

*O explicație incitantă a Programului în 12 pași
de renunțare la dependențe!*

THE NEWYORK TIMES

RUSSELL BRAND

Recuperare

ELIBEREAZĂ-TE *de*
DEPENDENȚE



Cei 12 pași

Mă cunoști doar. Știi că urăsc sistemele, în special Sistemul, un set de instrucțiuni false pe care noi, oamenii obișnuiți, trebuie să le respectăm, în timp ce persoanele cu adevărat libere se lăfăie în privilegii. Așa că imaginează-ți opoziția mea inițială față de acest sistem în 12 pași: „Nu-mi spune ce să fac, sunt un individ, un nonconformist, un escroc, un poet care hoinărește prin sălbăticia biciuită de vânt, strigându-și cântecul în lumea solemnă și critică.“

Mai ales că, în forma sa originală, în programul în 12 pași se rostește cuvântul „Dumnezeu“ la fel de liber și frecvent ca și cum l-ar utiliza un bolnav de un eclezialic sindrom Tourette. Am stat în camerele reci din zona rurală britanică resemnat și disperat, holbându-mă la acele edicte sumbre de pe perete, gândindu-mă „poate pentru tine, dar nu și pentru mine“. În mod curios, o examinare ulterioară a acestor principii a demonstrat că o atare gândire egocentrică, egoistă, este atributul definitoriu al stării de dependență. Egocentrismul este ceva alunecos; cuprinde mult mai multe decât vanitatea. Nu este vorba doar de Fonzie, care se uită la el cu o uimire satisfăcută, scoțându-și fundul în evidență, nu. Aici este vorba despre un exemplu de egocentrism mult mai opac. Dacă partenerul tău este puțin capricios, știi ce înseamnă personalitatea egoistă sau dificilă și iei rolul de îngrijitor asuprit, mergând mereu în urma lui spunând „Nu știu ce s-ar face fără mine“, iar asta este o altă formă de egocentrism. Faci din tine și din sentimentele tale în legătură cu această situație centrul ontologic (constant!) al lumii. Poți fi

tu și în altă formă? Mai ales că toți știm, nu-i așa, că fericirea absolută a lumii de astăzi este ca tu să poți să fii tu, iar eu să pot să fiu eu, să butonezi un televizor, să te benoclezi la picioare, totul este despre mine, mine, mine, produsul perfect, vacanță, balsam de păr, furnizorul de telefonie pentru persoana mea unică. Ei bine, este în regulă și la modă, dar nu prea știi ce este „eu“ sau ce vrea „eu“, iar acum mă întreb dacă este bine pentru „mine“ să mă gândesc la „mine“ toată ziua.

Prima dată când am văzut pașii, mi-am zis: „Hmm, puțin cam religios, cam pios, cam ambițios.“ Aveau aerul acela de ceva „creștinesc“. Uită-te la pasul al treilea: „Să ne îndreptăm voința și viețile către slujirea Domnului“ – ia-o ușor, bătrâne, asta sună precum o versiune comodă a ISIS.

Dar acum știi că poți fi un musulman pios dependent de zahăr, un evreu ateu care se uită prea mult la pornografie, un hindus care nu poate fi credincios sau un umanist care cheltuiește mai mult decât își permite, iar acest program se va plia fără efort pe defectele și calitățile tale, aducându-te pe drumul pe care trebuia să mergi dintotdeauna, făcând din tine, destul de simplu, cea mai bună versiune posibilă a ta. În cazul meu, după cum vei vedea, asta include multe defecte bune, câteva gânduri ciudate și izbucniri ocazionale de comportament.

Dacă te uiți pentru prima dată la acești pași, observă-ți sentimentele în legătură cu ei.

1. Am recunoscut că nu avem nicio putere asupra dependențelor noastre și că viețile noastre au devenit de nestăpânit.
2. Am ajuns să credem că o putere mai mare decât noi ne poate aduce pe calea cea bună.
3. Ne-am hotărât să ne îndreptăm voința și viețile către slujirea lui Dumnezeu, așa cum L-am înțeles noi.
4. Am întreprins o căutare și un inventar moral neînfricat asupra noastră.
5. Am recunoscut în fața lui Dumnezeu, a noastră și a tuturor ființelor umane natura exactă a viciilor noastre.
6. Am fost complet pregătiți să-L lăsăm pe Dumnezeu să ne scape de toate defectele caracterului nostru.
7. L-am rugat cu umilință să ne îndepărteze neputințele.
8. Am făcut o listă cu toate persoanele pe care le-am rănit și am fost dispuși să le cerem iertare.
9. Le-am cerut iertare în mod direct acelor persoane oricând a fost posibil, în afara cazurilor în care asta le-ar fi făcut mai mult rău lor și celor din jur.
10. Am continuat să ne analizăm și să recunoaștem imediat atunci când am greșit.
11. Am căutat ca prin rugăciune și meditație să ne îmbunătățim legătura conștientă cu Dumnezeu, așa cum L-am înțeles noi, rugându-ne doar pentru înțelepciunea voinței Lui asupra noastră și pentru puterea de a-I îndeplini această voință.
12. Pentru că am avut parte de o iluminare spirituală ca rezultat al acestor pași, am încercat să transmitem mesajul și celorlalți dependenți și să punem în aplicare aceste principii în toate aspectele vieții noastre.

Așa privesc eu acum acești pași și așa te invit și pe tine. Cu siguranță, asta face ca totul să fie mai ușor. Probabil că am exagerat cu termenul de „distrus“, dar ideea este că acest sistem practic poate fi folosit de oricine.

1. Viața ta este puțin cam distrusă?
2. S-ar putea ca viața ta să nu fie distrusă?
3. Îți vei repara singur viața?
4. Notează toate lucrurile care îți distrug viața sau care ți-au distrus vreodată viața și nu minți, nu omite nimic.
5. Fii sincer și spune-i cuiva de încredere cât de distrus ești.
6. Ei bine, așa am descoperit destul de multe obiceiuri distrugătoare. Vrei să înceteze? Serios?
7. Ești dispus să trăiești o viață nouă care nu este despre tine și despre fostele tale probleme? Trebuie!
8. Pregătește-te să le ceri iertare celor afectați de modul tău distructiv de a fi.
9. Acum cere-ți iertare. Dacă nu cumva asta va înrăutăți lucrurile.
10. Ai grijă la mentalități și comportamente distructive și recunoaște-le atunci când apar.
11. Rămâi conectat la noua ta perspectivă.
12. Privește viața într-un mod mai puțin egoist, fii mai drăguț cu ceilalți, ajută pe cine poți.

Cum rămâne cu prețioasa mea individualitate? Nu-mi pot subjugă mintea unui sistem unic, „închisoarea filozofică nu a fost construită ca să mă poată reține pe mine, dragă!”. Poate chiar așa stau lucrurile, iar autoritatea împotrivirii este în regulă și la modă, dar sigur ideea este de a rezista opresiunii sau exploatării de către acea autoritate? Aici nu este vorba de nicio opresiune sau exploatare. Mai mult chiar – și acum stinge luminile și ascultă coloana sonoră a filmului *Zona crepusculară (Twilight Zone)* –, „cine este eul pe care încerc să-l protejez?”. Aceasta este întrebarea la care vom răspunde în aceste capitole, probabil. Deși, sincer să fiu, încercarea de a înțelege adevărata natură a Sinelui a pus în încurcătură cele mai strălucite minți ale umanității, încă de la începuturile ei. Cu toate astea, îmi plac provocările.

Acum, așa cum eu am înlocuit termenul „dependență” cu „droguri”, așa trebuie să îl înlocuiești și tu cu termenul corespunzător. De exemplu, cu mâncare, tehnologie, pariuri, relații obsesive, pornografie – cu orice vrei să schimbi. Gândește-te la tine ca la un computer virusat, iar acesta este codul care te va curăța. Dacă urmezi acest drum, dacă faci lucrurile indicate în această carte, se va declanșa o schimbare în tine.

Apoi, dacă ai o problemă evidentă cu dependența, ai noroc: există deja o metodă incredibil de eficientă pentru a o aborda și pentru a-ți redirecționa energia distructivă a stării tale către o nouă existență. Te vei identifica foarte mult cu situațiile din această carte și ea va reprezenta un tovarăș util către alte volume și grupuri de sprijin disponibile. Dacă ai o boală mai viclenă, o tristețe, o nemulțumire, un dor peste care nu poți trece, îți promit că percepția ta se va schimba odată cu propria lume, dacă aplici acest program cu sinceritate.

Acum există sute de mișcări care includ cei 12 pași cu ținte noi referitoare la fetișuri necunoscute: narcotice, pariuri, mâncare, *gaming*, sex, colecționat. De fapt, acum există suficiente organizații de succes care folosesc metoda pentru a ne demonstra că acest ciclu de dependențe este inițiat de o dorință comună. Când am dat pentru prima oară peste cei 12 pași, a trebuit să-i aplic la dependența de droguri și alcool. Au funcționat. Apoi la dependența de sex, mâncare și muncă. Funcționează. Acum îi aplic la toate gândurile și sentimentele pe care le am, știind că acestea reprezintă mijloace de negociere a experienței mele cu lumea exterioară și locul meu în aceasta. Viața mea profesională, domestică, spirituală, și viața nouă, de tată, sunt trăite prin intermediul unei hărți trasate cu ajutorul acestor principii. Nimeni nu folosește cei 12 pași la fel, clauzele lor multiple permițând o diversitate individuală nelimitată.

Acest program mi s-a părut cel mai satisfăcător și în același timp cel mai provocator prin faptul că mi-a dezvăluit credința indiscutabilă conform căreia eu eram centrul universului și scopul vieții mele era acela de a-mi îndeplini dorințele. Dacă nu era posibil, sufeream din cauza asta în moduri colorate și creative. Așa că în timp ce acest program va funcționa pentru tine indiferent de credința ta sau de lipsa acesteia, te va scăpa de ideea (fie că ești sau nu conștient de ea) conform căreia tu și dorințele tale reprezentați motivațiile definitorii ale vieții tale. Motivul pentru care am lucrat cu programul celor 12 pași a fost disperarea. Motivul pentru care continui să fac asta este pentru că au trezit în mine imposibilitatea fericirii bazate pe fosta mea concepție asupra lumii: aceea conform căreia eu sunt centrul lumii și ceea ce vreau eu este important.

Pot mărturisi că cei 12 pași funcționează și în cazul problemelor severe de dependență. Dacă suferi de așa ceva, ar trebui să te înscrii într-un grup de sprijin care folosește

adekvat cei 12 pași. Speranța mea pentru această carte este că oriunde te-ai afla pe scara dependenței – bolnav cronic, îngrijorat sau pur și simplu în căutarea unei schimbări – te vei bucura de funcționarea acestor pași la fel cum am făcut și eu, într-un mod sincer, deschis și din toată inima.

Dacă ești ca mine, îți place să faci lucrurile pe jumătate. Eu aș cumpăra o carte despre alimentația sănătoasă sau despre meditație și ar fi suficient, aș folosi instrumentul social al „consumerismului“ pentru a-mi satisface nevoia și cam atât. O carte despre alimentația sănătoasă, rămasă neatinsă pe raft, nu îmi va îmbunătăți indicele de masă corporală, orice naiba ar însemna asta. O carte despre meditație, azvârlită pe jos, nu-mi va înnobila conștiința și nu mă va acorda cu Marea Unitate din spatele gândurilor și sentimentelor mele.

Dacă nu vei face lucrurile indicate în carte, poți la fel de bine să-ți cheltuiești banii pe prăjituri sau la pariuri. De asemenea, nu vreau să-ți zic asta, dar nu este ușor. Nu este un ghid numit „Cum să-ți schimbi viața în zece minute lenevind, scriind mesaje universului și ascunzându-le sub pernă“. Este al naibii de greu. Este cel mai greu lucru pe care l-am făcut vreodată. De fapt, nu – cel mai greu lucru pe care l-am făcut a fost să mă chinui crezând că pot obține plăcere din lumea materială, fie prin faimă, fie prin bani, droguri sau sex, ajungând mereu la aceeași prăpastie mohorâtă de nemulțumire ostenită.

De aceea, primul pas zice: „Sunt distrus, nu se îmbunătățește nimic, vreau să mă schimb.“ În mod tacit, ai făcut asta citind până aici.

1

Viața ta este puțin cam distrusă?

Pasul 1: Am recunoscut că nu avem nicio putere asupra dependențelor noastre și că viețile noastre au devenit de nestăpânit.

Aceasta este o invitație la schimbare. Procesul este complicat doar pentru că majoritatea suntem oarecum împărțiți, de obicei o parte din noi vrea să schimbe un comportament negativ și blamat, în timp ce cealaltă parte vrea să îl păstreze. Pentru mine, recuperarea este o călătorie către conștientizare. Lasă-mă să-ți explic ce vreau să zic folosind experiența mea plictisitoare de dependent și alcoolic standard.

Am simțit mereu că eram cumva prea deștept pentru ceva precum un „program de viață“, mai ales pentru unul care avea influențe religioase. Nu pentru că aș fi crezut că religia era „opiul popoarelor“ – și chiar dacă ar fi fost așa, aș fi servit și eu puțin, pentru că adoram opiul. Ci pentru că eu credeam că era ceva stupid. Mediocru, plictisitor, stupid, gălăgios, isteric, stupid. O prostie provincială. Uimitor de stupid. De exemplu, creștinismul – ori este atât de medieval și pierdut în ceremonii că devine monoton și ridicol, ori încearcă să îl modernizeze și îl fac de prost gust. Chitare ieftine, pulovere și priviri atotștiutoare și compătimitoare. Nu. Mulțumesc.

Am avut două atuuri: primul – cei 12 pași mi-au fost prezentați de un ateu convins, al doilea – eram chiar disperat. Eram distrus. Nu mai aveam nicio idee și nici energie, continuam să mă mișc doar din inerție. Renunșasem să mă mai gândesc la motivele pentru care mă simțeam trist, sau diferit,

sau deznădăjduit, știam doar că așa mă simt, și am abandonat această informație undeva în minte, neabordată, ignorată, putrezind. Între timp beam și abuzam de droguri pentru a rămâne treaz și funcțional, pentru a nu mai fi doborât de tristețe. Dacă m-ai fi bătut pe umăr și ai fi spus „Hei, Russell, ce planuri ai?“, probabil că aș fi îngăimat din reflex ceva bolnăvicios de optimist precum „Îmi aștept pauza“ sau „Anul viitor pe timpul ăsta voi fi cineva“, dar în sinea mea știam că nu aveam niciun plan.

Acum te întreb pe tine, tu ai vreun plan? Nu trebuie să-mi răspunzi acum, de fapt, nu are rost să-mi răspunzi deloc, având în vedere că nu sunt acolo (acum ești singur, citind asta!), dar în ceea ce ar trebui să fie sanctuarul minții tale spune-ți: „Am un plan. Știi încotro mă îndrept.“ Modalitatea mea de a lupta cu anxietatea tacită a incertitudinii a fost de a găsi plăceri care să-mi distragă atenția. Nu stăteam niciodată pe loc.

Foarte rar, reflectam asupra vieții. Îmi susțineam starea cu lucruri care îmi distrăgeau atenția.

Aceasta este o detaliere acceptată din punct de vedere clinic a ciclului dependenței.

Dacă acest model se potrivește vieții tale pe care ai vrea să o schimbi, este posibil ca și cei 12 pași să fie pe placul tău. Să vedem:

Ciclul dependenței în 5 puncte

1. Durerea
2. Folosirea unui agent care dă dependență, precum alcoolul, mâncarea, sexul, relațiile adictive care alină și distrag atenția
3. Anestezie temporară sau elemente care să distragă atenția