Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Neştiind cum să-şi gestioneze emoţiile în mod sănătos, oamenii tind să recurgă alternativ la substanţe şi activităţi ce dau dependenţă cu efect stimulativ şi cu efect calmant. Îşi fac un tipar sau un ritual al utilizării stimulentelor şi calmantelor de diverse tipuri, încercând să-şi creeze un cocktail al echilibrului. Acesta însă are efectul opus. Nu face decât să mărească amploarea pendulării între emoţii extreme. Putem observa cum începe să se dezvolte acest tipar în cazul unui individ care foloseşte ţigările sau cafeaua pentru a se energiza în timpul zilei şi alcoolul sau medicamentele eliberate cu reţetă noaptea, pentru a se calma şi a adormi.

Foto 4.10. *Lumea îi judecă adesea pe cei care se luptă cu o dependenţă. Experienţa de a fi judecat nu face decât să intensifice ruşinea pe care aceştia încearcă să o trateze recurgând la ceva ce dă dependenţă.*

Energia indecisă ne poate afecta la toate nivelurile. Ne creăm, adesea la un nivel nu cu totul conştient, păreri negative şi iraţionale despre noi înşine, ca: „Sunt un ratat”, „Nu merit să fiu fericit”, „Nu sunt bun de nimic”, „Nu-mi pot susţine afirmaţiile”, „A fost vina mea”. Această energie ne afectează şi emoţional, aşa că ne tulburăm când ne gândim la incidentele cu care e asociată şi ne simţim mai puţin conectaţi la viaţa de zi cu zi în restul timpului. Ne poate afecta fizic, în sensul că simţim durere sau tensiune în

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

anumite puncte sau zone ale corpului de fiecare dată când ne amintim de problema respectivă.

De fiecare dată când trăieşti ceva similar cu amintirile păstrate de-a lungul căii dependenţei, poţi simţi necesitatea imperioasă de a reveni la adicţie, te poţi gândi la aceasta sau îţi poate lipsi. În rândul celor care urmează programe de recuperare, aceste evenimente sunt numite „declanşatori”. Când nu mai eşti capabil să te opui constant acestor impulsuri, eşti considerat dependent, iar pentru a ocoli calea dependenţei trebuie să-ţi revizuieşti complet stilul de viaţă. Dependenţa este şi un continuum. Cei care îşi alimentează dependenţa mai intens într-un interval mai lung de timp trebuie să facă şi mai multe eforturi pentru a-i inversa efectele suficient cât să-şi recapete controlul asupra vieţii.

Foto 4.11. *Pe măsură ce devii tot mai dependent de ceva ce duce la adicţie, încrederea că altceva te-ar putea ajuta se şubrezeşte treptat.*

Între timp, celor din jur le e greu să înţeleagă cum de respectivii indivizi au devenit atât de nesănătoşi şi de ineficienţi, iar de aceea tind să-i judece. De multe ori sunt numiţi „rataţi” şi „delăsători”. Oamenii simt că sunt judecaţi şi condamnaţi de cei din jur, chiar dacă se află într-o stare de dependenţă activă. Acest lucru însă nu

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

îi trezeşte la realitate, cum ar spera ceilalţi. Dimpotrivă, le întăreşte sentimentele de învinovăţire şi de ruşine şi chiar le intensifică, fapt ce le creează un bagaj emoţional şi mai mare, de care trebuie să scape înainte de a deveni tipul de persoană care nu ar putea fi judecată în acest sens.

Acumularea de blocaje în sistem îţi limitează sentimentele de bunăstare şi de încredere în tine. Dacă nu ştii cum să-ţi refaci legătura cu tipul de credinţă pe care l-ai avut altădată sau dacă nici măcar nu ştii că trebuie să ţi-o refaci, te axezi tot mai mult pe soluţii externe. Axarea pe exterior duce la şi mai multe blocaje.

Dinamica dependenţei

Codependenţa

Persoanele îngrijorate pentru cineva care suferă de o dependenţă dezvoltă anumite tendinţe, mai ales dacă cel dependent le afectează viaţa în mod direct, prin consecinţele comportamentului său. „Codependenţa” se referă la tendinţa oamenilor de a pune nevoile altora înaintea nevoilor proprii şi de a încerca să-i controleze pe ceilalţi prin manipulare. De asemenea, persoanele codependente tind să se îngrijoreze pentru cele dependente, ceea ce devine un obicei.

Este ca şi cum ar călători în aceeaşi maşină cu persoana dependentă, care conduce haotic. Tendinţa firească a codependenţilor este de a încerca să apuce volanul sau de a ţipa la şofer să fie mai atent. În final, aceştia devin obsedaţi de o persoană la fel cum dependentul este obsedat de un drog sau de o activitate. În rândul celor care urmează un program de recuperare se spune că în spatele oricărui individ dependent există un codependent. Când stările le sunt modificate chimic, fiind dominaţi de negare, dependenţii cred că ceilalţi sunt sursa problemelor lor şi încearcă să-i facă să se schimbe. Bineînţeles, nu îi putem forţa pe oameni să se schimbe

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

dacă nu vor s-o facă, deci această abordare e sortită eşecului şi, în cele din urmă, duce la şi mai multe griji, frustrări şi resentimente.

Foto 4.12. *Dacă te concentrezi prea mult asupra altora şi dacă te neglijezi, vei avea resentimente. Acestea te consumă până când sistemul tău cere o destindere.*

Cei care suferă de dependenţe dezvoltă şi tendinţa de a încerca să controleze lucruri care nu ţin de ei, izvorâtă frecvent din aşteptările lor cu privire la modul în care „ar trebui” să fie viaţa. Când viaţa nu este aşa cum cred ei – fapt întâlnit adesea –, indivizii se pot frustra şi pot dezvolta resentimente. Acestea pot eroda starea emoţională şi spiritul unei persoane ani de zile. Bineînţeles, în această situaţie, individul va dori, mai devreme sau mai târziu, să-şi alimenteze dependenţa ori să se întoarcă la ea pentru a se destinde.

„Gică contra”

Având căile energetice înfundate, întunecate şi lente şi organele atât de slăbite, oamenii ajung să acţioneze contrar tiparelor lor fireşti, chiar şi atunci când nu îşi alimentează activ dependenţele.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

De asemenea, iau atitudine atunci când alţii încearcă să-i determine să se schimbe. Sintagma „Gică contra” se referă la tendinţa persoanelor dependente de a face opusul a ceea ce li se spune să facă, mai ales dacă îndemnul vine din partea unor persoane aflate pe o poziţie de autoritate faţă de ele. Uneori, traumele care au jucat un rol în dezvoltarea dependenţelor la anumiţi indivizi au implicat o figură de autoritate. Unele persoane au un lung istoric în care alţii au încercat să le facă să fie ceea ce nu sunt, iar asta le doare. Acest tip de reacţie poate fi favorizat chiar de resentimentele faţă de cei care încearcă să le facă să caute ajutor atunci când nu sunt pregătite.

Unicitate cronică

Deşi individul dependent poate trece prin faze de negare, la un anumit nivel el este conştient că acţionează altfel decât multă lume din jur. Totuşi, adesea nu conştientizează faptul că toţi cei care suferă de o dependenţă sunt la fel de unici ca şi el. De asemenea, nu-şi dă seama că multe dintre efectele comportamentului său ce dă dependenţă

Foto 4.13. *Sintagma „unicitate cronică” se referă la tendinţa persoanelor dependente de a crede că situaţia lor este prea diferită pentru ca tratamentele şi soluţiile utile în cazul altora să le fie de folos.*

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

pot fi inversate. După ce individul nu-şi mai alimentează dependenţele, refacerea celulelor poate dura chiar şi doi ani. Purificarea şi reechilibrarea adecvată a sistemelor îl pot ajuta să readucă virtuţile în organe. Dacă nu-şi dă seama de realitate, aşteaptă un tratament special sau unic din partea celor care îl ajută să facă faţă nevoilor lui „unice". Astfel apar frustrarea şi resentimentele, existând posibilitatea să izbucnească şi certuri şi lupte pentru putere, ceea ce îl poate face pe dependentul în curs de recuperare să recurgă din nou la metode nesănătoase sau care creează dependenţă pentru a se simţi mai bine.

Nu îţi dai seama când „te joci cu focul"

„A te juca cu focul" este o altă expresie din comunitatea celor care urmează programe de recuperare în 12 paşi şi se referă la riscul de a declanşa impulsul de a reveni la activităţile ce dau dependenţă făcând lucruri aparent fără vreo legătură cu aceasta. De exemplu, când ai probleme cu jocurile de noroc, cum ar fi aparatele cu fise, presupui că poţi juca în siguranţă alte jocuri de noroc, ca loteria sau pocherul, deoarece nu ai o problemă legată de acestea. Dacă joci acele jocuri de noroc, nu vei avea neapărat o nouă problemă. Totuşi, între aparatele cu fise şi alte jocuri există o legătură conceptuală, ce se poate reactiva la un nivel inconştient dacă joci celelalte jocuri. Apoi, vrei să revii la aparatele cu fise.

Dacă nu înţeleg cum funcţionează acest mecanism, indivizii pot constata că recuperarea dintr-o dependenţă poate fi o luptă foarte derutantă. Adesea se învinovăţesc fiindcă alunecă din nou spre comportamentele adictive şi se consideră slabi sau proşti. Le e ruşine, iar astfel apare un alt sentiment negativ care se acumulează în interior. În mod ironic, această acumulare contribuie la dorinţa de a reveni la activitatea ce dă dependenţă, de a face ceva care să-i ajute să se simtă mai bine.