

Kapitola třetí

Máme závislosti

Závislost na nějaké věci či osobě znamená, že se bez ní nemůžeme realizovat. Uvědomit si závislost na něčem, co máme, je mnohem jednodušší, protože máme hmatatelný, konkrétní fyzický aspekt závislosti. Říkáme tomu *hrubý plán mentálního světa*, který tvoří protiklad emočního a mentálního plánu, jež jsou mnohem křehčí. Později se k fyzickým závislostem a jejich přímé souvislosti s psychologickými závislostmi (emoční a mentální) vrátím.

Pokud se chceš dozvědět, zda jsi na něčem závislý, ověř si, bez čeho se ve fyzickém světě nemůžeš přinejmenším týden obejít. Někdo bez určité věci nevydrží ani čtvrt hodiny: například kuřák, který si zapaluje cigaretu za cigaretou.

Nejběžnější jsou závislosti na cigaretách, alkoholu, drogách, cukru (zákusky, sušenky, žvýkačky, sladké likéry, chléb, těstoviny), lécích a kávě.

Někteří lidé jsou závislí na telefonování (nezvládnou jediný den, kdy by někomu nezavolali, nebo někdo nezatelefonoval jim), sexu, nakupování, sportu, četbě, televizi, náboženství či počítači.

Musíme nicméně rozlišit závislost, od níž se odvíjí naše štěstí, a skutečnost, že nějakou věc máme zkrátka rádi. Vezměme si příklad člověka, který rád čte. Má-li možnost číst, tak si čte, protože ho to baví, a ví, kdy má přestat. Osoba, jež je na četbě závislá, se zastavit nedokáže. Pustí se do čtení, a přestože je unavená a oči se jí klíží, nedovede se od knihy odtrhnout. Jestliže ji nedočte, je pro ni četba další den to nejdůležitější, i když má na práci jiné věci. Nedokáže se ovládnout; četba ji vždy pohltí. Toto je příklad závislosti.

Závislost znamená, že se bez něčeho neobejdeme, i když víme, že to v danou chvíli nepotřebujeme. Člověk, který si příležitostně rád zapálí a který se cítí dobře, ať už kouří, nebo ne, není na cigaretách závislý. Stejně to vypadá s chlebem, sušenkami a podobně.

Míru závislosti zjistíš tak, že si ověříš, co prožíváš v době, kdy si úplně odřekneš věci, jež máš obzvlášť rád. Jestliže nedovedeš odolat déle než pár hodin, je tvá závislost velká. Pozoruj počet hodin nebo dnů, kdy se bez nich cítíš dobře. Nežádám tě, aby ses kontroloval, ale abys pomocí této metody zjistil svou míru závislosti. Pokud si všimneš, že tvým maximem jsou dva dny a potom už začínáš být téměř posedlý a nemyslíš skoro na nic **jiného než na to, na čem jsi závislý, pak si s vědomím, jak moc jsi na dané věci závislý, vezmi, co potřebuješ.**

Fyzické závislosti jsou zkrátka projevem psychické závislosti na nějaké jiné osobě. Proč je člověk závislý na jiném člověku? Protože se nemá pořádně rád a láska k sobě samému ho dostatečně nenaplnuje. Potřebuje hledat lásku jinde. Zde jsou nejběžnější podoby citové závislosti na někom jiném.

Závislost na souhlasu či názoru druhé osoby. Člověk s takovouto závislostí si moc nevěří. Domnívá se, že o určitých věcech toho neví tolik, aby se mohl spolehnout na své vlastní mínění ať už v případě nákupu, nebo výběru kurzu, životního rozhodnutí a podobně. Činí mu velké potíže rozhodnout se, jestliže mu to druhý neschválí. Nedokáže se obejít bez toho, aby se druhého nezeptal, co si myslí. Znáám ženy, jež by se bez svolení manžela neopovázily změnit účes.

Při čtení těchto řádků si možná řekneš: „Já názor druhých nikdy nepotřebuji. Rozhoduji se vždy sám.“ Dávej pozor, musíš být velmi prozíravý, aby ses svou mentální stránkou nenechal oklamat. A toto je velmi ošemetná věc, protože lidé, kteří nepřijímají svou závislost, často jednají jinak než osoba, jež je jasně závislá. Zda jsi závislý na souhlasu nebo názoru druhého, i když si to nemyslíš, zjistíš následovně.

Jak bys zareagoval, kdyby ses nějak bez jakékoliv porady s druhými rozhodl, ale někdo jiný (hlavně tobě blízký) by ti řekl: „S tím, co jsi udělal, nebo jak ses rozhodl, opravdu nesouhlasím.“ Prožíval bys emoce? Cítil by ses kvůli nesouhlasu druhého špatně? Pokoušel by ses ho přesvědčit o oprávněnosti svého rozhodnutí, abys získal jeho souhlas? Pokud ano, znamená to, že jsi na jeho svolení závislý. Člověk bez této závislosti neprožívá emoce, všimne-li si, že s ním druhý nesouhlasí. Pouze si řekne, že s ním nesouhlasí, a to je vše. Třeba se mu to úplně nelíbí, ale chápe, že druhý může mít zcela opačný názor.

Závislost na uznání druhého. Osoba závislá na uznání druhého se domnívá, že toho nikdy dost neudělá. Za každou závislostí se skrývá přesvědčení.

V předchozím případě si člověk myslí, že toho moc nezná, zatímco v tomto druhém případě je přesvědčen, že toho moc neudělá. Aby se povzbudil k větší aktivitě, potřebuje uznání druhých. Považuje za nutné, aby mu lidé děkovali. Musí od nich slyšet: „Co bych si bez tebe počal!“

Zde je pár příkladů: matka, která právě hezky uklidila; zaměstnanec, jenž od šéfa potřebuje slovo povzbuzení nebo náznak uznání; manžel, který chce poté, co přinese domů peníze, slyšet poděkování a tak dále. Jedná se o osobnost, jež druhým říká o všem, co udělala, nebo co hodlá udělat, aniž by se jí na to někdo ptal. Velice jí záleží na tom, aby to všichni věděli a dostalo se jí uznání, které potřebuje, hlavně kvůli tomu, co všechno zvládla.

Jestliže nevíš jistě, zda tuto závislost máš, polož si otázku, jestli nejsi zklamaný, odvedeš-li nějakou práci navíc, ale nikdo z tvého okolí si toho nevšimne. Pokud ostatní nic neříkají, aby ti projevili uznání za vše, co jsi právě vykonal, máš sklon jim říkat, jakou práci jsi odvedl? Jestliže tomu tak je, potom touto závislostí trpíš.

Závislost na lichotkách druhých. Člověk s touto závislostí si myslí, že není dobrý a hezký. Potřebuje tedy lichotky druhých, aby si dodal důvěru, protože mu činí velké potíže, když se má pochválit. Kompliment se může týkat jeho vzhledu či práce, již odvedl, aby věděl, jestli ji udělal dobře. Jestliže člověk závislý na uznání druhých, jak jsem dříve uvedla, týká se to zejména úsilí, které musel vyvinout, aby něco udělal, zatímco osoba závislá na lichotkách očekává pochvalu za to, jaká je uvnitř i navenek, jaká je to osobnost. Často na druhé zkouší zapůsobit svým zevnějškem.

Závislost na přítomnosti druhých. Člověk s touto závislostí si myslí, že pokud zůstane sám, znamená to, že ho nikdo nemá rád. K tomuto závěru dospěl poté, co ho kdysi v mládí někdo opustil, a rozhodl se tomu uvěřit. Jestliže je sám, dělá mu potíže, když má vůbec něco udělat. Ve dvou nebo více lidech se mu naopak daří. Vnímá-li něčí přítomnost, má více chuti a energie pracovat a něco dělat. O samotě veškerou motivaci ztrácí. Chce si například večer někam vyrazit, ale jeho protějšek nemá čas. Pokud nikam nejde z důvodu, že je sám, tak je závislý na přítomnosti druhých.

Jestliže ti činí problémy nechat odejít lidi, jež máš rád, ať už je to manžel, děti nebo rodiče, protože nejsi rád o samotě, jedná se o známku toho, že jsi závislý na přítomnosti druhých. I když si myslíš, že na přítomnosti druhých závislý nejsi, protože již několik let žiješ sám, nic to neznamená. Pokud žiješ sám, ale snažíš se k sobě stále někoho zvat, přijímáš pozvánky druhých, musíš pořád něco dělat a není ti o samotě dobře, potom jsi závislý na přítomnosti někoho jiného.

Závislost na pozornosti druhých. Osoba s touto závislostí věří, že není nijak významná. Důležitá si připadá, projevuje-li jí někdo pozornost. Člověk, který ke svému štěstí potřebuje přítomnost lidí, dovede strávit několik hodin bez pozornosti ostatních, pokud ví, že se nachází v přítomnosti lidí. Osoba závislá na pozornosti ostatních na rozdíl od něho pořád potřebuje, aby s ní někdo mluvil, někdo jí naslouchal a staral se o ni. Často druhým skáče do řeči, nebo se jich na něco ptá jen proto, aby si získala pozornost.

Závislost na pocitu užitečnosti. Jestliže si člověk myslí, že kvůli ostatním musí zapomínat na sebe, a je přesvědčen, že je to pro něho nejlepší způsob, jak projevit lásku a být milován, znamená to, že je závislý na pocitu užitečnosti. Tento typ osobnosti přitahují lidé, kteří mají problémy: například partner alkoholik. Je závislá na závislosti někoho jiného.

Má duši zachránce a pocit naplnění má jedině ve chvíli, kdy se jí zdá, že někomu pomáhá dostat se z problémů, přestože to ten druhý nechce! Své služby nabízí dříve, než ji o to druhý požádá. Vždy jde druhým vstříc. Skutečnou potřebu cítit se přínosný má člověk, jenž si myslí, nebo druhým často říká: „Jaké štěstí, že jsem tady, že mě máte!“ Tato závislost velmi úzce souvisí se závislostí na uznání, ale je ještě výraznější, neboť může vést až k tomu, že na sebe člověk kvůli ostatním zcela zapomene.

Závislost na ovládnutí druhým člověkem. Osoba s takovouto závislostí si myslí, že úplně sama není schopná nic udělat. Přitahují ji lidé, kteří dokáží řídit ostatní! Má-li o něčem rozhodnout, připadá si ztracená, jelikož nevěří svým schopnostem rozhodnout se.

Jestliže se vždy rozhoduješ sám, neznamená to, že tuto závislost nemáš. Můžeš být typ osobnosti, jež se snaží rozhodovat, aby si namluvila, že právě ona touto závislostí netrpí. Pokud to je tvůj případ, žádá si od tebe rozhodování určité úsilí. Slabý hlásek v hlavě ti říká: „Můj Bože, byl bych mnohem radši, kdybych o tom nemusel rozhodovat. Ale zase jsem nucen se rozhodnout.“

Závislost na štěstí druhých. Míra štěstí tohoto člověka je přímo úměrná míře štěstí jeho blízkých. Dělá vše, aby druhé učinil veselými a šťastnými, jelikož věří, že zodpovídá za jejich štěstí. Hledá řešení jejich problémů, a to klidně celou noc, aniž by ho o to někdo požádal. Jakmile si všimne, že někdo v jeho okolí není úplně šťastný – hlavně lidé, které miluje – dělá vše možné, aby situaci vyřešil. Jsou-li lidé nešťastní, je také nešťastný; jsou-li šťastní, je sám šťastný.

Je důležité, aby ses podíval, zda nějaké ze závislostí, které jsem právě vyjmenovala, máš a v jaké míře. Následně se ohlédni za svým životem a zjistíš, že závislosti začaly ve tvém dětství. Osvojil sis je v mladším věku, protože tě na ně uvykli rodiče, nebo protože ti to, na čem jsi závislý, opravdu scházelo. Dnes hledáš někoho, kdo by prázdné místo vyplnil. Odtud závislost pramení.

Žádná lidská bytost nemůže jiného člověka učinit šťastným, jelikož štěstí vychází z jeho nitra.

Je tedy nemožné, aby byl člověk šťastný, jestliže očekává, že ho štěstím naplní někdo či něco zvenčí.

Pokud nemůže zvenčí dostat pozornost a náklonnost, jež hledá a které není schopen si sám projevit, uchýlí se nakonec k pastem fyzického světa, aby vyplnily prázdnotu, kterou pociťuje. Sklouzne k alkoholu, drogám, cigaretám, cukru, sexu a podobně. Tyto umělé fyzické prostředky na nějaký čas pocity prázdnoty a bolesti utlumí, aniž by řešily skrytou příčinu.

Čím více kolem sebe hledáš něco, co by tvou vnitřní prázdnotu vyplnilo, tím více trpíš. Možná si myslíš, že ti druhý neprojevuje náklonnost a uznání, které potřebuješ, a tak si je vynahradiš kupříkladu sladkostmi.

Uvědom si, že není na druhém, aby tuto tvou potřebu naplnil. Zodpovídáš za ni úplně sám. To, co ti dají ostatní, se musí přidat k tomu, co se v tobě již ukrývá, a nemá to zaplňovat tvou prázdnotu. Nikdo na světě se nemůže zavázat nebo ti slíbit, že ti po celý život bude věnovat všechnu přízeň, již potřebuješ. Co se ti přihodí v den, kdy tato osoba z tvého života odejde?

Každá přítomnost je pouze dočasná, a tudíž musíš pečovat o citovou stabilitu, aby ses vyhnul tomu, že tě odchod druhého, ať už z jakéhokoliv důvodu, zničí.

Abys přesněji věděl, jaké fyzické závislosti jsou spojeny s psychickými či citovými závislostmi, můžeš udělat následující. Podívej se na svou

fyzickou závislost, kupříkladu kávu, a polož si otázku: „Co mi pití kávy přináší? Co cítím v okamžicích, kdy kávu piji?“ Odpovíš-li si, že tě káva vzpruží, najdi mezi psychickými závislostmi tu, která tě nejvíce povzbuzuje. Jestliže zjistíš, že tě nabíjí uznání někoho jiného, můžeš si kávu s tímto uznáním spojit. Ve chvílích, kdy máš nutkání pít více kávy, tě tělo varuje, že sám sobě v těchto dnech neprojevuješ dostatečnou úctu. Hledáš uznání a nahrazuješ je kávou.

Pokud jsi závislý na sladkostech, přivedou tě stále tytéž otázky k poznatku, že ti přinášejí dobrou pohodu a znamenají způsob, jak se o sebe staráš. Podívej se, jaká citová závislost v tobě vzbuzuje pocit, že se o tebe někdo stará. Může to být závislost na přítomnosti někoho jiného. Dokud se o tebe zajímá, jsou to pro tebe slastné okamžiky. Jestliže není ve tvé blízkosti, nebo není připraven ti svou přítomnost dát, rozhodneš se, že si sám o sebe dopřeješ péči v podobě sladkostí místo toho, abys vnímal dobrou pohodu, již v sobě máš. Zřejmě sis nikdy neudělal čas, abys ji v sobě hledal a prožíval? Až si všimneš, že máš větší chuť na sladké, pomůže ti to uvědomit si, že potřebuješ pečovat o dobrou pohodu, kterou v sobě ukrýváš. Buď tedy k sobě příjemnější a méně náročný.

Všimne-li si osoba se silnou závislostí na uznání a lichotkách, že lidé, na nichž je závislá, projevují uznání jiným, a nikoliv jí, prožívá to ještě hůře, než kdyby ji vůbec nikdo nechválil a neprojevoval jí žádnou úctu. Pokud člověk začne být silně závislý, změní se situace ve vyloženě nesnesitelnou. U někoho je závislost pouze dočasnou záležitostí, zatímco u jiného trvá třeba celý rok.

Čím silnější je tvá závislost, tím více si myslíš, že nemáš nikdy dost, a naopak. Je to začarovaný kruh. Tvé přesvědčení o nedostatku je stejně silné jako tvá závislost. Lidé by tě mohli všemožně chválit, projevovat uznání, ale protože bys tomu nevěřil, potřeboval bys toho čím dál více. Vzpomeň si, že tvé štěstí závisí jedině na tom, oč se ve svém nitru staráš. Jestliže tvé štěstí závisí na okolí, nikdy nepotrvá déle než pár okamžiků, tedy po dobu, kdy se ti okolí věnuje.

Člověk se silnou závislostí prožívá hodně emocí, obav, je přecitlivělý a často se bojí, aby ho ostatní netrestali. Dále je velmi otevřený v oblasti solar plexu. Osoba, která si na závislost na okolí zvykne, musí skutečně být nesmírně otevřená, aby viděla, jaké události se dějí, aby číhala na vše, co se kolem ní odehrává. Je tedy velice otevřená emocím a sebemenším přáním ostatních, jejich mentální aktivitě a tomu, co prožívají. To způsobuje, že je neuvěřitelně přístupná tomu, co probíhá v astrálním světě. Navíc snadno odchází do astrálního světa. Jedná se o její způsob, jak opustit zemi, není-li její závislost utištěna a prožívá-li věci, jež jen těžko snáší.

Čím více je člověk závislý, tím více v srdci prožívá prázdnotu.

Říká: „Pomoc, nemám se moc rád, a proto potřebuji něco zvenčí, abych zaplnil prázdnotu ve svém nitru.“ Je to, jako by se pokoušel zaplnit vnitřní prázdnotu něčím, co pochází z fyzického světa. Čím méně se má člověk rád, tím více si tvoří blokádu v oblasti srdce, čímž se vzdaluje od svého světla a přispívá k pocitu nespokojenosti a dojmu, že nejde správným směrem. Navíc prožívá emoce a obavy, brzdí svou kreativitu, a proto si nevytváří život, po jakém touží.

Silně závislí jedinci si kvůli těmto blokádam mohou vyvolat řadu fyzických obtíží: kupříkladu bolesti kostrče, nohou, problémy s trávením, hypoglykemií, cukrovku nebo kožní onemocnění. Hodně silné závislosti – například na sladkostech, alkoholu či cigaretách – způsobují problémy nadledvinám, které se opotřebovávají, začínají být unavené a jsou čím dál méně schopné správně vykonávat svou činnost. Jde o žlázy, jež vylučují adrenalin potřebný k tomu, abychom čelili strachu. Čím opotřebovanější jsou, tím je náročnější čelit strachu.

Nejvážnější problémy chronicky závislých lidí jsou mentálního rázu,

např. psychóza, schizofrenie a někdy až šílenství. Jedná se o osoby, které jsou zcela závislé na společnosti, jelikož si připadají naprosto neschopné vystupovat samy za sebe.

Spousta lidí si poté, co zjistí svou závislost, myslí, že nejlépe s ní skončí tak, že si věc, na níž jsou závislí, odřeknou. Takovému jednání není nikdy dobré, neboť se jedná o kontrolu. Jelikož není možné se donekonečna kontrolovat, nakonec kontrolu nad sebou ztratí, aby své závislosti propadli ještě hlouběji, nebo si vytvořili závislost zase na něčem jiném. To, jestli se kontroluješ, zjistíš tak, že budeš pozorovat, jak moc ti vadí odřící si objekt své fyzické závislosti. Pokud je pro tebe tato zkušenost náročná, jsi téměř posedlý, stále na svou závislost myslíš a rozčiluje tě, že jiní lidé si stále dopřávají tutéž věc, na níž jsi závislý, můžeš si být jistý, že se kontroluješ a se svou závislostí nesouhlasíš.

Aby ses svých závislostí zbavil, musíš si je především pomocí výše uvedeného způsobu uvědomit. Následně musíš uznat, že závislost máš, a smířit se s tím. Nezapomeň na důležitost výrazu smířit se.

Smíření znamená, že si dovolíš závislost mít, i když s ní nesouhlasíš.

Pochop, že důvodem tvé závislosti je malé dítě ve tvém nitru, které se jednoho dne rozhodlo, že není dost vlídné, že nemá to, čeho je zapotřebí, aby bylo zcela milováno, že není slušné, nemá dostatečnou úroveň, nebo nedovede dělat věci úplně samo, a z těchto důvodů si bralo někoho či něco zvenčí, aby přežilo. Dovol si tedy právě nyní tuto závislost mít bez toho, aby ses kvůli ní odsuzoval nebo kritizoval.

Další fáze spočívá v tom, že se odvážíš přiznat svou závislost ostatním.

Potřebuješ-li kupříkladu uznání, můžeš se vyjádřit následovně: „Jelikož ještě pořádně nevěřím tomu, že jsem dobrý člověk, že toho hodně zvládnou a jsem důležitý, potřebuji to slyšet od druhých, abych tomu uvěřil. Mohl bys mi, pokud toho neřádám příliš, občas poděkovat a pochválit mě za to, co jsem vykonal, neboť mi činí potíže udělat to sám.“

Jestliže jsi závislý na přítomnosti lidí, můžeš se vyjádřit následovně:

„Ještě se nemám pořádně rád na to, abych zvládnul být sám. Zatím potřebuji společnost druhých. Přál bych si, abys byl se mnou častěji, pokud můžeš.“ Skutečnost, že si tuto závislost povolíš a odvážíš se ji přiznat, aniž by ses odsuzoval, ti pomůže akceptovat, že druhý nenese odpovědnost za to, aby naplnil tvé potřeby. Ptáš se ho a sděluješ mu svá přání, ale zároveň se učíš mít čím dál méně očekávání.

Uvědom si, že dokud v tobě závislost bude, budeš mít stále sklon převádět ji do fyzického světa.

Pokud to děláš, očividně toho chceš příliš po svém fyzickém těle, jelikož s ním špatně nakládáš tak, že mu dáváš věci, jež nepotřebuje a možná jsou za jeho hranicí. Proto je velmi důležité, abys svému fyzickému tělu situaci vysvětlil, řekl mu, že v současnosti máš závislost, se kterou sis zatím neporadil, a z tohoto důvodu ji přenášíš do fyzického světa. Není to tak, že bys je neměl rád, ale je tím, kým jsi a co děláš, a právě teď si nemůžeš počínat lépe.

Jelikož vše je dočasné, řekni svému fyzickému tělu, aby neztrácelo odvahu, že možná budeš čím dál méně závislý, díky čemuž se budeš méně často uchýlovat k fyzickým prostředkům a ono již nebude muset snášet tolik nešvarů.

Můžeš také postupovat pozvolna. Až budeš zrovna kouřit cigaretu, jíst vydatný dezert nebo pít čtvrtý šálek kávy, můžeš si říct: „Dívám se, že si zrovna dopřávám něco, co opravdu nepotřebuji. Abych svému fyzickému tělu trochu pomohl, vezmu si jen půlku.“ Jestliže ti to činí potíže kvůli tomu, že bys plýtvál, jestliže ti připadá nešťastné o takovouto věc přijít, doporučuji, abys ji v myšlenkách nabídnul a poslal někomu na této planetě, komu chybí. Tento způsob ti pomůže odložit zbytek dobrého zákusku stranou! Díky tomuto mentálnímu přesunu, kdy jsi vyjádřil přání a poslal

je do vesmíru, je velká pravděpodobnost, že někdo nečekaně dostane něco k jídlu.

Vzpomeň si, že jsem výše uvedla, že z dlouhodobého hlediska není prospěšné neustále kontrolovat! Zním lidi, kteří pod deseti či patnácti letech přestali kouřit, nebo kteří po letech přestali pít alkohol, ale vždy odsuzují osoby, jež stále kouří a pijí. Jedná se o jedince, kteří se kontrolují. Bylo zjištěno, že člověk, jenž se kontroluje, se vždy uchýlí k něčemu jinému. Z tohoto důvodu začalo hodně lidí, kteří přestali pít alkohol, jíst ve velkém množství sladkosti.