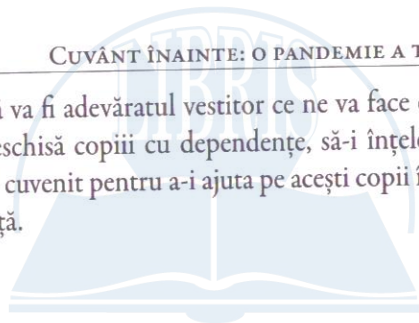


autentică va fi adevăratul vestitor ce ne va face capabli să ascultăm cu inima deschisă copiii cu dependențe, să-i înțelegem și să le acordăm interesul cuvenit pentru a-i ajuta pe acești copii în cel mai eficient mod cu putință.



Capitolul 1

Nașterea dependențelor

Am observat cum ne flagelează dependența și efectele devastatoare pe care le poate avea asupra copiilor și tinerilor. Am observat, totodată, puterea de transformare care apare odată cu înfrângerea acestei încercări. Sunt conștient de natura dependenței. Ea se manifestă în psihicul uman. Îmi propun să explorez experiența umană comună a nevoilor, a satisfacerii lor și sfera dependenței din viața noastră de zi cu zi.

Povestea lui Timothy m-a avertizat asupra cumplitei suferințe pe care o dependență poate s-o provoace sufletului inocent al unui copil în creștere. Ea m-a ajutat să înțeleg puterea nevoilor neîmplinite și lupta disperată pe care o poate îndura un copil pentru a-și satisface aceste nevoi.

Timothy era un băiat de zece ani extrem de inteligent și de sensibil, care își pierduse tatăl în mod tragic într-un accident petrecut în cursul unei scufundări în ocean. Tatăl lui, stâncă familiei și modelul său de urmat, cel care îl învățase să practice surf-ul, îl sfătuisese în privința programului său de exerciții fizice și fusese întotdeauna prezent atunci când el avusese nevoie de un ajutor sau de un sfat, deodată nu se mai afla acolo pentru el. Inițial, Timothy a manifestat o ușoară emoție, dar, curând, a început să arate semne de anxietate și nesiguranță. A devenit aproape obsedat de munca sa școlară, petrecând ore întregi în fiecare zi pentru a-și realiza

perfect teme și proiectele. După ce termina cu ele, își începea planul de exerciții fizice, alergând cinci kilometri, iar apoi urmau exercițiile de abdomene pe care le executa la anumite intervale pe tot parcursul zilei. La ora cinei prefera să mănânce calculat, alegând numai anumite alimente și porții mici, pentru că în acest fel se simțea mult mai confortabil la nivelul corpului său. Înainte de a se culca, verifica de multe ori siguranța casei și sistemul de alarmă. Îi era foarte greu să se relaxeze și să se distreze; devenea din ce în ce mai serios, asocial și deprimat.

Peste câteva luni, acest băiat a fost complexat total de nevoile sale interioare profunde, care îl constrâneau să caute o mulțumire de scurtă durată în aria activităților obsesive și compulsive. Întreaga sa viață în stare de veghe părea să graviteze în jurul acestei nevoi disperate de a căuta o alinare a intensului său disconfort interior prin aceste activități compulsive.

Era dureros să fii martor al acestei suferințe, controlate complet de nevoile sale, care nu puteau fi satisfăcute decât momentan și care, pentru a-i aduce o ușurare, solicitau o activitate mentală și fizică epuizantă. El însuși ajunsese să realizeze că se afla în ghearele a ceva atât de puternic, încât îl lăsa extrem de neajutorat. Încă mai am în inimă ecoul strigătului său disperat când mi s-a adresat cu lacrimile prelingându-se pe fața contorsionată de durere: „Sunt așa de epuizat să fac lucrul ăsta în fiecare zi, dar nu mă pot opri să nu-l fac!”

Nevoile și satisfacerea lor

În virtutea naturii sale, în foarte mare măsură plină de nevoi, ființa umană este o ființă *dependentă*. Omul este dependent de anumite necesități, precum substanțele nutritive din hrană, apa, aerul și gradul potrivit de căldură, cu scopul de a se asigura că corpul său continuă

să funcționeze într-un mod sănătos. Viața lui emoțională sănătoasă este predispusă să fie dependentă de împlinirea unei serii de nevoi psihologice, cum ar fi nevoia de a fi iubit, de a se afla în grija cuiva, atins, recunoscut, de a se simți valoros și așa mai departe. Iar la nivel mental-spiritual, are nevoie să se exprime pe sine ca un individ unic, să fie creativ, să descopere cine este și să-și găsească sarcina vieții lui sau să o slujească pe a celorlalți.

Abraham Maslow, o autoritate în psihologia umanistă, a prezentat o organizare ierarhică a nevoilor prezentă în toți oamenii. Pe parcursul dezvoltării copilului, odată ce sunt satisfăcute *nevoile corporale* cu un caracter mai primitiv, cum sunt hrana și setea, *nevoile psihologice*, mai avansate, sunt cele care devin cauze primare ale acțiunii. Mai târziu în viață, după ce sunt rezolvate aceste nevoi, relevante devin *nevoile superioare mentale*.^{1,2}

Chiar și un studiu superficial al naturii umane va arăta că nevoile și satisfacerea lor constituie o parte intrinsecă a condiției umane, exprimându-se în aceste câmpuri diferite ale activității umane. Pare că ele sunt construite ca o inteligență existențială înăscută în modelul creației tuturor organismelor vii, fiind legate direct de voința de a supraviețui. Nevoile și satisfacerea lor sunt mijloacele prin care ființa umană își menține existența, avansează și îi aduce desfătare.

Reflectând asupra propriilor nevoi, omul descoperă că există trei sfere distincte în care nevoile se luptă constant pentru satisfacerea lor.

Nevoile corporale

La nivel fizic, putem observa cum corpul nostru inspiră aerul. Sistemul respirator funcționează ca și cum ar cunoaște că este nevoie de oxigen pentru supraviețuire și funcția sa este concepută pentru a oferi nivelurile optime în toate condițiile; exercițiile sporesc nevoia de oxigen și astfel respirația este grăbită; somnul diminuează nevoia de oxigen și respirația este încetinită. Corpul pare să știe când este nevoie de oxigen,

dar cunoaște și de cât de mult are nevoie în toate ocaziile; este capabil să-și ajusteze cu finețe funcțiile potrivit cu nevoile sale, conservându-și în acest fel existența în toate condițiile.

Vedem astfel că, pentru conservarea vieții și întreținerea sănătății funcțiilor corpului, este nevoie de doi factori: mai întâi, de o *inteligență a nevoii*, care cunoaște de ce anume are nevoie corpul pentru a supraviețui – oxigen, apă, căldură și o mulțime de substanțe nutritive – și *cum* să obțină acest lucru, printr-o declanșare instinctivă a acelor mecanisme fiziologice, care îl fac să capete obiectele nevoilor sale; în al doilea rând, este nevoie de o *inteligență a satisfacției*, care cunoaște *când* au fost satisfăcute nevoile corpului, oprind sau reglând sistemul pentru a menține în orice moment o stare sănătoasă de echilibru.

Instincte și impulsuri

Instinctul este un element al acestei inteligențe creatoare (nevoi/satisfacție), ce rezidă în organismul fizic. Un copil știe instinctiv cum să sugă la sân și cum să caute să-și satisfacă foamea, fără să fie învățat de cineva cum să facă aceasta. El cunoaște, tot prin instinct, cum să învețe să stea în picioare, să vorbească și să gândească. Un alt element este *impulsul* pentru hrană, apă, oxigen și căldură; ele sunt forțe biologice puternice, care ne activează voința biologică de a satisface aceste nevoi biologice.

Nevoi psihologice

Avem nevoi și la nivel psihoemoțional. Gândește-te la lucrurile care te satisfac emoțional, care te fac să te simți fericit și confortabil în interior și pe care te străduiești constant să le menții. Unele dintre aceste lucruri pot să pară că satisfac trupul – precum nevoia unei cești de cafea, de ciocolată, sau a unui pahar de vin -, însă ele satisfac totodată viața emoțională, astfel încât ne simțim mulțumiți după consumarea unei băuturi satisfăcătoare. Acestea creează o senzație plăcută de

natură corporală la nivel interior, dar și o experiență plăcută de ordin sentimental. Cineva poate să aibă nevoie mai mult de satisfacția fizică, un altul mai mult de mulțumirea emoțională. Senzația este o experiență care angajează organele de simț corporale, în vreme ce sentimentul este o experiență independentă de corp. Nevoile noastre pot fi și numai la nivelul sentimentului, de exemplu, avem nevoie să fim iubiți, să ni se poarte de grijă, să fim luați în seamă. Putem râvni la aceste experiențe plăcute și să facem tot felul de lucruri pentru a ne împlini o astfel de aspirație.

Aceste experiențe ale vieții interioare – senzație, sentiment și emoție – sunt parte a ceea ce vom numi *psyche* sau *suflet*. Din această zonă apare o scară largă de nevoi, ce urmăresc să fie satisfăcute.

În această categorie, observăm din nou o inteligență a nevoii, care știe ce anume are nevoie sufletul pentru bunăstarea sa și ce trebuie să facem pentru a-l mulțumi; de asemenea, observăm o inteligență a satisfacției care, într-o stare sănătoasă, va cunoaște instinctiv când sunt satisfăcute astfel de nevoi. Pe de altă parte, când starea de nevoie nu poate fi întreruptă dintr-un motiv oarecare, se poate dezvolta dependența și comportamentul adictiv. *Fenomenul dependenței se găsește în domeniul sufletului.*

Dorința

Inteligența creatoare care îndrumă nevoile în constituția psihologică a animalului și a omului este forța denumită îndeobște *dorință*, o forță ce exercită cel mai puternic efect asupra emoțiilor și sentimentelor, impunându-ne să căutăm obiectul dorinței noastre. Când îl întâlnim, îl vrem încă și mai intens și ne simțim satisfăcuți numai dacă simțim că am obținut ceva din el. Avem *dorințe* pentru o sferă largă de obiecte: pentru anumite alimente și băuturi, pentru o țigară, un ziar, pentru sex sau pentru o grămadă de trăiri emoționale. Amintește-ți de un lucru pe care îl dorești intens și observă încotro te duce. Gândul la o ciocolată poate trezi senzații sau sentimente care pot fi potolite numai

procurând-o, chiar dacă asta înseamnă să ieși din casă la miezul nopții și să cumperi una. Este o putere extraordinară, care ne ia controlul și ne forțează să urmăm dorința. Ce anume este această forță care ne subjugă voința într-un mod atât de puternic, orientându-ne acțiunile pentru a-i urma porunca? Este nevoie uneori de o contraforță imensă pentru a ne opune acestei puteri și o activitate de autocontrol continuă pentru a ține în frâu forța dorinței. Este ea atât de diferită în intensitatea sa de acel impuls corporal, care îl face pe cineva să bea apă pentru a-și stinge setea? În cazul dorinței, sfera ei de acțiune este sufletul uman al cărui centru de interes nu este conservarea vieții, ci un grad de confort și plăcere, ce poate fi obținut, dorința fiind o putere a voinței care caută să satisfacă nevoile sufletului. Se poate observa ușor cât de strâns este legată dorința de problema dependenței.

Nevoile mental-spirituale

Gândirea și introspecția creează nevoi care trec dincolo de nevoile sufletului de ordin volitiv, senzitiv și emoțional. În momentul în care cineva se recunoaște ca un individ independent cu capacități unice, atunci descoperă că are nevoia de a ști ceva, de a deveni ceva, de a obține ceva, ori de a crea ceva. Aceste nevoi nu apar din sfera corpului sau a sufletului, iar satisfacerea lor nu aduce un confort fizic sau emoțional. Ele aparțin unei alte sfere a activității umane, care este conectată la realități superioare, sfera binelui și adevărului. Există o parte din orice ființă umană care aspiră la bine și la adevăr. Este partea pe care o vom numi *Sinele superior* sau *Eul* care aspiră, de pildă, să devină doctor, scriitor, sau un tată bun și dorește să-i ajute pe oamenii bolnavi, să-și împartă experiențele de viață scriind, sau să-și îngrijească bine copiii. Ce sunt aceste scopuri și obiective superioare pe care cauți să le îndeplinești în timpul vieții tale? Pentru fiecare dintre noi, ele sunt total individuale, fiind legate de esența a ceea ce suntem, adică acel unic *Eu*, ce ne face atât de extrem de diferiți față de orice altă persoană.

Încă o dată, întâlnim o inteligență a nevoii care știe la ce aspiră sinele superior în vederea bunăstării sale și ce trebuie să facem ca s-o atingem; există, de asemenea, o inteligență a adevărului care știe intuitiv când sunt împlinite aceste aspirații. Idealurile spirituale cele mai înalte sunt cele care vor avea nevoie de un timp îndelungat pentru a fi împlinite.

Motivație-dorință-intenție-hotărâre

Aceste nevoi mai înalte și mai conștiente solicită capacități mentale-spirituale, care să poată satisface asemenea aspirații. *Motivația* este o forță care ne îndrumă, în urma introspecției, pentru a acționa într-un anumit mod. De exemplu, odată ce am experimentat conștient un corp sănătos, voi fi motivat să-mi conserv sănătatea. *Dorința* este o forță subintinsă motivației. Ea cunoaște soluția unei probleme înainte ca aceasta să aibă loc; ea indică o nevoie, care trebuie să fie realizată în viitor; este asemenea unei raze puternice de lumină sau a unei imagini a speranței noastre, care ne indică calea de urmat către împlinirea scopurilor superioare ale unui individ. Dorința mea de a avea un corp sănătos îmi întărește motivația de a atinge acest scop. *Intenția* este o dorință, care ia o formă mai clară și mai tangibilă. Intenția mea de a mânca sănătos și de a face exerciții fizice în mod regulat îmi aduce scopul viitor mult mai aproape. *Hotărârea* este actul final al voinței, care va conduce dorința și intenția la realizare. Acum tot ce a mai rămas este să facem ceea ce ne-am dorit.

Voința

Nevoile și inteligența creatoare, disponibilă pentru a le aduce satisfacția, sunt toate parte a unei activități dinamice permanent prezente, care lucrează în mare parte în mod subconștient în constituția umană la trei niveluri principale:

- la nivel corporal, ea menține structura, funcția și viața însăși;
- la nivel psihologic, ea oferă confort, plăcere și bunăstare emoțională;

UNIVERS ENCICLOPEDIK BOOKS

UNIVERS ENCICLOPEDIK LIFE STYLE

Str. Luigi Cazzavillan nr. 17, sector 1, București, 010784

Tel.: 0371.332.838

e-mail: difuzare@universenciclopedic.ro

www.universenciclopedic.ro



Addictive Behaviour in Children and Young Adults

by Raoul Goldberg

© 2012 Raoul Goldberg

First published by Floris Books, Edinburgh

Toate drepturile pentru traducerea în limba română
sunt rezervate Editurii UNIVERS ENCICLOPEDIK GOLD

Cuprins

Mulțumiri	9
Prefață <i>Dr. Michaela Glöckler</i>	11
Cuvânt înainte: o pandemie a timpurilor noastre	13
Capitolul 1.	
Nașterea dependențelor	19
Nevoile și satisfacerea lor; Voința; Necesitate și libertate; Continuumul dependenței; Experiența tendințelor adictive; Lupta noastră dintre satisfacție și autocontrol	
Capitolul 2.	
Înțelegerea dependenței copiilor și adulților tineri	31
Întâlnirea cu tendințele adictive ale copiilor; O abordare experimentală pentru înțelegerea și îngrijirea copiilor; Abordarea copiilor cu tendințe adictive; Copilul holistic și adolescentul în dezvoltare; Natura dependenței; Psihodinamica dependenței; Parteneriatul adictiv; Mediul dependenței; Creierul adictiv; Continuumul corp-suflet-spirit	
Capitolul 3.	
Tratarea dependențelor copiilor și adulților tineri	58
Înțelegerea naturii dependenței; Autorefecție și grijă de sine; Înțelegerea unui copil individual și a nevoilor sale; Tratarea eficientă; Provocarea și oportunitatea dependenței	

Capitolul 4.

Dependențele și tulburările alimentare 76

Tulburări alimentare la copiii mici; Tulburări alimentare la copiii mai mari și la adolescenți; Înțelegerea naturii dependenței de mâncare; Ajutorarea tinerilor cu dependențe alimentare

Capitolul 5.

Abuzul de substanțe autorizate: cafeina, nicotina, alcoolul 97

Care este experiența ta în privința acestor droguri?; Ce este un drog?; Cafeina; Tutunul; Alcoolul; Înțelegerea naturii drogurilor autorizate; Înțelegerea tinerilor dependenți de drogurile autorizate; Ajutorarea tinerilor dependenți de o substanță autorizată

Capitolul 6.

Abuzul de substanțe ilegale..... 128

Experimentarea abuzului de droguri și a dependenței de droguri; Constituția umană; Experiență pământească – experiență cosmică; Un demers de înțelegere a drogurilor ilegale; Droguri pământești; Droguri cosmice; Droguri pământești și cosmice; Care sunt pericolele pentru tineri de a deveni dependenți de droguri ilegale?; Drogurile ca o patologie unilaterală; Ajutorarea tinerilor dependenți de substanțe ilegale

Capitolul 7.

Tirania surselor media de divertisment 161

De ce te uiți la televizor și cum te face să te simți?; Fenomenul dependenței; Perspective istorice; Înălțarea demonului televiziunii; Efectele televizorului; Ajutorarea tinerilor dependenți de sursele media de divertisment

Capitolul 8.

Copiii și tinerii înrobiți de calculator 180

Experiențe zilnice; Tentații electronice moderne; Dependența; Cine ești tu, calculatorule?; Ce le faci copiilor noștri, calculatorule?; Avertizare: posibile efecte secundare; Responsabilitatea noastră; Ajutorarea tinerilor dependenți de aparate electronice

Capitolul 9.

Aspecte ale dependenței de violență în copilărie și adolescență 209

Subiectele știrilor zilnice; Propria noastră experimentare a violenței; Imaginile violenței; Tulburările de comportament disruptive; Automutilarea; Înțelegerea violenței; Supraviețuirea celui mai puternic; Un îndemn superior; Unde se originează violența?; Dezumanizarea în urma influenței surselor media; Dependența de violență; Ajutorarea tinerilor dependenți de violență

Capitolul 10.

Comportamentul sexual adictiv 249

Realitatea zilnică; Activitățile sexuale care pot deveni adictive; Experimentarea sexualității; Înțelegerea sexualității; Dezvoltarea sexualității; Ce schimbă sexualitatea normală într-un comportament sexual anormal?; Dependența sexuală; Ajutorarea tinerilor cu un comportament adictiv sexual; Distorsionarea sexualității și restaurarea ei

Capitolul 11.

Mecanismele comportamentului adictiv 283

Dependența de comportament interioară; Răspunsurile comportamentului adictiv; Experiența noastră personală; Înțelegerea mecanismului comportamentului adictiv; Paznicul interior; Tratare și îngrijire; Lupta timpurilor noastre

Capitolul 12.

Lupta pentru sufletul uman	298
Lupta pentru libertate; Primejdiile creșterii; Dezvoltarea sufletului; Formarea constituției, temperamentului și caracterului; Trezirea <i>Eului</i> ; Forțele întunericului; Originea forțelor negative; Câmpul de luptă al sufletului; Lupta; Căutarea libertății	
Note	316
Apendice 1: O schiță pentru înțelegerea și tratarea dependențelor copiilor și tinerilor	338
Apendice 2: Conștientizarea experienței profunde	341
Bibliografie	350

Mulțumiri

Scrierea acestei cărți a fost posibilă datorită a două elemente principale.

Primul este apariția, după mulți ani, a unei metodologii pe care am folosit-o pe tot parcursul acestei lucrări. Această metodologie a survenit împreună cu întâlnirea unor surse variate de inspirație și învățare, pe care am avut privilegiul să le experimentez, asimilez și diger timp de peste trei decenii. Sunt îndatorat profesorilor din aceste câmpuri de cercetare și îmi doresc să recunosc, în ordine cronologică, fiecare contribuție ce i-a permis acestei metodologii să se realizeze: Rudolf Steiner, unul dintre cei mai însemnați cercetători și pedagogi ai timpurilor noastre, mi-a dezvăluit un nou model de cunoaștere și experiență, precum și o modalitate de a experimenta aceste noi frontiere, confirmând ceea ce subzista în mine ca un adevăr. Dintre colegii medici care, de-a lungul anilor mei de studiu, mi-au îmbogățit intuițiile medicale și practica, îi amintesc pe Otto Wolff, Bernard Lievegoed, Lothar Vogel, Rudolf Treichler, Klaus Wilde și Michaela Glöckler. Jochen Bockemühl, om de știință goetheanist, mi-a prezentat o procedură de a observa natura într-un mod plurivalent, folosind diferite moduri de experiență și lărgind conștiința perceptivă. Yehuda Tagar, fondatorul psihofoneticii, m-a inițiat în dramatica viață interioară a sufletului (*psyche*) și m-a făcut capabil să cercetez vasta întindere și numeroasele resurse ale sufletului uman, oferindu-mi instrumentele pentru a explora și evalua aceste realități ascunse.