

Cui îi este destinată această carte?

După o experiență de 30 de ani în care am însoțit clienții pe drumul evoluției personale, am observat că dependența de celălalt nu este în sine singura adicție pe care o trăiește o persoană dependentă emoțional. Diferite practici care creează o dependență servesc drept trambulină pentru a îndura disconfortul și temerile. Dacă te regăsești în una sau mai multe dintre situațiile de mai jos, înseamnă că această carte este scrisă pentru tine. Ea va conferi un sens tuturor trăirilor tale și-ți va propune modalități prin care să te responsabilizezi față de propria persoană.

- Ești (sau crezi că ești) dependent afectiv.
- Când te simți singur, trist sau obosit, ai tendința să cedezi tentației alimentelor dulci sau grase. Bulimia nervoasă te ajută să atenuezi o supărare sau să umpli un gol emoțional – și, în același timp, te simți foarte rău în corpul și în mintea ta...
- Ca să-ți îmbunătățești imaginea, deoarece ai o stimă de sine aproape inexistentă, ești tentat să apelezi la shopping și să-ți schimbi lookul. Sau ai nevoie să-ți faci o plăcere cumpărând un obiect, un produs cosmetic etc., dar fără să ai cu adevărat convingerea că îl meriți. Din plictiseală și ca să umpli un gol sau absența unei persoane dragi, colinzi magazinele sau te plimbi pe site-urile comerciale. De cele mai multe ori, cei din jurul tău nu-și dau seama de aceste

cumpărături compulsive, chiar dacă e vorba de haine. Dar tu te simți vinovat, pentru că uneori acele cumpărături de loc necesare îți afectează bugetul și-ți provoacă necazuri.

- Ai visuri sau probleme cu banii și crezi că practicarea jocurilor de noroc îți poate rezolva neplăcerile. Speri să câștigi mulți bani mulțumită magiei hazardului. Poate chiar ai avut norocul începătorului și, dacă a mers bine prima dată, crezi că șansa se va repeta, că este de-ajuns să crezi în ea și să ai răbdare. O parte din tine își imaginează viața splendidă pe care ar putea să ți-o ofere acea reușită, dar succesul îți este sabotat dinainte de o altă parte a ta, care nu crede în el și așteaptă, ba chiar provoacă, eșecul. Ești cuprins de angoasă gândindu-te la toți banii pe care i-ai investit deja și pe care nu știi cum să-i recuperezi. Jocul, pe care îl considerai ultima soluție, îți consumă timpul și economiile, te decuplează de la concret, de la planurile tale de viață și de la eventualele realizări.
- Practicile adictive pe care le ai îți generează un sentiment de rușine, de vinovăție și de devalorizare. Ai vrea să scapi de ele, dar sunt mai puternice decât tine, așa că nu reușești.
- Ți se spune că ești mincinos sau iresponsabil. Că te joci cu propria-ți viață și cu a celor din jurul tău, ceea ce te doare. Desigur, ești conștient că există o parte de adevăr în toate acestea, dar și că e nedrept să fii astfel etichetat, căci, în fond, nu vrei să faci rău nimănui.
- Conectarea exagerată la rețelele sociale și la diferite alte platforme acaparează tot în jurul tău și te face să-ți pierzi punctele de reper. Renunți la echilibru și la diferitele rutine zilnice. N-ai poftă de mâncare. Nu mai ai o activitate fizică normală. Te îndepărtezi de lumea reală.
- Masturbarea te ajută să suportți golul afectiv și să-ți satisfaci nevoile. Dar, treptat, practicarea onanismului devine din ce în ce mai frecventă și ai nevoie de diferite lucruri ajutătoare ca să obții un nivel de plăcere satisfăcător. Devii

dependent de site-urile pornografice și de practicile sexuale fără limită.

- Să iei o decizie sau să faci o alegere te paralizează. Ți-e teamă ca nu cumva să greșești și ca urmările erorilor să nu te lipsească de ceva important pentru tine. Speri în ceva mai bun pentru viitorul tău sentimental (sau de altă natură) și starea de anxietate în care te afli nu-ți permite să mergi înainte cu răbdare și seninătate. Trebuie să apelezi la o persoană din afară ca să-ți explice și să te îndrume. Site-urile de clarviziune îți permit accesul direct la un profesionist zi și noapte. Diferite ghiduri în materie de artă divinatoare îți stau la dispoziție în mod gratuit. Poți atunci să pui întrebări la nesfârșit până obții răspunsul potrivit care să te liniștească pentru un moment sau câteva ore, înainte să o iei de la capăt. Observi că ai devenit dependent de un clarvăzător sau de alt profesionist ale cărui servicii sunt cu plată.
- Ți se spune că ești alcoolic. Părerea ta este că plăcerea de a bea câteva pahare n-are nicio legătură cu alcoolismul. Și totuși, în sinea ta știi foarte bine că nu bei doar la petreceri, ci și când ești singur, anxios, cuprins de supărare sau de furie interiorizată. Știi că băutura îți face bine, iar asta te ajută să-ți anesteziezi rănille trecutului. Ai încercat deja să reduci consumul de alcool și să găsești alte modalități de a-ți gestiona stările emoționale. Totuși, e necesar să recunoști existența ritualului. În fiecare zi sau în mod regulat, trebuie să cumperi alcool. Te simți liniștit dacă știi că băutura e disponibilă în caz de nevoie. Și necesitatea aceasta e zilnică!
- Viața nu e generoasă cu tine pe plan sentimental. Ai trecut de la o relație la alta. În mod repetat, fie ai apreciat greșit, fie ai lăsat să se apropie de tine o persoană toxică, chiar perversă. Ai suferit mult deja. Toate aceste povești ți-au redeschis rănille produse de respingere, de abandon, de nedreptate, de trădare și/sau de umilire. Degeaba ți-ai spus

că a fost ultima dată, fiindcă te arunci din nou în aventuri imposibile și dureroase. Începutul este întotdeauna atât de romantic și de plăcut... Și este evident că, așa cum se întâmplă mereu, te înșeli.

- Munca e pasiunea ta. Nu te sperie faptul că-i acorzi o importanță excesivă. Din contră, asta te hrănește și dă sens vieții tale. Te simți util. Prin implicare excesivă și adaptare exagerată la muncă, urmărind succesul, consideri că îți oferi șansa de a fi recunoscut și apreciat. Să reușești să câștigi bani mulți sau să ajungi într-un post important este pentru tine soluția prin care să-ți demonstrezi valoarea. Îți spui că trebuie să-ți iei revanșa față de cei care te-au subestimat, care n-au crezut în tine sau nu ți-au fost alături, să te sprijine, să te felicite și să-ți acorde o șansă. Cei din anturajul tău îți reproșează absențele. Nici în vacanță nu ești cu adevărat prezent. Te simți vinovat când ești inactiv.
- Mișcarea îți face atât de bine, încât, abia încheiată ședința de fitness, te gândești deja la următoarea. Ai impresia că prin sport poți să uiți tot ce te poate face să suferi. Este un fel de eliberare. Senzația pozitivă pe care o ai te-a făcut să devii dependent de sport. Trebuie să-ți simți corpul că se mișcă, trăiește, suferă, deci că exiști, că te autodepășești. Dorința de performanță, de competiție și de a avea un corp perfect capătă un loc foarte (și chiar prea) important în viața ta. Te izolează social, dar și de partener/ă și de familie.
- Ai consumat droguri într-o seară de euforie ca să faci asemenea celorlalți sau pentru că cineva te-a convins că era o soluție genială ca să te distrezi și mai mult sau ca să-ți anesteziezi suferința, lipsurile și supărările. La început, asta putea să fie o soluție la teama de singurătate pe care o simți noaptea. Drogurile ți-au devenit un tovarăș fidel, care te pune însă în pericol de moarte.

Ce este o dependență?

Există multe forme de dependență, indiferent că obiectul lor este vizibil sau nu. Persoanele care au adoptat unul sau mai multe comportamente compulsive trăiesc în suferință. Inițial, suferă de o durere emoțională sau de o traumă și cred că recurgerea la practici care creează dependență este soluția pentru rezolvarea situației în care se află. La început, este vorba doar de o tentativă, de o încercare ce se dorește a fi o experiență. Speră astfel ca fantomele trecutului și cele trezite în prezent să se îndepărteze. Să riște repetarea experienței înseamnă să adopte foarte repede o practică adictivă deloc ferită de consecințe pentru sănătate și pentru viața relațională.

Diagnosticul dependenței

Adolescenții, asemenea adulților, pot să devină dependenți de alcool, de tutun sau de jocuri de noroc online, de exemplu. Aceste persoane au avut o existență nefericită, fiind fragile emoțional încă din copilărie. Cel care trăiește în suferință și deznădejde visează la stabilitate, tihnă și siguranță. Dar trebuie să creadă și că merită să le trăiască, astfel încât să știe cum să-și creeze aceste fundamente.

Medicamentele psihoactive pentru nervozitate, insomnie, stres sau anxietate sunt ușor de găsit. Site-urile care oferă iluzia

evadării sunt disponibile zi și noapte. Accesul la cannabis, tutun și alcool este simplu, chiar pentru un adolescent minor. „Fumez un joint, asta mă ajută seara să mă destind, să adorm și să uit ce mă distruge“, mi-a dezvăluit într-o zi Manon, în vârstă de 21 de ani.

De la euforia simțită la primele experiențe până la durerea angoasantă provocată de sevrăj, emoțiile ocupă un loc major în procesul adictiv. Specialiștii în dependențe și alți specialiști din domeniu definesc un anumit număr de criterii care le permit să stabilească diagnosticul de adicție. Nevoia stringentă și imposibil de stăpânit de a consuma sau de a practica, precum și pierderea controlului sunt cele două criterii principale. Cauzele și elementele declanșatoare pot să fie diferite de la o persoană la alta. „Adicțiile apar atunci când se cedează în fața unor obiceiuri comportamentale sau emoționale, când se acumulează mai mulți factori care contribuie la o reorientare și când orice întoarcere la ce fusese înainte devine imposibilă sau foarte dificilă fără ajutor medical“, spune Benjamin Rolland, psihiatru și specialist în adicții al Departamentului universitar de specialitate din Lyon din cadrul spitalului Le Vinatier. Orice perturbare a echilibrului emoțional poate să fie un factor important de declanșare a unui comportament cu risc, apoi de alunecare spre o patologie de dependență. Indiferent că este vorba de o încercare de a ușura un stres intens, de a uita o decepție amoroasă sau de a dori să-ți oferi un moment de plăcere, Benjamin Rolland consideră că „emoțiile, atât pozitive, cât și negative, se află în centrul procesului de dependență. La început, practica se instalează fiindcă oferă efecte plăcute pe care individul vrea să le găsească prin repetare. Când aceste efecte pozitive se atenuează și se instalează adicția, persoana reproduce comportamentul adictiv astfel încât să domolească acel tsunami de emoții negative care o copleșește la apariția primelor simptome de sevrăj“. Practicianul din Lyon spune și că „patologia de dependență decurge dintr-o combinație de factori biologici, psihologici și sociali, un

cocktail de altfel bine identificat și descris acum de specialiști sub denumirea de model «biopsihosocial». Dintre acești factori biologici, mecanismul-cheie constă în circuitul recompensei, o rețea de conexiuni care implică îndeosebi molecule legate de motivare, cum ar fi dopamina. Iată că emoțiile se găsesc și aici în centrul procesului. Mâncarea, drogurile, sexul, lozurile răzuiabile sau paharele cu vin sunt plăceri diferite, dar care respectă o schemă identică: întreprindem o acțiune astfel încât să împlinim o poftă sau o dorință și ca să obținem din ea satisfacție“.

Cum se instalează tulburarea?

Este nevoie de trei componente în mod simultan astfel încât o dependență să se instaleze: o persoană, un produs (sau un comportament) și un mediu. Acestea formează ceea ce se numește „un model biopsihosocial“.

Pe plan biologic, intervin aspecte genetice și neurobiologice, cum ar fi sistemul de recompensă, circuitul dopaminergic și perturbările neurotransmițătorilor. La nivel psihologic, se află sensibilitățile și vulnerabilitățile psihice. Nu în ultimul rând, la nivel social, se observă influența mediului, a familiei etc. De exemplu, riscul de dependență este mai mare la o persoană care a crescut într-un mediu familial în care consumul de produse precum alcoolul, tutunul (sau altele) era însemnat și omniprezent. Adolescentul care și-a văzut părinții fumând „la greu“ și liber în casă nu s-ar codi prea mult să fumeze cannabis. De cele mai multe ori, a putut să-și fumeze nestingherit țigările în fața părinților, care îi dădeau chiar ei pachetele sau îi ofereau bani să le cumpere. Aceste scene de viață banalizează un comportament care ar trebui să fie însă supravvegheat, explicat și urmărit îndeaproape de părinți. Dar acest lucru ar presupune ca ei înșiși să fie capabili să-și admită dependența de țigară.

O dependență se dezvoltă din momentul în care persoana suferă în mod cronic și se retrage în sine. Riscul devine și mai

mare dacă ea nu dispune de nicio modalitate să se exteriorizeze și să beneficieze de un sprijin din afară. O persoană care trăiește un șoc, cum ar fi pierderea unei ființe dragi, va concepe în mod inconștient o strategie comportamentală adictivă drept trambulină, în speranța că îi va fi mai bine și va face față evenimentului sau doliului. Consumul unei substanțe care dă dependență generează destul de repede o formă de liniștire de scurtă durată, care anihilează emoțiile dureroase resimțite. Anturajului i-ar putea fi greu să-și dea seama de acea decădere, dacă nu observă unele stări depresive sau tulburări anxioase. Nici persoana în cauză nu este conștientă de asta. Practic, dependența progresează într-o manieră insidioasă. Se pot observa numeroase dependențe la persoanele afectate de tulburări psihiatrice ca schizofrenia, paranoia, psihoza etc.

Indivizilor care au o personalitate cu slab control de sine le este greu să tolereze o frustrare și o lipsă și au dificultăți în a-și gestiona emoțiile. Printre ei, se află persoanele impulsive, anxioase și vulnerabile la nostalgie, plictiseală și melancolie. Toate persoanele instabile, care au nevoie de senzații tari și de noutate, sunt și ele sensibile la practicile care creează dependență. Cauzele profunde ale tuturor acestor neajunsuri trebuie să fie tratate astfel încât, într-un final, să ne eliberăm de ele.

Chiar dacă adicția este insidioasă, există totuși semne și repere care pot să fie identificate înainte de a se fi instalat cu adevărat. De exemplu, persoana își schimbă aspectul, îndeosebi când cade pradă consumului regulat de alcool, de mâncare, de droguri sau face sport în mod exagerat. Celui aflat sub efectul anumitor produse îi va fi greu să relaționeze, să comunice sau să se miște normal. Ici și colo, vor exista plângeri privind întârzierile și absențele sale repetate. De asemenea, sunt semnalate probleme de concentrare și de memorie. Persoana poate să ia mult în greutate în scurt timp sau, dimpotrivă, să slăbească. Apropierea de ea este foarte grea, din cauza dispoziției schimbătoare și a nervozității. Lipsa somnului o face iritabilă, la fel

ca suferințele cronice și durerile de cap. La un moment dat, începe să se eschiveze și manifestă temeri, în special din cauza datoriilor adunate și a problemelor financiare pe care nu reușește să și le asume.

Se spune despre un individ că este dependent atunci când folosește un produs sau are un comportament în mod abuziv, acest lucru generând consecințe negative asupra sa, a celor din jur și a vieții sale în general.

Desigur, nu toată lumea devine dependentă. Dar fiecare dintre noi, la un moment dat, poate să fie implicat în folosirea unei substanțe sau într-o activitate repetitivă, iar acest lucru se poate întâmpla fie întâlnind o persoană care ne îndeamnă să încercăm experiența, fie dorind să ne bucurăm din plin de ea în mod ocazional. Asemenea evenimente izolate nu înseamnă crearea unei dependențe. Totuși, uneori, în funcție de produsul testat, obișnuința se instalează de la primul consum. În majoritatea cazurilor, adicția apare când practica devine repetitivă și abuzivă.

Dorința nestăpânită (*craving*), care simbolizează pierderea controlului, este denumirea acelei stări care apare atunci când nu mai există nicio modalitate de modificare a orientării, de autocontrol sau când capacitatea de a rezista și de a decide a fost pierdută în totalitate. Chiar dacă persoana dependentă ar dori din toate puterile și cu sinceritate să renunțe la practicile sale și la consumul care o ține dependentă, tot n-ar reuși. Apare atunci o altă emoție care trebuie gestionată. Va fi oare aceasta îndeajuns de neplăcută încât s-o motiveze să facă pasul și să ceară ajutor? Sau va fi vorba de încă o emoție, care o va determina să cadă și mai adânc în prăpastie?