

Gerard Dragoș Stroe
Universitatea București
Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Specializarea: psihodiagnostic și psihoterapie (master)
Noiembrie 2007

Trăiește cu măsură!

„Trăiește cu măsură” este o sintagmă care poate da naștere atât unor controverse între persoane cu idei și credințe diferite, cât și unor întrebări pe care persoana și le adresează sie însăși. Căutarea răspunsurilor la aceste întrebări și soluțiilor pentru aceste controverse poate fi foarte utilă în sensul dobândirii unui grad mai înalt de autocunoaștere și de adaptare la realitatea înconjurătoare.

Prima întrebare care îmi vine în minte când aud sintagma „Trăiește cu măsură!” este: Ce înseamnă să trăiești cu măsură? Cu siguranță că îndemnul acestei sintagme nu se referă la durata de timp a vieții, ci la modul cel mai avantajos de a trăi, astfel încât viața să ne fie cât mai lungă și mai împlinită.

Pentru mine a trăi cu măsura înseamnă să nu îmi refuz anumite plăceri ale vieții, având însă grijă, ca aceste plăceri să nu fie semnificativ dăunătoare vieții, sănătății (fizice și psihice) și dezvoltării mele ca persoană. Am spus să nu fie dăunătoare semnificativ pentru ca se știe că orice este plăcut are și o componentă dăunătoare (de exemplu: alcoolul, drogurile, jocurile de noroc etc.).

Toate bune și frumoase dar nu cumva „Trăiește cu măsură!” intră în contradicție cu „Trăiește clipa!” ? Ei bine pentru mine nu este o contradicție între cele două; dimpotrivă ele merg împreună foarte bine, completându-se reciproc pentru ca viața mea să fie cât mai plăcută. Am să explic în continuare în ce sens mă ghidez după cele două sintagme, deja celebre, pentru a avea o viață cât mai frumoasă. Astfel pentru mine a trăi clipa înseamnă a nu-mi refuza anumite dorințe și a da curs împlinirii lor pentru o „clipă”, adică o dată, însă dacă acea „clipă” se prelungește o perioadă destul de îndelungată de timp, atunci „clipa” nu mai este clipă, ci prin durata și constanța ei devine comportament autodistructiv. Aici intervine măsura, măsura în ceea ce privește atât durata de timp în care se manifestă comportamentul respectiv necesar pentru îndeplinirea unor dorințe, poftes, mofturi, cât și cantitatea de consum. De exemplu dacă sunt curios cum e să te îmbeți, am să fac asta o dată sau o dată la o perioadă mare de timp, astfel nu-mi refuz trăirea experienței respective, dar nici nu continui acea experiență la nesfârșit (acest exemplu este referitor la durata comportamentului de satisfacere a unei dorințe). Sau, am poftă să consum alcool, însă consum o cantitate suficientă pentru a schimba un pic starea de dispoziție și pentru a putea fi mai dezinhibat, nu consum până mă îmbăt bine sau până

îmi pierd conștiința și astfel îmi acord posibilitatea de a mă simți mai bine la o petrecere (acest exemplu este referitor la cantitatea de consum pentru satisfacerea unei dorințe).

De asemenea, măsura este bine să existe, cel puțin pentru mine și atunci când vorbim despre consecințele comportamentului de satisfacere a unor dorințe. Astfel, nu pot să trăiesc clipa sărind de pe un vârf de munte sau de pe bloc, fără parașută sau plasă de protecție, pentru că aceea ar fi ultima clipă pe care aș trăi-o, ori eu vreau să am și altă dată posibilitatea de a alege să trăiesc clipa. Sau, dacă este vorba despre pofta sau curiozitatea de a consuma droguri de mare risc, aici măsura este foarte importantă, atât în ceea ce privește cantitatea cât și în ceea ce privește durata de timp și repetarea comportamentului de consum, întrucât consecințele pot fi foarte grave: supradoză, respectiv dependență. Aceste consecințe prin gravitatea lor îmi pot distruge viața la propriu, mai degrabă decât să îmi facă existența mai plăcută.

Când vorbim despre consecințele comportamentelor de satisfacere a unor dorințe, pentru mine este important să fac o diferențiere, în ce privește măsura și anume: măsura în cazul consumului de droguri de mare risc este bine să fie o măsură foarte, foarte mică în ceea ce privește cantitatea de drog și o măsură bine definită în ceea ce privește repetarea consumului și anume o dată, maxim maximorum de 2 ori în viață, pentru că altfel viața poate să fie pierdută sau distrusă!

Această măsură este bine să existe în tot ceea ce facem și sper că se înțelege, din această exprimare, faptul că eu sunt adeptul opțiunii de a face de toate, de a nu-ți refuza nici o plăcere, însă le fac pe toate având conștiința consecințelor comportamentelor mele, iar când aceste consecințe încep să fie dăunătoare stării mele de bine mă opresc din acel comportament. Și astfel aflu care este măsura mea! Pentru că fiecare om are măsura lui, ceea ce pe unul îl face să se simtă bine pentru altul poate fi foarte neplăcut, de aceea este important să ne cunoaștem măsura proprie; și cum facem asta cel mai bine decât prin experimentare?

Dar cum rămâne cu sănătatea strict fiziologică, care este afectată într-o anumită măsură de ceea ce consumăm pentru a ne satisface anumite dorințe? Dacă vrem să fim perfect sănătoși și consumăm numai produse benefice pentru organismul nostru s-ar putea să ne trezim că suntem totuși nefericiți. De ce? Păi pentru că am fi foarte singuri, în primul rând, pentru că o persoană care mereu refuză să consume anumite produse pe care ceilalți le consumă, cu măsură, va fi marginalizată și ușor, ușor ar rămâne singură. De asemenea la nefericirea noastră, va contribui din plin, și frustrarea generată de nesatisfacerea anumitor dorințe, a căror satisfacere ar presupune consumul unor produse dăunătoare organismului! Prin urmare este foarte important pentru mine un echilibru între atenția pentru sănătatea organismului și satisfacția de a trăi și de a mă bucura de micile plăceri ale vieții. Acest echilibru este dat de măsură, de măsura mea personală, pe care o aflu prin experimentare, prin a-mi da voie să încerc și astfel să mă cunosc mai bine și să știu ce anume îmi face rău, pentru a ști cum să evit aceasta.

Când oamenii spun „Trăiește cu măsură!” ei se referă în general la câteva aspecte tabu ale existenței umane, printre care cele mai incitante ar fi sexul, drogurile, alcoolul, fumatul, hrana, pericolul.

Dacă ar fi să le iau pe rând, referitor la sex, măsura este impusă, cel puțin în societatea românească, de norme nescrise, insuflăte în principal din învățăturile religioase. Se spune că e păcat să faci sex dacă nu ești căsătorit, în ultima vreme am mai evoluat un pic și se spune că trebuie să iubești pe cineva ca să faci sex cu el/ea (femeile

spun asta mai des ☺). Există însă și aspecte negative obiective ale practicării sexului fără măsură și mă refer aici la bolile cu transmisie sexuală; la dependența sexuală; la sado-masochism care poate merge până la afectarea integrității fizice sau chiar la moarte; la adulter care poate duce la destrămarea familiei și la rănirea psihologică a eventualilor copii din familie; la pedofilie și alte tulburări ale instinctului sexual etc. Iată deci o serie de consecință destul de convingătoare pentru a avea măsură în ceea ce privește sexul. Eu personal am ca măsuri de precauție în raport cu sexul următoarele: 1) nu am relații paralele sau aventuri dacă am o relație de cuplu, pentru că mă păzesc astfel și de boli și de stres că dacă află, e rănită, mă părăsește etc. și de stresul de a inventa minciuni și așa mai departe; 2) folosesc metode contraceptive pe cât posibil și nu am copii nedorți sau alte complicații; 3) măsura mea în ceea ce privește sexul este o FEMEIE, hai maxim două în pat (fantezia oricărui bărbat ☺). Deci, nu îmi înșel partenera dar cu cea cu care sunt îmi place să fac de toate și să încerc mereu lucruri noi, din punct de vedere sexual, atât timp cât ceea ce facem ne implică doar pe noi doi. Nu spun că măsura mea este doar o femeie, eu spun doar ca măsura mea este o femeie pe rând, adică termin o relație și apoi încep o alta, nu în același timp. Nu ar avea rost să îmi neg tendința pe care orice bărbat heterosexual o are, de a cunoaște cât mai multe femei, dar pe rând. În ceea ce privește numărul femeilor pe care aș vrea să le cunosc, nu mi-am stabilit încă o măsură, deci deocamdată fără număr! ☺ După cum observați dragi cititori ai eseului, în ceea ce privește sexul măsura mea se referă strict la consecințele negative ale unor practici sexuale și nu la cantitate sau diversitate. După părerea mea, cu cât e mai mult și mai variat, cu atât e mai bine. Poate am să îmi stabilesc o măsură a cantității atunci când am să fiu bătrân și dacă voi avea probleme cu inima, nu de alta dar să nu fac atac de cord, deși... cred că e una din cele mai plăcute moduri de a trece în neființă... să mori satisfăcut ☺.

Gata cu sexul, referitor la droguri deja am spus ca măsura e bine să fie foarte mică sau să excludă chiar de tot drogurile din viața noastră și cred că toți suntem de acord cu asta, inclusiv cei care consumă droguri, pentru că ei trăiesc dramele provocate de consumul de droguri, chiar pe pielea lor.

Alcoolul este tot un drog, dar mai slab, însă dacă măsura nu este pusă acolo unde deja afectează în mod negativ starea de bine și dacă se mai dezvoltă și o dependență, atunci dramele pot fi la fel de mari ca cele provocate de drogurile ilegale.

Cauzele care duc la dependență sunt diferite de la persoană la persoană, însă de fiecare dată alcoolul este un substitut pentru o lipsă fie ea afectivă, materială, de înțelegere, de partener de viață și orice altă lipsă pe care persoana o percepe ca fiind insuportabilă fără a apela la „ajutorul” alcoolului. Exisă de asemenea și o vulnerabilitate genetică a unor persoane, pentru a deveni alcoolici, însă fără acea lipsă care să determine persoana să consume alcool această vulnerabilitate poate să rămână latentă și persoana să nu devină alcoolică. Dar cei care au o astfel de lipsă resimțită acut, pot deveni alcoolici chiar și fără să aibă acea vulnerabilitate genetică.

Măsura mea la alcool depinde de ocazie. La petreceri de obicei consum mai mult decât atunci când ies în oraș la un bar, acasă nu consum decât foarte rar, iar dacă sunt singur nu beau aproape niciodată. Este adevărat că la început am avut anumite dificultăți în a consuma cu măsură și uneori am băut prea mult, iar efectele au fost inverse stării de bine, adică dureri de cap, deprimare, mahmureală etc. dar ușor, ușor am învățat din greșeli, iar acum simt când e momentul să mă opresc din consumul de alcool, pentru a nu

trece din starea de bine într-o stare neplăcută. Când beau alcool, beau cu prietenii sau cu cineva, nu singur pentru că nu îmi place să beau singur, asta poate și pentru că alcoolul are efect dezinhibant, iar dacă sunt singur oricum nu am inhibiții, pentru ca acestea intră în funcțiune când sunt și alți oameni prezenți.

Fumatul este un comportament de asemenea generator de dependență. Eu personal am încercat de mai multe ori să fumez, dar niciodată nu am fost atras să continui să fumez regulat, nu știu de ce, sau mai bine zis nu știu de ce sunt ceilalți atrași, pentru că din punctul meu de vedere nu provoacă nici o plăcere pentru nici unul din organele noastre de simț. Mai mult, cu toții cunoaștem efectele negative ale fumatului, scrie și pe pachete că poate ucide și cu toate acestea unii dintre noi nu renunță la el. Toți fumătorii spun că nu e bine să fumezi, dar oare cred ei cu adevărat ceea ce spun, din moment ce nu renunță, având în vedere că fumatul nu provoacă nici plăcere, spre deosebire de droguri sau alcool? Nu știu, dar pot să spun că din acest punct de vedere măsura mea este o țigară, maxim 2 uneori la petreceri, la un interval de câteva luni.

Măsura în ceea ce privește hrana este și ea destul de importantă pentru mine, deși sunt un gurmand, îmi place să mănânc, sunt atras de gust, nu neapărat de comportamentul de a mânca, însă am constatat cu dezamăgire ca nu se poate unul fără altul ☺. Spun cu dezamăgire pentru că mâncatul duce la îngrășare ceea ce eu detest, pe de o parte pentru că mă simt mult mai puțin mobil și abil dacă mă îngraș, iar pe de altă parte modul în care arăt din punct de vedere fizic este foarte important pentru mine. Iată cum se naște o dilemă, a cărei rezolvare am găsit-o prin: un compromis care presupune să reduc un pic, nu mult, cantitatea de mâncare și frecvența în meniu a produselor cu potențial mare de a îngrășa, compromis îmbinat cu satisfacerea plăcerii de a face sport dizolvând astfel excesul de mâncare, consumată pentru gustul ei și nu pentru că aș avea nevoie de hrană pentru supraviețuire.

Sunt puțini oamenii care spun că e bine să mănânci cu măsură, în societatea românească, dar sunt și mai puțini cei care cred ceea ce spun referitor la măsura mâncatului. Măsura mea la mâncare nu se referă la tipul de alimente, mănânc de toate mai puțin hrean al cărui gust nu îl suport; măsura mea este legată de cantitate.

Un obstacol important în calea măsurii este nevoia mea de a consuma foarte multă sare, cel puțin așa zic ceilalți, mie nu mi se pare multă pentru că altfel nu îmi place gustul mâncării, mi se pare că sarea îl potențează. Ceea ce pot să spun că măsura mea în ceea ce privește consumul de sare este mult mai mare decât a celorlalți. Dacă tot suntem la obstacole aceeași regulă se aplică pentru mine și la consumul de coca-cola. Pot spune că există un fel de dependență de coca-cola la mine întrucât simt nevoia să beau zilnic, pentru plăcerea gustului, însă este o dependență care deocamdată nu deranjează și nu-mi afectează starea de bine în mod negativ.

Pericolul este cel care declanșează sentimentul de frică la toate viețuitoarele universului. Frica declanșează reacția de luptă sau fugi, reacție care conservă supraviețuirea. Astfel dacă apreciezi pericolul ca fiind abordabil rămâi și lupti pentru a-l învinge, dacă-l percepi ca fiind peste puterile tale atunci fugi pentru a te salva. Aici măsura se stabilește aproape instinctiv, fără să te gândești prea mult și cu siguranță este necesară pentru conservarea vieții. Sunt oameni care se expun în mod voit la pericole, încercând să-și testeze și eventual să-și depășească limitele și să-și cunoască măsura proprie din acest punct de vedere. Pot aminti aici fahirii, acrobații de la circ, parașutiștii și practicanții de sporturi extreme în general, cei care lucrează cu bombe etc.

În ceea ce mă privește deocamdată măsura constă în a mă da în mountain-rousse, în ciocane la mare și piesa de rezistență MERS PE CĂRBUNI ÎNCIIIIINȘI!!! Deocamdată aici este măsură, dacă voi avea ocazia să mă dau cu parapanta, cu deltaplanul, cu placa de surf, să fac scufundări aș face și aceste lucruri cu siguranță, însă după ce mă asigur că au fost luate toate măsurile de siguranță necesare în practicarea acestor sporturi. Am ceva îndoieli că aș avea curajul să sar cu parașuta dar e posibil să reușesc până la urmă, însă am și mai mari rezerve când e vorba de săritura cu coarda elastică ☺.

Deci în ceea ce privește expunerea la pericol, măsura mea e încă flexibilă și nu foarte clară, dar dacă mă expun, îmi iau măsurile de siguranță necesare pentru situația respectivă!

Cam așa înțeleg eu să Trăiesc cu măsură!

Vă mulțumesc pentru timpul acordat citirii eseului meu!