

5. Detașarea

Acest lucru [detașarea] nu înseamnă că ne propunem să ne detașăm de persoana la care ținem, ci doar de agonia implicării noastre[1].

- MEMBRU AL-ANON

Când am încercat să aleg subiectul primului capitol din această secțiune a cărții, foarte multe subiecte au concurat pentru primul loc. Am ales detașarea nu pentru că este cu mult mai importantă decât ceilalți factori, ci pentru că reprezintă un concept care stă la baza altora. Dacă ne dorim să ducem o viață fericită, noi trebuie să practicăm cât mai des procesul detașării. Acesta este scopul celor mai multe programe de recuperare pentru co-dependenți. De asemenea, este primul lucru cu care trebuie să începem, înainte de a putea face celelalte lucruri pe care trebuie să le facem. Noi nu putem începe să lucrăm cu noi înșine, să ne trăim cu adevărat viața, să ne conștientizăm sentimentele și să ne rezolvăm problemele dacă nu am reușit să ne detașăm de obiectul obsesiei noastre. Experiența personală (susținută de experiențele celorlalți oameni cu care am discutat) m-a învățat că nici chiar Puterea Superioară nu poate face foarte multe lucruri pentru noi atât timp cât nu am învățat să ne detașăm.

Atașamentul

Atunci când un co-dependent îți spune: „Cred că mă atașez de tine”, fii foarte prudent, căci cel mai probabil chiar așa stau lucrurile!

Marea majoritate a co-dependenților sunt atașați de oamenii și de problemele din mediul lor înconjurător. Atunci când vorbesc de un „atașament”, eu nu mă refer la un sentiment normal, cum ar fi simpatizarea altei persoane, grija firească față de problemele sale sau senzația de conectare cu lumea exterioară. Atașamentul presupune o implicare excesivă, ce poate merge până la incapacitatea de a te mai separa de persoana de care te-ai atașat.

Atașamentul poate lua mai multe forme:

- Este posibil să devenim excesiv de îngrijorați ori de preocupați de o anumită problemă sau persoană (caz în care vorbim despre un atașament mental).

- Pe un nivel superior de atașament, noi putem deveni obsedați de persoanele și de problemele din mediul nostru înconjurător, încercând să le controlăm (caz în care ne focalizăm aproape în totalitate energia mentală, fizică și emoțională asupra obiectului obsesiei noastre).
- Alternativ, noi putem deveni dependenți în plan emoțional de oamenii din jurul nostru (atașamentul nostru devine astfel și mai puternic).
- În sfârșit, putem deveni îngrijitori (salvatori) ai unei alte persoane, atașându-ne astfel ferm de nevoia sa de a depinde de noi.

Problemele legate de atașament sunt foarte numeroase. (În acest capitol voi insista doar asupra grijilor și obsesiei. În capitolele următoare voi vorbi inclusiv despre alte forme de atașament.) Implicarea excesivă în orice fel de situație ne poate arunca într-o stare de haos, nu doar pe noi, ci și pe cei din jurul nostru. Atunci când ne focalizăm întreaga energie asupra anumitor persoane sau probleme, nouă nu ne mai rămâne aproape niciun strop de energie pentru a ne trăi propria viață. Mai mult decât atât, întreaga atmosferă din jurul nostru este încărcată de griji și de responsabilitate. Dacă ne asumăm în totalitate această greutate, noi nu mai lăsăm practic nimic din ea pentru oamenii din jurul nostru. Ea ne strivește pe noi, dar îi eliberează pe ceilalți. Lucrurile nu se opresc însă aici. Grijile noastre legate de ceilalți oameni și de problemele lor nu îi ajută cu nimic pe aceștia. Ele nu le rezolvă problemele, nu îi ajută cu adevărat pe aceștia, și încă și mai puțin pe noi înșine. Practic, ele reprezintă o risipă de energie.

„Dacă ești convins că faptul că îți pare rău ori îți faci griji pe termen lung pentru altcineva schimbă cu ceva situația acestuia, înseamnă că trăiești pe o altă planetă, cu o realitate complet diferită de a noastră”, scrie dr. Wayne W. Dyer în cartea *Zonele tale eronate*[2].

Grijile și obsesiile legate de alții ne mențin atât de captivi în hățișul lor încât ne împiedică să ne rezolvăm propriile noastre probleme. Ori de câte ori ne atașăm în acest fel de ceva sau de cineva, noi ne detașăm în mod automat de noi înșine. Cu alte cuvinte, pierdem contactul cu noi înșine, blocându-ne astfel puterea și capacitatea de a gândi, de a simți, de a acționa și de a avea grijă de noi înșine. În acest fel, noi pierdem practic controlul asupra vieții noastre.

Obsesia față de o altă persoană sau problemă este o capcană îngrozitoare. Ai cunoscut vreodată pe cineva obsedat de o altă persoană (sau situație)? Un astfel de om este incapabil să discute despre altceva sau să se gândească la orice alt subiect. Chiar dacă pare că te ascultă atunci când vorbești, tu știi foarte bine că este incapabil să te audă,

căci mintea lui se rotește la infinit în același cerc vicios compulsiv, reiterându-l fără încetare. Indiferent ce îi spui, el face automat asocieri cu obiectul obsesiei sale, chiar dacă acesta nu are nicio legătură cu subiectul discuției voastre. Îți repetă la infinit aceleași lucruri, schimbând doar foarte puțin formularea, sau chiar repetând aceleași cuvinte! Nimic din ce îi spui nu poate schimba ceva. Chiar dacă îi spui să înceteze cu obsesia sa, nu îl ajuți cu nimic. Dacă ar putea, probabil că ar face singur acest lucru! Problema sa este că nu poate (cel puțin pe moment). Problema sau grijile sale nu numai că îl deranjează, dar chiar îi controlează viața.

Foarte multe dintre persoanele cu care am lucrat în cadrul grupurilor noastre de familie au fost *literalmente* obsedate de oamenii din viața lor de care aveau grijă. Ori de câte ori le întrebam ce simt, ele îmi răspundeau ce simțea cealaltă persoană. Ori de câte ori le întrebam ce fac, îmi răspundeau ce făcea cealaltă persoană. Întreaga lor atenție era focalizată asupra unei alte persoane (sau situații), nu a lor. Multe dintre ele au reiterat ani la rând acest mecanism: făcându-și griji, reacționând și încercând să controleze viața persoanei din viața lor pe care o îngrijeau. Acești oameni erau niște cochilii goale, uneori aproape invizibile, fără niciun miez. Energia lor vitală lipsea, căci era focalizată în totalitate asupra altcuiva. Nu îmi puteau spune ce simțeau și ce gândeau, pentru simplul motiv că nu aveau habar, pentru că nu își focalizau niciodată atenția asupra lor însele.

Poate că și tu ai fost obsedat de cineva sau de o anumită situație. Să spunem că cineva face sau îți spune ceva. Prin minte îți trece un gând care îți reamintește de un eveniment din trecutul tău. În conștiința ta pătrunde o anumită problemă. În viața ta se întâmplă sau nu se întâmplă ceva. Uneori, simți că se întâmplă ceva, dar nu îți este foarte clar ce anume. Persoana care te obsedează nu te-a sunat încă, și de regulă o făcea până acum. Nu îți răspunde la telefon, și ar fi trebuit să o facă. Este zi de salariu. În trecut se îmbăta întotdeauna în ziua de salariu. Oare se va întâmpla din nou astăzi? Nu știi ce, de ce și când, dar știi *sigur* că s-a întâmplat, se întâmplă sau urmează să se întâmple ceva groaznic!

Simți acest lucru în plexul solar. Starea de anxietate care le este *atât* de familiară tuturor co-dependenților te copleșește și începe să te sufocă. Acesta este motivul pentru care foarte mulți co-dependenți își fac singuri rău. Anxietatea este principalul aliment cu care se hrănesc grijile și obsesia. Este apogeul fricii. De regulă, teama vine și pleacă, lăsându-ne în starea de „fugi, luptă sau încremenește”, dar anxietatea nu dispare niciodată cu adevărat. Ea ne sufocă mintea, paralizând-o pentru a-și satisface propriul scop: reiterarea la infinit a acelorași gânduri inutile. Ea reprezintă combustibilul care ne alimentează toate comportamentele asociate cu controlul. Noi nu ne mai putem gândi la

altceva decât la menținerea lucrurilor sub control, în speranța că problema va dispărea apoi de la sine. Aceasta este urzeala co-dependenței.

Atunci când ești obsedat, tu nu te mai poți gândi la altceva decât la persoana sau la problema care te obsedează. Nu mai ai nicio idee ce anume simți, ce gândești cu adevărat și ce ar trebui să faci. Tot ce știi este că trebuie să faci ceva, și asta chiar acum, pentru numele lui Dumnezeu!

Grijile, obsesiile și controlul sunt simple iluzii. Ele sunt niște trucuri prin care ne amăgim singuri. Nouă ni se pare că facem ceva pentru a ne rezolva problemele, dar acest lucru reprezintă o Fata Morgana. Marea majoritate a oamenilor s-au obișnuit să reacționeze în acest fel din motive justificate. Ei au trăit cândva cu probleme complicate care le-au perturbat viața, putând provoca anxietate, supărare, griji și obsesii oricărui om. Unii iubesc pe cineva care și-a pierdut complet controlul asupra vieții sale, fie din cauza alcoolismului, fie din cea a unei tulburări alimentare, a jocurilor de noroc, a unei probleme mentale sau emoționale, ori a unei combinații între acești factori.

Unii oameni din jurul nostru au probleme mai puțin grave, dar ne facem totuși griji pentru ei. Spre exemplu, este posibil ca persoanele dragi să aibă oscilații emoționale (să treacă de la o extremă la alta), sau să facă anumite lucruri pe care noi nu le-am face niciodată. Alteori, noi credem că ar trebui să acționeze într-o manieră diferită, mai bună, care nu le-ar cauza la fel de multe probleme.

Alți oameni își dezvoltă o atitudine de atașament – făcându-și griji, reacționând și încercând într-o manieră obsesivă să îi controleze pe ceilalți – dintr-o simplă obișnuință. Mulți dintre ei au trăit cândva alături de persoane sau în mijlocul unor evenimente scăpate de sub orice control. Obsesia și încercarea de a controla lucrurile au reprezentat pe timpuri maniera lor de a restaura starea de echilibru sau de a împiedica temporar înrăutățirea situației, așa că au păstrat mai târziu aceste mecanisme. Unii se tem să renunțe la ele, pentru a nu reitera lucrurile groaznice care li s-au întâmplat în trecut.

Există de asemenea oameni atașați de alte persoane, care și-au trăit atât de mult timp viața numai pentru și prin intermediul acestora încât nu mai cunosc niciun alt mod de a trăi. Lor li se pare mai sigur să rămână atașați. Cel puțin, atunci când reacționează li se pare să sunt vii, întrucât au un motiv pentru a-și continua obsesiile și tendința de control.

Dintr-un motiv sau altul, co-dependenții au tendința de a se atașa de diferite probleme și persoane, chit că grijile nu rezolvă niciodată nimic; chit că respectivele probleme nu au decât rareori soluții; chit că din cauza obsesiilor lor ei nu mai reușesc să citească nicio

carte, să se uite la televizor sau să iasă la o plimbare; chit că emoțiile lor sunt în permanență haotice, în funcție de ceea ce a spus sau nu a spus persoana de care sunt obsedați, de ce a făcut sau nu a făcut ea, ori de ce anume intenționează să facă în continuare; chit că ceea ce fac ei nu ajută pe nimeni! Indiferent de costuri, ei continuă să se cramponeze de obsesiile și de atașamentul lor. Își scrâșnesc dinții, se agață disperati de funia lor și o strâng și mai tare!

Unii oameni nici măcar nu sunt conștienți de strânsoarea acestei funii. Ei s-au autoconvins că trebuie neapărat să o strângă atât de tare, întrucât nu au nicio altă șansă decât să reacționeze la problema sau la persoana de care sunt obsedați în această manieră compulsivă. Adeseori, atunci când le sugerez acestor oameni să se detașeze de problema sau de persoana de care sunt obsedați, ei îmi răspund plini de oroare: „O, nici nu mă gândesc! Nu aș putea face niciodată așa ceva. Îl (o) iubesc mult prea mult. Îmi pasă mult prea mult de el (ea) ca să fac *așa ceva*. Această problemă (sau această persoană) este mult prea importantă pentru mine. *Trebuie* să rămân atașat!”

Răspunsul meu este de fiecare dată același: „CINE SPUNE CĂ *TREBUIE* SĂ RĂMÂI ASTFEL?”

Am o veste bună: nimeni nu „trebuie” să rămână atașat de problema sau de persoana de care este obsedat. Există o cale mai bună, numită: „detașare”[3]. Dacă nu ești obișnuit cu ea, la început te poate speria, dar mai devreme sau mai târziu vei constata că ea este infinit mai bună pentru toți cei implicați.