut și consilier privat: conduce grupuri psihologice, oferă consultații pentru adulți, adolescenți, precum și familii.

Este căsătorit, are o fiică.

Cuprins

Introducere	5
Capitolul I. Dependența – o problemă multilaterală. Pericolele evidente	7
<i>Alcoolul, drogurile și nu numai...</i>	7
<i>Obiecte „inofensive” ale pasiunii</i>	26
<i>O cursă pentru omul „truditor” și inima „iubitoare”</i>	28
<i>Să totalizăm</i>	34
Capitolul II. Cum se dezvoltă dependența. Obişnuința, abuzul, dependența și diferența dintre ele	37
<i>Etapele dezvoltării dependenței</i>	40
<i>Primele încercări. Dependența încă nu a apărut</i>	42
Capitolul III. Rădăcina dependenței. Speranța și șocul – două repere	57
<i>Sfaturi pentru părinți: cum să ne protejăm copiii</i>	61
<i>Ce caută un om dependent?</i>	70
Capitolul IV. De la o extremă la alta: dependența în relații	77
<i>„Trăiesc pentru tine!” Codependența – o iubire falsă</i>	81
<i>„Nu am nevoie de nimeni!”</i> <i>Contradependența – o independență falsă</i>	91

<i>O întâlnire deloc întâmplătoare:</i>	
<i>Codependentul versus contradependentul</i>	99
Capitolul V. O societate a dependenților	113
<i>De vreme ce n-am trăit niciodată bine, nu merită nici să începem. Tristețea și impasul</i>	114
<i>Mânia și indignarea</i>	116
<i>Trebuie să vă fie rușine!</i>	118
<i>Vinovații și neputincioșii</i>	120
<i>Pasivitatea „salvatoare”</i>	121
<i>Vinovăție la nesfârșit</i>	122
<i>Vântul schimbărilor</i>	123
Capitolul VI. „Râvna care nu e după Dumnezeu”, sau: Cum se cultivă dependența în Biserică	127
<i>Frica, tristețea și indignarea: ce le alimentează?</i>	129
<i>Frica și mânia „dreaptă” în acțiune</i>	131
<i>Rușinea toxică: cum se dezvoltă ea?</i>	132
<i>Consecințele propagării nimicniciei</i>	133
<i>Vinovăția și lipsa de inițiativă: cum apar ele?</i>	136
<i>Cum predica „nefacerii” și a vinovăției provoacă dezvoltarea dependenței</i>	142
Capitolul VII. Drumul spre libertate. Ce facem dacă ne-am confruntat cu problema dependenței	149
<i>Verificați-vă</i>	149
<i>Alegem cauzele</i>	151
<i>Regăsirea sinelui: independența și grija.</i>	
<i>Învățăm să ne întristăm, nu să ne răzvrătim</i>	167
<i>Demnitatea elevului: Învățăm rușinea bună</i>	172
<i>Creativitatea, responsabilitatea, regretul și recunoștința: învățăm sentimentul vinovăției bune</i>	178
<i>Învățăm să iubim oamenii</i>	186

Anexe	193
<i>Programul „12 pași” – un ajutor real pentru persoanele dependente</i>	193
<i>Ce le oferă programul oamenilor dependenți?</i>	195
<i>Rădăcinile creștine ale programului „12 pași”</i>	197
<i>Testare</i>	203
Despre autor	219

Traducerea s-a realizat după originalul în limba rusă:

Путь независимости. Интернет, отношения,
работа, еда, игры, алкоголь.

© EDITURA NIKEIA , MOSCOVA 2018

© Editura Egumenița pentru prezenta ediție

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DMITRIEVSKI, PIOTR

Drumul independenței : Internetul, relațiile, munca, alimentația,
jocurile, alcoolul / Piotr Dmitrievski ; trad. din lb. rusă de Diana

Guțu. - Galați : Egumenița, 2019

ISBN 978-606-550-341-0

I. Guțu, Diana (trad.)

159.9

Introducere

*Când eram copil, vorbeam ca un copil,
simțeam ca un copil; judecam ca un copil; dar
când m-am făcut bărbat, am lepădat cele ale copilului.*

Corinteni 13, 11

Slăbiciuni, pasiuni, obiceiuri proaste – cu toții avem lucruri despre care să ne amintim. Putem să nu ținem seama de avertismentele celor dragi, să ne iertăm sau să ne detestăm pentru aceste slăbiciuni. Iar uneori, din păcate, chiar să alunecăm în prăpastie. Fiind adulți după buletin și statut, nu suntem în stare să ne stăpânim, ca niște copii mici, ajungând subjugăți de propriile dependențe: unii de internet, alții de muncă; unii de „pasiunile tandre”, alții de dulciuri sau cumpărături la nesfârșit.

Cum scăpăm de forța dependenței care ne înrobește? Nu reușim întotdeauna nici măcar să ne punem această întrebare. Iar de răspuns la ea e și mai greu. Există o știință apărută în anii '80 ai secolului trecut, numită adictologie, care se ocupă cu studierea dependenței comportamentale și cu căutarea remediilor pentru depășirea acesteia. Ea și-a împrumutat denumirea din latinescul *addictus* – așa erau numiți condamnații care erau legați prin datorii.

Imaginea omului prins în lanțurile păcatelor îi este familiară creștinului ortodox: „Legat fiind

acum de multele lanțuri ale păcatelor și ținut de suferințe și necazuri cumplite, la tine alerg, scăparea mea, și strig: «Ajută-mă, Fecioară, Maică a lui Dumnezeu», se spune în rugăciunea canonului de pocăință, care se citește de obicei înainte de spovedanie.

Cu toții înțelegem că drogurile, alcoolul sau jocurile de noroc au o forță care ne lipsește de libertate. Însă relațiile intime, mâncarea, banii și multe alte lucruri pot de asemenea să pună stăpânire pe om și să-i ceară, prin declanșarea senzației de dependență, supunere totală.

Cititorii acestei cărți vor revedea chipuri inocente sau chiar unele care le trezesc entuziasmul: pe colegii, care muncesc fără somn și odihnă la următorul proiect; pe frații și surorile care își duc slujirea în biserică; pe prietenii adunați la un pahar cu vin; pe femeile care și-au dedicat toată viața soțului și copiilor; pe părinții plini de abnegație, care își scot din încurcătură fără preget odraslele neghioabe... Cum să înțelegem, să simțim momentul când lumina părăsește aceste filme, iar eroii lor cad în cursă? Cum și de ce se întâmplă asta? Și ce-i de făcut dacă tu sau o persoană apropiată s-a dovedit a fi acel „condamnat”, legat de mâini și de picioare, care nu mai e liber să părăsească rețeaua de socializare, să se relaxeze și să se odihnească, să se desprindă din izolarea singurătății, să se apere de relațiile distructive și chinuitoare?

CAPITOLUL I

Dependența – o problemă multilaterală. Pericolele evidente

Alcoolul, drogurile și nu numai...

Alcoolul și drogurile subjugă personalitatea omului. Ele provoacă dependențe (chimice – potrivit clasificării făcute de psihologi), care duc la înstrăinare și singurătate, boli, degradare a personalității și chiar deces. Scopul vieții omului nu mai este dezvoltarea, învățarea și relația iubirii, ci consumul de substanțe.

Alcoolul. Băuturile alcoolice se vând la liber în majoritatea țărilor lumii. Ele sunt legale, accesibile și s-au integrat de mult în cultura noastră. Așa cum arată experiența de lucru cu oamenii care suferă de adicție, cel mai adesea alcoolul îi ajută să evite singurătatea. Pentru un bărbat alcoolic, barul sau garajul este locul unde se menține spiritul deosebit al frățietății masculine, unde toți sunt egali, toți sunt respectați și competenți. În adâncul sufletului, alcoolicul se simte frecvent mai rău decât alții, vinovat și nesigur. În stare de ebrietate, unii oameni băutori

devin plângăcioși și se cufundă în autoumilitare. Însă uneori, îmbătându-se, ei se transformă: neputința trece în cruzime, sentimentul deficienței – în sfidare, sfiala și lașitatea – în dezinvoltură.

Mulți alcoolici beau pentru a fi „în rând cu lumea” și pentru a se integra în gașcă, încercând să-și satisfacă nevoia de afecțiune.

Cu timpul, alcoolismul comportă inevitabil probleme în relația cu cei dragi, în raporturile de serviciu, distruge sănătatea. Dependența provoacă o mutilare iminentă a personalității – omul neagă și ignoră urmările ei, agățându-se de niște argumente false:

- Pot să mă las în orice moment.
- Nu zac prin șanțuri, deci nu e cazul să vorbim de alcoolism.
- Berea și vinul nu sunt la fel ca țaria, ele nu provoacă dependență.
- Munca mea implică comunicarea informală cu partenerii, motiv pentru care nu pot să evit băutura.
- Omul cu tărie de caracter nu devine alcoolic.

Alcoolicul pierde controlul asupra dozei de spirtoase, o mărește, apare „sindromul abstenenței” (starea fizică proastă și anxietatea în situația de imposibilitate de a se dreg după beție), îi sunt afectate organele interne, apar lacunele de memorie.

Pe lângă efectul distructiv asupra sistemului nervos, consumul de alcool poate duce și la intoxicație simplă, care este provocată de producerea în organism a unei substanțe toxice numită aldehidă acetică. Acetaldehida are un impact foarte puternic asupra pereților vaselor (stimulează dezvoltarea

aterosclerozei), țesuturilor ficatului (hepatita alcoolică), țesuturilor creierului (encefalopatia carențială alcoolică).

Drogurile. Acestea sunt foarte variate după efectul lor, motiv pentru care satisfac cele mai diferite nevoi ale persoanelor dependente. Unele preparate reduc agresivitatea, altele ajută la depășirea golului interior; unele diminuează frica, rușinea, altele ajută să găsești ieșirea din starea de plictiseală, apatie, oferă posibilitatea de a te simți mai viu.

Drogurile sunt dezaprobată și interzise în societate. Tocmai din această cauză ele îi ademenesc pe adolescenți și tineri, permițându-le să se simtă mai mari și mai importanți decât cei din jur. Consumul de droguri devine pentru ei un mod de a-și sfida părinții și societatea în întregul ei.

Totodată, la orice vârstă narcomanul are trăsături adolescente: el nu îi simte pe ceilalți, oamenii nu sunt importanți pentru el. Un individ ca acesta își recunoaște foarte greu nevoia de afecțiune. Mulți narcomani, spre deosebire de alcoolici, nu se simt bine asociindu-se în grupuri; legătura cu alți oameni le este necesară mai degrabă pentru procurarea substanței, dar și pentru a se controla reciproc, în ideea de a evita supradoza. Separându-se emoțional de oameni, persoana dependentă de droguri ia niște măsuri de siguranță. Pe de o parte, ea își simte superioritatea asupra celor din jur; pe de altă parte, în adâncul sufletului ea se consideră oribilă, inutilă.

Subiectul puterii și al controlului prezintă o importanță majoră pentru narcoman: el se folosește

de puterea sa, pentru a-i ține pe oameni la distanță, precum și pentru a-și dirija propriile sentimente și stările cu ajutorul substanței. În acest mod, consumul de droguri îi oferă omului iluzia controlului și a independenței.

Dezvoltarea dependenței de narcotice se vede din restrângerea bruscă a intereselor omului. Viața unei persoane dependente se concentrează asupra problemelor legate de consum: de unde să-și procure bani, cum să-și facă rost de drog, unde să găsească „prietenii” cu care să împartă doza, cum să își ascundă starea de rude și colegi.

De regulă, narcomanul își neagă problemele chiar și atunci când ele sunt evidente pentru cei din jur. În acest fel el încearcă să își dovedească sieși și celor din jur că are situația sub control. O altă formă a negării este clasificarea drogurilor în cele „ușoare” și „grele”. Unii oameni presupun că cele dintâi nu prezintă niciun pericol pentru organism.

Treptat, pe măsura dezvoltării dependenței narcotice, se modifică și motivul consumului. Dacă în fazele incipiente este vorba de atingerea unei anumite stări de plăcere, ulterior vorbim deja de atenuarea „sindromului abstenenței”, cu alte cuvinte a stării de sevraj. Senzațiile de durere sunt atât de insuportabile la sevraj, încât omul decide să acționeze în pofida propriului sistem de valori: comite crime, acte de violență asupra altor oameni.

Substanțele psihoactive sunt cunoscute din vremuri străvechi. Sfera lor de aplicare multă vreme a fost destul de restrânsă: ele se foloseau fie în dome-

niul medical în calitate de anestezic, fie în ritualuri religioase (și numai în acest cadru) pentru atingerea stărilor de extaz.

Până mai ieri folosirea substanțelor psihoactive era reglementată riguros și oamenii aproape că nu se confruntau cu problema atracției bolnăvicioase pentru ele. Cu timpul, drogurile au devenit accesibile pentru omul simplu.

Fumatul. Asemenea consumului de alcool, în majoritatea țărilor el ține de metodele legale de destindere. Nicotina – o substanță chimică ce acționează asupra funcționării creierului – crește nivelul hormonului dopamina, care este responsabil pentru senzația de plăcere. Cu timpul, nicotina se integrează în circuitul obișnuit al metabolismului și apare dependența fiziologică. În acest caz, în lipsa dozei obișnuite, dispoziția omului se schimbă, el devine irascibil, apatic, îi este greu să muncească – așa se manifestă abstenența de nicotină (sevrajul).

Pe lângă dependența fiziologică sau împreună cu ea, omul poate să dezvolte și una psihologică. Este vorba de obișnuința cu anumite tabieturi: țigara fumată într-un moment de puternică emoție sau după o ceașcă de cafea, un păhărel de coniac sau la o vorbă bună împreună cu colegii, în timpul pauzei de masă sau la volan. Există oameni care fumează numai în situații concrete și teoretic pot să renunțe la țigări. Dar, întrucât aceste situații survin în viață destul de frecvent, omul fumează regulat și mult și devine foarte dificil să înlocuiască deprinderea formată de a comunica și de a se calma.

De obicei, fumătorii suferă de ambele dependențe: atât de cea fiziologică, cât și de cea psihologică. Atracția pentru băuturi alcoolice și țigări este considerată de psihologi drept adicție legată de cavitatea bucală, văzând în ea o metodă puerilă de învingere a anxietății. Într-adevăr, bebelușul care simte frică sau foame reacționează printr-o metodă universală: caută pieptul mamei. El îi oferă atât liniște, cât și hrană. Acțiunile unui om dependent de nicotină sau alcool, care în momentele de neliniște pune gura pe țigară sau sticlă, într-adevăr, aduc a comportament de bebeluș. Oamenilor adulți nu le este ușor să recunoască această legătură, întrucât reacțiile din pruncie se afla undeva adânc, în subconștient, și sunt greu accesibile. Totuși, putem resimți ecoul prunciei dacă ne amintim că pentru a ameliora sevrajul de nicotină un drops sau o gumă de mestecat adesea poate fi de un real ajutor.

Un fumător înrăit care poartă în buzunar un pachet de țigări – acest surogat al mângâierii „materne” – poate nu doar să facă față sevrajului, ci să evite și munca psihologică pe care o efectuează zilnic oamenii „independenți”, și anume: de a-și asculta sinele, de a-și analiza trăirile și necesitățile, de a înțelege nevoile reale și iluziile care stau în spatele tulburării cețoase a anxietății, ce anume trebuie să întreprindă acum pentru a redobândi liniștea sau a-și realiza dorința (amănunte despre asta a se vedea la capitolul 6).

Cu timpul, psihologii au observat că, alături de alcoolism, narcomanie, fumat și alte tipuri de de-

pendență chimică, se pot remarca tulburări de comportament și gândire și în pasiunile obsesive din alte sfere, ce nu sunt legate de consumul de substanțe psihoactive. A intrat în uz conceptul de dependență „comportamentală”, altfel spus dependență fără vreo legătură cu substanțele chimice. Transpunerea experienței acumulate în terapia alcoolismului și a narcomaniei s-a efectuat nu doar în lumea științifică, ci și în grupurile de suport cunoscute ca programul celor „12 pași” (amănunte despre acesta a se vedea în Anexă). Oamenii care sufereau de cele mai diverse dependențe „nechimice” au început să-și însușească în mod activ experiența grupului de „Alcoolici Anonimi” după modelul căruia s-au înființat aceste comunități. În anul 1957 apare grupul jucătorilor anonimi, în 1960 – grupul mâncăcioșilor anonimi, din anul 1979 – apar dependenții de sex anonimi, iar în anul 1983 – workaholicii anonimi.

Această transpunere a principiilor vindecării adicției alcoolice și narcotice asupra altor feluri de dependență s-a dovedit a fi destul de eficientă.

Dependența de jocuri (gambling)¹. Aceasta este o înclinație patologică spre jocurile de noroc. Persoana dependentă este absorbită tot timpul de gândul jocului și de tot ce are tangență cu el. Individul își irosește timpul de muncă sau de studiu. Semne importante ale problemei (ca și în cazul altor adicții) devin: apariția după joc a sentimentului de

¹ A se vedea anexa „Suferiți cumva de dependența de jocuri?” (n. aut.)

regret, supărare, rușine; probleme serioase financiare; încurcături la serviciu și acasă. Un alt simptom trist este acela că omul continuă să joace, în pofida pierderilor permanente și dezavantajul evident al activității sale.

Jucătorul nu se poate opri: dacă pierde, el vrea să se întoarcă cât mai repede pentru a-și scoate paguba, dacă câștigă – caută să revină pentru a câștiga mai mult.

Persoana dependentă de jocuri construiește o relație aparte cu jocul: pentru această activitate ea își oprește o parte din buget, care este intangibilă. Dacă îi propuneți unui jucător înrăit să cheltuiască acești bani pentru a achiziționa o piesă de mobilier sau a cumpăra un bilet de călătorie, el se supără foc.

Dorința de a juca se agravează la omul dependent în perioadele grele ale vieții, atunci când apar motive de îngrijorare sau dezamăgire. Pe lângă asta, el se folosește de joc ca de o recompensă și „sărbătoare” evenimentele fericite cu o nouă partidă.

Din perspectiva psihologilor, pasiunea bolnăvicioasă pentru joc este un fel de provocare înversunată, un protest împotriva vieții, în care bunurile se dobândesc prin efort și necesită așteptare. Pierderea în acest caz este văzută de jucător nu ca o întâlnire cu lumea reală și legile ei reale, ci ca un obstacol vremelnic în lupta pentru dreptate a modului de viață pruncesc, în care orice dorință este satisfăcută imediat. În vremurile noastre **dependența de jocuri** preia din ce în ce mai frecvent forma virtuală și face parte din unul dintre tipurile **dependenței de internet**.

Dependența de internet este tendința obsesivă de a folosi internetul. Un om care suferă de această dependență petrece din ce în ce mai multă vreme la calculator (sau smartphone), se conectează la rețea în momente nepotrivite (de exemplu, își verifică e-mail-urile la volan), se neliniștește atunci când nu reușește o perioadă mai îndelungată să acceseze internetul (din cauza bateriei descărcate sau a unei defecțiuni tehnice, de exemplu).

Internetul în sine nu e obiect de dependență. Rețeaua de internet este un mediu care creează condiții pentru dezvoltarea a patru tipuri de probleme:

- Web-surfing obsesiv – interminabilele navigări pe internet în căutarea informației, adesea inutile;
- Pasiunea pentru comunicarea virtuală și cunoștințele virtuale – prezența permanentă în chat și pe rețelele de socializare, publicarea frecventă de postări și comentarii, comunicare superficială cu mulțimea de prieteni în rețea ce durează mai multe ore;
- Dependența de jocuri – pasiunea obsesivă pentru jocurile pe calculator;
- Dependența kibersexuală – atracția necontrolabilă față de accesarea site-urilor de pornografie și practicarea sexului virtual.

Dependența de rețele de socializare este o specie nouă a problemei, care merită o abordare amănunțită. Cu siguranță, mulți dintre noi cunoaștem situații în care vizionarea știrilor, publicarea unor mici note, urmărirea „like-urilor” și răspunsurile la comentarii ne-au furat mai mult timp decât ne-am