

DAVID SIMON

DEEPAK CHOPRA

EDITURA PARALELA 45

ELIBERAREA DE

DEPENDENȚE

,

Redactare: C. Dumitru
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SIMON, DAVID

Eliberarea de dependențe : Metoda Centrului Chopra pentru învingerea obiceiurilor distructive / David Simon, Deepak Chopra ; trad. din

lb. engleză de Ianina Marinescu. - Ed. a 2-a. - Pitești : Paralela 45, 2019

ISBN 978-973-47-3108-4

I. Chopra, Deepak

II. Marinescu, Ianina (trad.)

61

Original title: *Freedom from Addiction: The Chopra Center Method for Overcoming Destructive Habits*

Copyright ©2007 David Simon and Deepak Chopra

All rights reserved

Published under arrangement with HEALTH COMMUNICATIONS INC.,
Boca Raton, Florida, U.S.A. Romanian language rights handled by Prava I Prevodi,
Belgrade in conjunction with Montreal-Contacts/The Rights Agency

Copyright © Editura Paralela 45, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

DAVID SIMON
DEEPAK CHOPRA

Eliberarea de dependențe

Metoda Centrului Chopra
pentru învingerea obiceiurilor distructive

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză de
Ianina Marinescu

Editura Paralela 45

CUPRINS

| | |
|--|-----|
| <i>Introducere</i> | 7 |
| Capitolul 1 Către eliberarea de dependențe | 21 |
| Capitolul 2 Pas cu pas către eliberare | 35 |
| Programul de eliberare de dependențe | 67 |
| Capitolul 3 Puterea liniștii..... | 69 |
| Capitolul 4 Dezintoxicarea corpului, a minții și a sufletului | 87 |
| Capitolul 5 Cum să-ți alimentezi corpul, cum să-ți hrănești mintea | 107 |
| Capitolul 6 Trezirea energiei | 125 |
| Capitolul 7 Emanciparea emoțională | 141 |
| Anexa A Inspectarea peisajului | 159 |
| Anexa B Scurtă istorie a dependențelor | 175 |
| <i>Resurse</i> | 191 |
| <i>Note</i> | 193 |

INTRODUCERE

„Accept că sunt alcoolic“, mărturisi Dan, „dar pur și simplu nu sunt în stare să mă duc la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi. Mă simt mai degrabă deprimat decât inspirat de povestirile celorlalți și nu-mi place ideea că, pentru tot restul vieții mele, focalizarea principală trebuie să constea în a mă defini ca fiind slab.“

Deși Dan nu a mai băut de mai bine de trei ani, a simțit nevoia de a-și vedea problemele cu alcoolul într-o lumină nouă. Voia să vadă dacă se putea redefini într-un mod care să-i permită dezvoltarea personală.

Trăim pe o planetă care ne oferă multe potențiale dependențe. Ca ființă umană, aproape sigur te-ai implicat într-un obicei care pare că te cheamă, chiar dacă are efecte secundare nedorite. Oamenii au mare capacitate de a fi parte în comportamente care oferă o plăcere de moment doar pentru a extrage un profit emoțional sau fizic. Deși relativ puțini dintre noi își injectează heroină sau fumează cocaină grănule, mulți dintre noi mănâncă excesiv, beau excesiv, gândesc excesiv, fumează, cumpără compulsiv lucruri de care nu au nevoie, pierd la jocuri banii cu greu câștigați și, pe de altă parte, fac alegeri care nu hrănesc corpul, mintea sau sufletul.

Într-adevăr, dependențele sunt cea mai răspândită problemă a societății noastre. Durerea emoțională și fizică resimțită de cei cu dependențe și de familiile acestora este incalculabilă. Costurile economice directe și indirecte ale dependențelor depășesc, la nivel mondial, sute de miliarde de dolari. În prezent pierdem „războiul drogurilor“ pentru că nu am reușit să admitem că dușmanul este un aspect ascuns ce ține de noi înșine, o pornire subconștientă de a sacrifica liniștea pe termen lung pentru o alinare pe termen scurt. Această carte este efortul nostru de a repune bazele conflictului legat de dependențe și de a extinde oportunitățile pe care le ai în vederea unei liniști care să dureze.

CE MAI E NOU ÎN PRIVINȚA RECUPERĂRII?

În ultimii 70 de ani, în încercarea lor de a depăși comportamentele dependente, milioane de oameni au participat în programul celor 12 Pași. Prezentat la început ca regulă de bază pentru Alcoolicii Anonimi (A.A.), cei 12 Pași au fost adoptați de multe alte grupuri de sprijin, printre care, dar nu numai: Narcomanii Anonimi, Cocainomanii Anonimi, Obezii Anonimi, Jucătorii Anonimi, Dependenții de Sex Anonimi, Datornicii Anonimi, Bulimicii și Anorexicii Anonimi și Dependenții de Muncă Anonimi. Pentru cei care pot adopta principiile elementare și apreciază prezența celorlalți, purtându-și propriile lupte împotriva demonilor personali, programul celor 12 Pași este un sprijin valoros.

Cu toate acestea, cei 12 Pași nu sunt pentru toată lumea. Pentru unii, nuanțele religioase sunt incompatibile cu credințele lor intime, în vreme ce pentru alții, cei 12 Pași nu sunt suficient de religioși. Cel mai comun motiv pe care îl auzim la Centrul Chopra pentru care oamenii nu rezonează cu A.A. este accentul pus pe slăbiciunea personală. Cele

CAPITOLUL 1

Către eliberarea de dependențe

Deborah a avut un an foarte greu. Mama ei murise de curând, după o boală îndelungată și, la scurtă vreme, soțul ei o anunță că o părăsește. Și pe când viața ei părea că se duce pe apa sâmbetei, a fost tamponată din spate la semafor, accidentându-se la gât.

Deși radiografiile arătau numai câteva modificări degenerative ușoare, durerea pe care o simțea la nivelul gâtului era insuportabilă. După încercări repetate cu alte medicamente, medicul de familie i-a prescris Vicodin. Ei i-a plăcut efectul analgezic asupra gâtului și asupra suferinței emoționale. În scurt timp, lua mai mult de 12 tablete pe zi și cerea rețete de la trei medici.

Și-a dat seama că avea o problemă după o constipație de trei zile și după faptul că petrecea mai mult timp gândindu-se cum să-și refacă stocul de pastile decât cum să se refacă în urma suferinței pentru care se tratase la început.

O veche expresie din tradiția Yoga spune că „Nu eu sunt în lume, lumea e în mine“. Deși la prima vedere această afirmație îndrăznească poate părea narcisistă, noi o vedem ca pe o expresie clară a realității

omenești. În fiecare moment al vieții, există nenumărate evenimente care au loc simultan. În timp ce citești aceste cuvinte, unii se nasc, iar alții mor. Unii fac dragoste, iar alții se ceartă aprins. Cineva e promovată; altcineva e concediat. Cineva începe o nouă afacere; altcineva se declară falit. Unii petrec, în vreme ce alții mor de foame. În fiecare moment se desfășoară o multitudine insondabilă de posibile experiențe; cu toate acestea, fiecare dintre noi se concentrează pe propriile preocupări, filtrându-le pe ale celorlalți.

Gândește-te astfel: dacă urci un versant împădurit al muntelui, vor fi momente când nu-i vei putea vedea vârful; cu toate acestea, porți cu tine harta interioară a locurilor pe unde ai trecut, a locului unde ești și a celui unde vrei să ajungi. Această hartă interioară a lumii tale îți permite să navighezi în urmărirea țelurilor tale. Ca urmare a acestui atlas interior, te concentrezi selectiv pe acele repere exterioare care confirmă viziunea ta despre lume și le filtrezi pe cele care nu o fac.

Unde are loc acest proces de atenție și intenție selectivă? Răspunsul este în conștiință. Pe măsură ce ingerăm materia primă senzorială din exterior, sunete, senzații, observații vizuale, gusturi și mirosuri se transmit sub formă de lanțuri de energie și informație prin intermediul rețelei neuronale a sistemului nervos. Cumva, din toată această energie și informație reușim să creăm o imagine în patru dimensiuni a ceea ce pare pentru noi realitatea lumii. În conștiință creăm o lume exterioară ce nu poate fi măsurată obiectiv sau științific, dar care pentru noi este foarte reală.

A ști că îți co-creezi propria realitate este o informație esențială. Aceasta înseamnă că poți renunța la ideea că viața ta este rigid pre-determinată și te poți deschide către posibilitatea că indiferent ce s-a întâmplat până acum, ai capacitatea de a crea ceva nou. Această schimbare de conștientizare este primul pas către manifestarea celor mai profunde dorințe de fericire, sănătate și iubire.

De îndată ce îți dai seama de posibilitățile de a crea o nouă realitate, a-ți imagina ce ți-ar plăcea să crezi devine șansa și responsabilitatea ta. În ciuda scenariului pentru care te-ai pregătit până la acest punct, ai capacitatea de a începe să scrii dialoguri noi. Să-ți asumi autoritatea pentru viața ta înseamnă să-ți accepți rolul de autor și de personaj principal în desfășurarea poveștii.

ASCULTĂ-ȚI VOCEA INTERIOARĂ

Pentru a te asista în a vizualiza ceea ce ți-ai dori să se întâmple în viața ta, ține cont de temele următoare. Acestea sunt menite să te ajute să depășești dialogul tău obișnuit cu tine însuși și să reflectezi în mod autentic la ceea ce vrei și la ce anume ești capabil să crezi în viață. Pentru a obține maximum de beneficii din acest proces, te susținem să reanalizezi subiectul ținând seama de întrebări. Apoi închide ochii; trage de câteva ori aer în piept, adânc și lent; și, concentrându-ți atenția pe bătaiele inimii, contemplă întrebarea, ascultând sugestiile care pătrund în conștiință dintr-un loc mai adânc din interiorul tău.

Adesea este de ajutor să notezi aceste sugestii într-un jurnal. Procesul de documentare a gândurilor și sentimentelor tale te ajută să-ți lărgesci perspectiva, catalizând vindecarea și transformarea.

1. La ce nevoie răspunde dependența ta?

Toate comportamentele sunt motivate de sporirea confortului și diminuarea suferinței. Comportamentele dependente sunt determinate de credința că acel comportament poate răspunde la o nevoie la care alte alegeri nu pot.

Întrebări la care să reflectezi

- Pot să identific nevoia pe care încercă să o satisfacă obiceiul meu?
- Consider că pot înlocui un obicei toxic cu unul hrănitor?
- Consider că trebuie să practic o abțință totală de la obiceiul meu dăunător sau cred că-mi pot stăpâni obiceiul pentru a-i diminua efectul nociv pe care îl provoacă?

2. Dependența este o boală sau o alegere?

Veșnica întrebare în domeniul dependențelor este dacă nu cumva comportamentul dependent este o boală care poate fi tratată ca o afecțiune medicală cronică sau este un comportament condiționat care poate fi schimbat prin intenție și voință.

Întrebări la care să reflectezi

- Consider că am o boală asupra căreia nu am niciun control sau consider că am un oarecare control asupra obiceiului meu?
- Am parte de consecințe negative din cauza alegerilor mele sau cred că mă descurc destul de bine?
- Sunt pregătit să-mi schimb modul de gândire, de comportament și de relaționare dacă asta îmi va permite să mă eliberez de obiceiul meu?

3. Repet aceleași comportamente, dar mă aștept la un rezultat diferit?

Comportamentele repetate duc la auto-perpetuarea acestora. Ieșirea din rutină necesită atenție conștientă, susținută.

Întrebări la care să reflectezi

- Care sunt tiparele din viața mea care vor continua dacă nu le schimb în mod conștient?