



Velik dio ljudskih problema tiče se ovisnosti o nekome ili nečemu. Za profesionalnog terapeuta rješavanje ovisnosti predstavlja najmanje trećinu njegova posla jer većina ljudi koja je ovisna o nekom negativnom ili destruktivnom vanjskom utjecaju ili izvoru „ispunjenja“ željela bi se takvog utjecaja riješiti. Međutim, svi smo mi itekako svjesni da tako nešto ponekad nije lako postići. Čuvena je izjava književnika Marka Twaina – „najlakše je od svega prestati pušiti – ja sam to učinio barem tisuću puta!“. Uzroci ovisnosti obično su kompleksniji nego što se misli i stoga im treba prići pažljivo i temeljito jer svako površno rješavanje može ovisnost s vremenom učiniti još i gorom.

Ono što ne shvaća većina ovisnika, ali i mnogi terapeuti, jest da je ovisnost direktno povezana s međuljudskim odnosima. Ovisnost uglavnom nastaje kao posljedica toksične povezanosti s nekom bliskom osobom. Kako upravo karakter naših odnosa uvelike oblikuje našu viziju realnosti, tako se jedan ovisnički odnos kao temeljni model percepcije života i svijeta ogleda kroz čitav niz drugih, pratećih ovisnosti. Na primjer, zanimljivo da je jedan od mogućih uzroka ovisnosti o pušenju nezadovoljena potreba dojenčeta za sisanjem. Ono ili nije dobilo dovoljno hrane (možda majka nije imala mlijeka), ili je dijete prerano „otrgnuto od majčine sise“ i njegova je potreba za oralnim ispunjenjem hranom-energijom-ljubavlju ostala nezadovoljena. Time je i povezanost s majkom postala ograničavajuća, odnosno ovisnička – dijete, naime, nastoji majku vezati za sebe suptilnim energetskim nitima što je moguće čvršće, ne bi li je time privoljelo da mu dade ono što mu treba, ali kako od majke nikako ne može dobiti ispunjenje i zadovoljstvo, ono kasnije svoju frustraciju nastoji kompenzirati negdje drugdje, na neki sličan, ali obično potpuno nezdrav način. Kad se samo prisjetimo svih onih brkatih, preplanulih mačo kauboja na reklamama za „Marlborough“ koji frajerski uvlače i otpuhuju dim, teško je zamisliti da su oni u stvari ovisnici o majčinoj sisi. Ali praksa pokazuje da tome jest tako, a novi hollywoodski oskarovac, film „Brokeback Mountain“, još ponešto otkriva o životima kauboja, nešto čemu se većina ljudi nije nadala i nikada s kaubojima ne bi povezala. No, takva je priroda istine – ona ponekad boli, nije ugodna i nije onakva kakvu očekujemo.

Povezanost s bliskim osobama spada u temeljnu ljudsku potrebu, a takva se potreba najjače manifestira u najranijim fazama razvoja. Tip povezanosti ostvaren s roditeljima u ranom djetinjstvu ostaje zamrznut u vremenu i prostoru tijekom cijelog života - naravno, ukoliko se svjesno ne transformira. Povezanost, odnosno odnos kao treći element koji nastaje u kontaktu dvoje ljudi, postaje realnom snagom, odnosno temeljem ljudskog svjetonazora, njegovog mišljenja, osjećanja i konačno ponašanja. Gradivno tkivo odnosa čine zajednički osjećaji, stavovi, životne uloge (identiteti), a ponekad i temeljne vrijednosti, odnosno životni smisao. Stoga i promjena našeg mišljenja ili čitavog svjetonazora utječe na naše odnose i obično dovodi do njihove postupne transformacije. Iz tog se razloga većina ljudi ne želi mijenjati jer misle da će njihova osobna promjena ugroziti neki bitan odnos u kojem se nalaze. Unutarnji otpor koji nastaje kao posljedica nastojanja da se očuva neki odnos najveći je problem s kojim se suočava osoba koja se želi riješiti ovisnosti, a ne ovisnost sama po sebi.

Ograničavajuće vezanosti između ljudi nastaju kao posljedica traumatskog iskustva. Tada temelji ljudske motivacije bivaju narušeni – jedan esencijalni dio Duše se otcjepljuje, a povezanost s osobom ili sustavom koji je izazvao traumu pretvara se u ograničavajuću ili „toksičnu“. Takva se povezanost manifestira kroz tvrdo ukorijenjena vjerovanja o tome što nam je dozvoljeno, a što zabranjeno ukoliko želimo ostati u nekom odnosu. Ograničavajuće vjerovanje kasnije se prihvaća kao „normalno“ - osoba smatra da je za opstanak nekog odnosa neophodno imati takvo vjerovanje, odnosno misliti, osjećati se i ponašati na određen način. Ukoliko bi promijenila svoje stavove, a samim time i ponašanje, osoba smatra da bi odnos u kojem se nalazi bio doveden u pitanje. Stoga ograničavajuće povezanosti dozvoljavaju opstanak odnosa samo pod određenim uvjetima – ako takvi uvjeti budu prekršeni, odnos će biti ugrožen.

Ograničavajuća vezanost je, dakle, temeljni uzrok nečijeg otpora prema promjeni. Mnogi ljudi imaju otpor prema sustavima osobnog razvoja upravo zbog straha od reakcija bliskih osoba. Ako dođe do promjene ponašanja, bliska nas osoba možda neće prihvatiti, a kako je povezanost u odnosima temeljna ljudska potreba, ona prevladava nad potrebom za promjenom i osoba ostaje tamo gdje jest. No, zanimljivo je da mnoge povezanosti koje ljudi uporno štite nemaju više svoje realno postojanje ili je trenutno stanje navedenog odnosa sasvim drugačije od vremena u kojem je ograničavajuća povezanost nastala. Naime, mnogi ljudi odbijaju promjenu zbog vezanosti koje su nastale u ranom djetinjstvu ili čak u prenatalnom razdoblju. Oni će svim sredstvima – nesvjesno i automatski – štiti karakter povezanosti i ne znajući da to čine. Na svjesnoj razini oni mogu tražiti najrazličitija opravdanja za svoj otpor, a sustave osobnog razvoja obično smatraju „glupostima“ koje njima ne trebaju jer nisu „ludi“, ali suštinski razlog otpora je u zaštiti povezanosti koja je usvojena u najosjetljivijim razdobljima života. Mnoge osobe imaju teške zdravstvene probleme, ali ni pod koju cijenu ne bi ništa učinile da otkriju istinske uzroke takvih problema. Umjesto toga one se posvećuju suzbijanju simptoma, ali takav rad ne može biti do kraja učinkovit jer bolest, odnosno problem, ne nastaje na simptomatskoj razini – ona je nusprodukt traume i njenih temeljnih posljedica – gubitka identiteta i toksične povezanosti.

Ograničavajuće vezanosti manifestiraju se kao snažne opstrukcije čovjekovoj ostvarenosti – sreći, zadovoljstvu, unutarnjem miru ili dubokom ispunjenju. Upravo zbog vezanosti nekim odnosom ljudi smatraju da je „svijet grozno mjesto“, da je u takvome svijetu „nemoguće biti sretan“ ili da se niti jednoj osobi suprotnog spola „ne može vjerovati“. Ovakve se vezanosti obično stvaraju u djetinjstvu i pomažu nam da na životu održimo kompleksne odnose s roditeljima jer nam takvi odnosi trebaju. Za malo dijete roditelji su bogovi o kojima ovisi, koje voli i obožava i koje idealizira. Ukoliko se takvi „bogovi“ ponašaju djetinjasto ili ludo, odnosno na bilo koji način uvjetuju djetetu ljubav, tada dijete kompenzira ovakvu percepciju realnosti usvajanjem vjerovanja da je i ono to koje je „ludo“, odnosno „nesposobno“ (djetinjasto). Takvo se vjerovanje zatim potiskuje duboko u podsvijest i postaje tabu koji ničime ne smje biti doveden u pitanje. Osobi je „zabranjeno“ osvijestiti tabu vjerovanje jer se njegovim osvješćenjem čitava konstrukcija ograničavajuće povezanosti ruši.

Vežane osobe, dakle, nisu svjesne ograničavajućeg vjerovanja koje nose u sebi jer na određen način smatraju da bi takva svjesnost narušila ili upropastila neki važan odnos. No, nisu one svjesne niti ovoga što sam sada naveo – one su svjesne samo svojeg opora, a opravdavaju

ga na najrazličitije načine, najčešće čitavim nizom potpunih besmislica. Na primjer, jedna osoba smatra da će je sustavni rad na sebi učiniti ovisnom o sustavnom radu na sebi. Ona ne želi biti kao i mi koji to činimo, dakle budala koja priča samo o aurama i sličnim glupostima. Međutim, ona istovremeno puši, njen se svakodnevni život sastoji od beskrajnog „kafenisanja“, lumpanja po klubovima do zore, obično pod utjecajem alkohola ili lakih droga. Svakako da je glupo sustavno raditi na sebi – od toga čovjek postaje budala koja ne ovisi o konzumaciji smrdljivog dima ili druženju na bazi opijanja; ona prestaje zuriti u priglupi TV program i možda radi neovisan posao na kojem nema šefa koji nad njom vrši određenu vrstu mobinga. Svakako da je daleko normalnije, pametnije i zdravije biti dijelom suvremenog životnog stila, a ne ovisiti o glupostima kao što je „čišćenje toksičnih povezanosti“, odnosno boravku u stanju čiste sreće, neuvjetovane nikakvim stimulativnim sredstvom. Svakako.

Dakle, s obzirom da odnos s osobom s kojom je vezana oblikuje njenu percepciju života, odnosno njen temeljni svjetonazor, vezanoj osobi bez odgovarajuće motivacije nije niti na kraj pameti da mijenja svoje stavove. Ona nije svjesna da je upravo ograničavajući odnosi kočice i stvaraju otpore prema promjeni, odnosno da njeni stavovi, njen svjetonazor i životna filozofija nisu samo apstrakcije koje postoje van bilo kakvog konteksta, neovisno i nevezano o bilo kome drugom, nego nastaju kao sredstva povezanosti s bliskim osobama. Naime, ništa u manifestiranom univerzumu ne postoji samo za sebe – svi elementi manifestacije, a time i misli i osjećaji, povezuju njihove nosioce s nekim ili nečim. Iako vezana osoba na svjesnoj razini možda smatra da su njeni stavovi samo njeni i da ne pripadaju nikom drugom, stvar je upravo suprotna - stavovi vezane osobe u pravilu nisu njezini, oni su naslijeđeni od nekoga, onoga s kime je povezana, odnosno kreirani kao sredstvo povezanosti. Stoga upornim nemijenjanjem, čuvanjem starog svjetonazora, osoba u stvari održava povezanost s nekom važnom osobom, odnosno hrani neki odnos i omogućuje mu opstanak. Na svjesnoj razini ona vjerojatno ne doživljava osobu s kojom je povezana posebno važnom, ali podsvjesno je s njom redovito u međuovisnoj vezi, a možda čak i u simbiotskoj vezi, potpuno identificirana s njenim mislima i osjećajima.

No, koliko god „opravdana“ bila, ograničavajuća povezanost istovremeno će biti uzrokom mnogih problema koje osoba ima. U korijenu takve vezanosti uvijek je neko negativno vjerovanje – ponekad o sebi, ponekad o drugim ljudima, ponekad o životu, a ponekad i o samom postojanju ili Bogu. Takvo vjerovanje filtrira našu percepciju te naše djelovanje. Na primjer, osoba koja duboko u sebi vjeruje da je loša, da ne valja ili da je nesposobna privlačiti će i životne okolnosti kojima će potvrđivati takvo vjerovanje. Radit će „loše stvari“, ponašat će se kao „bad (blue) boy“ i smatrat će da je dobrota glupost, da u nju vjeruju samo budale. Zbog negativnog djelovanja utemeljenog na negativnom uvjerenju, osoba se, naravno, samo prividno osjeća dobro. Ona najčešće razvija čitav niz loših navika, opsesija ili kompulzivnih radnji koje je polako uništavaju. Opijanje, drogiranje, ulično nasilje, seksualni promiskuitet ili direktna povezanost s kriminalom česte su posljedice ograničavajućih vezanosti, a nastaju kao sredstva potiskivanja neugodnih emocija koje prate vezanost. Osoba možda sebe uvjerava da uživa radeći takve stvari, ali joj je itekako jasno da tome nije tako. Takva osoba izbjegava uspjeh i ne želi se ostvariti – njena toksična povezanost tada bi bila ugrožena. Ona se opravdava stavovima kao što su „svijet je takav“, „ljudi su takvi“, „život je takav“ i „ja sam jednostavno takav/takva“, a sve informacije koje stvari prikazuju u drugačijem svjetlu ili omogućuju promjenu ona izbjegava ili jednostavno ne smatra istinitima.

Činjenica jest da je toksična, nezdrava ili neprirodna povezanost ipak bolja od nikakve. Sve dok se ne stvore uvjeti za transformaciju toksične povezanosti u zdravu, bolje je ne prekidati je. Ista je stvar i s ovisnostima – ukoliko im pristupimo isključivo simptomatski, one se samo zamjenjuju nekom novom, možda u tom trenutku poželjnijom ili manje destruktivnom, ali ovisnost kao takva opstaje. Primjeri izliječenih narkomana koji postaju ovisnici o „Isusu“ govore o takvom transferu, ali ovisnost o religiji ipak je poželjnija i manje destruktivna za fizičko tijelo osobe. No, unutarnji uzroci takvom promjenom obično nisu niti dotaknuti – jedna se ovisnost samo zamijenila drugom, manje štetnom. Optimalno bi, međutim, bilo u potpunosti se riješiti ovisnosti, na cjelovit i temeljit način. To će pak zahtijevati kompletnu transformaciju osobnosti, a ne samo poželjan transfer.

Svaka je ovisnost, dakle, posljedica povezanosti s nekim nezdravim sustavom, bilo da je riječ o nekoj osobi, obitelji kao cjelini, čitavoj zajednici ili nečem apstraktnom. Ukoliko sustav nije u stanju prihvatiti pojedinca takvog kakav jest, tada za pripadnost sustavu treba zadovoljiti određene uvjete koji su ponekad prilično kruti. Stoga osoba, da ne bi došla u sukob sa sustavom i bila odbačena, jednostavno odustaje od nekog esencijalnog dijela sebe, vlastite duše ili psihe. Tada povezanost sa sustavom postaje nezdrava, utemeljena na uvjetovanoj ljubavi, a osoba gubi identitet. Međutim, potreba za izgubljenim dijelom vlastite osobnosti ne nestaje u potpunosti, već se izražava na druge načine. Alkoholičarima vrlo često postaju osobe „bez muda“, odnosno one kojima nije bilo dozvoljeno izraziti vlastitu volju na direktan način. Takve su osobe kao djeca često bile odbačene od roditelja ukoliko su izražavale vlastitu volju, odnosno bile ono što jesu te manifestirale sebe na nesputan i spontan način. Možda su njihovi roditelji smatrali osobnost vlastite djece društveno neprihvatljivima i branili im vlastito izražavanje. Takve osobe morale su odustati od svoje osobne snage i volje kako bi bile voljene od strane roditelja i kasnije se ponašaju „pristojno“, imaju „fine manire“, ali samo dok su trijezne. Međutim, kad se napiju, tada nestaje svjesna cenzura ponašanja i druga, potisnuta strana osobnosti pronalazi svoj izraz, ponekad na prilično nasilan način. Iz ovog je modela vidljivo da ovisnost također služi i kao sredstvo održavanja kontakta s nedozvoljenim, „zabranjenim“ aspektom osobnosti. Ovisnošću se, dakle, ne čuva samo karakter povezanosti s nekime, već i kontakt s izgubljenim identitetom.

Stoga prilikom sređivanja ovisnosti treba imati na umu navedene činjenice. Iako Allen Carr, poznati borac protiv najrazličitijih vrsta ovisnosti, od one o pušenju pa nadalje, smatra da ne postoji nikakva fizička niti psihička ovisnost pušača o nikotinu, stvari su malo kompleksnije od toga. Prema njemu, stvar je isključivo „u glavi“ - osoba je uvjerena da je ovisna i misli da ovisnost ne može prekinuti, ali tome, kao, nije tako. Mogli bismo reći da je fizička ovisnost najmanji problem, ali ideja da psihička ovisnost ne postoji nije točna. Ne postoji, doduše, psihička ovisnost o cigareti, ali postoji neka druga, puno dublja vrsta ovisnosti koja se samo prikriva pušenjem. Allen Carr kaže da je „lako prestati pušiti“<sup>[1]</sup> i ja bih se složio s njime, ali samo ako su zadovoljeni preduvjeti koje sam malo prije naveo. O njima Allen Carr, ali niti mnogi drugi borci protiv ovisnosti uglavnom ne govore ništa jer izgleda da je puno lakše prodati ideju o tome kako je sve „jako jednostavno i lako“ od činjenice da svladavanje ovisnosti zahtijeva duboku unutarnju promjenu, gubitak iluzija i neugodna suočavanja praćena preuzimanjem veće odgovornosti za vlastiti život te unošenjem novih oblika discipline u životni stil.

Ovisnost je, dakle, redovito posljedica nekog traumatskog iskustva i njegovih posljedica - toksične povezanosti i gubitka identiteta, bilo da je riječ o povezanosti s osobom, obitelji, sustavom (crkvom, partijom, radnom organizacijom) ili apstraktnom sferom kao što su sfere nižeg astrala[2]. Ovisnost o nekom destruktivnom izvoru prividnog „ispunjenja“ kao što je, na primjer, nikotin, alkohol, droga, hrana, seks, televizija ili lijekovi samo je vidljivi odraz nevidljivog uzroka, a takav je uzrok obično puno dublji od puke navike tijela da se hrani određenom tvari. Kad sam se već krenuo baviti pušenjem, nastavit ću u tome smjeru. Naime, pušenje uopće nije mali problem, pogotovo ako ga se želimo riješiti na svim razinama, a ne samo zamijeniti ga potrebom za slatkišima, hranom, „uspjehom“ (ego tripom), joggingom ili simbiozom s partnerom kojem ćemo se priljepiti kao hobotnica i iscijediti svu njegovu (njezinu) životnu energiju kako bi smo njome potisnuli nervozu zbog odricanja od nečeg toliko važnog kao što je uvlačenje smrdljivog, otrovnog dima u krhka pluća, s rizikom prerane smrti od neke izrazito neugodne bolesti. Izazvane, naravno, našim dugotrajnim, sustavnim ulaganjem u njeno nastajanje, odnosno svakodnevnim dugogodišnjim kupovanjem cigareta te kvalitetnim trovanjem. No, ako je „lako prestati pušiti“, što reći na činjenicu da je danas svaki pušač više nego dobro obaviješten o posljedicama pušenja pa ipak puši. Što reći na činjenicu da u zagrebačkoj bolnici koja se bavi liječenjem plućnih bolesti dobar dio sestara i liječnika puši. Oni ulaze u sobe oboljelih od raka pluća s vidljivim cigaretama u gornjem džepu kute i gledaju bolesnike kako hropću, dave se i crkavaju u vlastitom izmetu upravo zbog sustavnog trovanja svog organizma cigaretama, ali se u pauzama ipak mirne duše posvećuju inhalaciji katrana i nikotina. Čudesno!

Izgleda da pušači na određen način daleko više vole smrt nego život – na to ukazuje njihov suicidalni životni stil. No, zanimljivo je da se u trenutku smrti jednom pušaču uopće ne umire. Iako je vjerojatno bio pristalica filozofije tipa „pa što ako pušim, od nečeg se mora umrijeti“ ili „pa neću valjda umrijeti zdrav“, pušač bi sada živio. Međutim, sustavno je ulagao u vlastitu smrt pa čemu onda silno čuđenje? Također, s obzirom da je zakon karme ipak jedini neizbježni kozmički zakon, bolna smrt od posljedica pušenja mala je kazna za nasilje nad vlastitim tijelom, a također i za nasilje nad drugima, svima onima koje je pušač trovao – najčešće svoje bližnje, najčešće vlastitu djecu. Kazna slijedi i za potporu duhanskoj industriji, dakle kriminalnim korporacijama koje ostvaruju golem profit na uništenju ljudskog bića, na njegovoj degradaciji i dekadenciji. To što su takve korporacije „legalne“ i štiti ih „pravni sustav“, ne čini ih ništa manje kriminalnima. Stoga je prerana, neugodna, bolna smrt od posljedica pušenja prirodan ishod, odnosno pravedna nagrada za pasivno prepuštanje destruktivnom životnom stilu, lukavo zaodjenutom u jedan „very cool trip“.

E sad, postavlja se pitanje zašto pušači negdje duboko u sebi više vole smrt nego život, odnosno odakle motivacija za autodestruktivno ponašanje? Odgovor glasi - zato što pušenjem ostvaruju kontakt s nekim „zabranjenim“ aspektom vlastitog bića, odnosno održavaju na životu neki odnos. Evo primjera - ukoliko je jedan od roditelja razočaran u ljubav i vjeruje da „nema ljubavi“, tada dijete takve osobe svjesno ili nesvjesno preuzima vjerovanje vlastitog roditelja i takvo vjerovanje postaje jednom od poveznica između djeteta i roditelja. No, objektivno gledano, nije istina da nema ljubavi – ima je, usprkos svim razočaranjima, ali ovakvim vjerovanjem dijete bi vjerojatno iznevjerilo svojeg roditelja. Ono osjeća tugu i nevoljenost, ali koliko god takvo stanje nije ugodno, ono ipak služi kao poveznica s roditeljem i dijete ga održava svim raspoloživim sredstvima. S obzirom da je takvo stanje neugodno, dijete ga nastoji

kontrolirati, odnosno potisnuti. U trenutku kad uđe u pubertet i postane naročito osjetljivo te nervoznije nego prije, takvo dijete može posegnuti za cigaretom kao pogodnim sredstvom „opuštanja“. Istovremeno, takva osoba pušenjem ostvaruje kontakt s dijelom koji mora potisnuti, a to je obično dio koji je u stanju primiti i dati ljubav.

Jednako je čest slučaj da pušač pušenjem održava kontakt s nekom osobom koja čini dio obitelji, ali više nije živa. Identifikacija s mrtvom osobom[3] gotovo da je tipičan uzrok teško iskorjenjive potrebe za pušenjem. Ukoliko je neka osoba iz naše obitelji umrla prerano, odnosno nasilnom ili nečasnom smrću, tada takva osoba možda nema svoje mjesto u obitelji, nije priznata i prihvaćena, a možda njeno postojanje spada u neku vrst obiteljske tajne. Tada je moguće da se netko drugi iz obitelji nesvjesno identificira s dušom umrle osobe i zbog toga pati od čitavog niza neželjenih posljedica. Takve posljedice mogu varirati od vrlo blagih – nemira, nesigurnosti ili dekoncentriranosti - pa sve do vrlo teških koje u konačnici rezultiraju ovisnostima o destruktivnim tvarima, odnosno moralnom, duhovnom i fizičkom propašću. Pušenje je vrlo česta posljedica identifikacije s mrtvom osobom, ali niti alkoholizam ovdje nije rijetka pojava, a također i ovisnost o najrazličitijim drogama.

Biti povezan sa svim postojećim članovima obitelji prirodna je, nesvjesna i automatska potreba ljudskog bića. Ukoliko realno postoji neka osoba koja nije priznata, prihvaćena i nema odgovarajuće mjesto unutar obitelji, tada se netko drugi može identificirati s tom osobom i preuzeti njenu ulogu, premda na svjesnoj razini uopće ne mora biti obaviješten o postojanju takve osobe. Do identifikacije s umrlim članom obitelji ne dolazi svjesno – mi čak ne moramo niti slutiti postojanje mrtve osobe. Ukoliko je riječ o identifikaciji s abortiranim djetetom, činjenica je da se o abortusima najčešće ne razgovara s članovima obitelji i abortirana djeca ostaju tajnom koju ponekad znade samo majka. No, kako čovjek nije samo razumno biće nego također i izrazito intuitivno, nema nikakve šanse da takva tajna prođe potpuno neprimijećeno, odnosno bez ikakvih posljedica po ostale članove obitelji. Potreba za povezanošću jednako je jaka i kad je riječ o živućim osobama, ali i kad je riječ o umrlim osobama. Pravilo glasi – u obitelji nitko ne umire, mrtva osoba nastavlja postojati kao član obitelji i najčešće utječe na obiteljska zbivanja jednako kao i da je fizički živa. Nije ovdje riječ ni o kakvoj morbidnoj, avetinjskoj prisutnosti – riječ je o svijesti koja ne umire i koja nastavlja obavljati svoju funkciju i nakon što duša napusti fizičko tijelo. Na primjer, mnogi ljudi očekuju da će se njihovi loši odnosi s bližnjima razriješiti smrću tih osoba, ali nije tako. Nestanak umrle osobe iz našega života ostvaruje se samo na svjesnoj razini. Ukoliko je naš odnos s umrlom osobom bio loš i ostao nesređen, takav odnos nastavlja vršiti utjecaj na naš život i nakon smrti osobe, ništa manjom žestinom - dapače, ponekad i znatno većom.

Dakle, prerana, nasilna ili nečasna smrt člana obitelji može biti uzrokom ovisnosti jer tvori identifikaciju živuće osobe s mrtvom, a identificirana osoba osjeća unutarnji nemir koji ne može objasniti i nastoji ga nadvladati na najrazličitije načine, ako treba i pušenjem. A ako ni pušenje ne pomaže, ona može posegnuti za nečim jačim, ponekad alkoholom, ponekad marihuanom, a ponekad i heroinom. Identificirana osoba, naime, smatra da joj nije dozvoljeno izraziti neki esencijalni dio sebe i takvo odustajanje smatra pravednim zalogom za opstanak povezanosti, odnosno identifikacije. Primarna je ljudska potreba, rekli smo već više puta, potreba za ljubavlju, izražena kroz povezanost s bliskim osobama, ali se takva povezanost, prečesto ostvaruje putem kupoprodaje – tada je riječ o uvjetovanoj ljubavi, a ne o bezuvjetnoj. Svaka uvjetovana

ljubav ostavlja osobu neispunjenom, a prazninu nastoji ispuniti bilo čime, pa makar i s cigaretom. Stoga preko pušenja osoba ostvaruje suptilan, delikatan kontakt s nekim koga silno voli i s kime ima potrebu biti naročito bliska. Istovremeno, pušači pušenjem također ostvaruju kontakt i s otcijepljenim aspektom svoje osobnosti koji im je zabranjeno izraziti ukoliko žele ostati povezani s voljenom osobom. Najčešće je riječ o dijelu koji je u stanju opustiti se u svakoj situaciji ili o dijelovima koji omogućuju dobru (zdravu) prizemljenost i osjećaj ugodne u tijelu, odnosno u vlastitoj koži.

I sad neka netko kaže da je lako prestati pušiti. Dim cigarete za pušača možda simbolizira najdublju i najdelikatniju povezanost s majkom ili ocem, a antipušačka propaganda željela bi ga uvjeriti da je glup što puši ili da je njegova ovisnost iluzorna. Za pušača su ovakve izjave isto kao da ste mu rekli da ga majka nikad nije voljela. Cigareta = ljubav, a prestanak pušenja = odricanje od ljubavi. „Isch don't think so“, rekao bi Bruno, modni komentator iz Beča i mirno nastavio pušiti, smatrajući nepušače i sve one koji ga žele odgovoriti od pušenja smrtnim neprijateljima. Stoga prestati pušiti uopće nije zezancija - ne pomažu ni „Nicorette“ niti bilo koja zamjenska droga. Umjesto anestezije treba razriješiti ograničavajuće vezanosti, iznijeti na svjetlo dana obiteljske tajne te reintegrirati otcijepljene aspekte vlastite duše koji će u konačnici postati zdravim izvorima ispunjenja. Treba također mijenjati i životni stil - od pasivnog, „pušioničarskog“, prema aktivnom djelovanju te samostalnom kreiranju vlastitog života.

Identifikacija s umrlom osobom svakako jest mogući uzrok tvrdokornih štetnih navika, ali naravno da nije jedini. Bilo koja druga identifikacija može biti jednako snažnim uzrokom ovisnosti. Alkoholičari su, naime, najčešće identificirani s ulogom žrtve. Njima u djetinjstvu nije bilo dozvoljeno izraziti sebe na nesputan i direktan način, odnosno besraman, slobodan i neopterećen način. Alkoholičar je u trijeznom stanju obično u strahu, on se osjeća žrtvom i guta vlastitu ljutnju, a opustiti se ne može bez alkohola. On nije u stanju obraniti svoj identitet i integritet pred drugima, ili samim sobom, bez dodatne snage koju mu daje alkohol. Tipična reakcija jednog alkoholičara u trijeznom stanju jest potisnuta ljutnja i neizražena potreba za konfrontacijom, ali je alkoholičar vrlo glasan kad nešto popije („šta - tko je reko, zec je reko!!!“). Svakako da postoje i takozvani „solo drinkeri“ koji nemaju nikakvih žestokih ispada pred drugima, odnosno neodoljivu potrebu za glasnim pjevanjem narodnih pjesama u „Ludnici“, ali takvima je važnije kako se osjećaju sami sa sobom nego kakav će dojam ostaviti pred drugima. To je zato što su i ovisnosti stvar ljudskog temperamenta pa učinak alkohola, kao i način na koji se pije, ovisi o pojedincu.

Ako ga promatramo u svjetlu identifikacije sa žrtvom, alkoholičar se preko alkohola u stvari povezuje s nekom bliskom osobom koja također igra ulogu žrtve. On (ona) se time osjeća voljenim, prihvaćenim i shvaćenim (podržanim) od bliske osobe. Naime, takva je barem struktura ovakve povezanosti, a vidjeli smo da povezanost tvori temeljni model mišljenja i ponašanja u svakom smislu - i kad je o međuljudskim odnosima riječ, ali i kad je riječ o čovjekovom odnosu prema životnim ciljevima i mogućnostima njihovog ostvarenja. Svaka povezanost, prirodna ili neprirodna, ostaje zamrznuta u vremenu i prostoru i utječe direktno na našu percepciju samoga sebe, života, drugih ljudi i duhovne realnosti. Kako je čak i neprirodna povezanost bolja od nikakve, osoba će je svim sredstvima štiti, ali takvo nastojanje stvara unutarnji pritisak. Alkohol se tada pojavljuje kao „spasonosno“ sredstvo za opuštanje i smanjenje pritiska. Međutim, ako uzrok nije otklonjen, unutarnji pritisak s vremenom može rasti,

usprkos povremenom konzumiranju alkoholnih pića pa nekadašnji „vikend alkoholičar“ postaje svakodnevni pijanac koji više nije u stanju kontrolirati svoj poriv. Stoga se, i kad je o alkoholu riječ, treba posvetiti njegovim uzrocima, a oni su redovito u obiteljskim odnosima.

Ovisnosti o drogama posebno su zanimljive jer postoje razne vrste droga i sve one mogu stvoriti navike koje ne moraju imati jednake uzroke. Naime, pored zadovoljenja određenih duševnih potreba, droge otvaraju osobu prema duhovnoj realnosti, odnosno predstavljaju oblik zadovoljenja spiritualnih potreba. Marihuana i hašiš ispunjavaju osobu osjećajem odvojenosti od svakodnevnih problema, odnosno stanjima rasterećenosti i lakoće kojima je moguće kontrolirati unutarnji pritisak te se opustiti i uživati u vlastitom postojanju. Problem je, naravno, u štetnosti inhaliranja dima, odnosno apsorpcije opojnih tvari koje destruktivno djeluju na tjelesne procese i jako onečišćuju stanicu. S druge strane, iako je marihuana danas iznimno popularna, njene je efekte vrlo lako nadomjestiti potpuno prirodnim duhovnim iskustvima. Osnovni utjecaj marihuane i hašiša jest sličan alkoholu, međutim konzumentu alkohola nedostaje hrabrost, a konzumentu „trave“ mentalni mir. Kanabis, naime, donosi privremeno smirenje ljudskom umu, odnosno ljudskim neurozama. Ako alkohol opušta ego povrijeđen osjećajem manje vrijednosti te donekle otvara srce, tada marihuana smiruje hiperaktivan um preopterećen osobnim problemima. Konzumiranje marihuane svakako prate brojni mentalni procesi, ali oni u manjoj mjeri odražavaju strukture ljudskog uma, a puno se češće tiču pozitivnih misli koje odražavaju ljudsku izvornu prirodu i njene ugodne, blage i mirne aspekte, ali ponekad i izrazito ekstatične. No, sve je to moguće postići i prirodnim sredstvima koja još k tome dodatno obogaćuju osobu, a ne proizvode nikakvu ovisnost, niti truju organizam.

Nadalje, kokain čovjeka čini sigurnim u sebe. Nije, naravno, stvar u kokainu, on samo ukida svjesnu cenzuru osjećaju samopouzdanja i osoba bez problema ulazi u identitet sigurnog, samosvjesnog bića koje vlada svakom situacijom. Dakle, otcjepljeni dijelovi ljudske osobnosti koji čovjeku daju određen stupanj „karizmatičnosti“ pod utjecajem kokaina bivaju dostupni. Tada se osoba osjeća snažnom, sigurnom u sebe, vlada situacijom i lako nameće vlastitu volju. No, dostupnost je moguća samo pod utjecajem droge – bez nje čovjek je jednako jadan kao i prije i nije u stanju osjećati se onako kako želi. Umjesto da radi na vlastitom pročišćenju i ostvarenju prirodnog kontakta s esencijalnim dijelovima sebe, osoba poseže za bijelim prahom i „pudra svoj nos“ u WC-u kafića ili disco kluba, nastojeći postići neranjivost. Nema, međutim, stabilne, trajne neranjivosti koja se postiže narkoticima – treba je ostvariti prirodnim putem. Droga nudi instant rješenje, ali svaki instant utjecaj ima kratkoročni efekt, najčešće s destruktivnim posljedicama po tijelo i psihi. Osobni razvoj je nešto sasvim drugo – on vodi čovjeka prema suočavanju s otcjepljenim aspektima vlastitoga bića i uzrocima takvog otcijepljenja, a zatim i prema svjesnoj integraciji. Tada reintegrirani dio duše postaje prirodnim izvorom ispunjenja, gotovo istovjetan utjecaju droge, ali bez štetnih nuspojava.

Takozvane „halucinogene“ droge možda najdirektnije povezuju osobu s nematerijalnim svjetovima jer ukidaju ograničenja našeg živčanog sustava, odnosno cenzorsku funkciju ljudskog mozga i „vrata percepcije“ bivaju otvorena za iskustva koja nadilaze granice pojavnog svijeta. Ovdje moram napomenuti da droga omogućuje čovjeku kontakt s aspektima svijesti i postojanja koji jesu realni, koji postoje i koji ne spadaju u iluziju. Međutim, takve dimenzije svijesti nisu društveno prihvatljive i o njima se rijetko govori, a kad se i govori, tada im se pridaje negativna konotacija. No, nije ih moguće negirati jer se i suvremena znanost ubrzano kreće



upravo u tom smjeru, prema otkriću i objašnjenju takvih dimenzija postojanja. Na primjer, o postojanju paralelnih svjetova suvremena fizika govori kao činjenici[4], a takve je svjetove moguće doživjeti kontroliranim korištenjem halucinogenih droga. Također, uskoro će školski udžbenici iz fizike morati biti ponovo pisani jer se do sada učilo da je svemir sastavljen od atoma. Nova otkrića govore da to nije tako, već da najveći dio svemira, preko 95 posto, tvori tamna energija/materija[5]. Vidljivi svemir, obasjan elektromagnetskim svjetlom, samo je otprilike 0,5 posto svega što postoji. Neki novi fizičari[6] smatraju da je tamna energija/materija ništa drugo nego alkemičarska „prima materia“, odnosno Agape, kozmička ljubav o kojoj govore mistici, izvor dubokog ispunjenja, sredstvo samoosvješćenja i osobnog prosvjetljenja. Što smo je više u stanju primiti, odnosno propustiti kroz sebe, to je naša svjesnost viša, a sa svjesnošću dolazi i veći stupanj kreativnog samoostvarenja.

Iskustvo mistične ljubavi moguće je postići korištenjem opijata i zato su oni toliko i popularni. Duboki unutarnji mir na granici s ekstazom, potpuna odsutnost bilo kakve opterećenosti te osjećaj slobode i nevezanosti jest stanje tipično za utjecaj heroina. No, i takva je stanja moguće doživjeti bez droge, pri punoj svijesti i po vlastitoj volji. Ovo je bitno znati jer je destruktivni utjecaj opijata strahovit i treba ih izbjegavati po svaku cijenu. S druge strane, većina ljudi niti ne zna da njihova svakodnevna stanja svijesti, odnosno njihova ljudska dimenzija nije jedina i da osim uživanja u pivu, kavi, cigaretama, plitkom (lošem) seksu, televiziji, crnoj kronici ili narkoticima postoje i suptilniji užici, odnosno oblici ispunjenja. Problem je, vidjeli smo, upravo u tome što se do suptilnih, prirodnih i zdravih oblika ispunjenja dolazi rastvaranjem unutarnjih blokova koji ih čovjeka odvajaju od njih. Treba otkriti zašto smo napeti, zašto smo prizemni, površni ili inhibirani i raditi na čišćenju uzroka takvih stanja. Tada će unutarnje ispunjenje biti na dohvata ruke, svakodnevno stanje koje nas ne napušta čak niti u teškim trenucima.

Naime, čovjekova potreba za duhovnošću, odnosno za ekspanzijom svijesti, jednostavno je neukrotiva. Stoga uvjeravati čovjeka da ništa osim vidljivog svemira ne postoji, odnosno da su njegova unutarnja stanja „subjektivna“ i samim time nerealna, neće u konačnici proizvesti željeni efekt. Ovakva potreba pronalazi svoj izraz na razne načine – prirodne ili neprirodne, dozvoljene ili nedozvoljene, a vjerovanje kako je vidljivi svemir jedini postojeći spada u propagandu svjetskih vlastodržaca koji se svim silama trude od čovjeka napraviti što je moguće veću ovcu, kako bi ga lakše podčinili i iskoristili. Oni se, naravno, bave okultnim aktivnostima više negoli bilo čime drugim, ali masama nude samo loš TV program, lošu glazbu, loše vijesti, loše obrazovanje, lošu hranu, loše filmove, ratove i strahove, dakle, najnižu moguću vibraciju. Iskustvo mističnog jedinstva s cijelim univerzumom omogućilo bi čovjeku brz uvid u prijevaru pa se umjesto istine i istinskog ispunjenja svijetu nude bijedni surogati – kavica, cigareta, pivce za živce, a zatim i joint, puder za nos i šprica. Droge su, kao, ilegalne, ali hoće li se danas netko drogirati, droga je dostupna. Možda ne baš na svakom koraku, ali tu je ona, odmah iza ugla. A ljudska bijeda prihvaća bilo što, samo da se ne osjeća bijedno.

Duševna i duhovna necjelovitost temeljni su, dakle, uzroci ovisnosti. To znači da je jedini način trajnog i temeljitog rješavanja ovisnosti upravo sustavan rad na osobnoj cjelovitosti, i duševnoj, ali i duhovnoj. O obje vrste cjelovitosti, odnosno zdravlja, već je bilo riječi u mojim prethodnim člancima[7], a ono što sada želim naglasiti jest da je cjelovitost moguće postići korištenjem tehnika osobnog razvoja koje su nam danas na raspolaganju i tada ovisnosti otpadaju same od sebe. Na njima čak niti ne treba nužno raditi kao na direktnim ciljevima, nego će izgradnja

osobnog integriteta automatski proizvesti veću potrebu za neovisnošću, prirodnijim i jednostavnijim životom, odnosno dublju povezanost s vlastitim tijelom, dušom i duhom. Osoba tada može svjesnije i samostalnije odlučivati o vlastitom životu, kao i o tipu sadržaja kojima će ga ispuniti. Na taj način vanjski utjecaji gube moć nad nama i stvari bez kojih donedavno nismo mogli zamisliti vlastiti život postupno prestaju biti važne, odnosno mi sami odlučujemo da li ćemo, kada i u kojoj mjeri konzumirati nešto. Stoga je odluka opet na nama – suvremeno doba, koliko god kaotično bilo, izuzetno je milosrdno prema čovjeku jer su mnoga do sada nepoznata ili skrivana znanja dostupna pa sređivanje ljudskih problema postaje relativno lako. U trenutku kad je odluka donešena, rješavanje ovisnosti postaje manje-više tehničko pitanje. A šteta je dozvoliti slabostima da nam upropaste život kad je rješenje na dohvat ruke.

© [Tomislav Budak](#)

-----

[1] Vidi knjigu Allena Carra: „Lako je prestati pušiti“, [www.gandalf.hr](http://www.gandalf.hr), koju usprkos svim manjkavostima najtoplije preporučujem svim pušačima.

[2] Vidi članak „Spiritualne posljedice traume“ na [www.tomislavbudak.com](http://www.tomislavbudak.com)

[3] Vidi članak „Abortus i njegove posljedice“.

[4] Michio Kaku: „Parallel Worlds – A Journey Through Creation, Higher Dimensions, and the Future of the Cosmos“, DOUBLEDAY, Random House, Inc., 2005.

[5] Vidi podatke objavljene na NASA-inoj stranici [http://map.gsfc.nasa.gov/m\\_mm.html](http://map.gsfc.nasa.gov/m_mm.html)

[6] [www.giulianconforto.it](http://www.giulianconforto.it)

[7] Vidi članak „Kriteriji tjelesnog, duševnog i duhovnog zdravlja“.