

ZÁVISLOST

Co je příčinou závislostí? Jaké mystérium skrývají závislosti? Je to opravdu tak, jak nás léta učili? Jste připraveni změnit sami sebe?

Tento materiál o závislosti má tři samostatné kapitoly, které, prosím, berte jako tři samostatné řeky, které o sobě dosud nevědí, a setkají se až na soutoku nazvaném „závěrečné souhrnné pojednání o závislosti“. V tomto závěru pak můžete očekávat velmi zajímavý pohled na celou záležitost o závislosti.

Celý materiál o závislosti má tedy čtyři kapitoly a najdete je na těchto stranách:

strana 01 **Drogy**

strana 04 **Přednáška: Dr. Gabor Maté – Moc závislosti a závislost na moci**

strana 08 **Sexuální závislost – Sledování porna**

strana 12 **Závěrečné souhrnné pojednání o závislosti**

1) DROGY

Uplynulo sto let od prvního zákazu drog. A celé to dlouhé století, po které trvá válka proti drogám, nám naši učitelé a naše vlády vypráví stále stejný příběh o závislosti. Tento příběh je v našich myslích tak zakořeněn, že ho považujeme za samozřejmost. Zdá se zjevný. Zdá se prokazatelně pravdivý. Až do chvíle, než zjistíme, co je skutečným hnacím motorem drogového konfliktu. Pak zjistíme, že prakticky všechno, co nám kdy řekli o závislosti, je lež. A že existuje úplně jiný příběh, který čeká na toho, kdo je připraven si ho vyslechnout. Jestliže tento nový pohled na věc opravdu přijmeme, nejen, že budeme muset ukončit válku proti drogám, ale budeme muset změnit i sami sebe.

Kdybyste se kohokoli zeptali, co způsobuje závislost na drogách, podíval by se na vás jako na idiota a řekl by: „Drogy přece.“ Není nijak těžké to pochopit. Kdybychom já, vy a prvních dvacet lidí, které potkáme na ulici, užívali některou z velmi silných drog dvacet dní, na konci by ji naše těla potřebovala. Tyto látky by si nás tak silně chemicky „zaháčkovaly“, že bychom cítili strašlivou touhu užívat je dál. Byli bychom závislí. To je závislost.

Jeden ze způsobů, jak se tato teorie původně vytvořila, byl experiment s krysami. Závěr z tohoto pokusu se do povědomí dostal poprvé na počátku 80. let. Experiment je prostý. Umístíte krysu do klece, samotnou, se dvěma lahvemi vody. V jedné je jen voda, ve druhé voda obsahující heroin nebo kokain. Téměř při každém opakování experimentu se krysa stane přímo posedlá vodou s drogou a bude si dávat další a další dávky, dokud se nezabije. Experiment tak vysvětluje: „Drogy jsou tak návykové, že devět z deseti laboratorních krys je bude užívat dál a dál, dokud nezemřou. A můžou udělat to samé s vámi.“

Ale profesor psychologie ve Vancouveru jménem Bruce Alexander si všiml na tomto experimentu něčeho podivného. Krysa je v kleci úplně sama. Nemá nic jiného na práci než brát drogy. Napadlo ho: co by se asi stalo, kdybychom to zkusili jinak? A tak profesor Alexander vybudoval Krysí park. Byla to luxusní klec, kde měly krysy na hraní barevné míčky, tunely, kterými mohly běhat nahoru a dolů, a spoustu kamarádů: všechno, co si

taková krysa může v životě přát.

„Jak to asi bude s drogami teď?“ říkal si Alexander.

I v Krysím parku krysy samozřejmě vyzkoušely obě lahve s vodou, protože nevěděly, co v nich je. Ale co následovalo, bylo extrémně překvapivé. Krysám, které měly příjemný život, se voda s drogou nezamlouvala. Většinu času se jí vyhýbaly a zkonsumovaly oproti izolovaným krysám méně než čtvrtinu drog. Ani jedna z nich nezemřela. Zatímco všechny krysy, jež byly osamělé a nešťastné, se staly těžce závislé, z krys žijících ve šťastném prostředí tak nedopadla žádná.

„Nejprve jsem si myslel, že jde o něco charakteristického pro krysy, co se lidí netýká, ale pak jsem si vzpomněl na válku ve Vietnamu,“ říká Alexander. Zde bylo užívání heroinu mezi americkými vojáky „stejně rozšířené jako žvýkání žvýkačky“. A toto tvrzení je podloženo solidními důkazy: podle studie publikované v Archives of General Psychiatry se ve Vietnamu stalo závislých na heroinu asi 20 % amerických vojáků. Mnoho lidí mělo samozřejmě hrůzu z návratu obrovského počtu závislých vojáků, až válka skončí. Ale podle výsledků stejné studie asi 95 % závislých vojáků prostě přestalo brát heroin, jakmile se vrátili domů. Jen velice málo jich šlo na léčení. Vrátili se zpátky ze strašlivé klece do příjemné a drogu už nepotřebovali.

Profesor Alexander prohlašuje, že **tento objev zásadním způsobem vyvrací jak tvrzení, že závislost je morální selhání způsobené nadměrným požitkářstvím, tak verzi, že závislost je nemoc mozku, který byl ovládnut chemickou látkou.** Tvrdí dokonce, že **závislost je adaptační mechanismus.** To znamená, že **problém není v člověku. Problém je v jeho okolí – v jeho kleci.**

Po první fázi Krysího parku šel profesor Alexander se svým experimentem dál. Zopakoval své rané pokusy, v nichž byly krysy nechány o samotě a staly se kompulzivně závislé na dodávané droze. Nechal je užívat padesát sedm dní – to by mělo k vytvoření závislosti rozhodně stačit. Pak je vyjmul z izolačních klecí a umístil je do Krysího parku. Chtěl zjistit, jestli když dojdete do takového stádia závislosti, že je váš mozek plně ovládaný drogou, se už nevzpamatujete. Jinými slovy: Převezme nad vámi droga kontrolu? Následovalo další obrovské překvapení. Krysy sice chvíli vykazovaly mírné abstinenci příznaky, ale brzy přestaly s těžkým užíváním a vrátily se k normálnímu životu. Příjemná klec je zachránila.

Tato nová teorie útočí radikálně na všechno, co nám kdy o závislosti na drogách řekla oficiální propaganda. Kdybychom si pohovořili s více vědci a četli jejich studie, objevili bychom další fakta, která dávají smysl jedině s tímto novým přístupem.

Uvedeme další příklad – jeden z mnoha –, který se děje všude kolem vás a může se snadno jednoho dne stát i vám. Když se vám stane těžký úraz (např.: zlomíte si stehenní kost), pravděpodobně dostanete morfin, látku téměř identickou s heroinem. V nemocnici s vámi bude spousta lidí, jimž bude rovněž podáván dlouhodobě morfin, jako lék proti bolesti. Droga, kterou vám předepíše lékař, bude mnohem čistší a potentnější než látka, kterou si kupují pouliční závislí od dealerů, kteří ji ředí.

Pokud by stará teorie závislosti na drogách byla pravdivá, drogy by způsobovaly, že je vaše tělo bude potřebovat i po skončení vašeho léčení. Je zjevné, co by se mělo stát. Spousta lidí by se po propuštění z nemocnice měla vydat shánět heroin, aby uspokojili své tělo, které má toužit po opiátech. Ale skutečnost je podivuhodně jiná: nestává se to téměř nikdy. Uživatelé lékařského morfinu nebo heroinu prostě přestanou, i po měsících užívání. Stejná droga, užívaná po stejně dlouhou dobu, udělá z pouličních uživatelů zoufalé závislé, zatímco s lékařskými pacienty se nic takového nestane. Jestli pořád ještě věříte – tak jako jsem věřil já –, že závislost je způsobena chemickým „zaháčkovaním“ v mozku, nedává to žádný smysl. Ale pokud přijmete teorii Bruce Alexandra, zapadne všechno na své místo. Pouliční závislý je na tom podobně jako krysy v první kleci: izolovaný, sám, jen

s jedním jediným zdrojem útěchy. Situace lékařského pacienta připomíná spíše svět kryš z druhé klece. Vrací se domů mezi lidi, kteří ho milují. Droga je stejná, ale prostředí je jiné.

Z toho plyne vhléd, který se týká daleko širší oblasti než jen chápání závislosti. Profesor Peter Cohen říká, že **lidé mají hlubokou potřebu navazovat vztahy a vytvářet citová spojení. Tak v životě dosahujeme uspokojení. Jestliže se nedokážeme propojit jeden s druhým, spojíme se s jakoukoli náhražkou, která je po ruce – ať už je to zvuk rulety nebo pocit po vpichu jehly. Podle Cohena bychom měli úplně přestat hovořit o závislosti a říkat tomu spíše „vazba“.** Člověk závislý na heroinu si vytvořil vazbu s heroinem, protože nebyl schopen spojit se plně s ničím jiným. Takže opakem závislosti (vazby) není nezávislost – svoboda, ale absence lásky. Jeden jev, co mají všichni závislí stejný, je pocit nedostatku lásky. Řešením je tak blízkost – láskyplná vazba s ostatními lidmi.

Takže nová fakta jasně říkají, že na chemických vlastnostech primárně nezáleží. Máte stále o tom pochybnosti? Tak další příklad – můžete se stát závislí na hazardu, na karetních hrách, a nikdo si nemyslí, že si pícháte do žil balíčky karet. Můžete mít všechny symptomy závislosti i bez jakékoli chemikálie, to znamená mít závislost na nakupování, závislost na sledování porna, závislost na herních automatech atd.

Ale chemické látky přece musí hrát alespoň nějakou roli... Ukázalo se, že existuje experiment, který dává velice přesnou odpověď právě na tuto otázku.

Všichni se shodují, že kouření cigaret je jedno z nejvíce návykových chování. Chemické „háčky“ v tabáku pochází z látky jménem nikotin. Když byly na počátku 90. let vyvinuty nikotinové náplasti, přineslo to silnou vlnu optimismu. Kuřáci cigaret si tak mohli dopřát svoji chemikálii bez všech ostatních, nečistých a smrtících aspektů kouření cigaret. Ale výsledky ukázaly, že jen 17,7 % kuřáků dokáže za pomoci nikotinových náplastí přestat kouřit cigarety. Takže opět vidíme, že příběh „O příčině závislosti“, který nás celou dobu učili, je sice v něčem reálný (chemické vlastnosti drog jsou zodpovědné jen za 17,7 % fenoménu závislosti), ale tvoří v globálu jen malou část mnohem složitější skutečnosti.

Když se zamyslíme nad těmito fakty, pak je velmi neobhajitelná smysluplnost stoleté války proti drogám. Tato masivní válka, která zabíjí lidi po celém světě, je založena na tvrzení, že musíme fyzicky vymýt celou řadu chemických látek, protože ovládají mozky lidí a způsobují závislost. Ale jestliže závislost nevyvolávají drogy – jestliže je hlavní příčinou rozpad mezilidských vztahů a izolace – pak celá tato válka nedává žádný smysl. A navíc: Je smutně ironické, že právě válka proti drogám ve skutečnosti zhoršuje všechny základní příčiny závislosti.

Existuje alternativa. Je možné vytvořit systém, který pomůže závislým na drogách znovu se začlenit do světa – a nechat závislost za sebou. Není to teorie. Děje se to. Můžeme to vidět v praxi.

Před necelými patnácti lety mělo Portugalsko jeden z nejhorších drogových problémů v Evropě. Celé jedno procento populace tvořili závislí na heroinu. Zkusili s drogami bojovat a problém se jen stále zhoršoval. Až se nakonec rozhodli pro radikálně odlišný postup. Dekriminalizovali všechny drogy, a **všechny peníze, které byly dříve vydávány na stíhání a věznění závislých, začali vynakládat na obnovení spojení těchto lidí se sebou samými i se společností.** Nejzásadnějším krokem je poskytnout jim zajištěné bydlení a dotovaná zaměstnání, aby měl jejich život nějaký smysl, aby měli proč ráno vstávat z postele. Těmto lidem je pomáháno na útulných a přátelských klinikách, učí se znovu vnímat své vlastní pocity, potom co byli léta traumatizováni a otupovali se drogami.

Jedna skupina závislých dostala půjčku na rozjetí vyklízecí firmy. Najednou se z nich stala parta lidí se závazkem jeden k druhému a ke společnosti, zodpovědných za péči jeden o druhého. Výsledky tohoto rozhodnutí jsou již známy. Nezávislá studie, kterou

provedl British Journal of Criminology, zjistila, že od úplné dekriminlizace poklesl výskyt závislostí a počet injekčních uživatelů drog se snížil o 50 %. Musíme to zopakovat: počet injekčních uživatelů drog se snížil o 50 %. Dekriminalizace byla tak úspěšná, že jen velmi málo lidí v Portugalsku se chce vrátit ke starému policejnímu systému. Doufejme, že bude celý svět následovat příkladu Portugalska.

Toto téma se netýká jen závislých lidí. Týká se nás všech, protože nás nutí podívat se sami na sebe novými očima. Lidské bytosti jsou živočichové s potřebou vzájemného spojení. Potřebujeme blízkost a lásku. Ale my jsme si vytvořili prostředí a kulturu, která nás od možností sblížení odřezává (internet se sociálními sítěmi; konzum v podobě dalších a dalších blýskavých objektů, které bychom si měli koupit; konzum internetového porna atd.)

Nárůst problému závislosti je příznakem hlubší nemoci našeho způsobu života.

Spisovatel George Monbiot nazval naši dobu „věkem osamělosti“. Vytvořili jsme lidskou společnost, ve které je snadnější než kdy předtím odříznout se od všech lidských vztahů. Bruce Alexander – tvůrce Krysího parku – řekl, že jsme příliš dlouho hovořili jen o individuálním uzdravení se ze závislosti. Teď potřebujeme mluvit o uzdravení společnosti – jak se můžeme všichni společně uzdravit z nemoci izolace, která na nás padá jako hustá mlha.

Ale tyto nové důkazy nás nenutí jen změnit naše postoje, ale opravdová změna se potřebuje udát v našich srdcích. Milovat závislého člověka je těžké. Vždycky zde bude pokušení řídit se pravidlem „drsné lásky“ – řekněte závislému, aby se sebral, nebo ho odříznete. Je vám doporučováno, pokud závislý člověk nedokáže přestat, vyhnout se mu. Je to logika války proti drogám převzatá do našich soukromých životů. Ale v realitě jsme se přesvědčili, že takový přístup jen prohloubí závislost našich milovaných – a můžeme je úplně ztratit. Měli bychom být odhodlaní být závislým lidem ve svém životě blíže než kdy předtím – postarat se, aby věděli, že je milujeme bezpodmínečně, ať už přestanou nebo jim to nejde. Už sto let opěvujeme válku proti závislým, přitom jsme jim celou dobu mohli zpívat písně lásky.

2) Dr. Gabor Maté: MOC ZÁVISLOSTI A ZÁVISLOST NA MOCI

„Přišel jsem vám vyprávět o závislosti, o moci závislosti, ale také o závislosti na moci.

Jako lékař pracuji ve Vancouveru v Kanadě s lidmi trpícími velmi těžkými formami závislosti. S lidmi, kteří berou heroin, píchají si kokain, pijí alkohol, berou pervitin a další drogy, které existují. A tito lidé trpí. Pokud úspěch lékaře měříme délkou života jeho pacientů, tak jako lékař jsem selhal, protože moji pacienti umírají relativně velmi mladí. Umírají na HIV, na žloutenku typu C, na infekce srdečních chlopní, na infekce mozku, na infekce páteře či krevního oběhu. Páchají sebevraždy, umírají na předávkování a umírají též i násilnou smrtí. A když se na ně díváte, napadnou vás slova egyptského spisovatele Naguiba Mahfouza, který napsal: „Nic nezaznamená následky nešťastného života tak věrně jako lidské tělo.“ Tito lidé ztratili všechno. Přišli o své zdraví, přišli o své zuby, přišli o krásu, o svůj majetek, o lidské vztahy a nakonec často ztratí i svůj život. A přesto nic nedokáže otřást jejich závislostí, nic je nedonutí vzdát se své závislosti. Jejich závislosti jsou velmi silné a otázkou je proč.

Jednou mi jeden pacient trpící závislostí řekl: „Nebojím se smrti, mnohem více se bojím života.“ Takže je potřeba si položit otázku, proč se lidé, kteří jsou závislí, bojí života?

A pokud chceme porozumět závislosti, nemůžeme hledat to, co je na ní špatné. Musíme hledat to, co je na ní přínosné. Jinými slovy, hledat to, co člověk ze závislosti

získává. Závislí totiž dostávají něco, co by jinak neměli. Závislí získávají úlevu od bolesti, pocit míru, pocit kontroly, pocit klidu, ale jen na velmi krátkou dobu. A otázkou je, proč jim tyto vlastnosti v životě chybí. Co se jim stalo?

Když se podíváme na všechny drogy, všechny tiší bolest – každá svým způsobem. A tak skutečná otázka závislosti nespočívá v tom, proč závislost, ale v tom, proč ta bolest?

Právě jsem dočetl životopis Keitha Richardsa, kytaristy skupiny Rolling Stones, a jak asi víte, každý je překvapen, že Richards je stále ještě naživu, protože byl dlouhou dobu těžce závislý na heroinu. A ve svém životopise píše, že jeho závislost byla touha po zapomnění. Říká, že se ničili, jen aby pár hodin nemuseli být sebou samými. Sám tomu velmi dobře rozumím, protože znám tu nespokojenost se sebou samým, jaké to je být ve své kůži – znám tu touhu uniknout ze své vlastní mysli. Britský psychiatr R. D. Laing řekl, že jsou tři věci, kterých se lidé nejvíce bojí: smrt, jiní lidé a vlastní mysl. Mnoho lidí utíká před těmito věcmi. Většina však utíká sama před sebou – z nespokojenosti sami nad sebou, na chvíli nebýt sám sebou.

Dlouhou dobu jsem se v životě snažil uniknout před svou myslí, bál jsem se být s ní o samotě. A jak jsem se snažil uniknout? No, nikdy jsem neužíval drogy, ale unikal jsem skrze práci a různé aktivity. V mém případě jsem unikal především nakupováním. Šlo o nakupování cédéček s klasickou hudbou. Byl jsem na tom skutečně závislý. Jeden týden jsem za taková cédéčka utratil až osm tisíc dolarů. Ne proto, že bych chtěl, ale protože jsem se musel do toho obchodu vracet. V té době jsem sloužil jako lékař v porodnici a jednou jsem nechal rodící ženu v nemocnici rodit bez mé asistence, jen abych si mohl koupit další nové cédéčko. Klidně jsem ten porod mohl stihnout, vrátit se včas do nemocnice, ale jakmile jsem byl v prodejně, nedokázal jsem odejít. A tak jsem zmeškal porod dítěte a doma jsem o tom lhal své ženě jako každý závislý člověk. Také jsem ignoroval své děti kvůli posedlosti prací a hudbou. Takže vím, jaké to je utíkat sám před sebou samým.

A tak moje **definice závislosti** pak zní takto: **Je to každé chování, které poskytuje dočasnou úlevu a potěšení, ale dlouhodobě ubližuje, má negativní důsledky a nemůžete s tím přestat, navzdory všem těmto negativním dopadům.** Z tohoto úhlu pohledu je jasně patrné, že existuje mnoho různých závislostí – na drogách, na nakupování, na moci, na sexu, na internetu, na pornografii, na jídle atd.

Buddhisté mají představu hladových duchů, kteří jsou stvořeni s velkými prázdnými břichy, ale malými ústy a tenkým krkem. Co se děje? Svými malými ústy a tenkým krkem nejsou schopni nasytit svá velká břicha. Trpí tak neustále velkým hladem – vnitřní prázdnotou. A v dnešní společnosti jsme všichni takovými hladovými duchy, všichni v sobě máme tuto prázdnotu a mnozí z nás se jí snaží zaplnit zvenku a **závislost je celá o snaze zaplnit vnitřní prázdnotu zvenčí.**

Pokud chcete zjistit, proč lidé trpí (zejména závislí lidé), odpověď nenajdete v jejich genetice, musíte se podívat na jejich životy. V případě mých pacientů s těžkou závislostí je očividné, proč trpí. Protože byli celý život zneužíváni. Začali život jako zneužívané děti. Všechny ženy, s nimiž jsem během dvanácti let pracoval, a byly jich stovky, všechny byly v dětství sexuálně zneužívány. Stejně tak byli traumatizováni i muži. Byli sexuálně zneužíváni, zanedbáváni, fyzicky zneužíváni, opuštěni a neustále emočně zraňováni. Odtud jejich bolest.

A další věcí je lidský mozek. Jak asi víte, lidský mozek rozvíjí interakce se svým okolním prostředím. Není geneticky naprogramován. Prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, ve skutečnosti ovlivňuje vývoj mozku. Abychom si vysvětlili toto ovlivňování mozku, popíšeme zde dva experimenty, které se uskutečnily na myších.

První experiment. Když malé myšce strčíte do úst jídlo, s chutí ho sní. Ale pokud jí

položíte jídlo několik centimetrů od čenichu, ani se nepohne a neprojeví o něj žádný zájem. Nakonec umře hladu. Proč? Protože jsme zásahem do jejího mozku vyřadili receptory pro chemickou látku zvanou dopamin. Dopamin je chemická látka, která povzbuzuje motivaci. Vylučuje se, když jsme motivovaní, nadšení, plní života, zvědaví, nebo když hledáme jídlo či sexuálního partnera. Bez dopaminu nemáme žádnou motivaci. Co si tedy myslíte, že závislý člověk získává? Když si vezme svoji „drogu“, jeho tělo (mozek) dostane dopaminovou dávku. Nejdůležitější otázkou je, co se stane s jeho mozkiem? Protože je to mýtus, že drogy způsobují závislost. Drogy samy o sobě nejsou návykové, protože většina lidí, kteří vyzkouší nějakou drogu, se nestane závislá. Otázka tedy je, proč jsou někteří lidé náchylní vytvořit si závislost? Podobně jako jídlo není návykové a přesto jsou někteří lidé na něm závislí; jako nakupování není návykové a přesto jsou někteří lidé na něm závislí; jako televize není návyková a přesto jsou někteří lidé na ni závislí atd. Proč tu tedy je ta náchylnost?

Druhý experiment na myších nás posune dál v hledání odpovědi. V tomto experimentu jsou mladé myšky odebrány od svých matek a v tomto odloučení po svých matkách vůbec netouží. Co by toto znamenalo ve volné přírodě? Znamenalo by to, že zahynou, protože jen matka je chrání a vyživuje. Proč tedy ten nezájem? Protože malým myškám byl geneticky odstraněn receptor v oblasti mozku, kde se chemicky vážou endorfiny. Endorfiny jsou látky podobné morfinu – jsou to naše přirozené látky tišící bolest. A endorfiny jsou také zodpovědné za prožívání lásky – umožňují dítěti vytvořit si citovou vazbu k rodičům. A tak tyto myšky bez receptorů pro endorfiny přirozeně nepociťují touhu po svých matkách. Jinými slovy: závislost na drogách funguje tak, že působí na endorfinový systém. A tak se ptám, co se stalo těmto lidem, že potřebují tyto chemické látky zvenčí? Stalo se jim to, že když byli např. v dětství zneužívání, tato spojení se jim nevytvořila. Pokud nemáte ve svém životě lásku a pouto, zejména když jste velmi mladí, tato důležitá spojení v mozku se dostatečně nevyvinou. V podmínkách zneužívání se děti nevyvíjejí správně, a tak je jejich mozek náchylný k závislosti, když se dostanou k drogám. Prostřednictvím nich zažívají pocit normálnosti, úlevu od bolesti, prožívají lásku. Jedna pacientka řekla: „Když jsem si poprvé vzala heroin, bylo to jako vřelé objetí, jako když matka objímá své dítě.“

Jiný dokreslující příběh o vnitřní prázdnotě vám povím ze svého života. Narodil jsem se v Budapešti roku 1944 židovským rodičům těsně před nacistickou okupací Maďarska. Byl jsem jen dva měsíce starý, když německá armáda vstoupila do Budapešti. Následující den moje matka volala dětskému doktorovi a řekla: „Mohl byste se přijít podívat na mé dítě? Neustále pláče!“ A dětský lékař odpověděl: „Samozřejmě, že se na něj přijdu podívat, ale musím vám říct, že všechny děti židovských rodičů pláčí.“ Co to způsobilo? Co mohly děti vědět o Hitlerovi, genocidě nebo válce? Nic. Reagovaly na stres, hrůzu a depresi jejich matek. Toto jsou podněty, které formují dětský mozek. A já, jako dítě, jsem si tento stav interpretoval tak, že mě tento svět nechce: „Pokud moje matka u mě není šťastná, určitě mě nechce.“ A tak jsem se později v dospělosti stal workoholikem, protože „když mě nechtějí“ jsem nahradil vzorcem „budou mě alespoň potřebovat“. Tak se ze mě stal důležitý lékař, který byl potřebný, a tak jsem se vyrovnal s pocitem, že jsem nechtěný. Co to však pro mě znamenalo? Že jsem veškerý čas trávil v práci – workoholik. A samozřejmě svým dětem, které jsem vůbec proto nevidal, předal stejnou zprávu, že jsou nechtěné. A tak tímto způsobem dochází k nevědomému předávání svých traumat a svých utrpení dalším generacím.

Evidentně tedy existuje mnoho a mnoho způsobů, jak zaplnit vnitřní prázdnotu, a každý člověk ji zaplňuje jiným způsobem. Tato prázdnota je vždy spojena s tím, co jsme nedostali, když jsme byli velmi malí.

A tak se díváme na třeba drogově závislého a říkáme mu: „Jak si můžeš takhle

ubližovat? Jak si můžeš stříkat do těla tu odpornou látku, která tě pomalu zabíjí?“ Ale podívejte se, co děláme Zemi? Vypouštíme nepřeborné množství věcí do atmosféry, do oceánů a životního prostředí, a tím zabíjíme sebe a Zemi. Která závislost je pak horší? Která způsobuje větší škodu? Závislost na ropě, na spotřebě nebo na drogách? A přesto velmi lehce odsoudíme závislého na drogách... A proč to? Protože ve skutečnosti vidíme, že je jako my, a to se nám nelíbí, a tak říkáme: „Jsi jiný než my, jsi horší než my.“

Nedávno jsem četl článek o Brazílii, respektive o člověku, který se jmenoval Nisio Gomes. Byl to náčelník lidu Guarani v Amazonii, kterého nedávno zabili. Zabili ho, protože se pokoušel ochránit své lidi před velkými farmářskými společnostmi, které ničí deštný prales a zabírají půdu, čímž ničí životní prostředí brazilských domorodých Indiánů. Jako Kanadčan vám mohu říci, že totéž se stalo i u nás. Mnoho mých pacientů pochází z původního indiánského obyvatelstva Kanady a trpí těžkou závislostí. Tvoří malou část populace, ale velké procento vězňů, lidí závislých na drogách, s mentálním postižením, lidí páchajících sebevraždy. Proč? Protože jim byla ukradena jejich země, protože byli po celé generace zabíjeni a zneužíváni. Ale otázka, kterou kladu, zní: „Pokud dokážete pochopit utrpení těchto domorodých lidí, a mechanismus, který je nutí hledat úlevu v závislostech, co říkáte na lidi, kteří toto páchají, na čem jsou tito lidé závislí?“

Tito lidé jsou závislí na moci, na zisku, na bohatství. Lidé toužící po těchto závislostech se chtějí udělat většími. Když se budeme snažit chytit pochopit závislost na moci, je dobré se podívat na některé z nejmocnějších lidí v dějinách. Třeba Alexandr Veliký, Napoleon, Hitler, Stalin. Je to velmi zajímavé, když se na tyto lidi podíváte – především na to, proč tolik toužili po moci. Překvapivě byli všichni fyzicky velmi nízcí a pocházeli odjinud, nebyli součástí majoritní populace. Stalin byl Gruzínek, ne Rus; Napoleon byl Korsičan, ne Francouz; Alexander byl Makedonec, ne Řek; Hitler byl Rakušan, ne Němec. Takže trpěli silnou nejistotou a méněcenností. Potřebovali moc, aby se mohli sami se sebou cítit dobře, aby se stali většími. Aby získali tuto moc, byli ochotni válčit a zabít mnoho lidí, a také zabít další lidi ve svých řadách, aby si svou moc udrželi. Moc a závislost na moci je opět výsledkem snahy zaplnit vnitřní prázdnotu zvenčí. Napoleon dokonce i ve vyhnanství, na ostrově Svaté Heleny, když přišel o moc, říkával: „Miluji moc, miluji moc.“ Nedokázal se smířit se ztrátou moci, bez moci neměl žádnou vnitřní identitu.

Vše předchozí je velmi zajímavé, pokud to porovnáte s lidmi jako Buddha nebo Ježíš. Protože pokud se podíváme na jejich příběh, zjistíme, že oba pokoušel ďábel a jedna z věcí, kterou jim nabízel, byla moc – pozemská moc. Oba ji odmítli. Proč řekli ne? Řekli ne, protože byli uvnitř sebe silní, nepotřebovali moc zvenčí. Oba řekli ne, protože nechtěli lidi kontrolovat, chtěli je učit. Chtěli lidi učit svým příkladem, vlídným slovem a poznáním, ne silou. A tak odmítli moc a je velmi zajímavé, jak to zdůvodnili. Ježíš řekl, že moc a pravá realita se nenacházejí kolem nás, ale uvnitř nás. Řekl, že království Boha je v nás. Než Buddha zemřel, řekl smutným, plačícím a rozrušeným mnichům: „Neoplakávejte mě, neuctívejte mě, najděte lampu uvnitř sebe, buďte sami sobě lampou, najděte světlo ve svém nitru.“

Když vidíme náš komplikovaný svět, jak přicházíme o své životní prostředí, nevzhlížejme k lidem, kteří mají moc, aby věci změnili. Protože lidé u moci, jsou velmi často nejvyprázdněnějšími lidmi na světě a kvůli nám věci nezmění. Musíme najít v sobě to světlo, musíme najít světlo ve svých společenstvích, ve svém poznání a vlastní tvořivosti. Nemůžeme čekat, až lidé u moci něco kvůli někomu zlepší, protože to nikdy neudělají, pokud je k tomu nedonutíme.

Tvrdí nám, že lidská přirozenost je soutěživá, že lidská přirozenost je agresivní, že lidská přirozenost je sobecká. Ale je to přesně naopak. Lidskou přirozeností je ve skutečnosti spolupráce a štědrost. Člověk je ve skutečnosti společenský tvor a lidé jsou

odhodláni zlepšit svět. To je skutečná lidská přirozenost. A snažím se vám říct, že pokud najdeme v sobě světlo, pokud nalezneme svou vlastní přirozenost, budeme k sobě laskavější a budeme také laskavější k Přírodě.“

3) SEXUÁLNÍ ZÁVISLOST – SLEDOVÁNÍ PORNA

V informační brožuře anonymně sexuálně závislých je dvanáct otázek na zjištění, zda jste sexuálně závislí. Pokud odpovíte „ano“ na více než jednu z těchto otázek, doporučují vám jejich autoři, abyste vyhledali pomoc.

Otázky zní:

- 1) Tajíš své sexuální chování či romantické fantazie před těmi, kteří jsou pro tebe důležití? Vedeš dvojitý život?
- 2) Přivedly tě tvé touhy k tomu, že jsi měl sex v místech nebo s lidmi, které by sis za normálních okolností nevybral?
- 3) Potřebuješ větší různorodost, zvýšenou četnost, anebo vyhledáváš extrémnější sexuální aktivity k tomu, abys dosáhl stejné úrovně vzrušení či úlevy?
- 4) Zabírá ti užívání pornografie velké množství času a ohrožuje pro tebe důležité vztahy či zaměstnání?
- 5) Jsou tvé vztahy deformované sexuální posedlostí? Má každý tvůj nový vztah stejnou destruktivní strukturu, která má za následek, že jej vždy opustíš?
- 6) Příhoda se ti často, že chceš uniknout od druhého poté, co jsi s ním měl sex? Máš po takovém sexuálním setkání výčitky svědomí, stydíš se, cítíš se provinile?
- 7) Způsobily ti tvé sexuální praktiky problémy se zákonem? Mohly by ti tvé sexuální praktiky způsobit problémy se zákonem?
- 8) Způsobuje ti tvoje honba za sexem či sexuálními fantaziemi konflikt s tvými morálními standardy či narušuje tvoji osobní duchovní cestu?
- 9) Zahrnují tvé sexuální aktivity nátlak, násilí nebo nebezpečí onemocnění?
- 10) Probudilo v tobě někdy tvé sexuální chování či honba za sexuálními vztahy pocity beznaděje, odcizení od ostatních nebo myšlenky na sebevraždu?
- 11) Aniž bys své fantazie realizoval – je tvoje posedlost sexuálními fantaziemi příčinou problémů v nějaké oblasti tvého života?
- 12) Máš nutkání vyhýbat se sexuálními aktivitám kvůli strachu ze sexu či intimity? Toto tvé sexuální vyhýbání se tě vnitřně stravuje?

Na dalších řádcích se budu zabývat jen závislostí na pornu. Záměrně tak zúžím sexuální závislost jen na tento aspekt, neboť má rapidní nárůst a jedná se o časovanou bombu, která možná už vybuchla...

Za rapidní nárůst závislých na pornu může dostupnost vysokorychlostního internetu s tunami a tunami porno videí, která jsou na porno portálech dokonale roztříděna, jsou k dispozici zadarmo a 24 hodin denně/7 dní v týdnu.

Jak začíná závislost na sledování porna? Celkem nevinně. Ocituji zde jeden příběh z mnoha: „První kontakt s pornem jsem zažil něco kolem deseti let, kdy bratr donesl domů první porno časopis a ukázal mi ho. Pak přišlo období, kdy si táta koupil první počítač a následně se domů dostal i internet. Tam už jsem začal brouzdat a narážet na první pornostránky, u kterých to začínalo. Hlavní část příběhu ale začíná, když mi bylo kolem třinácti/čtrnácti let a tátův starý počítač se přestěhoval ke mně do pokoje.

S masturbací u porna jsem začal jen občas, výjimečně, a jen v kategorii amatérských videí. Postupem času se tato frekvence zvyšovala, a i s tím se měnily

kategorie. Myslím, že to bylo kolem sedmnáctého roku mého života, kdy už jsem projel všechny kategorie, co byly k mání na freevideu. No a od té doby to šlo nahoru a dolů. V podstatě jsem masturboval u porna skoro každý den, s občasnými, například týdenními, pauzami. Bylo období, kdy jsem masturboval méně, ale i období, kdy jsem masturboval sedmkrát za den. Porno střídaly nekonečné hodiny strávené hraním počítačových her a alkoholové dýchánky.

Když jsem nastoupil na vysokou školu, věci nabraly nevídaných obrátek. Nejlepším lékem na frustraci je orgasmus a věřte mi, člověk na vysoké škole je hodně frustrovaný, obzvláště ve zkouškovém období. No a tohle bylo období, kdy se moje závislost rozvíjela nejvíc. Moje porno chutě gradovaly, až jsem se přistihl při sledování porna, ze kterého se mi fakt dělalo zle a stydno. Tehdy jsem si začal uvědomovat, že to asi není v pohodě. V průběhu let mi bylo několikrát životem naznačeno, že něco nedělám dobře.

Svůj první „pohlavní styk“ jsem měl ve čtrnácti. Proč ty uvozovky? Protože trval asi tak jednu minutu. V průběhu milostného aktu jsem se toho celého nějak zalekl, přestal a šli jsme spát. A od té doby se to vezlo. Myslím, že jsem se pokoušel o sex asi se sedmi holkami, s některými i víc než jednou, a nikdy to nefungovalo. Všechny tyto neúspěchy měly společného činitele: Většinou jsem nedostal erekci, a když ano, tak jsem ji udržel jen chvíli, takže jsem ani nestihl penetrovat.

Zlomový bod nastal ve dvaadvaceti letech, kdy jsem potkal svoji největší dosavadní lásku, a stejně to při pár pokusech prostě nefungovalo, což bylo maximálně frustrující. Jelikož jsem věděl, že to prostě přeháním s pornem, tak jsem to na chvíli odstříhl a šel jsem za doktorkou. Ta mě prohmatala varlata, dala viagru a poslala za sexuologem. Sexuolog mně prohmatal varlata a dal viagru a řekl, ať čekám, že se to napraví.

Problém se však nespravil. Sice jsem s prášky dostal erekci, ale za boha jsem se nemohl udělat!

Až o dva roky později jsem se rozhodl, opět po neúspěšných milostných pokusech, že za to opravdu může asi porno. Začal jsem hledat způsoby, jak přestat se sledováním porna. No a tak jsem nakonec narazil na komunitu Rebooterů – restartérů mozků a na stránky nofap.com. Na tomto webovém portálu se sdružují lidé se závislostí na pornu, rozebírají tuto závislost a poruchy z toho pramenící. Najdete tam články o závislosti na pornografii, odborný rozbor vlivu sledování pornografie na vaše tělo – na váš mozek a způsob, jak se zbavit této závislosti. Začal jsem se vzdělávat a zjistil jsem, že jsem si teda pěkně pokurvil život. Rozhodl jsem se začít s restartem mozku. Na základě mých abstinčních příznaků jsem zjistil, že jsem byl asi teda sakra závislý, protože jsem si prošel děsnými stavy.“ Zde končíme s citací jedno z mnoha příběhů, jak vzniká závislost na sledování porna.

Než se podíváme na léčbu této závislosti, ozřejměme si, jakým způsobem škodí sledování porna, respektive – jak funguje tato závislost.

V čem spočívá škodlivost sledování porna?

Abychom tuto otázku správně zodpověděli, je třeba si ozřejmit, jak naše tělo funguje. K tomu nám pomůže popis jednoho experimentu.

Když malé myšce strčíte do úst jídlo, s chutí ho sní. Ale pokud jí jídlo položíte několik centimetrů od čenichu, ani se nepohne a neprojeví o něj žádný zájem. Nakonec umře hladu. Proč? Protože jsme zásahem do jejího mozku vyřadili receptory pro chemickou látku zvanou dopamin. Dopamin je chemická látka, která povzbuzuje motivaci. Vylučuje se, když jsme motivovaní, nadšení, plní života, zvědaví, nebo když hledáme jídlo či sexuálního partnera. Bez dopaminu nemáme žádnou motivaci.

Dopamin je tedy hormon, který vytváří náš mozek – hypotalamus – a má vliv na emoce související s motivací a odměnou. Stimuluje těšení se na odměnu související s nějakou činností. Většinou se jedná o činnost, která je zásadní pro naše přežití. Tedy, když

se najíme, tělo nás odmění vyplavením dopaminu do krve a my se cítíme skvěle – je nám dobře. Tento pocit „příjemna“ nás má motivovat, abychom tuto činnost opakovali.

To samé se děje při rozmnožování, při sexu. Aby se život nezastavil, abychom se rozmnožovali, jsme dopaminovou dávkou odměňováni za tuto činnost. Uvidíme-li vhodného partnera k sexu, ucítíme sexuální touhu a máme erekci. Jak sexuální touha, tak erekce jsou propojeny s dopaminem a „s obvody“ v systému odměňování. Jak vznikne erekce? Nervové buňky produkující dopamin aktivují v systému odměňování sexuální centra hypotalamu, která zase aktivují centra erekce v míše, která odesílají nervové impulsy do genitálií, a tak vznikne erekce. Pokud jsou příznivé podmínky, pak je erekci vyhověno a dochází k vyvrcholení – ejakulaci – a následnému vyplavení dopaminové odměny do těla. Pak se dostavuje pocit sexuální sytosti, který vede k zdržení se na čas sexuální aktivity.

Jak nám do tohoto přirozeného procesu negativně zasahuje pravidelné sledování porna?

Při pravidelném sledování porna dochází k těmto třem faktorům, které v důsledku mají dopad na funkčnost přirozené erekce: 1) přenastavení vašeho sexuální vzorce na vše, co je spojeno s vaším sledováním porna, 2) znečitlivění systému odměňování, 3) přestavba oblastí hypotalamu, které kontrolují funkci erekce.

1) Sexuální přenastavení: chronické užívání porna přenastaví vaše vzrušení na všechno spojené s vaším užíváním porna. To znamená: být v postavení voyeura – šmíráka; neustálé hledání a hledání nových videí a z toho pramenící touha po nekonečném množství „sexuálních partnerů“; klikání od videa k videu pro udržení sexuálního vzrušení; urychlování porno scén, které začínají nudit, tedy z dvacetiminutové soulože vznikne porno klip do jedné minuty; přeskokování scén, které nudí, a vybírání si jen toho nejvzrušivějšího materiálu; nikdy nekončící seznam fetišů; porno indukované sexuální přenastavení se může projevit jako eskalace na žánry, které neodpovídají původním sexuálním chutím; kdo je pravák a masturboval pravou rukou, se kvůli pravé ruce na myši počítače, kterou ovládá videa na netu, naučí masturbovat levou rukou atd.

Vzniká tak velký rozpor mezi onanováním nad pornem a reálným sexem, a tento rozpor hraje zásadní roli ve funkčnosti opravdových vztahů a následné dysfunkci erekce. S internetovým pornem můžete ovládat své sexuální vzrušení kliknutím myši, avšak toto neodpovídá skutečné sexuální situaci. Skutečný sex je emotivní záležitost, lidé se navzájem dotýkají v pomalém či rychlém tempu, cítí vůně, zkrátka dochází k propojení s jinou osobou, a to vše z jiné perspektivy než voyeura. Sledování porna je voyeurismus.

2) Znečitlivění systému odměňování. Jak už jsme si v předchozím textu vysvětlili, sexuální touha i erekce jsou propojeny s dopaminem a „obvody“ v systému odměňování. K vyvolání sexuální touhy a k dosažení erekce je potřeba, aby nervové buňky produkující dopamin aktivovali v systému odměňování sexuální centra hypotalamu (libido), které zase aktivují centra erekce v míše, které odesílají nervové impulsy do genitálií. Celý tento systém reaguje na podněty z vnějšku a je nastaven na velmi citlivou úroveň.

Při pravidelném sledování porna dochází ke snižování této úrovně citlivosti, až téměř na úroveň znečitlivění. Tento znečitlivující proces se projevuje, jako potřeba větší a větší stimulace k dosažení stejné míry potěšení, jako například: uživatelé porna tráví stále více času jeho sledováním; hledáním ideálního porno videa; větší stimul může také mít formu gradování na nové žánry, někdy tvrdší a divnější, nebo dokonce znepokojující.

Abychom opravdu pochopili, co se v těle děje při procesu znečitlivění, uvedeme zde názorný příklad ve formě jídla. Pokud budu malé dítě a rodič mi podá zralé, šťavnaté jablko, budu blahem bez sebe, jak chutná a sladká potrava to je. Dostávám do těla cukry, které tělo potřebuje ke svému „provozu“, a tak následně dostanu tělesnou odměnu ve formě vyplaveného dopaminu. Na návštěvě mi cizí dospělý podá k snědku čokoládovou

tyčinku plnou bílého cukru. Reakce těla je stejná jako reakce u jablka, ale tělo si do své paměti uloží, že zde dostalo více cukru, a že v budoucnu bude preferovat tuto tyčinku před jablkem. Tedy dochází k posunutí prahu citlivosti na cukr. Tělo si tuto preferenci uloží tak, že za jablko mě odmění malou dávkou dopaminu, ale za čokoládovou tyčinku dostanu mnohem větší dávku dopaminu. Důsledek pro mě: Jablko již není pro mě dostatečně sladké, je vyžadována větší dávka cukru, a tím dochází ke snižování citlivosti vůči příjmu cukru. Zkrátka, jsem libidně tlačěn ke konzumaci takové potraviny, která mi způsobí vyplavení většího množství dopaminu.

Pokud jsme pochopili tento princip u jídla, je nasnadě pochopit, jak to funguje u sledování porna. Nejdříve k erekci stačilo vidět dívku ve spodním prádle s očima plnými touhy, později je ke vzrušení zapotřebí již samotný koitus, ještě později anální sex s drsným zacházením, abychom nakonec skončili u všech možných tzv. perverzních druhů sexu.

3) Přestavba oblastí hypotalamu, které kontrolují funkci erekce. Erekcce vyžaduje odpovídající dávku dopaminu v systému odměňování a stimul v mužských pohlavních centrech. Roky používání internetového porna mohou vytvořit nesoulad mezi tím, co váš mozek očekává (klikání myší, neustálé vyhledávání videí, několik otevřených stránek v prohlížeči, mezitím co se stimulujete rukou atd.) a s čím se vlastně setká při skutečném sexu. Pokud očekávání nejsou splněna, hladina dopaminu klesne, a tak klesne i erekce.

Jedním z hlavních úkolů dospívajícího mozku je naučit se vše o sexu: naprogramovat sebe k sexuálnímu prostředí. Pokud je toto sexuální prostředí primárně masturbování při internetovém pornu, pak je to to, co mozek očekává, že zažije během sexu. Naprogramování mozku na internetové porno před jeho naprogramováním na reálné partnery je hlavním faktorem ve všech problémech se sexuální aktivitou s partnerem. Mozek si při pravidelném sledování porna a masturbací nad ním vytvoří jiné nervové dráhy pro aktivující podněty a spouštěče, které vytvářejí silné chutě, a je těžké je ignorovat. A tak později při běžném pohlavním styku, není konzument porna vůbec stimulován a je to nuda. Vzpomeňme na situaci kolem jablka a čokoládové tyčinky.

Další změnou je proboření ochrany inhibitorů. Inhibitory nám způsobují snížení, zamezení určité aktivity. V našem případě se jedná o zamezení vyplavování dopaminu. Jak to funguje? Například: Častá ejakulace u zvířat vede k několika změnám v jejich mozku, které inhibují dopamin – zastavují vytváření dopaminu, a tím i omezují libido, a po dobu několika dnů má zvíře klid od páření/ejakulace. Když se podíváme na člověka, tak za normálních okolností sexuální sytost vede u mužů k zdržení se na čas sexuální aktivity. Avšak sexuálně nasycení porno uživatelé mohou potlačit tyto inhibiční mechanismy přesunutím se na nové žánry porna nebo trávením více času sledováním. Potlačení signálů „už mám dost“ pomocí porna může vést k desenzibilizaci, k znecitlivění, což už jsme probrali. Zkrátka, porno je to, co vám umožní potlačit své přirozené mechanismy sexuálního nasycení a pokračovat v masturbaci přes hranu.

Další negativní dopad je v oblasti spouštěčů – neuroplasticita. Fyzickou strukturu mozku je možné změnit opakovaným chováním díky mechanismu s názvem neuroplasticita. Například, když vrcholový sportovec trénuje skákání přes překážky na trati, trénuje své svaly, ale také vytváří synapse v mozku, aby rychleji reagoval při skákání přes překážky. Podobně, jakmile se osoba, která používá pornografii pravidelně, v momentech, když se nudí nebo před spaním, opět dostane do podobné situace, její nervové obvody jsou naučené na to, že v tento moment má dojít opět k stimulaci, a samozřejmě se této stimulace začnou dožadovat. Člověk, který používá porno v noci, aby zahnal samotu, cvičí své nervové obvody na to, že když se opět bude cítit sám, mozek začne vyhledávat porno. Prostřednictvím mechanismu neuroplasticity tito lidé doslova

přeprogramovávají své mozky do bodu, kdy je pro ně v určitých situacích obtížné myslet na něco jiného než na pornografii. To je důvod, proč se některé situace staly spouštěči pro potřebu porna.

Závislost tak vytváří začarovaný kruh, kdy návykové chování vytvoří podmínky, které pak vyvolají potřebu znovu jednat podle návykového chování. Například, Pepa sleduje porno, když je osamělý. Při pocitu osamění v pátek večer, namísto aby byl někde venku s kamarády, se obrací ke svým oblíbeným pornostránkám a pár hodin masturbuje. Vzhledem k tomu, že sledoval porno, minul svou šanci vyrazit s kamarády a najít si nějakou kamarádku-partnerku. A tak jen stále sleduje videa další hodinu nebo dvě, dokud se opět nenudí natolik, že se obrátí k osvědčenému řešení nudy: více porna.

Jiné nutkavé nebo návykové chování se může připojit do tohoto cyklu. Monika používá porno, když se za sebe stydí. V sobotu ráno zaspí a zmešká schůzku. Stydí se za sebe, a tak přejde ke svým oblíbeným pornostránkám a stráví pár hodin čtením pornografických příběhů. Poté se stydí za to, že promrhala téměř celý den čtením příběhů o svých oblíbených tabuizovaných tématech, jde si udělat dobře nákupem na internetu. Pak lituje, že utratila svoje peníze a opět se uchyluje k čtení erotických příběhů, aby na vše zapomněla a cítila se dobře. V tomto okamžiku se porno závislost stala hadem pojídajícím svůj vlastní ocas.

Toto téma by šlo rozebírat stále dál a dál, ale pojďme se nyní obeznámit s léčbou této závislosti.

Proces zotavování se ze závislosti na pornografii se nazývá „reboot“, což můžeme přeložit jako „restart mozku“. Výzkumy dokazují, že nadměrné používání pornografie může vést ke změně nervových drah v mozku a způsobit tak hormonální změny, sexuální dysfunkci a závislost. Tím, že umožníme závislému mozku odpojit se od pornografie, většina škod způsobených nadměrným používáním pornografie může být navrácena do původního stavu – navrácení nervových drah do „továrního nastavení“. Reboot je proces, jehož průběh je individuální, neexistuje jeden univerzální správný postup. Avšak proces restartování mozku většinou spočívá v abstinenci pornografie, masturbace a někdy i sexu s partnerem po určité časové období, které v základu trvá minimálně 90 dní. Restartování mozku za pomoci abstinence těchto činností již pomohlo mnoha lidem na cestě ze závislosti na pornografii a pornem vyvolané poruchy erekce.

4) ZÁVĚREČNÉ SOUHRNNÉ POJEDNÁNÍ O ZÁVISLOSTI

Jistě téměř všichni znáte větu, kterou pronesl Descartes: „Myslím, tedy jsem.“ Ano, tato věta je pravdivá, ale v opačném pořadí. Měla by správně znít takto: „Jsem, tedy myslím.“ Chcete důkaz? Máte ho mít! Co se děje při meditaci? Proč člověk medituje? Jaký je cíl či vrcholný smysl meditace?

Jak by vám každý správný meditující řekl, cílem meditace je, dostat se za myšlenky; lépe řečeno: dostat se nad myšlenky. Zkrátka, dostat se do stavu ryzího Bytí, které je bez myšlenek, bez myšlení. Je to stav, kdy se ponoříme do svého jádra, do svého Království nebeského, a tak zažíváme stav Jednoty. Tento vysoký stav se v meditaci nazývá kontemplace – ponoření, sjednocení.

Lidé, kteří se do stavu kontemplace dostali a vrátili se pak do běžného stavu mysli – do stavu myšlení –, nám o tomto stavu sdělili jen samá superlativa. Jak lze jednoduše stav kontemplace charakterizovat? Třemi faktory, které jsou však zažívány najednou, takže je nelze navzájem oddělit od sebe. Jsou to Sat-Čit-Ánanda. Sat v sanskrtu znamená Bytí, ryzí, původní, čistý stav Bytí, jinak také Existenci, stav Jsem. Čit v sanskrtu znamená být si

vědom toho, že jsem; je to označení pro Vědomí. Ánanda v sanskrtu znamená Blaženost, která však není vzrušená-extatická, ale je neextatická-vyrovnaná. Jedná se o klidnou Blaženost, o pocit šťastného míru, o pocit absolutního naplnění, bez dalšího hledání.

Jak předchozí dva odstavce souvisejí s naší závislostí? Hned si to vysvětlíme. Většinou máme tendenci od sebe oddělovat věci či stavy, které se sebou souvisejí a jsou neoddělitelné. A jedině, když o nich uvažujeme pospolu, tak nám začínají dávat pravý smysl.

Takže, když se chceme bavit o životě a o závislostech v něm obsažených, musíme se též bavit o smrti. Avšak my o smrti vůbec neuvažujeme, naopak od ní pořád odvracíme pozornost, ignorujeme ji. Není součástí ani našeho myšlení, ani našeho života. Otázku života a smrti řešíme až těsně před tím, než přijde, tedy tehdy, kdy už většinou nejsme v dobré kondici něco napravit a nezbyvá nám moc času. Teprve v tu chvíli si uvědomujeme, jakou spoustu věcí bychom dělali jinak. Takže až když nás smrt dostihne a máme výčitky svědomí, začínáme nahlížet na životní hodnoty jinak a uvědomujeme si, že kategorie hodnot, podle kterých jsme dosud neomylně jednali, může být špatně nastavena. A tak je to právě smrt, co definuje náš vztah k hodnotám a dává životu jiný, netušený rozměr.

Jedině život ruku v ruce se smrtí nám osvětlí smysl života, který nám zase osvětlí problém závislostí. Pokud smrt budeme brát jako něco negativního, jako něco, co je třeba vytěsnit a neřešit, znamená to, nejen strkat hlavu do písku jako pštros, ale především to znamená ochudit se o řešení základních a důležitých hodnot, které člověk chťe nechtě potřebuje ke svému životu. Tím, že jsme se narodili, jsme se zároveň odsoudili k smrti. Je to jediná jistota a jediná věc, kterou musíme: musíme jen umřít, vše ostatní je už jen naše volba či ochota snášet nějakou věc.

Takže: V čem je smysl života? Je neoddiskutovatelný fakt, že všichni lidé (jóginí, adepti, murdci, mystici, praktikující filosofové a jiní), kteří se vrátili z kontemplativního stavu, zážitku stavu Jednoty, mluví shodně. Stav Jednoty, stav ryziho Bytí bez myšlení je náš pravý přirozený domov. Vše ostatní je oproti tomuto stavu jen mája – iluze, klam, faleš, nepravost, „fake“. I sám Ježíš nás vždy nabádal k nalezení Království nebeského či Království Božského v nás, ne někde mimo nás. A když se zamyslíte, zjistíte, že v Bibli nenajdete od Ježíše jedinou větu, kterou by nás vyzýval k nápravě světa. Nejsme tu, abychom napravovali svět. Vše, co po nás chce, je, abychom v sobě objevili Království nebeské a při tom milovali bližního svého jako sebe samého. Sám Buddha nám též nabízel jediný lék k vysvobození z utrpení: soustředění se do nitra – meditaci.

Tento kontemplativní stav jsme si již popsali jako trojjediný stav: Bytí, Vědomí a Blaženost. A právě ta blaženost je pro naši závislost velmi důležitá. Jestliže dle lidí, kteří dosáhli stavu Jednoty, a tak dosáhli stavu všennaplnující a vyplňující blaženosti, je tento stav náš přirozený domov, pak stav ostatních lidí, kteří nedosáhli stavu Jednoty, je stavem, který je druhotný, nepřirozený a frustrující. Je to stav mimo Jednotu, tedy stav, který nazýváme dualitou, neboť Jednota se zde rozpadla na pól a svůj protipól. Tento stav duality lze přirovnat k biblickému vyhnání z ráje. Proč k tomuto „vyhnání“ došlo, není pro tuto práci a pro naše řešení závislostí důležité. Spíše je důležitý dopad rozpadu Jednoty na dualitu na naši psychiku.

Tím, že jsme ztratili stav Jednoty a tím i pocit Blaženosti, jsme se dostali do stavu, že v podvědomí stále toužíme po našem přirozeném stavu blaženství a víme, že na něj máme nárok – je to naše přirozenost! Kdybychom se podívali na dějiny lidstva, zjistili bychom, že se u všech lidí jedná jen o jednu jedinou záležitost: hledání štěstí. Všichni lidé jsou hladoví po pocitu být šťastný. Svůj pocit štěstí hledají různě. Štěstí znamená různé věci pro různé lidi. Jeho definice závisí na tom, co oni potřebují, čeho se jim v životě nejméně dostává. Vyplněním onoho nedostatku je obyčejně jejich představa štěstí. Avšak po chvilkovém naplnění dojde k vnitřní prázdnotě, kterou se snaží zaplnit zase nějakým

pocitem dalšího štěstí. A tak vzniká nekonečný kolotoč uspokojit jedno hledání štěstí za druhým, které však po chvíli naplnění se přemění v hledání dalšího štěstí.

Tímto jsme se dostali ke smyslu života. Většina, ne-li skoro všichni lidé, vidí svůj smysl života v naplnění svého štěstí, které vidí v různých věcech. Mají v sobě, ve svém podvědomí zakořeněnou touhu po štěstí, po blaženosti – a to právem, protože to byl, je a bude náš přirozený stav. Jediný zádrhel je v tom, kde to svoje štěstí všichni hledají. Pokud ho budou stále hledat venku, tak jim to opravdové a navždy stálé bude unikat, neboť to sídlí v jejich nitru. V jejich srdcích. A čeká na svoje objevení.

Kdo toto pochopí, si pak uvědomí, že pravým smyslem života není hledání štěstí, ale že rozluštění rovnice smyslu života má tento výsledek: najít Pravdu o sobě a o celém světě. A tuto Pravdu najdu jedině v sobě, ve svém nitru, v Království nebeském.

Pokud se znovu podíváme na naši závislost tímto novým poznatkem o blahu, pak nám začne svítat, jak to vše do sebe zapadá. Odkud se bere pocit vnitřní prázdnoty, o kterém mluvil Dr. Gabor Maté? Bere se vstupem do duality, a tím ztracením přirozeného naplňujícího pocitu blaha nacházejícího se pouze a jen v Jednotě. A tak závislost – jakákoli – je jen vazbou, přimknutím se k něčemu, co v tuto chvíli pocítujeme jako prostředek k navození pocitu štěstí. I když to má pro nás neskonale negativní, sebedevastující následky. Zkrátka, závislosti tvoří jednu větev na velmi košatém stromě, který se jmenuje: hledání štěstí. A tento strom ze své **nevědomosti** si téměř všichni lidé vybrali jako smysl svého života. A lezou po něm do úmoru.

Proto Buddha nabádal k opuštění nevědomosti, jako prvního bodu k osvobození se, a nastoupení cesty zpátky do stavu Jednoty skrze praktikování meditace, jako druhého bodu k osvobození se.

Na úplném závěru tohoto pojednání o závislosti vám všem přeji z celého srdce, abyste si co nejrychleji zkrátili předlouhou cestu putováním po všemožných pomíjivých štěstích, a skrze vyjití z nevědomosti a nastoupení meditační stezky, se úspěšně osvobodili.

Ať se vám všem daří, máte radost ze života a naleznete vnitřní mír.

ŠTASTNY AŽ JSOU VŠECHNY BYTOSTI