

Pași

“Dacă vrei să schimbi lumea începe cu tine însuși.”

Mahatma Gandhi

MURIM - fără să știm că nu putem...

Murim de durere, groază și paralizantă neputință când, lângă noi, cineva drag moare sub ochii noștri. Moare într-un consum interminabil și evident distructiv de, alcool, droguri, jocuri de noroc sau alte comportamente adictive.

Deseori, murim și atunci când, o persoană este prinsă într-un comportament deranjant, obsesiv care încet îl îndepărtează de noi și îl izolează în agresivitate, egoism, mândrie. Sau, și mai des, murim și atunci când, cel de lângă noi, se prinde într-o viață centrată pe realizări, scopuri mărețe sau vise, firești de altfel dar, care, parcă nu ne conțin și pe noi .

În toate cele trei perspective, agonia noastră, a celor de lângă el, este că parcă nu știe, nu vrea sau nu poate să se oprească, pare că e cuprins de un soi de obsesie, o nebunie ce pentru noi nu are sens.

Pentru scurte momente sau perioade, lacrimile noastre, reproșurile, condiționările (divorț, separare, restricții financiare sau de altă natură), discuțiile motivatoare (ești bolnav, ne faci rău, îți faci rău, ne doare) aduc promisiuni și poate chiar și rezultate.

Ceva pare că a mers, că l-a atins! Nu pentru foarte mult timp.

Persoana dragă, se întoarce în vechile obiceiuri, dansul morții devine din ce în ce mai înfricoșător, cuprinde toată familia, prietenii, cunoștințele și se extinde deseori și la locul de muncă sau în spațiul social. Mare parte din personalitatea celui afectat se modifică vizibil în rău, aspectul fizic și decența comportamentală lasă de dorit iar sănătatea fizică și mentală sunt într-o degradare progresivă. Afectează întreg sistemul, sufocă

aspirațiile și peste sufletul celor care asistă, coboară disperarea și nebunia lipsei de șansă. Nimic parcă nu mai poate fi făcut, nimic nu mai merită încercat fiindcă - nu vrea sau nu mai poate, să se oprească.

Ceea ce este însă **FOARTE IMPORTANT** e faptul că, întotdeauna există, **CEL PUȚIN O ȘANSĂ!**

Din cauza deselor încercări eșuate, din cauza interminabilelor promisiuni neonorate, intervine disperarea, deznădejdea, mintea se blochează și, își pierde încrederea. Acest fenomen este de altfel natural și firesc în astfel de situații limită și este o consecință a durerii repetate și insuportabile care, paralizează la propriu mintea și o obligă să tragă o concluzie asupra a ceea ce se întâmplă. Concluzia sună în felul următor: nu merită încrederea noastră, nu se poate face nimic, e inutil să mai facem ceva, poate, doar Dumnezeu (dacă mai există), mai poate face ceva.

Și câtă dreptate aveți dacă ați ajuns la această concluzie!!!

Momentan, această persoană nu mai poate fi de încredere, nu puteți face nimic din ceea ce știți ca să-l ajutați, nu doar e inutil să mai folosiți vechile metode dar și toxic distructiv să mai încercați. Doar Dumnezeu, "așa cum și-l închipuie fiecare dintre noi" mai poate face ceva. Acest Dumnezeu poate conține psihiatrul și consilierul în dependențe, psihologul specializat în dependențe, grupurile de suport ale Alcoolicilor Anonimi, Narcoticilor Anonimi, Jucătorilor Anonimi, centrele de recuperare din dependențe, alte grupuri sau organizații care se ocupă cu informarea, tratarea sau sprijinul dependenților și bineînțeles, acest Dumnezeu îl conține și pe Dumnezeu așa cum îl are sau nu, fiecare din noi, în inimă sau doar ca și concept.

De ce am pus la început psihiatrul și consilierul pe dependențe?! Nu pentru că ar fi mai importanți, toți factorii enumerați sunt importanți în funcție de cât și cum sunt accesați. Am considerat că, pentru cine dorește să caute o soluție, este nevoie de oprirea consumului celui afectat și restabilirea stării sale de funcționalitate prin internarea într-o secție de psihiatrie unde va primi tratament pentru reechilibrarea stării emoționale și/sau fizice iar ulterior, informarea asupra problemei care se poate face în primă fază cu aportul unui consilier în dependențe. Bineînțeles, asta ar fi, în opinia mea, o abordare logică și ideală pentru început, însă oricare din factorii enumerați pot fi o soluție și separați. Nu întotdeauna, în proximitatea localității de origine, pot fi găsiți toți sau o parte din acești

factori de specialitate așa că, preferabil ar fi să se meargă la cel mai accesibil și imediat pentru a stopa în timp util, degradarea celui din consum și bineînțeles, durerea celor din vecinătatea lui.

Aș mai spune câteva lucruri despre minte și mai exact despre conținutul acesteia. În ceea ce privește dependența, de comportamente sau substanțe, sunt puține informații corecte despre ce este această afecțiune și cum se tratează.

Deseori sunt credințe bătute în cuie precum că e un viciu, un defect de caracter, rea-voință sau o lipsă de voință. Ele sunt doar fragmente de adevăr. Cercetările din ultimul timp au descoperit și demonstrat că la baza dependențelor sunt mulți factori de ordin emoțional, psihic, ereditar sau conjunctural care influențează mult predispoziția de a consuma în exces și o abordare corectă ar fi analiza, limitarea sau vindecarea celor ce se cer vindecate, altfel dependentul va relua consumul.

Mai sunt apoi, seturi întregi de credințe limitative sau iraționale, convingeri și atitudini în dezacord cu viața sau cu propria ființă (lumea e rea, nu sunt suficient, nu merit, nu am încredere etc), adevăruri rigide, incomplete sau exagerate după care ne guvernăm viața . Toate cele enumerate, ne fac să mergem conform lor și inevitabil ne simțim înfrânați, frustrați, nemulțumiți, nervoși, adeseori chiar inadecvați și... avem nevoie de un "stimulent".

Contrar iluziei că, momentan ne simțim bine și a doua zi o putem lua de la capăt, de fapt problema rămâne aceeași, nerezolvată, iar viața adaugă alte amănunte neplăcute ca efect al repetării consumului ce tinde să devină obișnuință și ulterior, dependență. Cum bine se remarcă deseori în comunitatea Alcoolicilor Anonimi:

"Alcoolul nu face viața mai frumoasă ci doar o face SĂ PARĂ mai frumoasă" și "Dacă oprești consumul dar rămâi la fel de prost și trist ca înainte, mai bine bei în continuare!"

Evident, a bea în continuare nu e niciodată o soluție însă, ultima expresie scoate în evidență clar că, ceva din structura noastră interioară, deja nu funcționa, cu mult înainte de a aluneca în dependență altfel nu ar fi fost nevoie ca ea să apară.

Revenind la credințe vechi și limitative, o minte blocată în durere și neîncredere nu vede dincolo de aceste credințe fiindcă, nu poate. Valabil atât pentru cei din preajmă dar mai ales pentru cel care, în consum fiind, deja are o realitate distorsionată și, probabil, nu mai poate să se oprească, fără ajutor de specialitate. Una dintre credințele care întârzie sau blochează luarea deciziei de a considera că avem o problemă ce se cere rezolvată, imediat, este modul în care credem că arată un dependent. Dependentul este doar aceea persoană care: consumă zilnic, stă mai mereu în crâșme, are fața permanent buhăită, ochii injectați, tremură fără consum, este permanent neîngrijit etc.

Nimic mai neadevărat!!! În realitate, dependența se instalează cu mult mai devreme, ca o necesitate de a regla disfuncționalitatea unei ființe care are nevoie de un "supliment" pentru a se calibra în propria viață. Consumul va începe deseori ca o curiozitate sau la îndemnul anturajului însă dorința de a repeta este strâns legată de "beneficiile" care îi sunt oferite: încredere, curaj, acceptare, integrare și altele. De foarte multe ori va dura ani până când consumul va deveni obișnuință, alteori în foarte scurt timp vor apărea efecte neplăcute însă de fiecare dată, va dura foarte mult, nepermis de mult până, cineva va accepta că e prea mult!

Deseori, dependentul va controla consumul, va fi funcțional în toate ariile vieții lui, nu va fi neapărat agresiv sau vizibil afectat însă ori de câte ori va putea, seara după muncă, în weekend, la petreceri, când nu are treabă a doua zi, va prefera să consume, un pahar sau mai multe, un joint sau mai multe, un joc la aparate sau mai multe. De fiecare dată va replica, când va fi avertizat că depășește măsura: că este în control, că se simte bine când consumă sau că bea de plăcere.

În opinia mea și a multor alora care lucrează în domeniul dependențelor, consumul se lipește, în majoritatea cazurilor pe profilul unei persoane care încearcă să fie funcțională, integrată și acceptată în comunitate sau întregul societății în ansamblul ei. Tot conținutul informațional, emoțional, caracterial este sensibil și discret afectat în așa fel încât, funcționalitatea individului este oarecum, îngreunată și deseori chiar inefficientă, îl obosește adesea determinându-l, inconștient de cele mai multe ori, să caute o soluție. Va alege conjunctural acea soluție din mediul în care își desfășoară activitatea sau, prin imitare, din mediul în care a crescut și,

din păcate, va fi o soluție de conjunctură, adică inefficientă pe termen îndelungat și ulterior chiar extrem de periculoasă.

Vreau să subliniez încă o dată importanța informării asupra soluției pe care o alegem în orice problemă! O soluție conjuncturală sau "după ureche" deseori duce la rezultate mediocre sau, din păcate, pentru noi dependenții și chiar pentru voi, cei din preajma noastră, duce la o moarte progresivă și adeseori, dezonorantă chiar, umilitoare. Când spun pentru voi, cei din preajma noastră, că muriți odată cu noi, mă refer la o definiție a morții mult mai clară și mai vizibilă de care am devenit conștient în prima parte a recuperării mele.

Moartea se strecoară în mai multe dimensiuni și etape pe măsură ce dependența afectează, pe nesimțite, toți membrii familiei.

1. Se moare emoțional:
 - fiecare pahar, doză sau efect neplăcut al consumului de ceva, amortește și blochează emoții până la dispariție
 - fiecare promisiune neonorată adaugă frustrare, dezamăgire, repulsie, dispreț, neîncredere
 - de fiecare dată când ridică paharul la gură, îi sticlesc nejustificat ochii sau comportamentul trădează că a consumat, muriți de panică fiindcă știți ce urmează. Fosta soție spunea că asta era emoția ce o distrugea lent și dureros, panica, anticiparea unui scenariu trist și distructiv.
2. Se moare familial : relațiile dintre consumator și ceilalți membri se modifică la modul toxic iar într-o fază avansată de dependență, devin chiar inexistente și ulterior chiar o povară.
3. Se moare sexual : sexul cu o persoană deseori consumată este " scârbos ", " dezagreabil ", " plictisitor și interminabil ", " murdar ", " groaznic ", " urât mirositor ". Sunt doar câteva caracterizări culese din opiniile celor care au avut curajul să vorbească despre acest subiect sensibil. Mai mult, în timp, intervine dezinteresul, lipsa apetitului sau chiar impotența ca efect al consumului îndelungat și distructiv
4. Se moare social:
 - consumatorul începe să aibă probleme din cauza consumului, la servicii - oboșală, mahmureală, superficialitate, dezinteres, erori sau accidente de muncă și, într-un final, concedierea.