

RUSSELL BRAND s-a născut pe 4 iunie 1975 în Grays, Essex, Marea Britanie. Este actor, prezentator de emisiuni radio și de televiziune, scriitor și activist.

Și-a început cariera cu spectacole de *stand-up comedy*, devenind, mai târziu, prezentator la MTV. În 2004 a jucat primul său rol important, în serialul britanic *St. Trinian's*, iar un an mai târziu a jucat în comedia *Forgetting Sarah Marshall*.

În 2013 a început o colaborare cu săptămânalul britanic de informație și analiză politică *New Statesman*, devenind cunoscut și ca activist și formator de opinie. În editorialele și aparițiile sale publice abordează teme și subiecte sociale, politice și culturale precum inegalitatea, adicțiile, capitalismul corporatist, schimbările climatice, derapajele mass-media etc.

De-a lungul timpului, a provocat o serie de scandaluri și controverse, comportamentul său agresiv, cauzat de consumul de droguri, punându-i în umbră realizările. După mai multe arestări și ajutor de câțiva prieteni, Brand a renunțat la consumul de droguri în 2002.

RUSSELL BRAND

Recuperare

ELIBEREAZĂ-TE *de*
DEPENDENȚE

Traducere din engleză de
MARGARETA MANOLE

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BRAND, RUSSELL

Recuperare : eliberează-te de dependențe / Russell Brand;

trad. de Margareta Manole. - București:

Curtea Veche Publishing, 2019

ISBN 978-606-44-0427-5

I. Manole, Margareta (trad.)

159,9

ISBN epub: 978-606-44-0459-6

ISBN mobi: 978-606-44-0460-2

Carte publicată și în ediție digitală

Redactor: Răzvan Andrei

Corector: Elena Tătaru

Tehnoredactor: Chirachița Dogaru

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091

redacție: 0744 55 47 63

distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21

fax: 021 223 16 88

redactie@curteaveche.ro

comenzi@curteaveche.ro

www.curteaveche.ro

RUSSELL BRAND

RECOVERY: FREEDOM FROM OUR ADDICTIONS

Copyright © Russell Brand, 2017

First published in 2017 by Bluebird, an imprint of Pan Macmillan,
a division of Macmillan Publishers International Limited.

The extract on p. 126 taken from

Serenity: A Companion for Twelve Step Recovery

by Dr. Robert Hemfelt, Dr. Richard Fowler.

Copyright © 1990 by Thomas Nelson, Inc.

Used by permission of Thomas Nelson.

www.thomasnelson.com

Foto coperta 1: © Matt Crockett

© Curtea Veche Publishing, 2019

pentru prezenta versiune în limba română

Cu toate că autorul a depus toate eforturile pentru a oferi adrese de internet valide la data publicării, nici el și nici editorul nu își asumă responsabilitatea pentru schimbări sau pagini devenite inactice ulterior datei publicării. În plus, editorul nu deține niciun control și, în consecință, nu își asumă nicio responsabilitate față de site-urile folosite de autor sau de terți și față de conținutul lor.

CUPRINS

| | |
|--|-----|
| <i>Mulțumiri</i> | 9 |
| <i>Introducere</i> | 13 |
| Cei 12 pași | 25 |
| 1 | |
| Viața ta este puțin cam distrusă? | 35 |
| 2 | |
| S-ar putea ca viața ta să nu fie distrusă? | 55 |
| 3 | |
| Îți vei repara singur viața? | 69 |
| 4 | |
| Notează toate lucrurile care îți distrug viața sau care ți-au distrus vreodată viața și nu minți, nu omite nimic | 85 |
| 5 | |
| Fii sincer și spune-i cuiva de încredere cât de distrus ești | 105 |
| 6 | |
| Ei bine, așa am descoperit multe obiceiuri distrugătoare. Vrei să înceteze? Serios? | 123 |

7

Ești dispus trăiești o viață nouă care nu este despre tine și despre fostele tale probleme? Trebuie! 143

8

Pregătește-te să le ceri iertare celor afectați de modul tău distructiv de a fi..... 161

9

Acum cere-ți iertare. Dacă nu cumva asta va înrăutăți lucrurile..... 173

10

Ai grijă la mentalități și comportamente distructive și recunoaște-le atunci când apar..... 199

11

Rămâi conectat la noua ta perspectivă 217

12

Privește viața mai puțin egoist, fii mai drăguț cu ceilalți, ajută pe cine poți 241

13

Re:Nașterea 275

Concluzie 291

Programul 301

*Laurei Kate Brand, pentru că
m-a adus înapoi, acasă*

1

Viața ta este puțin cam distrusă?

Pașul 1: Am recunoscut că nu avem nicio putere asupra dependențelor noastre și că viețile noastre au devenit de nestăpânit.

Aceasta este o invitație la schimbare. Procesul este complicat doar pentru că majoritatea suntem oarecum împărțiți, de obicei o parte din noi vrea să schimbe un comportament negativ și blamat, în timp ce cealaltă parte vrea să îl păstreze. Pentru mine, recuperarea este o călătorie către conștientizare. Lasă-mă să-ți explic ce vreau să zic folosind experiența mea plictisitoare de dependent și alcoolic standard.

Am simțit mereu că eram cumva prea deștept pentru ceva precum un „program de viață“, mai ales pentru unul care avea influențe religioase. Nu pentru că așa fi crezut că religia era „opiul popoarelor“ – și chiar dacă ar fi fost așa, așa fi servit și eu puțin, pentru că adoram opiul. Ci pentru că eu credeam că era ceva stupid. Mediocru, plictisitor, stupid, gălăgios, isteric, stupid. O prostie provincială. Uimitor de stupid. De exemplu, creștinismul – ori este atât de medieval și pierdut în ceremonii că devine monoton și ridicol, ori încearcă să îl modernizeze și îl fac de prost gust. Chitare ieftine, pulovere și priviri atotștiutoare și compătimitoare. Nu. Mulțumesc.

Am avut două atuuri: primul – cei 12 pași mi-au fost prezentați de un ateu convins, al doilea – eram chiar disperat. Eram distrus. Nu mai aveam nicio idee și nici energie, continuam să mă mișc doar din inerție. Renunșasem să mă mai gândesc la motivele pentru care mă simțeam trist, sau diferit,

Respect pentru oameni și cărți

sau deznădăjduit, știam doar că așa mă simt, și am abandonat această informație undeva în minte, neabordată, ignorată, putrezind. Între timp beam și abuzam de droguri pentru a rămâne treaz și funcțional, pentru a nu mai fi doborât de tristețe. Dacă m-ai fi bătut pe umăr și ai fi spus „Hei, Russell, ce planuri ai?“, probabil că aș fi îngăimat din reflex ceva bolnăvicios de optimist precum „Îmi aștept pauza“ sau „Anul viitor pe timpul ăsta voi fi cineva“, dar în sinea mea știam că nu aveam niciun plan.

Acum te întreb pe tine, tu ai vreun plan? Nu trebuie să-mi răspunzi acum, de fapt, nu are rost să-mi răspunzi deloc, având în vedere că nu sunt acolo (acum ești singur, citind asta!), dar în ceea ce ar trebui să fie sanctuarul minții tale spune-ți: „Am un plan. Știu încotro mă îndrept.“ Modalitatea mea de a lupta cu anxietatea tacită a incertitudinii a fost de a găsi plăceri care să-mi distragă atenția. Nu stăteam niciodată pe loc.

Foarte rar, reflectam asupra vieții. Îmi susțineam starea cu lucruri care îmi distrăgeau atenția.

Aceasta este o detaliere acceptată din punct de vedere clinic a ciclului dependenței.

Dacă acest model se potrivește vieții tale pe care ai vrea să o schimbi, este posibil ca și cei 12 pași să fie pe placul tău. Să vedem:

Ciclul dependenței în 5 puncte

1. Durerea
2. Folosirea unui agent care dă dependență, precum alcoolul, mâncarea, sexul, relațiile adictive care alină și distrag atenția
3. Anestezie temporară sau elemente care să distragă atenția

4. Consecințe
5. Rușine și vină, care provoacă durere sau o stimă de sine scăzută

Și iar ajungem aici. Îți voi spune cum funcționează aceste etape la mine și poți urmări mental problema ta, aplicându-le – și nu crede că tu ești bine dacă eu par mai nebun decât tine, ține minte că acest aspect este cel care mă recomandă pentru a scrie această carte. Sufeream. Pentru o perioadă mai lungă decât îmi pot aminti, nu m-am simțit destul de bun. Acum, că sunt puțin mai bătrân, mă gândesc: „Cum adică, destul de bun?“ Comparativ cu ce, când, unde, cum? Dar atunci, în copilăria mea găngurită și agitată și în adolescența năvalnică și frenetică, mă simțeam inadecvat, incomplet. Nu destul de bun. Și suferind. Priveam lumea ca printr-un acvariu și mă simțeam singur. Nu aveam mijloace pentru a mă descurca cu acest sentiment, așa că a trebuit să inventez unele. Asta se încadrează la numărul 2 din ghidul cu 5 puncte. Am folosit un agent provocator de dependență, iar în încarnarea timpurie a comportamentului meu de dependent am ales o toxină inofensivă, zahărul. Ciocolata. Mâncarea. Luam ceva în gură și mă simțeam mai bine, ce era greșit în asta? Iartă-mă dacă par superior, vreau doar să înțelegi câteva lucruri esențiale:

Nu trebuie să nu mai bei timp de douăzeci de ani începând de astăzi. Nu trebuie să renunți la pâinea albă pentru eternitate, chiar acum. Acest clișeu de „câte o zi pe rând“ luat ca atare nu este mai puțin profund decât orice filozofie estică de tipul „trăiește clipa“ pe care am întâlnit-o vreodată. „Ziua de azi e tot ce am.“

Îmi controlam sentimentele prin mijloace externe, iar obiectivul în sine nu este deloc unul rău. Nu are rost să demonizăm

Respect pentru oameni și cărți

biscuiții cu ciocolată, nu ei în sine sunt problema. Nu o să-ți dărâme ușa de la intrare din proprie voință, nu o să-ți bage lumina lanternei în ochi în timp ce dormi, trăgându-te jos din pat și îndesându-se pe gâtul tău. Participarea conștiinței tale este o condiție preliminară. Pentru unii oameni, un biscuit cu ciocolată este un ospăț inofensiv. Pentru alții, o picătură de rom sau un praf de heroină sunt doar niște tonice. Heroina te va scăpa de criză mult mai rapid decât un biscuit cu ciocolată, dar ideea de bază este funcționarea acestui agent extern în viața ta. Numărul 3 este o amorțeală temporară, momentul răsuflării ușurate și recunoscătoare, după-biscuit, după-sex, după-mesajul primit de la persoana pentru care ai o obsesie, după-orice te face să te simți mai bine. Punctul 4 este reprezentat de „consecințe” – care este prețul plătit?

Când eram mic, obișnuiam să mă simt oribil după ce înfulecam biscuiți într-un moment de uitare de sine. Nu cred că există vreo persoană care să nu-și reproșeze momentul după un orgasm obținut în solitudine. Iar după ce foloseam droguri, când ajungeam la capătul sejurului meu de abuz de substanțe, acela era singurul moment în care luam în considerare posibilitatea de a renunța. Numărul 5 este „durerea” și așa ajungem din nou la începutul ciclului.

După cum spune și Eckhart Tolle, „dependența începe cu durere și se termină cu durere”. Aici putem să observăm asta în detaliu. Pe măsură ce roata dependenței se învâрте, acumulează energie, precum un carusel ieșit de sub control, precum capul meu amețit atunci când sunt beat.

Am fost un puști, apoi un dependent, iar până să ajung la ideea de a munci după un program fix – ceea ce din punctul de vedere al substanțelor însemna abstenență, iar din punctul de vedere al comportamentului și al mâncării

însemna structură – eram deja un dependent de heroină de douăzeci și șapte de ani, cu probleme serioase.

Vârsta legală pentru a consuma alcool în Marea Britanie este de optsprezece ani, dar, până la nouăsprezece, cadrele medicale și profesorii de la colegiu și-au dat seama că aveam o problemă și îmi spuneau că am nevoie de ajutor. Privind înapoi, era evident de mult mai devreme: din felul în care mâncam, din relațiile cu oamenii, cu mine însumi și cu sexualitatea mea. Mi-aș fi dorit să fi putut identifica acele obiceiuri, acele tendințe mai devreme, pentru a fi putut aplica metodele prezentate în această carte. Dar pentru mine a fost nevoie ca lucrurile să se înrăutățească, a trebuit să repet acele obiceiuri timp de zece ani, cu consecințe din ce în ce mai grave la fiecare record atins. Nu știam că există și ziua de mâine. Am fost un puști, apoi un dependent, iar până să ajung la ideea de a munci după un program fix – ceea ce din punctul de vedere al substanțelor însemna abstenență, iar din punctul de vedere al comportamentului și al mâncării însemna structură – eram deja un dependent de heroină de douăzeci și șapte de ani, cu probleme serioase.

Pasul 1 ne invită să recunoaștem că folosim un element exterior, o relație, un drog sau un comportament pe post de „putere” care ne face viața suportabilă. Ne întrebă dacă această tehnică ne face viața mai grea. Dacă admitem că nu avem nicio putere asupra unui lucru, spunem că avem nevoie de o putere nouă, că această sursă de putere actuală aduce mai multe probleme decât merită.

Am recunoscut asta de multe ori și încă o fac în fiecare zi.

Totul a început cu recunoașterea faptului că nu aveam nicio putere asupra drogurilor și alcoolului, acestea fiind cele mai evidente și problematice surse de putere pe care le foloseam.

Respect pentru oameni și cărți

„Lipsa de control“ de aici se traducea în consecințe negative asupra vieții mele, care se tot adunau și, mai important, odată ce am început cu alcoolul și drogurile, nu știam când sau dacă aveau să înceteze vreodată.

Actul în sine de a bea sau de a folosi droguri mă așază pe un curs de la care nu sunt capabil să mă abat. Problema este categoric mai subtilă când vorbim despre pornografie și mâncat excesiv, dar tot este clar că trebuie să-mi structurez mintea în jurul acestor comportamente și că această structură nu se poate baza pe un comportament compulsiv.

Pentru a mă întoarce la ideea mea despre cele „două minți“ și sinele divizat, aceasta este experiența mea. Când am auzit pentru prima dată despre program și mi-a fost explicată noțiunea de abstenență, mi-am zis „la naiba cu asta“ și am auzit, în același timp, un tunet înfundat de acceptare care-mi spunea că abstenența va fi calea mea. Unul dintre multele paradoxuri ale vieții spirituale (pe care l-am întâlnit aici) este reprezentat de maxima toxică „câte o zi pe rând“, ceva precum „încearcă să nu bei azi“, „încearcă să nu mănânci nesănătos azi“ și „încearcă să nu te manifesti sexual azi“. Știam că de fapt voiau să zică „nu mai ai voie să bei niciodată“, „fără ciocolată, pe veci“, și „acum ești celibatar“. „Zilele tale de petrecere s-au terminat, dragule.“ Și chiar vorbesc serios. Dacă ești alcoolic, nu mai ai voie să bei. Dacă ai probleme cu mâncatul, vei avea mereu nevoie de mese planificate. Trebuie să acceptăm asta. Înțelepciunea comună, bătrânească, „câte o zi pe rând“ intră în acțiune odată cu adevărul incontestabil și starea de zen conform cărora viața este trăită în prezent, iar proiecțiile tale de viață dincolo de ziua de azi sunt doar conceptuale. Nu trebuie să-ți faci planuri acum pentru toată viața. Nu trebuie să renunți la pâinea albă pentru eternitate, chiar acum. Și dacă supraviețuiești acestei zile și te trezești

măine, ce mai contează că nu ai acționat de ieri? Vreau să spun că nu acumulezi jetoane pentru plăcerea reprimată. Acest clișeu de „câte o zi pe rând“ luat ca atare nu este mai puțin profund decât orice filozofie orientală de tipul „trăiește clipa“ pe care am întâlnit-o vreodată. Ziua de azi e tot ce am.

Acum, că nu am mai consumat alcool și droguri de paisprezece ani și jumătate, câte o zi pe rând, îmi place să mă agăț de acest concept precum Charlie Parker sau Foucault. Când simt că vreau să mă exteriorizez sexual, renunț la această dorință, nu o duc până la capăt. Apoi, în ziua următoare sau chiar o oră mai târziu, îmi zic: „Imaginează-ți: dacă aș fi făcut asta? Acum aș fi terminat, oricum, și mi-aș fi distrus familia.“

Pașul 1 înseamnă că te poți schimba. Înseamnă supravegherea peisajului vieții tale, relațiilor de familie, vieții profesionale, comportamentului sexual, obiceiurilor alimentare, utilizării telefonului mobil, drogurilor și alcoolului, a modului în care cheltuiești banii și punerea întrebării: „Sunt fericit cu asta?“ „Așa vreau să trăiesc?“ Dacă apar vreun comportament sau vreo problemă care sar în ochi, vreo catastrofă țipător de evidentă ce iese la lumină în timpul acestei supravegheri, atunci poți urma pașul 1. Sunt „lipsit de putere în privința asta și viața mea a scăpat de sub control“.

Acest concept al lipsei de control este și el interesant, la fel cum există un înțeles mai profund și mai îngrozitor al haosului. În cazul meu, primul aspect a fost observat destul de simplu: datorii neplătite, vizite la spital, pierderea locurilor de muncă, a relațiilor, prieteni care ridicau din umeri și ieșeau din viața mea. Provocam haos. Mă aflu pe una dintre bine cunoscutele trepte ale Programului în 12 pași: „La început consumam de plăcere, apoi plăcerea s-a amestecat cu problemele, apoi

au rămas doar problemele. “Aspectele pozitive ale caracterului meu deveniseră insignifiante, nu mai conta că eram inteligent, sau blând, sau talentat, aceste trăsături erau diluate până la punctul irelevanței de negativitatea dependenței, care se infiltra în toată ființa mea. Gândul lipsei de control are o clauză deranjantă și demonstrabilă, în cazul meu: când pierd controlul asupra acelei părți din mine, când beau sau zic „la naiba“ în combinație cu un comportament distructiv, nu știu când sau dacă o să-mi câștig viața înapoi sau în ce stare voi fi când voi reuși. Lipsa de control presupune că în mine există o bestie. Este încă în mine. Trăiesc într-o permanentă negociere cu o parte întunecată care trebuie respectată. Undeva am o rană. Cred că acest aspect reprezintă mai mult decât o caracteristică a dependenței. Cred că face parte din natura umană, aceea de a avea o rană, un defect și, din nou, în mod paradoxal, putem progresa doar acceptând asta.

Am făcut primul pas când „am acceptat că nu am nicio putere asupra dependenței mele și că viața mi-a ieșit de sub control“. Că nu aveam niciun control, indiferent de ceea ce îmi spuneam mie sau celorlalți și că lucrurile deveneau tot mai grave. Știam că nu există cale de ieșire, că îmi era teamă și rușine și nu voiam să le înfrunt vreodată. Că aș fi capabil, prin voința mea, să schimb lumea pentru a mă face să mă simt mai bine, cumva.

L-am întâlnit pe Chip Somers, un nume al naibii de ridicol, știu, care conducea centrul de tratament unde m-am vindecat. El a fost prima persoană întâlnită care urmasse cei 12 pași. Nu menționa niciodată sintagme ca „Dumnezeu“ sau „Putere mareață“. După cum am zis, este un ateu convins, îl face pe Richard Dawkins să arate precum Uri Geller. Mi-a spus direct: „Ești distrus. Dacă o ții tot așa, în șase luni

vei ajunge la închisoare, la balamuc sau în mormânt.“ Și, deși am fost puțin șocat, știam că avea dreptate.

Probabil că tu nu ești dependent de cocaină și heroină cum am fost eu și cele de mai sus ți se par străine, așa că ar trebui să îți spun că de atunci am trecut prin pasul 1 de multe ori. Cu mâncarea – nu am control asupra alimentației; dacă încep să mănânc ciocolată, nu știu când o să mă opresc. Cu sexul – dacă fac din sex un leac universal, balsamul durerii despre care am discutat mai devreme, îmi voi pierde repede controlul asupra comportamentului sexual și îmi voi provoca și mai multă durere. Sau cu munca. Sau cu relațiile. De fapt, acum folosesc acest program și, prin urmare, acest pas în toate aspectele vieții. Nu am nicio putere asupra oamenilor, locurilor și lucrurilor și dacă pentru un moment chiar cred în mod greșit că dețin controlul – și mă comport ca atare –, durerea mă pândește. Dacă vreun aspect al vieții îți provoacă durere și ești conștient de asta, pun pariu că ai încercat să folosești voință, cristale, hipnotism și medicamente pentru a o combate. Suspiciunea mea este că nimic nu a funcționat și, din experiența mea, nici nu o să funcționeze vreodată. În mod ciudat, în ciuda intuiției, în cultura noastră mustind de individualism și de valori egocentriste, putem începe să avem succes doar renunțând. Doar „admițând că nu avem nicio putere“ putem începe procesul dobândirii puterii de care vom avea nevoie. Am auzit spunându-se că avem „-ism“-ul înainte de a fi dependenți. Acum pot atesta prezența unei condiții războinice care așteaptă în stare latentă o substanță pentru a o aprinde. Acum, la paisprezece ani și jumătate de când nu mai consum droguri și alcool nu pot spune cu claritate dacă dependența mea și-a găsit adevărata formă de expresie în sex sau în droguri. Cu siguranță, drogurile și alcoolul au puterea de a-ți distruge viața cu o