

UVOD



“Priznajem da jesam alkoholičar,” rekao je Dan, “ali jednostavno ne mogu podnijeti sastanke Anonimnih alkoholičara. Priče svih članova više me deprimiraju no što me nadahnjuju i ne sviđa mi to što bi središnje žarište do kraja mogega života trebalo biti definiranje samoga sebe kao bespomoćnog.”

Premda Dan nije pio alkohol više od tri godine, osjećao je potrebu da svoj problem alkoholizma sagleda u novom svjetlu. Želio je ustanoviti može li se ponovno definirati na način koji će omogućavati osobni razvoj.

Živimo na planetu koji nudi mnogo potencijala za ovisnosti. Kao ljudsko biće vrlo vjerojatno ste razvili kakvu naviku koja vas je mamila, iako je imala neželjene nuspojave. Ljudi su iznimno sposobni upuštati se u ponašanja koja pružaju trenutno zadovoljstvo, ali odnose emocionalni ili tjelesni danak. Premda relativno malo nas uzima heroin ili puši *crack* kokain, mnogi se prejedaju, opijaju, pretjerano razmišljaju, puše cigarete, kompulzivno kupuju stvari koje im nisu potrebne, kockanjem gube teško zarađen novac i donose druge odluke koje ne koriste ni tijelu, ni duhu, ni duši.

Štoviše, ovisnost je najrašireniji problem u našem društvu. Emocionalna i tjelesna bol ovisnika i njihovih obitelji je nesa-

glediva. Izravni i posredni troškovi ovisnosti širom svijeta premašuju stotine milijardi dolara. Pa ipak, u “ratu s drogama” gubimo jer ne uviđamo da je neprijatelj skriveni vid nas samih, podsvjestan poriv na žrtvovanje dugoročnog mira zbog kratkotrajnog olakšanja. Ova je knjiga naš pokušaj da prijeporu ovisnosti pristupimo na drukčiji način te proširimo vaše mogućnosti za trajan mir.

ŠTO JE NOVO NA PODRUČJU ODVIKAVANJA?

U proteklih sedamdeset godina milijuni ljudi pridružili su se određenom obliku programa *dvanaest koraka* s ciljem prevladavanja ovisničkog ponašanja. *Dvanaest koraka* najprije je predstavljeno kao skup osnovnih načela udruge Anonimnih alkoholičara (A. A.), a potom su ih prihvatile mnoge druge skupine za potporu uključujući udruge anonimnih ovisnika o narkoticima, ovisnika o kokainu, ovisnika o prejedanju, kockara, ovisnika o seksu, dužnika, osoba s prehrambenim poremećajima i radoholičara. Programi dvanaest koraka pružaju vrijednu potporu onima koji su sposobni prihvatiti osnovna načela te cijeniti zajedništvo s drugima koji također vode svoje bitke protiv vlastitih zloduha.

Međutim, *dvanaest koraka* nije za svakoga. Vjerski kontekst za neke nije u skladu s njihovim osobnim vjerovanjima, dok drugi smatraju da *dvanaest koraka* ne obuhvaća dovoljno vjerskog sadržaja. U Chopra centru najčešće čujemo da program Anonimnih alkoholičara ljudima ne odgovara zbog naglaska na osobnoj bespomoćnosti. Većina svjetovnih i vjerskih filozofija ističe načelo osobne odgovornosti za vlastite životne izbore. Prvi korak programa dvanaest koraka iziskuje priznavanje bespomoćnosti, za koje neki ljudi nisu sposobni ili spremni. Shvaćanje da se ljudi s lošim navikama moraju smatrati doži-

votnim žrtvama neizlječive bolesti, za neke nije održivo. Za one koji vjeruju da je slobodna volja istaknuta značajka ljudskih bića, priznanje gubitka slobodne volje zaustavlja proces oporavka prije no što je i započeo.

Program dvanaest koraka na tu kritiku odgovara da su ovisnici izgubili sposobnost slobodnog izbora jer su toliko poremećeni svojom ovisnošću. Zbog toga prvi korak iziskuje priznanje da je ovisnik bespomoćan pred ovisnošću, dok drugi korak iziskuje prihvaćanje vjerovanja da je za mentalno ozdravljenje potrebna viša moć.

Mi smatramo da je moguće pomiriti suprotstavljena viđenja izbora i bespomoćnosti. Filozofija Chopra centra i pristup ovisnostima ističu paradoks koji svaki život teži razriješiti – očiti sukob između naše individualnosti i univerzalnosti.

PARADOKS INDIVIDUALNOSTI NASUPROT UNIVERZALNOSTI

Život može biti težak pa katkad osjetimo poriv za brzim ublažavanjem boli. Ponašanja koja privremeno suzbijaju bol i tjeskobu gubitka, razočaranja, razdvajanja, otuđenja, frustracije ili usamljenosti, mogu prerasti u navike i ovisnosti koje kratkotrajno olakšanje plaćaju dugotrajnom patnjom. Taj prirodni poriv da se učini ili konzumira što god je potrebno da se ublaži bol, čini temelj ovisnosti. Naš cilj je ponuditi vam bolje mogućnosti za prevladavanje životnih izazova i razočaranja.

Kao pojedinci svi imamo specifične namjere i želje, koje nastojimo ostvariti putem svojih izbora i postupaka. Navike ponašanja razvijamo u nastojanju da zadovoljimo svoje potrebe za sigurnošću, samopoštovanjem, osjetilnim zadovoljenjem, moći i materijalnim stjecanjem. To su potrebe naše individu-

alnosti, koje nastojimo ispuniti stvarima izvan sebe. Pa ipak, na drugoj razini svjesni smo da svoju unutarnju prazninu ne možemo ispuniti izvana. Poriv za stjecanjem, postizanjem, ostvarivanjem i uspjehom neće nas dovesti do trajnog mira ili unutarnjeg zadovoljstva. Zadovoljenje individualnih potreba putem moći namjere duhovni život nastoji povezati s unutarnjim stanjem mira i zadovoljstva, postignutim putem moći predaje. Znanje o tome kada valja ostvarivati volju, a kada prihvaćati stvari onakvima kakve jesu, iziskuje vještinu i istančanost.

PROMJENA NAVIKA SA STAJALIŠTA CHOPRA CENTRA

Ako iz dana u dan vozite istim zemljanim putem, vaš automobil stvara kolotečine koje ograničavaju vašu sposobnost manevriranja. Ukoliko niste pozorni i ne pazite, vaš će automobil uvijek voziti kolotečinama te na taj način utvrđivati prijašnje obrasce. Ako želite izaći iz kolotečine, morat ćete svjesno izabrati drugi put i utvrđivati ga sve dok ne postane vaš uobičajeni put. Slično tome, načela iz ove knjige nude novi put – put prema slobodi.

Dakako, nisu sve navike škodljive. Redovito vježbanje, zdrava prehrana, sviranje, vježbanje joge, meditiranje, rad u vrtu, čišćenje zuba koncem i svjesno komuniciranje također su navike koje je moguće održavati i koje donose pozitivne nuspojave. Posljedice nekih navika potvrđuju život, dok ga posljedice drugih navika narušavaju. Naš izazov je identificiranje potencijalno destruktivnih navika, razumijevanje potreba kojima služe, donošenje svjesne odluke o njihovu otpuštanju te zamjeni zdravijim mogućnostima. Željeli bismo vas potaknuti da svoje potencijalno destruktivne navike zamijenite navikama koje slave život.

Odnos tijela, uma i duha istražujemo već više od trideset godina. Chopra centar, utemeljen prije više od deset godina, mjesto

je na kojemu podržavamo iscjeljivanje i preobrazbu. Skrbimo za ljude u tjelesnim, emocionalnim i duhovnim krizama. Poznajemo patnju koju ljudi mogu doživjeti u životu i poznajemo moć ljudske duše da oživi prirodene moći ozdravljenja. Znamo i koliko je često naša patnja posljedica naših izbora. Ljudi se opetovano upuštaju u obrasce ponašanja koji svjesno ili nesvjesno vode u patnju. Ljudska su bića iznimno kreativna u sposobnosti poricanja negativnih posljedica kompulzija koje ih pokreću. Štoviše, taj dar poricanja vrlo je rasprostranjen.

Chopra centar utemeljen je na vjerovanju da nas povezuje temeljno jedinstvo koje je iznad naše različitosti. Svatko od nas odraz je iste stvaralačke inteligencije koja prožima sve oblike i pojave. Kad izgubimo vezu s tim jedinstvom, pojavljuje se emocionalna ili tjelesna bol. Zdravlje ponovno stječemo kad se vratimo potpunosti. Ljudsko je iskustvo igra skrivača u kojoj se katkad izgubimo kako bismo se ponovno pronašli. U Chopra centru ljudima pomažemo ukloniti velove koji skrivaju njihovu unutarnju potpunost – njihovu suštinsku potpunost. Tim ponovnim otkrivanjem ljudima pomažemo razviti sposobnost donošenja odluka koje će biti u skladu s njihovom višom svrhom.

Nezdrave navike prouzrokuju patnju, ali se život katkad ipak doima previše bolnim za izravno suočavanje, pa su prečice olakšanje tada gotovo neodoljive. Na žalost, često se događa da što je olakšanje brže, to kraće traje. Što je olakšanje kraćeg vijeka, to je lakše razviti ovisnost. Problem s ovisnostima jest u tome što s vremenom pružaju sve manje, uz sve veće rizike – cijena je sve veća, a vrijednost sve manja. Međutim, ne možemo očekivati da će ljuti “jednostavno reći *ne*”. Moramo prepoznati potrebe iz kojih proizlaze ovisnosti, te ponuditi kreativne mogućnosti njihova zadovoljavanja.

Može se reći da je ljudskoj duši svojstveno nešto što teži promjeni viđenja. Engleski romanopisac Aldous Huxley zapisao je: “Ljudska su bića oduvijek i posvuda osjećala temeljnu nepri-

mjerenost bivanja svojega izoliranog jastva, a ne nečega drugog, nečega šireg, nečega, Wordsworthovim riječima, 'mnogo dublje stopljenog'. Prekoračenje izoliranoga jastva donosi toliko oslobođenje da su, čak i ako transcendencija jastva vodi kroz mučninu u mahnitost, kroz grčeve u halucinacije i komu, i primitivni i visoko civilizirani to iskustvo izazvano drogama smatrali u osnovi božanskim¹."

Težnja širenju našega osjećaja jastva osnovan je ljudski poriv, ali privremeno mijenjanje granica te potom povratak ograničenijem stanju pruža ograničene dobrobiti. Istinska preobrazba identiteta iziskuje praksu i znanje. Otpuštanje navika koje ograničavaju život i njihova zamjena navikama koje šire život, iziskuje pozornost i namjeru. Savjetujemo vam posvetiti se tom procesu kako biste se oslobodili starih navika i počeli iznova.

PRILAGOĐAVANJE IZVANA

Ovisnosti služe svojoj svrsi. Kad ljudi žele promijeniti svoje emocionalno stanje, ali ne znaju kako da promjenu ostvare iznutra, posežu za nečim izvana. Psihoaktivne kemijske tvari mogu promijeniti raspoloženje ili emocije, ali samo privremeno. Kad djelovanje droge prestane, nezadovoljstvo, nelagoda ili bol često su jači nego prije. Osoba tada mora odabrati hoće li potražiti način trajnije promjene ili će pribjeći još jednoj kratkotrajnoj dozi olakšanja.

Alkohol i droge troše iznimno mnogo energije. Ako se koriste promišljeno, životu mogu dati jedinstvene okuse, ali ako se zlorabe, uništavaju pojedince, obitelji i zajednice. Društva već stoljećima pokušavaju smanjiti potencijalnu štetnost ovisničkih ponašanja.

Izreka: "Što se stvari više mijenjaju, to više ostaju iste", osobito vrijedi za terapiju ovisnosti. Povijesti liječenja ovisnosti više je

svojtven entuzijazam prema određenom pristupu nego objektivna potvrda ishoda. Jedinstvena teorija i općeprihvaćen terapijski pristup još nisu postignuti. Sile koje promiču kriminalizaciju ovisnosti danas se, kao i u prošlosti, sukobljavaju s onima koji su uvjereni da je ovisnost potrebno promatrati s biološkog stajališta te joj pristupati kao bolesti. Taj je spor presudno važan jer otprilike trećina zatvorenika u američkim zatvorima izdržava kaznu za prestupe vezane uz droge, dok “rat protiv droga” naše društvo godišnje stoji više od 50 milijardi dolara.

Premda je potraga za otkrivanjem bioloških ili genetičkih čimbenika koji bi objasnili alkoholizam i ovisnosti o drogama urodila stanovitim plodovima, jasno je da su nasljedni i biokemijski čimbenici složeni i promjenjivi. Većina stručnjaka više ne vjeruje da ćemo pronaći jednostavno genetičko objašnjenje za ovisnosti ili čudotvorno rješenje za svladavanje tih zloduha.

Unatoč tim izazovima, mi vjerujemo da se ljudi mogu iz temelja promijeniti. Vidjeli smo kako su motivirani ljudi sposobni odbaciti poznato, ali zastarjelo viđenje vlastitoga jastva, te prihvatiti šire shvaćanje. Nova shvaćanja omogućuju nove misaone procese i novu fiziologiju. Ljudska su bića sposobna “promijeniti čud”.

OSNOVNE POTREBE I VJEROVANJA

Ako ove riječi čitate jer sumnjate da određena ovisnost škodi vašemu životu, prva kompulzija koje biste se trebali osloboditi jest samoprezir. Po pitanju osnovnih potreba ljudi s ovisnostima ne razlikuju se od drugih ljudi. Glavna razlika jest u tome što su izabrali društveno neprihvatljiv ili biološki nepoželjan način zadovoljavanja svojih potreba. Ne pogoršavajte situaciju tako što ćete vrijeme ili energiju tratiti na omalovažavanje samoga sebe

zbog ovisnosti. Tu bismo energiju mogli uporabiti za iscjeljivanje i preobrazbu.

Svrha života je učenje. Znanje koje stječemo pomaže nam zadovoljiti naše potrebe i ostvariti želje, neovisno o tome jesu li materijalne, tjelesne, emocionalne ili duhovne. Ako se nađemo u situaciji koja prouzrokuje bol nama ili drugima, to je najčešće znak da moramo naučiti nešto novo. To može biti razumijevanje nečega po prvi put ili zamjena zablude korisnijim znanjem.

Iz iskustva s ljudima koji se bore s nezdravim navikama znamo da u sebi nose zablude o prirodi svojega stanja. Zamjenjivanje tih zabluda korisnim vjerovanjima čini početak puta iscjeljivanja i preobrazbe.

Molimo vas da sljedeća ispravna vjerovanja pročitate nekoliko puta, sve dok ne uvidite njihovu duboku istinitost. Kad shvatite njihovu ispravnost, upamtite ih.

- S obzirom na ono čime trenutno raspolazem psihološki i duhovno, postupam kako najbolje mogu.
- Svojom ovisnošću ne želim povrijediti nikoga, pa ni sebe.
- Premda vješto opravdavam svoju ovisnost, u dubini svojega bića znam da moja navika ne koristi ni mojemu tijelu, ni duhu, ni duši.
- Na određenoj razini znam da je moja ovisnost zamjena za ljubav.
- Ove bih se škodljive navike oslobodio kad bih pronašao jednako djelotvornu ili djelotvorniju blagotvornu zamjenu.
- Premda katkad posumnjam u to, na najdubljoj razini svojega bića znam da sam sposoban osloboditi se ove negativne navike i zamijeniti je pozitivnim navikama.
- Traženje olakšanja putem opojnih tvari odraz je moje duhovne potrage za mirom.

Ne očekujemo da ćete navedene tvrdnje pretvoriti u afirmacije. Želimo da uvidite njihovu duboku istinitost. Razmotrimo ih svaku za sebe.

1. S OBZIROM NA ONO ČIME TRENUTNO RASPOLAŽEM PSIHOLOŠKI I DUHOVNO, POSTUPAM KAKO NAJBOLJE MOGU.

Posrijedi je temeljna životna istina. Svi postupamo kako najbolje znamo, u okviru svoje svijesti o vlastitim potrebama i načina njihova zadovoljavanja. Žena koja pođe u kupnju te svoj ionako povelik kreditni dug poveća za još nekoliko stotina dolara, upušta se u kompulzivno ponašanje jer ne nalazi drugi način za ublažavanje svoje tjeskobe. Napet poslovni čovjek koji po povratku kući popije bocu votke, čini to jer ne može zamisliti drugi djelotvoran način smirivanja svoje uznemirenosti.

Širenje svijesti o posljedicama naših odluka omogućuje nam odluke donositi svjesnije. Ako je naše viđenje ograničeno, kreativnost je sputana. Kreativnost teče kad smo sposobni šire sagledati svoje izazove. U ovoj knjizi istraživat ćemo načine širenja svijesti.

2. SVOJOM OVISNOŠĆU NE ŽELIM POVRIJEDITI NIKOGA, PA NI SEBE.

Budući da ovisničko ponašanje može prouzročiti veliku patnju i ovisnicima i ljudima iz njihove okoline, katkad se doima kao da njihovo ponašanje proizlazi iz destruktivne namjere. To nije točno. Škodljive posljedice ovisničkog ponašanja su neželjena nuspojava pokušaja ublažavanja boli osjećaja nesigurnosti, usamljenosti ili bezvrijednosti. Ako su ljudi sposobni pronaći druge načine olakšavanja boli, spremno odbacuju naviku s potencijalno destruktivnim posljedicama. Naš je cilj pomoći vam da pronađete prihvatljive alternative ovisnosti, kako ne biste doživljavali njezine bolne posljedice.

3. *PREMDA VJEŠTO OPRAVDAVAM SVOJU OVISNOST, U DUBINI SVOJEGA BIĆA ZNAM DA MOJA NAVIKA NE KORISTI NI MOJEMU TIJELU, NI DUHU, NI DUŠI.*

Ljudski je um iznimno sposoban opravdati ponašanja koja možda ne podržavaju život. Od “ne moram se vezati pojasom jer ne vozim daleko” do “pola kutije cigareta dnevno nije mnogo gore od disanja u Los Angelesu”, svi razvijamo osobni repertoar psiholoških obrambenih tvrdnji kojima objašnjavamo ponašanja koja nam doista ne koriste. Kad umirimo unutarnji nemir i prestanemo se opirati suočavanju s istinom, sposobni smo razriješiti svoje unutarnje sukobe i uskladiti svoje izbore sa svojom višom svrhom. Ponudit ćemo vam načine smirivanja mentalnog nemira, koji vam omogućuje daljnje zavaravanje samoga sebe.

4. *NA ODREĐENOJ RAZINI ZNAM DA JE MOJA OVISNOST ZAMJENA ZA LJUBAV.*

Suprotnost ljubavi je razdvojenost. Ako se osjećamo povezanima s nečime što proširuje naše shvaćanje jastva, osjećamo se sigurno, ugodno i uravnoteženo. Ako nemamo veze koje nam pružaju osjećaj sigurnosti i potpore, osjećamo tjeskobu, nesnošljivost i potištenost. Ovisnička ponašanja i opojne tvari slaba su zamjena za ljubav koja teče u poticajnim odnosima. Učenje iscjeljivanja temeljnih odnosa i njegovanje vještina svjesne komunikacije mogu pružiti unutarnji mir koji uklanja potrebu za samostalnom “terapijom lijekovima”.

5. *OVE BIH SE ŠKODLJIVE NAVIKE OSLOBODIO KAD BIH PRONAŠAO JEDNAKO DJELOTVORNU ILI DJELOTVORNIJU BLAGOTVORNU ZAMJENU.*

Čovjek se ne želi odreći oronulog automobila zato jer nema drugo prijevozno sredstvo – sve dok mu ne ponudite noviji

model u dobrom voznom stanju. Ne možemo očekivati da će ljudi odbaciti škodljiva ponašanja, koja im pružaju određeno olakšanje, ako im ne ponudimo zamjenu. U ovoj ćemo knjizi ponuditi blagotvorne alternative koje mogu zamijeniti škodljive navike. Premda možda neće pružiti dramatično ili trenutno olakšanje ovisničkog ponašanja, omogućuju osoban razvoj i samostvoreni zanos.

6. *PREMDA KATKAD POSUMNJAM U TO, NA NAJDUBLJOJ RAZINI SVOJEGA BIĆA ZNAM DA SAM SPOSOBAN OSLOBODITI SE OVE NEGATIVNE NAVIKE I ZAMIJENITI JE POZITIVNIM NAVIKAMA.*

Mnogi ljudi koji pate zbog ovisnosti, doista sumnjaju da posjeduju unutarnju sposobnost iscjeljivanja. Tijekom godina prakticiranja medicine ustanovili smo da se ne mijenjaju oni ljudi koji nisu spremni na promjenu. Srećom, ustanovili smo i da ljudima koji doista žele nov život, ništa ne stoji na putu njegova ostvarenja.

Ako ste spremni odmah se posvetiti iscjeljivanju i preobrazbi, već posjedujete sposobnost ostvarenja života kakav želite. Mehanika ispunjenja želje nalazi se u namjeri. Činjenica da čitate ove riječi govori da na određenoj razini svojega bića već možete zamisliti promjenu koju želite ostvariti.

7. *TRAŽENJE OLAKŠANJA PUTEM OPOJNIH TVARI ODRAZ JE MOJE DUHOVNE POTRAGE ZA MIROM.*

Udobnost i unutarnji mir su ciljevi svakog ponašanja. Bez obzira na to tražite li utjehu u meditaciji, zagrljaju sa supružnikom, pušenju cigarete ili ispijanju martinija, namjera je ista. Upuštamo se u ponašanja koja olakšavaju tjeskobu i pomažu nam da se u sebi osjećamo ugodnije.

Sloboda od ovisnosti

Ljudi skloni ovisničkim ponašanjima često su i te kako svjesni nepomirljivih životnih paradoksa i zbog toga najjače osjećaju egzistencijalnu bol. Naš je cilj pomoći vam preusmjeriti vašu želju s traženja olakšanja u škodljivom ponašanju prema traženju mira putem duhovne prakse koja slavi život.

Naša životna energija je dragocjena. Ako je usmjeravamo svjesno, sposobni smo ostvariti svoje najdublje namjere kreativnosti i slobode. U svakidašnjem radu s gostima u Chopra centru za boljitak ustanovili smo da kad su ljudi spremni zamijeniti beskorisne navike navikama koje oživljuju njihovu temeljnu vitalnost, iscjeljivanje i preobrazba postaju neizbježni.