

CUPRINS:

CUVINTE ... ÎNAINTE ... 5

Cuprins ... 9

Informațiile și dependențele ... 11

Boala numită perfecțiune și dependența de ea ... 14

Dependența sănătoasă și dependența nesănătoasă ... 17

Ești o persoană dependentă de ceva sau de cineva? ... 18

Recunoașterea dependenței de către cel în cauză ... 21

Tipuri de dependențe ... 22

Cauzele dependenței ... 26

De ce depinde dependența? ... 29

Cauzele subtile ale dependenței ... 31

Când Adultul stă pe margine privind cum își fac de cap Părintele și Copilul ... 35

Adicții, porunci parentale, chakre dezechilibrate, nevoi neîndeplinite ... 38

Dependența de substanță ... 52

Ce se produce În organismul persoanelor dependente de substanțe ... 57

Alte informații utile privind alcoolismul și dependența de droguri ... 58

Ce este alcoolismul? ... 59

Câte ceva despre droguri ... 66

O altă perspectiva asupra dependenței ... 81

Dependența de medicamente alopate (inclusiv suplimente nutritive) sau terapii complementare și medicină neconvențională ... 84

Dependența de televizor (de anumite emisiuni TV) ... 85

Dependența de activități pe calculator, de jocuri pe calculator și/sau jocuri pe rețelele de socializare ... 86

Dependența de socializare (fie ea și pe rețelele de socializare), de activism, loisir ... 89

Dependența de sex și de pornografie ... 91

Dependența de adrenalină din sporturile extreme sau alte acțiuni potențial periculoase ... 92

Dependența de muncă (workoholismul) ... 93

Dependența de muncă, o dependență cu care ne mândrim ... 95

Caracteristicile workaholicilor ... 96

Tulburările psihice cauzate de dependența de muncă ... 97

Recuperarea ... 97

Testul de risc față de dependența de muncă (Clara Toma) ... 98

Dependența de bani și lucruri materiale ... 99

Dependența de jocuri de noroc (ludomania) ... 100

Dependența de ceilalți (dependențele emoționale) ... 101

Dependența afectivă din perspectiva Școlii „Ascultă-ți corpul!” ... 104

Care sunt consecințele dependenței ? ...	105
Ce putem face pentru a ne diminua dependenta ? ...	106
Etapele dezvoltării autonomiei ...	107
Dependenta de diete și tulburările de alimentație (mâncatul compulsiv, anorexia, bulimia, ortorexia) ...	108
Dependenta de operații estetice și vigorexia ...	113
Dependenta de cumpărături (shopaholism-ul – oniomania) ...	114
Dependenta de o anumită credință religioasă cu ritualurile aferente sau cale spirituală ...	116
Dependenta de o anumită „cale” spirituală și ritualurile aferente ...	120
Dependenta de workshopuri, traininguri de dezvoltare personală și de literatura aferentă ...	126
Dependenta de zei, idoli ...	131
Dependenta de cărți și filme ...	134
Dependenta ca mască a răni de Abandon ...	136
Triunghiul dramatic, jocurile, nevoia de recunoaștere ...	141
Influența trecutului transgenerațional și adicțiile ...	145
De ce să ținem cont înainte și după ce întemeiem o familie ...	154
Cererile unui copil către viitorii candidați părinți înainte de a fi conceput ...	156
Drumul spre noi înșine nu are scurtături ...	159
După ce evenimente de viață ați putea avea nevoie de ajutor specializat ...	170
Cum să îți satisfaci nevoile fără a folosi un drog ...	174
Să ne iubim Copilul interior ...	181
A ne găsi locul ...	183
Cum ne definim ...	185
A fi vii prin emoții ...	186
Renegații familiei ...	189
Părțile negre din noi înșine ...	190
A ne da voie să ...	193
Ce e al meu și ce e al strămoșilor ...	195
Călăul și Ciocănitorea (mesaje preluate, mesaje înapoiate) ...	195
Bunătați din cufărul strămoșilor – Calități și puteri ...	197
Nevoi neîmplinite ...	197
„A fost odată ca niciodată...” – cheița fermecată de la poarta schimbării, în demersul terapeutic aplicabil dependenței ...	198
Metafora terapeutică și forța limbajului simbolic ...	198
Limbajul metaforic – limbaj multisenzorial ...	199
Construcția metaforelor ...	200
Poveste despre Sens și Timp ...	204

Răsplata Regelui ...	205
Concurs pentru vioară și pian ...	207
Efectul terapeutic al scrisului în prevenția și tratarea dependenței ...	210
Un menage à trois ...	213
Ecologia relațională. O gestionare sănătoasă a situațiilor provocate de comportamentele dependente ...	217
Tratament în ... 12 Pași ...	221
Dependența încrucișată ...	225
Sinergia simțurilor și a terapiilor complementare – modalități de echilibrare și vindecare ...	228
Câteva cuvinte despre codependență ...	233
Puterea de a alege ...	235
Poveste despre o Călătorie ...	238

Informațiile și dependențele

Cristiana Levițchi

Multe dintre dependențele descrise în carte decurg într-o oarecare măsură și din devorarea informațională actuală. Astăzi avem acces la foarte multă informație: prin televizor, radio, ziare, cărți, reviste, calculator (internet, e-mail, rețele de socializare). Toate acestea sunt surse de informație, însă devin și surse de dependență: dependența de televizor, dependența de internet, rețele de socializare, dependența de cursuri, workshop-uri (de orice fel), dependența de alimente bio, mâncare vegană, dependența de cumpărături, dependența de căi spirituale diverse și tot așa.

Trăim într-o lume în care anorexia și bulimia sunt boli destul de des întâlnite. Ele sunt boli ale timpurilor moderne și constituie două fețe ale aceleiași monezi. Aceste tulburări de alimentație exprimă, printre altele, la nivel simbolic relația noastră disfuncțională cu informația.

Suntem „hrăniți” cu informație, chiar dacă nu avem nevoie. Pe internet, în librării, la televizor, găsim foarte multă informație din diverse domenii. Este bine că există informare. Astfel putem alege. Nu toată informația este însă, utilă și netoxică. Unele tipuri de informații se dovedesc a fi toxice.

Ce are de a face teama cu bulimia și anorexia? Persoana cu bulimie are un gol interior (o lipsă de afectivitate deseori), o anxietate pe care simte nevoia s-o umple. Bombardamentul de informație ne condamnă cumva la bulimie informațională. Persoana cu anorexie, la polul opus, are teama de a nu fi perfectă și preferă să fugă de lume, să se ascundă, să dispară, să se anuleze, să moară la nivel simbolic și fizic.

Hrana, de orice fel ar fi ea (pentru trup, pentru minte, pentru suflet) ne ține în viață, însă și când e prea multă ne omoară și când e prea puțină sau deloc, murim. Anorexia sau goana după o perfecțiune abstractă cuplată cu o ură de sine puternică și bulimia (goana după orice fel de hrană, indiferent câtă și oricum ar fi), constituie două boli care ne bântuie social. Există două atitudini extreme ale lumii în care trăim care au legătură cu tulburările de alimentație. Deseori retragerea din social (călugăria, spre exemplu) nu înseamnă decât anorexie socială (asceții sunt deseori din punct de vedere corporal destul de supli și suferă de bulimie spirituală). Asceții nu mai aparțin societății. Pe de altă parte, există oameni care se îndoapă cu stimuli de orice fel: de la activitate, la mâncare, la sex.

Și mai există actualmente un fenomen, pe care l-aș introduce la bulimie spirituală. Circulă de ceva vreme, multă informație în domeniul spiritualității. După mine, excesul de astfel de informație constituie tot o formă de bulimie. Adepții acestui curent se străduiesc (de multe ori fără succes) să fie puri, perfecți, fără pată, fără a își sonda interiorul. Am observat chiar un limbaj tipic pentru unele persoane care se declară preocupate de spiritualitate. Partea mai puțin bună este aceea că în spatele limbajului spiritualizat se află de multe ori un interior nedescoperit și o teamă de viața reală. Cea mai bună formă de a observa adevărata fire a noastră este într-o mulțime. Într-o mare de oameni și un intelectual nu se mai comportă ca un intelectual, vorba lui Gustave Le Bon. Dacă mereu ne abținem să înjurăm (și în situații adecvate, când se pretează s-o facem) se prea poate să devenim violenți la un moment dat în situații neadecvate și acest lucru să ne coste. A proslăvi „Lumina și Frumosul” și a arunca sub preș „Urâtul și Întunericul” propriu, înseamnă a nega o parte din Sine.

La un moment dat ajungem să facem indigestie de atâta informație și firește unii dintre noi nu mai putem să diferențiem informația corectă, realistă, cu adevărat eficientă și de folos, de informația aiuristică, cețoasă, artificială, pseudo-spirituală. După mine informația pseudo-spirituală este o informație care face exces de „spiritualitate”, culmea în detrimentul spiritualității autentice. Bulimic este și cel care se preocupă de partea materială necumpătat dar și cel care neagă partea materială (cel care urăște partea materială).

O altă modă este cea a training-urilor, organizate și consumate excesiv, fără discernământ și

gândire. Dezvoltarea personală este un termen la modă. Sub acest concept însă se ascund multe capcane la care mă voi referi mai târziu în carte.

Printre temele pe care le-am găsit obsesiv pe internet și chiar în cărți sunt: idei despre conspirații mondiale, site-uri care proslăvesc medicina naturistă și aruncă la coș medicina alopată, vaccinurile și toate medicamentele medicinei clasice, tipuri de training-uri minune care îți rezolvă problemele vieții într-o zi și multe alte asemenea năzdrăvăanii. Aceia care cred că „Cineva” dorește să extermină popoarele, sunt deseori adepții extremiști ai tratamentelor exclusiv naturiste, dorind astfel inconștient să controleze boala, de fapt moartea. Adepții întoarcerii la natură pun la îndoială orice progres al științei. Ei cred deseori că orice medicament le face rău și desigur că așa se întâmplă conform profeției autoîmplinite.

Pe internet, la televizor și e-mail-uri primim diverse idei și reclame de genul: „*nu mai faceți nici un vaccin*”, „*dacă faci X terapie nu ajungi la cancer sau scapi de cancer*”. Firește că este necesar să alegem de exemplu, o vaccinare având informații dare despre beneficiile și riscurile aceluși vaccin. Persoanele care îmbrățișează nediscriminatoriu medicina alopată sau dimpotrivă medicina alternativă, ignoră informațiile benefice din tabăra cealaltă. Cert este, că nu ne dă nimeni nici o garanție că vom rămâne în viață dacă alegem sau nu un tratament. Contează intuiția fiecăruia în alegerea tratamentului și alimentației. Nu sunt împotriva tratamentelor alternative, ba dimpotrivă, însă prefer să fie administrate cu rațiune și discernământ, corelate cu alte tratamente alocate și deseori cu terapie de suport sau l și psihoterapie.

În anumite cazuri este necesară o intervenție chirurgicală și în altele nu, ci o intervenție alternativă, sau poate uneori sunt necesare ambele intervenții.

Paradoxul este că oricât de mult ne-am feri (inconștient sau conștient) de finitudine, ea rămâne acolo, e o certitudine pe care de multe ori refuzăm s-o conștientizăm și s-o acceptăm. Teama de boli grave, degenerative are la bază teama de finitudine. Teama de moarte este mai prezentă ca oricând în lumea noastră. Deși astăzi există atâtea explicații privind cauzele bolilor, cert este că nici un remediu alopă sau nealopă nu ne asigură nemurirea. Până la urmă tot murim.

Și atunci cum să diferențiem informațiile care ne ajută cu adevărat de cele care sunt neeficiente. Eu personal mă întorc la intuiție. Intuiția ne ajută în momentele în care mintea e prea plină. Intuiția mă ajută împreună cu partea rațională și realistă din mine să discern între o informație manipulativă și o informație demnă de luat în seamă. Desigur că nu pot tot timpul să diferențiez o informație utilă de una plină de reziduuri, însă important este că pot căuta și altă informație clarificatoare, Spor la discernământ și intuiție!

Boala numită perfecțiune și dependența de ea

Cristiana Levițchi

Oameni perfect sănătoși, întru totul armonioși, aproape că nu există.

Dostoievski

Trăiască Verbele: A face, A avea și A fi Perfecți.

În nomenclatoarele bolilor mentale nu există boală numită Perfecționism, însă această trăsătură este prezentă în foarte multe maladii descrise acolo. Eu aș numi Perfecționismul maladia vremurilor în care trăim.

Trăim în timpurile tiraniei lui „*Cel / cea mai*” Cea mai bună actriță, cel mai frumos bărbat, cel mai fantastic cuplu, cea mai bună dietă, cel mai bun remediu. Toate promit Perfecțiunea, Absolutul, Frumosul, Bunul, Adevăratul.

Mania perfecțiunii se întrezărește peste tot în occident. Ea se asociază des cu două mecanisme de apărare, încurajare social activismul și socializarea. Este „*la modă*” să fim ocupați („*dacă ești*

ocupat, ești important!’, cu muncă sau cu alte activități considerate benefice: sport, spiritualitate. Nu de puține ori am observat persoane care condamnă carierismul și ridică în slăvi practicile non-active (yoga). Paradoxal, multe din aceste persoane au ajuns să practice la fel de zelos aceste îndeletniciri (ca și cum ar avea o normă pe zi), la fel de în exces ca workaholic.

De fapt nu se schimbă decât activitatea, nu și compulsia. Nu contează ce activitate fac, important este că o fac compulsiv (să uite de gânduri și sentimente amenințătoare pentru ei). Poate tocmai de aceea avem atâția copii și adulți cu deficit de atenție și extrem de activi (hiperkinetici).

Și a socializa este „*la modă*”. Facebook-ul și alte rețele de socializare o demonstrează din plin. Socializarea nu ne îmbie la conștientizarea sentimentelor, emoțiilor dureroase, ne invită deseori la discuții superficiale, fără substanță, fără intimitate autentică. Ajungem să fim „*prieteni*” cu toată lumea și cu nimeni de fapt.

De la Perfecționismul materialist la Perfecționismul spiritualist nu este decât un pas. Cel care dorește cu obstinție un job bun, succes în carieră, o casă, o mașină, vacanțe, o familie frumoasă, un corp tânăr și cel care dorește să se dezbrace de toate aceste dorințe carnale, spre a îmbrățișa cu patos și fanatism uneori diverse concepții mai mult sau mai puțin religioase, spirituale, au aceeași trăsătură: Perfecționismul. Va mai amintiți de competiția și comparația care începea deja de la grădiniță, continua în școală și liceu? Poate era mai puțin vizibilă la facultate. Vă amintiți cum erați comparați cu alți elevi, frați, surori, și etalonul era „*10 pe linie?*” Cu ce risc? Cu riscul alienării de sine.

Perfecționismul acesta învățat încă din școală (coronița de pe cap) s-a transferat în alte domenii ale vieții. Perfecționismul există indiferent de domeniul vieții. Nu este nici o diferență importantă între perfecționismul școlar, profesional, materialist sau spiritualist. Există acum un curent contra excesului de materialism. Nici materialismul fanatic nu este de dorit, însă nici spiritualismul fanatic nu este de dorit. Sigur mai toată lumea care trăiește în societatea occidentală a început să îmbrățișeze fără discernământ diverse concepții cu privire la cum să ne trăim viața, venite din orient. Unele concepții din orient mi se par mult mai eficiente și benefice decât altele occidentale, însă a prelua fără discernământ totul, este departe de a fi constructiv.

Se pune astăzi preț pe un corp frumos însă și pe un corp sănătos. Sunt pline posturile de televiziune de emisiuni despre diete, despre cum să mâncăm bio. La prima vedere toate emisiunile sunt benefice. Cine nu dorește să aibă un corp frumos și să se mențină sănătos? Numai că aceste emisiuni compulsive nu arată decât o teamă profundă de moarte. Societatea noastră a devenit așa de dornică de a exista la infinit încât se servește de orice pentru a își îndeplini scopul de a exista etern. Religia creștină promite existența eternă după moarte, societatea promite existența eternă aici în viață, cât mai multă viață. Negarea morții e compulsivă. Cu cât mai multe demonstrații despre nocivitatea cărnii și proslăvirea verdețurilor cu atât negarea morții este mai profundă. Realitatea arată de multe ori contrariul. Vegetarienii mor ca și carnivorii și uneori mai repede decât carnivorii. Cu cât studiile sunt mai multe de o parte și de alta cu atât isteria este mai mare și cu atât cearta aceasta face ca oamenii să nu se mai preocupe în definitiv de viață. A deveni așa de preocupat de cum arăți și ce mănânci înseamnă a nu mai găsi plăcere în a trăi.

La alt pol sunt multe persoane care disprețuiesc aparent frumusețea fizică, aceasta fiind considerată efemeră de către ele (pentru că nu sunt adeptele botox-ului sau operațiilor estetice) și pun preț pe frumusețea sufletească.

O altă temă predilectă a societății este cea a Frumuseții. Ea nu este nouă, însă acum este extrem de accentuată. Totul se rezumă la a fi Frumos fizic sau spiritual. Botox, silicoane, operații estetice de reîntinerire, mașini de lux, biciuire spirituală, ascetism. Cei care proslăvesc Pacea, Iubirea, Lumina nu văd de cele mai multe ori Războiul, Ura și Întunericul din interiorul propriu. Industria modei în mod particular și revistele pentru femei sunt răspunzătoare în proporție destul de mare pentru tulburările de alimentație din zilele noastre.

Tirania imaginilor prezentate pe copertile revistelor pentru femei, a ziarelor este atât de mare încât

nici gravida nu mai trebuie să se îngrașe în timpul sarcinii și după ce naște trebuie musai să dea jos toate kilogramele în plus acumulate. Graviditatea și maternitatea sunt „boli” pentru femeile care citesc prea des știri de genul: vedeta X nu s-a îngrașat decât cinci kilograme în timpul sarcinii și „a reușit” performanța să le dea jos într-o săptămână după sarcină.

Deseori numai specialiștii medici, nutriționiști, psihiatri și psihoterapeuții știu că acele vedete care apar excesiv de des pe copertile revistelor au diverse tulburări de alimentație.

Maladia perfecționismului nu se vede numai la persoanele anorexice, ci și la cele ortorexice și vigorexice. Persoanele cu ortorexie și vigorexie (alte două tulburări de alimentație din ce în ce mai ușor de detectat și de către nespecialiști) au alte obsesii.

Ortorexie (mania mâncatului sănătos) este negată de adepții mâncatului fără nici un aditiv. Totuși poluarea există și nu putem să o eliminăm total. A dori să fii „pur” pe dinăuntru înseamnă că te consideri impur și la nivel psihic vrei să îți elimini și gândurile considerate „murdare” (posibil rușinoase). Cert este că adepții mâncatului „sănătos” nu vor putea elimina alți poluanți din viața lor și nu vor putea accede la Perfecțiunea pe care o vor.

a altă modă-boală devine din ce în ce mai vizibilă social: vigorexia, mania de a avea un corp viguros. La Hollywood aceste boli sunt foarte des întâlnite, însă ele au început să fie la modă și în Europa datorită revistelor de modă care înfățișează trupuri lucrate și aparent perfecte (așa cum se vede azi perfecțiunea corporală la femei și bărbați).

Una este să faci sport de plăcere, alta este să faci sport compulsiv (să petreci la sala două-trei ore pe zi). Majoritatea persoanelor care au anorexie, ortorexie și vigorexie vor să fie „pe primul loc” și la aspectul corporal. „Zece pe linie” din catalog s-a transformat în „zece ture la sală”.

O persoană poate să aibă deopotrivă ambele boli, ortorexie și vigorexie și altele asociate. Societatea occidentală a creat aceste obsesii și le întreține.

Teama de boală, iluzia nemuririi, dorința de a rămâne, viața statică, încremenită și sigur, teama de moarte sunt legate de aceste boli.

Viața însă curge, e fluidă. Încremenirea nu face parte din viață, ci din moarte.

Soluția nu este să ne reîntoarcem în evul mediu și să nu ne mai bucurăm de tehnologie, ci să învățăm să redescoperim bucuriile pe care le aveam în trecut. Este nevoie de conștientizarea părților bune ale societății în care trăim și preluarea părților bune ale altor societăți, de pildă cele orientale. În societatea orientală timpul este trăit relaxat, molatec, clipă este savurată la fel și relaxarea. Majoritatea popoarelor orientale nu consideră relaxarea ca fiind lene, așa cum este considerată de mulți occidentali. Orientalii își trăiesc viața, pe când occidentalii ajung ca viața să îi trăiască pe ei. Occidentalii au înțeles că este nevoie să se relaxeze, să ființeze, să trăiască, însă obsedați cum sunt de performanță, au transformat și „lenea” în scop, astfel încât și aici unii trebuie să facă „cea mai bună relaxare”.

Verbul „a fi” are nevoie de repunere în scenă. Societatea modernă a împins omul în mrejele verbului „a face”, uitând că a face este legat de perfecțiune. Când ființezi doar, nu poți „Fii perfect” ești pur și simplu așa cum Ești, fără a gândi. Lecție de bază pentru a ființa: să privim copiii: și când se joacă, ei sunt acolo prezenți fără a dori musai să câștige un joc. Ei sunt una cu jocul. Doar verbul a face a introdus competiția, comparația, câștigul cu orice preț.

Omul modern are nevoie să înțeleagă că „drumul” însuși e scopul vieții.

Dependenta sănătoasă și dependența nesănătoasă

Cristiana Levițchi

Toți suntem dependenți la început de viață, de prima persoană de atașament. Aceasta este o dependență sănătoasă și vitală. Altfel nu am putea trăi. Fără simbioza cu mama, sau cu persoana de îngrijire nu am putea supraviețui. De-a lungul existenței suntem dependenți în mai multe feluri,

depindem de părinți și/sau de persoanele de îngrijire. Nu este nimic nelalocul lui aici. Un anumit grad de dependență este natural și indispensabil în viață. Copilul este dependent de părintele lui pe care, cel puțin în copilărie îl investește cu putere, forță. Și la maturitate un anumit grad de dependență față de persoanele importante pentru noi este firesc.