

A L E N K A R

LAK NAČIN

DA PRESTANETE

DA PIJETE

(iz emocionalnih razloga)

Prevela
Tatjana Bižić

Laguna

Naslov originala

Allen Carr

EASY WAY TO QUIT EMOTIONAL DRINKING

Original Text Copyright © Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2023

Translation copyright © 2025 za srpsko izdanje, LAGUNA

Za Jana Maklilana,
heroja naših izdavačkih poduhvata više od 25 godina
u 50 zemalja širom sveta, i za Krisa Heja i Tima
Glin-Džounsa za njihov neverovatan doprinos
u ostvarenju ove knjige

SADRŽAJ

Uvod	9
1. Ključ.	15
2. Kojim se otrovom vi trujete?	29
3. Zbog čega čitate ovu knjigu.	40
4. Prvi koraci ka slobodi	55
5. Klopka	65
6. Iluzije	86
7. Strah.	96
8. Snaga volje	107
9. Šta ako imam zavisničku ličnost?	120
10. Zašto se navučemo	130
11. Surogati.	142
12. Normalni uživaoci u piću.	150
13. Neprolazna pitanja	161
14. Niste sami	171
15. Apstinentska kriza.	177

16. Sticanje kontrole	185
17. Poslednje piće	196
18. Uživajte u životu	206
19. Korisna podsećanja	215
Centri Lak način Alena Kara	223

SUŠTINSKI JE BITNO DA NE PRESKOČITE OVAJ VAŽAN

UVOD

DŽON DAJSI, DIREKTOR SVIH CENTARA
LAK NAČIN ALENA KARA I STARIJI PSIHOTERAPEUT

Reputacija Alena Kara na polju lečenja zavisnosti i promene ponašanja izgrađena je na njegovom ogromnom uspehu u pružanju pomoći pušačima da prestanu da puše. Njegov *Lak način* (EASYWAY method) se pokazao toliko uspešan da je brzo postao i ostao svetski fenomen. Još od prvih dana uvođenja ovog metoda mnogi koji su patili od brojnih drugih zavisnosti i problema obasipali su Alena Kara molbama za pomoć. Na prelazu dva veka Kar je već bio okupio tim izvanredno obučenih, odanih i svom poslu posvećenih starijih psihoterapeuta, koji su mu ne samo pomogli da svoj metod primeni na razne zavisnosti i probleme nego su i odigrali ključnu ulogu u širenju metoda *Lak način* po celom svetu.

Odgovornost za to da sve naše knjige budu verne izvornom metodu Alena Kara leži na meni i čast mi je budem autor ovog važnog uvoda. Uveravam vas da ću vas čim budete pročitali uvod ostaviti u Alenovim sposobnim rukama. Predlagano mi je da se predstavim kao autor knjiga koje smo objavili posle Alenove smrti. S moje tačke gledišta, to bi bilo sasvim pogrešno.

Razlog je to što je svaka nova knjiga napisana strogo u skladu s briljantnim metodom *Lak način* Alena Kara. Samo smo osavremenili format da bi bio što je moguće pristupačniji današnjoj publici. U našim knjigama nema ni jedne jedine reči koju Alen nije sam napisao ili ne bi napisao da je još među nama, te su zato sva ažuriranja, anegdote i analogije koja nisu njegove vlastite – koja sam ja dopunio ili dodao – napisani Alenovim glasom da bi se glatko uklopili u njegov izvorni tekst i metod.

Smatram svojom izuzetnom povlasticom to što sam blisko sarađivao s Alenom na knjigama u kojima se izlaže *Lak način*, stekavši tako uvid u to kako da se njegov metod primeni na sve duži spisak zavisnosti i drugih problema. Zajedno smo istraživali i pravili nacрте za budući razvoj Alenovog metoda. Bilo mi je i više nego drago da preuzmem odgovornost za produžetak ove životno važne misije – odgovornost koju je Alen sam položio na moja pleća, a ja sam je prihvatio smerno i s krajnjom ozbiljnošću.

ŠTA SU NAŠA JEMSTVA?

Već trideset devet godina uspešno sprovodimo tretmane zavisnosti i problema u ponašanju, postizujući fenomenalne uspehe širom sveta. Jedan jednostavan razlog nadahnuo je i mene i ceo viši tim *Lakog načina* na praćenje Alenovog puta: njegov metod nam je spasao život. Kao i svaki psihoterapeut koji radi u centrima *Lakog načina* Alena Kara u svetu, i mi smo svi na saradnju privučeni zato što nas je ovaj metod oslobodio naših vlastitih zavisnosti.

Alena je radovalo da pomaže ljudima da se uhvate u koštac s raznim zavisnostima i problemima u ponašanju, a mnogi od onih koji su imali sreće da im pomogne bili su mu toliko zahvalni i toliko nadahnuti da su mu ponudili pomoć u unapređivanju metoda. Pokazalo se da je to plodonosno polje za vrbovanje saradnika i bilo je zadovoljstvo sarađivati s Alenom na okupljanju izvanrednog tima starijih psihoterapeuta koji će primenjivati njegov metod na što više problema.

Raznovrsni pređašnji problemi u ponašanju i izležene zavisnosti psihoterapeuta iz Alenovog tima njega nisu odvratili od toga da ih okupi oko sebe, nego su ga, upravo suprotno, podsticali na to. Ako je neko ostavio na njega utisak svojom motivisanošću, entuzijazmom, sposobnošću i ostvarenjima, Alen je smatrao izvanrednom dodatnom vrednošću što je taj neko prethodno proživio muke zbog drugih problema na koje je moguće primeniti *Lak način*. Alen je bio izrazito svestan da bi bilo krajnje teško primeniti njegov metod na ceo dijapazon zavisnosti i problema u ponašanju bez neposrednog učešća ljudi koji su ih iskusili iz prve ruke. Problemi s težinom i poremećaji u ishrani, strah od letenja, kocka, dugovi, heroin, kokain, kanabis, alkohol ili nikotin – neposredno, blisko i lično iskustvo s tim zavisnostima i smetnjama omogućavalo je Alenu i njegovom timu da prilagode metod prema svakoj od njih.

Ova knjiga je neposredni rezultat naše čvrste rešenosti da se Alenov izvanredni metod primeni što je šire moguće i ja sam oduševljen što smo konačno u stanju da pružimo rešenje svima čiji je život ugrozilo predavanje alkoholu iz emocionalnih razloga. Pružamo to rešenje s velikim samopouzdanjem. Zašto smo u stanju to da uradimo?

JEDNOSTAVNO: OVAJ METOD USPEVA!

Motivaciju da ovaj metod predstavimo u pisanom vidu pružila nam je želja da omogućimo svima, svuda u svetu, bez obzira na imovno stanje, da iskoriste sve dobrobiti koje pruža *Lak način da prestanete da pijete*. Ova knjiga ne može da zameni ono što radimo na našim seminarima, koje vode iskusni psihoterapeuti iz tima *Lakog načina Alena Kara*, koji predstavljaju ovaj metod dinamično i interaktivno, s mnoštvom mogućnosti da se na pitanjima ili zabrinjavajućim simptomima radi čim se pojave, a obezbeđena je i podrška telefonom ili mejlom, te besplatne seanse za podršku onima kojima je neophodna. Naši seminari su toliko uspešni da garantujemo povraćaj novca u slučaju neuspeha.

Nemojte da budete ni u kakvoj nedoumici, ova knjiga je sama po sebi potpun i veoma delotvoran program i, posle našeg onlajn video programa, najbolji izbor ako se izuzme pohađanje seminara. Možda će vas ovo malo obeshrabrili – ali molim vas, nemojte da dozvolite da se to desi – knjige o *Lakom načinu* Alena Kara izvele su desetina miliona ljudi iz zavisnosti na slobodu, a ovog časa držite u rukama sve što vam je potrebno da i vi postanete jedan od tih ljudi.

Svestan sam da mnogi koji nisu upoznati s ovim metodom, ili se nikada nisu upoznali s nekim kome je *Lak način* pomogao, pretpostavljaju da su neke tvrdnje malo verovatne ili preuveličane. Takva je svakako bila moja reakcija kad sam ih ja čuo. Imao sam neverovatno mnogo sreće da mi Alen Kar spase život. Da me moja zavisnost nije u poslednjoj deceniji XX veka dovela u dodir s Alenom i njegovim

čudesnim metodom, nema sumnje da ne bih doživeo XXI vek, a pogotovo ne bih bio ovde danas!

Neverovatno sam ponosan što sam na čelu tima koji je u proteklih četvrt veka proneo Alenov način od Berlina do Bogote, od Novog Zelanda do Njujorka, od Sidneja do Santjaga, i još dalje.

I dalje mi čini zadovoljstvo da svu slavu i hvalu preusmeravam nazad ka istinskom velikanu: Alen Kar je zaslužan za sve. Ovaj metod je čist, sjajan, prilagodljiv i delotvoran kao što je uvek i bio i omogućuje nam da ga primenimo na mnoštvo zavisnosti i problema u ponašanju. Bilo da je reč o alkoholu, pušenju, snu, kanabisu, kokainu, heroinu, šećeru, kocki, trošenju novca na nepotrebne stvari, strahu od letenja, vežbama svesnosti ili čak i zavisnosti od digitalnih uređaja i društvenih mreža, ovaj metod vodi one kojima je pomoć potrebna na jednostavan, pouzdan i lako shvatljivim rečima izložen način.

Molim vas, nemojte da pomislite da je *Lak način* Alena Kara nekakva šećerna vodica koja navodno leči sve. Kao što ćete ustanoviti, nema nimalo sumnje da je ovaj metod istinsko sredstvo da se savladaju sve zavisnosti i problemi u ponašanju.

Sada mi dozvolite da vas bez daljeg odlaganja predam u najsigurnije ruke – ruke Alena Kara i njegovog *Lakog načina*.

1.

KLJUČ

U OVOM POGLAVLJU

• MOJA TVRDNJA • ZAVISNOST • JEDINI NAČIN DA
PRESTANETE • NEMA VIŠE TAJNI • ČEKANJE DA SE DESI
ČUDO • OVAJ METOD USPEVA • ŠTA ĆE OVA KNJIGA
UČINITI ZA VAS • UPUTSTVA

Pijete li zato da biste lakše izašli na kraj s emocijama koje vas muče? Osećate li da vas alkohol drži u klopci? Jeste li nemoćni da se oduprete iskušenju da popijete piće čak i kad ste sami? Osećate da li možda malo prečesto popijete malo previše? Ako je tako, zarobljeni ste u groznom zatvoru alkoholizma iz emocionalnih razloga i vreme je da se iz njega oslobodite. Dobra vest je: ključ je kod vas.

Alkoholizam iz emocionalnih razloga je poremećaj usled koga se u piću traži olakšanje od neprijatnih emocija kao što su teskoba, napetost, usamljenost i dosada. Većina ljudi

je iskusila nagon da potraži hrabrost u boci kad se suoči s nekom teškom situacijom ili da popije nešto žestoko posle nekog traumatičnog doživljaja. Taj nagon, međutim, može da vas pretvori u roba, da pretvori ceo vaš život u destruktivni ciklus opijanja, griže savesti, zapadanja u bedno stanje... i onda ponovo opijanja.

MOJA TVRDNJA

Ova knjiga je napisana da bi pomogla ljudima koji su se našli uhvaćeni u opakom krugu opijanja, griže savesti i zapadanja u bedno stanje. U tom cilju, bavi se mentalnim procesom koji dovodi do alkoholizma iz emocionalnih razloga i neposredno se hvata u koštac s njim.

Kada pročitate ovu knjigu lakše ćete razumeti šta vam se dešava u glavi i zašto, a zatim promeniti svoj mentalni sklop tako da više nemate želju da pijete da biste se utešili.

Za razliku od drugih metoda kontrole konzumiranja alkohola, ovaj ne zahteva od vas nikakve žrtve niti ćete biti primorani da snagom volje savlađujete iskušenje ili da se borite protiv osećanja uskraćenosti ako ste se suzdržali od pića. Osim toga, ustanovićete da, pošto ste pobešli iz zatvora alkoholizma iz emocionalnih razloga, nećete biti podložni da ponovo zapadnete u njega.

U ovom trenutku možda mislite da je ovo što tvrdim previše dobro da bi bilo istinito. Opšteprihvaćeno shvatanje nam kaže da su problemi kao što je alkoholizam iz emocionalnih razloga čvrsto ukorenjeni, složeni i zahtevaju ogromnu snagu volje da bismo ih prevladali. U ovoj knjizi će biti

obrazloženo zašto je to pogrešno shvatanje. Zapravo, ono je suštinski beskorisno i radi protiv vaših napora da se izlečite.

Istina je da možete lako prestati da pribegavate piću kao leku za svoja osećanja bez ikakvog bola, žrtava ili ulaganja snage volje. To važi bez obzira na to ko ste i pod kakvim se ličnim okolnostima nalazite. Potrebno je samo da ne budete okovani predrasudama.

Ako ste sumnjičavi, postavite sebi jedno pitanje: da li vam je pridržavanje opšteprihvaćenih shvatanja donelo uspeh? Da jeste, ne biste imali potrebe da čitate ovu knjigu.

ZAVISNOST

Alkohol je supstanca koja izaziva zavisnost, ali mnogi ljudi koji piju iz emocionalnih razloga odbijaju da prihvate da su zavisnici. Znaju da im je potrebna pomoć da prestanu, ali se opiru da budu nazvani alkoholičarima.

Uobičajeno se pod pojmom alkoholičara zamišlja zapušteni pijanac, neuredan, koji zaudara na piće, nesposoban za lucidno razmišljanje ili razgovor. Ljudi o kojima govorimo nisu tome ni slični – u većini slučajeva su, zapravo, funkcionalni i neverovatno dobro prikrivaju svoj problem s prekomernim količinama alkohola.

Zbog čega ga prikrivaju? Zato što je društvo krajnje netrpeljivo prema alkoholičarima. Na zavisnost se gleda kao na slabost, nešto čega se treba stideti, a ne kao na poremećaj koji zasluhuje razumevanje i saosećanje. Stav društva prema alkoholu pun je protivrečnosti. Dok se druge supstance koje izazivaju zavisnost potiskuju na marginu, alkohol je ne samo

društveno prihvatljiv nego je i usvojen kao društveno neopohodan. Pokušajte da okupite goste a da ne služite alkohol!

Čim dorastemo do godina kada prestaje da bude protivzakonito da pijemo alkohol na javnim mestima (a često i pre toga), odrasli nas s velikim uživanjem časte prvim pićem i podstiču da preguramo prve, neprijatne gutljaje i naučimo da nam se dopada, a onda se znalački smeju kad preteramo pa nam se smuči. A kad slavimo najlepše trenutke u životu, šta je neizostavno? Šampanjac!

Ali kad susetka počne da širi oko sebe miris alkohola, kad je vidate pijanu na proslavi za proslavom, kad se ne pojavi u školi u vreme kada treba da dođe po decu, kako društvo reaguje? Cokćemo jezikom, vrtimo glavom, šapućemo zgražajući se nad njenom neodgovornošću.

Sušтина je u tome da je društvo netrpeljivo prema alkoholičarima. Pretpostavlja se da su alkoholičari sami stvorili sebi problem – slabi su na neki način ili popustljivi prema sebi. Nisu uspeli da se kontrolišu u piću. Nije dakle nikakvo čudo što se svi oni koji imaju problem s alkoholom trude iz sve snage da ga prikriju. Time se problem samo pogoršava. Krijući ga od društva, krijemo ga i od sebe. Drugim rečima, poričemo da imamo problem i time uskraćujemo sebi mogućnost da ga rešimo.

Da izvedemo jedno na čistac: zavisnost od alkohola nije slabost, nego nešto što može da se desi svakome – onima jake volje kao i onima slabe, bogatima kao i siromašnima, visokima kao i niskima rastom, visokoobrazovanim i potpuno neobrazovanim. Društvo je smatra slabošću zato što smo navedeni na pogrešno uverenje da mi kontrolišemo koliko alkohola unosimo. Istina je upravo obrnuta: svako onaj ko pije nalazi se pod kontrolom alkohola. U *Lakom načinu* mi

ne koristimo reč, ili etiketu, alkoholičar. Ta reč je prožeta višedecenijskim dezinformacijama, nerazumevanjem i stigmama. Najtežu od svih prepreka postavlja tvrdnja da je alkoholizam neizlečiva, doživotna bolest koja obolelima ostavlja samo dve mogućnosti:

1. da nastave da piju i trpe posledice;
2. da prestanu da piju i do kraja života se osećaju bedno, uskraćeno ili vode bitku sa sobom... svakog dana, sve do smrti.

Imam za vas dobre vesti – postoji drugačiji način. Moгуće je osloboditi se i ne osećati se posle toga bedno ili uskraćeno, ne voditi bitku protiv sebe i ne živeti u uverenju da patite od doživotne, neizlečive bolesti. Taj treći način zove se *Lak način*, a potrebno je samo da nastavite dalje i sledite uputstva.

Možete li da priznate sebi da imate problem s alkoholom? Nema u tome nikakve sramote. Oko sedamdeset posto odraslih ljudi nalazi se pod vlašću alkohola, samo što većina to ne shvata ili ne želi to da prizna.

Pošto čovek postane zavisn od neke supstance, takozvane putanje nagrade u mozgu podležu korupciji. Putanje nagrade aktiviraju hormoni koji se prirodno luče, a zadatak im je da se osećamo lepo kada radimo nešto što je zdravo ili korisno po nas, tako da imamo podsticaj da radimo to i dalje. Supstance koje izazivaju zavisnost, kao što je alkohol, takođe aktiviraju putanje nagrade kada ih uzmemo da bismo ublažili simptome apstinentske krize ili žudnju izazvane zavisnošću, zbog čega i počinjemo da posmatramo ove supstance kao izvor zadovoljstva. Supstance koje izazivaju zavisnost i zavisničko ponašanje ne samo što korumpiraju

putanje nagrade nego ih i bombarduju, preopterećuju do te mere da one postaju disfunkcionalne. Na kraju od tog bombardovanja toliko otupe da supstanca mora da se uzima u sve većim količinama da bi lažno zadovoljstvo bilo primećeno, a prava zadovoljstva uopšte i ne budu primećena osim ako ih prati supstanca koja je stvorila zavisnost.

Sreću, tugu, napetost i opuštenost neprekidno prate uznemirenost i osećanje praznine. U zavisničkoj terminologiji to se naziva simptomima apstinentske krize. Kad ponovo popijete alkohol, ta uznemirenost bude delimično ublažena. Posledica toga je da mislite kako ste dali sebi energetski i emotivni podsticaj. Vaš mozak sada pamti da vam alkohol daje podsticaj i potporu i obmanut je tako da smatra alkohol izvorom zadovoljstva i olakšanja. Zato kada ponovo osetite simptome apstinentske krize i ponovo vas obuzme nemir, vaš mozak aktivira želju za još alkohola. Činjenica da simptome apstinentske krize izaziva sam alkohol prolazi neprimećena. To je najprepređenija zloupotreba poverenja.

Pribegavanje alkoholu da biste uklonili neprijatne simptome apstinentske krize u najboljem slučaju vam pomogne da se osećate blizu normalnom stanju. Drugim rečima, posežete za još jednim pićem da biste se osećali kao neko ko ne pije. Stvaranje zavisnosti je izuzetno domišljat proces, koji izvitoperuje zavisnost i hvata zavisnika u splet iluzija, ali kad vam uspe da prozrete iluzije – a uspeće – sve postaje neverovatno jasno. Vratću se ovom prividu zadovoljstva i blagotvornosti koji alkohol stvara uskoro. U ovoj fazi, međutim, korisno je da razumete osnove stvaranja zavisnosti u načelu, čak i ako ne verujete da ste sami zavisnik.

Neki hronični alkoholičari koji piju iz emocionalnih razloga priznaju da u piću ne nalaze zadovoljstvo, ali nisu u

stanju da prestanu, uprkos tome što se osećaju bolesno i što ih muče griža savesti i prezir prema sebi. To je jedan od mnogih paradoksa zavisnosti: nešto što preduzimamo da bismo olakšali sebi emotivne patnje na kraju uzrokuje još veće patnje.

Problem je u početku mali, naizgled pod kontrolom, ali brzo narasta sve dok ne ovlada vašim životom i upropasti ga. Zateknete se kako pijete sve više, tražeći zadovoljstvo koje postaje sve neuhvatljivije. Ako osećate da niste sposobni da prestanete da pijete uprkos tome što znate da vam to škodi i fizički i mentalno, to je rečit znak zavisnosti.

U klopki svih zavisnosti bez izuzetka drži vas lukava iluzija da vam supstanca ili oblik ponašanja od kojih ste zavisni pružaju istinsko zadovoljstvo ili štaku na koju ćete se osloniti. Alkoholičari koji piju iz emocionalnih razloga gaje iluziju da im alkohol pomaže da se opuste, dok je zapravo, kao što ću objasniti kasnije, upravo suprotno. Iluzija zadovoljstva, međutim, opstaje.

To je opasan krug i što duže gajite iluziju da vam alkohol pruža bilo zadovoljstvo bilo potporu, to ćete nesrećniji biti kad pokušate da smanjite piće ili potpuno prestanete da pijete.

JEDINI NAČIN DA PREKINETE

Ako pijete iz emocionalnih razloga, podrazumeva se da postoji neki dubinski problem koji vas tera ka piću. Taj problem može da bude stres, depresija, strah, bolan raskid veze, osećanje bezvrednosti, usamljenost, dosada... ili razne kombinacije ovih emocija. Bez obzira na razlog, piće vas neće dovesti do rešenja.

Verovatno ste to shvatili i sami, ali i dalje nekako ne uspevate da se izbavite. Iskušenje da se okrenete piću kad god

osetite emotivnu potrebu preveliko je da ga savladate. Osećate se kao da vas je nekakvo snažno čudovište prikovalo u mestu.

Svrha ove knjige je da vam pomogne da ubijete to čudovište i umaknete iz zatvorenog kruga u kome pribegavate piću da biste lakše podneli svoje emocije – kruga koji vam razara dušu. Kad se oslobodite tiranije tog čudovišta, možete bistre glave da se pozabavite svojim emocijama.

Zapitaćete se, možda, zašto niste mogli sami da vidite rešenje ako je ovako jednostavno kao što ja tvrdim. Zato što je čudovište vrlo domišljato. Obmota vas zbunjenošću, ali istina je krajnje jednostavna:

**JEDINI NAČIN DA PREKINETE ZAVISNOST JESTE
DA PRESTANETE DA UNOSITE SUPSTANCU
OD KOJE STE ZAVISNI**

Naravno, nije sav *Lak način* obuhvaćen ovom jednostavnom istinom, ali jeste mnogo jednostavniji od drugih metoda, koji iz vida gube očiglednu činjenicu: jedini način da prekinete zavisnost jeste da prestanete da unosite supstancu od koje ste zavisni. Važno je *kako* prekidate zavisnost. Nema ničega neobičnog u traženju utehe u alkoholu. Još od mladih dana navedeni smo da verujemo da alkohol može da vam ulije hrabrost kad se plašite, da vas opusti kad ste napeti, da vam da samopouzdanje kad imate tremu, da vas usreći kad tugujete i tako dalje.

Tek kad se nađete uhvaćeni u klopku alkoholizma iz emocionalnih razloga, osetite da je to besmislica. Kad počnete da pijete alkohol, verujete da imate vlast nad svojim uživanjem u piću. Znae da to samo po sebi nije *dobro* po vas, ali verujete da sve dok se držite razumnih količina, nećete imati problem.

Verovatno i ne bi bilo nikakve štete kad biste stvarno imali vlast nad svojim pićem. Mogli biste da prestanete da pijete kad god hoćete. Samo što to nije tako, zar ne? Prinuda koja vas tera da pijete postaje sve jača, umerenost nestaje bez traga i obuzimaju vas nemoć, griža savesti i prezir prema sebi.

Očigledno je da vas piće samo po sebi ne tera da pijete, to je nešto drugo, kao neka nevidljiva sila koja vas drži pod prinudom. Čudovište. Isto je sa svim zavisnostima. Ne držite vi svoj opijat pod svojom vlašću, opijat vlada vama. Što više pijete, to više gubite kontrolu.

Na osnovu činjenice da čitate ovu knjigu možemo s priličnim pouzdanjem pretpostaviti da se ne osećate kao da imate vlast nad alkoholom. Možda ste već pokušali da rešite problem i niste uspeali. Koliko god se trudili, nedostajala vam je snaga volje. Sad pijete čak i kad ne želite i verujete da ste nemoćni da prestanete.

Ova knjiga će vam pokazati dve vrlo važne istine:

NISTE NEMOĆNI I NE NEDOSTAJE VAM SNAGE VOLJE.

Razlog što vam dosad nije uspeo da prevladate alkoholizam iz emocionalnih razloga leži jednostavno u tome što ste se držali pogrešnog metoda.

DOSTA JE BILO TAJNI

Niko ne voli da prizna da je izgubio vlast nad sobom. Samokontrolu smatramo kamenom-temeljcem civilizovanog ponašanja. Vladanje sobom ide ruku podruku s moralnošću, dostojanstvenošću i uljudnošću. Gubitak vlasti nad sobom

izaziva stid i zato se zavisnosti, među kojima i alkoholizam iz emocionalnih razloga, guraju pod tepih. Onaj ko pati od zavisnosti poriče da problem postoji, ljudi oko njega se trude da suočenje s problemom izbegnu.

***AKO PROBLEM DRŽITE ZA SEBE, STVARATE DODATNI
TERET KOJI ĆE VAM SAMO JOŠ OTEŽAVATI
DA UMAKNETE IZ KLOPKE.***

Ništa nećete postići ako ovako pristupate problemu. Osećaćete se vrlo usamljeno i bićete primorani da krijete problem i od sebe i od drugih. Skrivanje zavisnosti kao tajne stvara stid i grižu savesti, što produbljuje bedno emotivno stanje u koje ste zapali. Kada pristupate rešavanju problema kao što je alkoholizam, prvo što je neophodno da uradite jeste da priznate da problem postoji. Činjenica da ste uzeli u ruke ovu knjigu sama po sebi je dobar znak da ste već napravili taj presudni korak.

Rešenje je u vašim rukama. Preciznije rečeno, u vašoj glavi. Potrebno je da raskinete krug u kome se naizmenično osećate bedno i pijete da biste se utešili. Dok čitate ovu knjigu, budite poštteni što se tiče vaše zavisnosti od alkohola i spremni da otvoreno prihvatite neke istine koje izgledaju teško prihvatljive.

Niste sami – daleko od toga. Alkoholizam iz emocionalnih razloga rasprostranjen je širom sveta i ugrožava zdravlje i sreću miliona, pa možda čak i milijardi ljudi. Ako otvoreno pristupite istinama sadržanim u ovoj knjizi, to će vam postati očigledno.

Postaće vam takođe očigledno da uzrok vašeg problema nije neka mana u sklopu vaše ličnosti. Što više budete dozvolili sebi da se otvorite i iskorenite kod sebe ova pogrešna

shvatanja, to će vam jasnije biti da svoju zavisnost možete da pobedite, i to ne oslanjajući se na snagu volje.

OVAJ METOD USPEVA

Lak način je isproban i potvrđen način da umaknete iz klopki zavisnosti kao što je alkoholizam iz emocionalnih razloga. Izgrađen je na saznanju da zavisnost uzurpira naše instinkte, tako da je *fiks* kome pribegavamo da bismo pronašli olakšanje u stvari otrov koji je i prouzrokovao naš problem.

To otkriće je utrlo put nastanku ovog metoda. Ja sam bio zavisnik od nikotina i spaljivao sam šezdeset do stotinu cigareta dnevno iako su me gušile, pomirivši se već s tim da me očekuje prevremena smrt. Gajio sam pogrešno uverenje da je pušenje navika koju sam stekao, a nemam dovoljno snažnu volju da se odviknem. Nastupio je trenutak otkrića kad sam shvatio da pušenje nije navika, nego zavisnost. U tom trenutku sam s neobično jasnoćom uvideo da to što nisam sposoban da prestanem da pušim nije ni slabost karaktera niti neka čarobna osobina cigareta, nego klopka zavisnosti, koja me obmanjuje i navodi da tražim olakšanje upravo u onome zbog čega se i osećam loše.

Iz ovoga su proistekla dva neosporna zaključka:

- pušenje ne pruža nikakvo istinsko zadovoljstvo niti utehu;
- zato kada prestajete da pušite ne prinosite nikakvu žrtvu niti se nečega lišavate.

Prestao sam istog tog trenutka i nikad više nisam osetio iskušenje da zapalim cigaretu.