

## Свештеник Илија Шугајев

### Слобода и зависност

#### *Предговор*

Ова књига је пре свега намењена адолесцентима и одраслима, који се занимају за проблем употребе материја које изазивају зависност: дуван, алкохол и дрогу, као и педагозима, који желе да се баве превентивом употребе ових материја.

Окосницу књиге чине разговори који су вођени у школама у граду Талдому. У књизи сам желео да макар делимично пренесем атмосферу живог дијалога с ђацима. Овакав начин излагања материјала је заступљен на почетку књиге и у току књиге се постепено мења до сувопарнијег излагања теоријског материјала о природи наркоманије на крају књиге. Дати начин излагања је повезан с тим што је, по мом мишљењу, након прелиминарног увођења адолесцената у ову тему потребан озбиљнији разговор о наркоманији.

У књизи ће се готово свуда реч „наркотик“ користити како за означавање материја које се називају наркотицима у уском смислу ове речи, тако и за означавање дувана и алкохола. И дуван и алкохол су прави наркотици, пошто и зависност и механизам у њиховом случају представљају појаву зависности, и штета која се наноси организму у суштини је иста као код дроге, која се тако традиционално назива. Разлике су само квалитативне, али нипошто не и квалитативне.

Један од читалаца рукописа ове књиге је с прекором упитао зашто се у књизи не даје религиозна оцена пушења, алкохолизма и наркоманије, зашто се кратко и јасно не каже да су све ове појаве – грех. Стога се на крају књиге налази глава „Духовна страна наркоманије“ за оне које занимају питања духовног живота.

У књизи се питање употребе дроге практично неће разматрати с религиозне тачке гледишта, већ пре свега с позиција здравог разума, медицине и психологије.

Тема борбе против наркоманије постаје све актуелнија и актуелнија. На борбу против наркоманије, на превентиву од зависности од дроге бацају се огромна средства, али је ефикасност огромне већине програма врло мала. Након годину дана темељног проучавања литературе и видео материјала о нарколошкој теми појавио се овај циклус разговора с ученицима. Не могу да тврдим да ови разговори постижу високе резултате – о томе ће уопште моћи да се говори тек за неколико година. Аутор није постављао себи за циљ разговоре после којих ће сви престати да пуше, да пију и да се дрогирају. Наравно, није могуће то учинити у оквиру разговора. Читава ствар је у томе што се у процесу борбе с разноврсним облицима зависности понавља огроман број различитих заблуда и митова, који не само да могу да пониште превентивни рад, већ и да нашkode младим људима. Зато је приликом писања ове књиге циљ био врло једноставан: да се избегавајући главне грешке адолесцентима да изван материјал за размишљање, који ће им помоћи да не подлегну утицају лажних психолошких поставки које им намеће свет из околине, и да им се самим тим омогући самостална и објективна процена утицаја дроге.

Врло лепо су овај циљ изразили аутори једне књиге о алкохолу (*Сугоњако А.П., Пашов В.И., Рехлова Г.П. Методске препоруке за помоћ предавачу, наставнику народног универзитета за вршење антиалкохолне пропаганде међу ученицима општеобразовних школа. Краснојарск, 1985.*):

„Умеће моралног васпитања, - писао је В.А.Сухомлински (1918-1970), - састоји се

у томе да се дете од првих година његовог живота у школи увери, пре свега, својим сопственим поступцима, да у речима васпитача налази одјек сопствених мисли и осећања, који се рађају у процесу активне делатности“, између осталог, и оне која је повезана с употребом алкохола.

Међутим, методска упутства која данас постоје и материјали за помоћ предавачу обилују примерима и цифрама будуће, а не тренутне штете, која се наноси породицама и радним колективима чији чланови употребљавају алкохол. Притом се, у најбољем случају прећуткује оно што се дешава с људском психом у тренутку алкохолизације.

Нашим истраживањима је утврђено да ђаци, који пију вино, алкохолну опијеност оцењују као непријатно стање. А њихова здрава субјективна процена деловања алкохола се у литератури о алкохолизму НЕ ПОДИЖЕ НА ВИШИ НИВО, већ напротив, СПУШТА СЕ НА НИЖИ, јер се за норму узима то како утицај алкохола оцењују болесни људи или лица на ниском културном и моралном нивоу.

У антиалкохолној обуци и васпитању треба да се трудимо да адолесцента поставимо изнад оних који су наоружани представама о наводно могућем „пријатном“ доживљају опијености алкохолом. Задатак данашњице је да постигнемо да човека буде срамота да се налази у стању алкохолне опијености, као што човеку високе санитарне културе бива непријатно да седне за сто да једе прљавим рукама. <...> Понуђени систем сазнања о борби против алкохола <...> помаже да се исмеју они који покушавају да добију задовољство у опијености алкохолом.

Врло је тешко убедити људе у нешто друго уколико симптоме акутне отрованости алкохолним напицима због дубоке заблуде почињу да прихватају као задовољство. Понављамо да овај СОЦИЈАЛНО-ПСИХОЛОШКИ ФЕНОМЕН ИЗВРТАЊА ЗДРАВЕ ОЦЕНЕ АЛКОХОЛА И ПОДМЕТАЊА БОЛЕСНЕ заузима главно место у садржају овог циклуса предавања.“

### Главни узроци зависности

Узроци велике раширености пушења, употребе алкохола и наркоманије међу омладином данас могу се поделити на три нивоа:

1. Спољашњи узроци
2. Психолошки узроци
3. Духовни узроци.

У спољашње узроке пре свега спада приступачност дроге и некажњеност за њену продају и употребу. Спољашњим узроцима наркоманије треба да се баве органи милиције, које на то треба да постичу родитељи и друге друштвене снаге. Кривица за приступачност дроге адолесцентма, наравно, не почива само на органима милиције, већ и на свим одраслим људима. Равнодушни смо према томе што се свуда унаоколо крше закони, на пример, о томе да се дуван и алкохол не смеју продавати малолетницима или према томе што се некажњено пију пиво и друга алкохолна пића на јавним местима. Отклањање ових узрока наркоманије је врло важно питање, али је то питање конкретних радњи и на страницама ове књиге се оно практично неће разматрати.

У психолошке узроке ширења дроге могу се сврстати следећи. Као прво, сва савремена масовна култура адолесценте наводи на то да од живота узму све, да „не дозволе себи да се увену“, наводи их на насладу и разоноду, на жељу да се одвоје од стварности и да се опусте. Као друго, дуван и алкохол (а у неким случајевима и дрога) се

код адолесцената асоцирају са животом одраслих, они представљају симбол зрелости и успеха, као и цивилизованости. Као треће, постоји мноштво лажних мишљења и митова повезаних с дрогом, а најчешћи међу њима ће бити размотрени у књизи.

Психолошки узроци ширења наркоманије могу се поделити на две врсте: као прво, оно што се може сврстати у ниво свесног (заблуде, лажна мишљења, митови, а као друго, оно што се може сврстати у несвесне (подсвесне) психолошке поставке.

Узроци прве врсте се поправљају мање-више лако. На пример, постоји мишљење: „Сви пуше.“ У одељењу се може спровести анонимна анкета (в. први разговор) и показати да у ствари пуши мађина. Или постоји мишљење да је вотка руски национални производ, да су наши преци увек безбожно пили, и ето, притом су били нормални људи. Ту се могу навести конкретне цифре о потрошњи алкохола у различитим историјским периодима. Или, на пример, уврежено је мишљење да се дуван и алкохол могу користити као средства за умирење. Довољно је с медицинске тачке гледишта писмено објашњење овим поводом како би се распршила ова заблуда.

Много је теже борити се с несвесним психолошким поставкама. Њих човек стиче неприметно, постепено проничући у начин размишљања, наше гледање на свет, па чак и манире. Најјачу психолошку поставку дају средства за масовно информисање, којима се човек крајње тешко супротставља, пошто оваквој бујици информација, визуелних слика, звучних утисака који се изливају на савременог човека и неприметно муте ум, није могуће супротставити једнаку по снази бујицу других информација и других слика. Али, чак и кад би то човеку пошло за руком, још увек не би донело спасење. Човек с исправно „исправним“ мозгом још увек није пуновредан човек. Таквим се може сматрати само човек који је научио да самостално размишља и оцењује информације које добија.

Међутим, треба макар неутралисати негативну бујицу која се излива из медија. Ако се код адолесцената пушење асоцира са животом одраслог човека треба радити у том правцу да се пушење асоцира, насупрот томе, с инфантилизмом. Ево конкретног примера из рада у смеру стварања супротних психолошких поставки. На интернету сам пронашао забавну карикатуру пушача. Оно што сам пронашао поделио сам с једним од професора. Он је донео сличицу у одељење и ставио ју је на катедру. Два дана касније седмаци (којима је овај професор био разредни) су кикоћући се показивали прстом пушаче у свом одељењу и нешто су шапутали. Пушачима је било помало непријатно. Раније су знали да их пушење подиже у очима другова из одељења као храбре, напредне и већ скоро одрасле, а сад је пушење постало узрок подсмеха. Другови из разреда су се смејали и показивали прстом на њих: „Баш као што је нацртано.“ Постало их је срамота да пуше.

Док је с психолошким узроцима борба тешка, али могућа, борба с духовним узроцима је још тежа. Прво ћу покушати да објасним шта се може сврстати у узроке духовног нивоа и ради тога ћу их упоредити с узроцима психолошког нивоа. Ево, на пример, пред нама се налази момак који у принципу није лош, али му је глава (не само на нивоу одређених знања, већ и на нивоу подсвести) пуна различитих заблуда и неправилних психолошких поставки. Он сматра да је нормално пити и пушити, да у томе нема ништа страшно, просто човек треба да се труди да све ради умерено како би остао добар човек. То су засад још само узроци на психолошком нивоу. А ево пред нама и другог младића. Он ће с другарима врло лако направити дар-мар на дечјем игралишту, претући ће незаштићеног бескућника итд. То може бити већ компликованији случај, уколико се у човековој души десио неки страشان преврат и он више не жели да остане добар човек. Тада се његово понашање не описује једноставно поремећајем свести и

подсвести, већ постоји још дубљи ниво узрока. То се може формулисати на следећи начин: духовни ниво је повезан с човековим погледом на свет, с човековим представама о добру и злу, и што је главно, с тим **на чију страну (добра или зла) се човек сам сврстава**. О томе се детаљније говори у седмом разговору.

## *Разговор I*

### *Пушење*

#### **Колико у Русији има пушача?**

Драга децо, данас почињемо циклус разговора посвећених појавама као што су пушење, алкохол и други наркотици. Истина, о дроги скоро и да нећемо говорити, пошто то није занимљиво. Ако већ све знате о пушењу и алкохолу, онда знате и све о дроги, пошто су и дукан и алкохол – такође обични наркотици. Разлике између дукана, алкохола и других врста дроге су искључиво квантитативне, а не квалитативне. Једни више делују на једне органе, а други на друге, али су сви штетни и то смртоносно. Зависност се код једних развија брзо, а код других нешто спорије, али је на крају крајева зависност од свих поменутих материја врло јака.

Понекад мислимо да је ако су једне врсте наркотика забрањене, а друге се слободно продају, то вероватно због тога што су прве веома штетне, а друге нису штетне у тој мери. Међутим, није тако. Било би боље да су све забрањене. И почећемо од наизглед најједноставнијег наркотика – од дукана. Многи га уопште не сматрају за наркотик. Наизглед, какав је то наркотик ако се може купити на сваком оближњем киоску и то још јефтино? Ипак, по оценама Светске здравствене организације (СЗО) од пушења умире и болује више људи него од пијанства и наркоманије заједно. Тако да у погледу безбедности овог наркотика ствари стоје баш супротно. Управо он је најопаснији.

Час ћемо почети малим социолошким истраживањем. Прво питање које ћемо сад разјаснити је следеће: Шта мислите, колико процената људи у Русији пуши? Спремите одговор у својој глави, а ја ћу на табли припремити таблицу да запишем резултате истраживања.

*Питање:* Ко од вас мисли да у Русији пуши 10%? Записујем – 0 људи. Таквих нема!

20% – 0. Таквих такође нема.

30% – 0. Зар ни таквих нема?

40% – 0. Опет нема таквих

50% – 0. Зар код нас пуши преко половине људи?

60% – 5.

70% – 12.

80% – 6.

90% – 0.

>90% – 0.

Дакле, ви представљате сасвим обично одељење. Кад обављам овакво тестирање у многим одељењима скоро свуда се наводе цифре од 60 до 80%, а у просеку 70-75%. Таково је јавно мњење.

Међутим, ради се о томе што јавно мњење може бити и погрешно. Зато ћемо да бисмо открили истинске цифре спровести другу анкету. Сад ћу свима вама поделити

листиће, а ви ћете на њима написати свега две цифре. Прва је: колико чланова броји ваша породица? Да би вам било лакше да одговорите питање ћу формулисати конкретније: колико људи живи у вашем стану или кући? Не заборавите да укључите и себе, и ви сте члан своје породице. Друга цифра је колико од њих пуши. Не треба набрајати ко пуши, напишите само цифру. У једном одељењу неко је написао 1,5. Мислим да су такве варијанте врло могуће. Заиста, шта човек да напише ако деда пуши увек, а тата час пуши, час оставља, час пуши, час оставља? Један момак је написао: један деда и пола тате, укупно 1,5 човек.

Дајем вам две минуте и затим ћу покупити листиће. Можете ништа да не показујете, ни другу из клупе не морате ништа да показујете, не треба потписивати листић, можете писати левом руком да ваш рукопис нико не би препознао – анонимност је потпуна. Занимају нас само цифре.

Сад ћемо изабрати комисију за рачунање. Изабраћемо двоје ђака који седе у истој клупи и док ја настављам разговор први ће преписати све прве цифре, а други све друге. Затим ће све сабрати и саопштиће нам резултате.

Кад смо у потпуности обишли једну школу од 5. до 11. разреда свуда проценат пушача међу члановима наше породице варира од 20 до 38%. Притом је просечан проценат за целу школу износио око 25%. Видите какав занимљив резултат. Међу нашим рођацима реално пуши 25%, а ми сматрамо да пушача има читавих 75%, односно, огромна већина. Њих у ствари има огромна мањина.

Заиста, постоји овакав парадокс: сматрамо да пушача има много више него што их заправо има. На пример, питаш адолесцента: колико твојих вршњака сад пуши? Скоро сви одговарају да пуши скоро 99%. Али, међу адолесцентима, на пример, у узрасту од 15 до 17 година (у „најпушачкијем“ узрасту) у нашем граду пуши свега 26% девојака и 33% момака. (Напомена: Ове податке је добио Центар за мониторинг штетних навика међу децом и адолесцентима ФДУП „ИНИИОИЗ Росздрав“ уз подршку обласног центра за медицинску превентиву МОКЦВМиР 2005. године. 2004-2005. године ова организација је вршила мониторинг распрострањености пушења, алкохола и дроге међу адолесцентима-ученицима у свим рејонима Московске области. Притом су наведене цифре за Талдомски рејон више од просечних у области. У неким рејонима цифре су по један и по до два пута мање.). Наравно, то је такође много, али није 99%. Притом, тако много пуши само у овом узрасту. Кад смо скоро у потпуности обишли једну школу, добили смо отприлике следећу слику.

Разред	5	6	7	8	9	10	11
Просечан проценат	20	20	20	25	30	30	25

Односно, у петом разреду деца међу пушачима углавном наводе своје родитеље. Она сама, наравно, још увек не пуше, осим појединачних случајева повезаних с проблемом у породици младог пушача. Иста слика се наставља отприлике до 7. разреда. Дакле, проценат пушача међу родитељима је 20%. У осмом разреду неки тинејџери већ сами пробају да пуше, зато међу пушаче уписују и себе. Процент расте. 9-10. разред је врхунац безумља адолесцената и немојте се вређати ако то кажем. Шта да се ради ако вас у тим годинама највише „хвата шиз“? Јако много је оних који желе да се праве одраслима, а не знају како то да раде, и управо у овом узрасту чине највише глупости. А до 11.

разреда проценат опет мало опада. Зашто? Зато што има доста оних који су пробали ову глупост, кочоперили су се пред друговима, али многи ипак заиста одрастају. Ипак, 11. разред је, треба се опаметити, размишљати о будућности после школе, човек се унутрашње осећа на прагу зрелости и више не треба да се кочопери, па многи престају да пуше.

Обрачунска комисије је спремна да нам достави резултате за ваше оделење. Дакле, у вашим породицама живи 112 људи, и међу њима налазимо 34 пушача, односно, скоро 30%. То је прилично висок проценат, али шта да се ради – таква је истина. Највећи проценат пушача у вашим породицама имали смо у једном оделењу деветог разреда – 38%. Зато је у другом паралелном оделењу било свега 24%. Ето, таквих варирања има у истој школи и у истом узрасту. Очигледно, такав је састав деце, случајно или не сасвим случајно. Истина, имао сам још један случај кад је пола оделења отишло с часа на пробу, а међу осталима је проценат за мене био убиствен – 52%. Међутим, узрок тако великог процента је било то што су сви најбољи ученици узети с часа и остављени су само мангупи који нису били поуздани за наступање на сцени. Природно, међу њима, а и међу њиховим родитељима је већи проценат пушача. Касније сам хтео још једном да спроведем анкету међу целим оделењем, али нисам имао прилике то да учиним. Дакле, варирања су сасвим могућа. На пример, у једном оделењу су узети сви одликаши, а у другом тројкаши, проценат пушача у породицама једног оделења ће се, наравно, разликовати од другог оделења.

### **Оквирна конвенција**

Пре него што кренемо даље желим да сазнам ваше мишљење у вези с још једним питањем. Шта мислите, где се више пуши: у Русији или у Европи? Прво гласају они који сматрају да се више пуши у Европи. Сад они који мисле да се више пуши у Русији. Очигледно је да огромна већина сматра да се више пуши у Русији. Мислим да они који су гласали за то да се у Русији пуши мање, иако нису у праву, ипак прави патриоти. И ја бих желео да гласам за то да се код нас мање пуши. Али, авај: у Русији се пуши више. Иако није тако увек било. Сигуран сам да смо у годинама Совјетског Савеза пушили мање него у Европи.

Сад, кад се човек вози по Москви, кад силази у метро, иде улицом, са свих страна га гледа огроман број рекламних паноа с привлачним натписима. У реклами једне дуванске фирме наводе се речи: „Укус, који уједињује свет.“ Ствара се утисак да цео цивилизовани свет пуши и само ми, Русија, још увек заостајемо у овом процесу. Међутим, ствари стоје потпуно другачије. За такву количину рекламе, а и за такву количину самих дуванских производа постоји једноставан узрок. У току последњих година у целом цивилизованом свету се води жестока борба против пушења. Дуванска индустрија не жели да губи приходе, и сву своју моћ усмерава на становнике Русије, који још нису схватили шта се дешава у овој области. А дешава се следеће.

Да ли је неко од вас чуо за синтагму: „Оквирна конвенција“? Није?! И највероватније је да нећете ни чути. Информације о Оквирној конвенцији су у нашој земљи забрањене. Само ће неки мали чланци, можда кратко поменути нешто о конвенцији, али озбиљне материјале у средствима за масовно информисање нећете наћи. Иако се у Европи, па и у целом свету, о њој сад говори јако много.

Шта је то Оквирна конвенција? На овој Конвенцији је рађено неколико година, коначно је формулисана 2003. године и за циљ има борбу против пушења. Две године раније различите земље су постале учеснице у овој Конвенцији док је 27. фебруара 2005. године није потписао потребан број земаља и док није ступила на снагу. У моменту ступања Конвенције приступило јој је већ 57 земаља, у којима живи 2,3 милијарде људи. Од тада се земљама које су ратификовале конвенцију даје три године да усвоје законе у складу с принципима Оквирне конвенције и да пуном паром почне борба против пушења. И ова борба већ јача у свим цивилизованим земљама.

Хајде да заједно размислимо како се може борити против пушења? Претпоставимо да постанете председник неке земље и желите да искорените пушење. Шта ћете радити, какве мере се могу предузети?

**Мишење прво (мишења обично изражавају сама деца): треба забранити рекламу.** Размишљате у добром правцу. Оквирном конвенцијом се предвиђа да у току пет година након њеног ступања на снагу у земљи која ју је усвојила, треба да буду усвојене одговарајуће законодавне, извршне, административне и друге мере за забрану рекламе дуванских производа. Предвиђа се увођење потпуне забране на рекламу на радију, телевизији, у штампаним медијима, и уколико је могуће, у другим средствима за информисање, као што је интернет.

Велики значај се придаје паковању и маркирању дуванских производа. Сетимо се, ко је видео кутије цигарета, шта је тамо написано? Тачно: „Министарство здравља и социјалног развоја упозорава...“. Заиста, то је страшно безуба фраза, а понекад се штампа бледим и ситним словима. У Русији се сад на свакој кутији цигарета налази један главни и један допунски упозоравајући натпис, који треба да заузме најмање 4% површине кутије. А конвенција претпоставља да антиреклама треба да заузме пожељно 50% површине, али најмање 30%. То неће бити просто натписи, већ и цртежи или фотографије. Постоје обрасци кутија које се већ производе у неким земљама. Јер, још пре усвајања Конвенције неке земље су увеле овакве мере, на пример, Бразил, Канада и Сингапур.

Ево једне фотографије цигарета у Сингапуру. На фотографијама које заузимају 50% површине кутије наводе се страшне последице пушења: рак уста, недоношче с цевчицима око главе, које је родила мама-пушач итд. Дијапазон тема је прилично широк: он обухвата све области живота, на које се шири погубан утицај дувана. Наводе се телефони организација, које помажу човеку да се избави штетне навике. Сад ћу по редовима пустити листиће с овим фотографијама како бисте их ближе погледали.

Већ неколико година тако изгледају кутије цигарета које се производе у Бразилу. Овде је законом забрањено пушење на јавним местима. Осим тога, тамо већ одавно важи категорична забрана за рекламирање цигарета у новинама и на телевизији. Раније су сличне мере почеле да се практикују у Канади. На пример, на кутијама цигарета штампане су тако страшне слике деформисаних унутрашњих органа да су неки пушачи чак почели да стављају цигарете у табакере. Занимљиво је да је по подацима канадских лекара трећина људи који су оставили пушење прошле (2006.) године признала да је визуелна пропаганда утицала на њих у извесној мери. Управо у Канади су први пут на упозорењима почели да користе фотографије. Канадски модел се користи као образац и у Европској унији.

Недавно је комесар ЕУ за здравство Дејвид Бирн представио скице новог паковања кутија за цигарете које ће ускоро постати обавезно за све произвођаче дувана за Европљане. Предлаже се коришћење укупно 42 фотографије које илуструју штетан утицај

пушења на човека. Данас ћу по редовима пустити други листић с овим узроцима будућих кутија. Дакле, за неколико година у целој Европи ће кутије цигарета изгледати овако. Фотографије с праћене натписима: „Пушачи умиру млади“, „Живот пушача у просеку се смањује за 14 година“, „Пушење уништава артерије и изазива инфаркт срца“, „Пушење изазива рак плућа“, „Пушење изазива јаку зависност, немој почињати“, „Престанак пушења повећава могућност срчане инсуфицијенције“, „Пушење доводи до дуге и мучне смрти“ итд.

У реклами се сад неће смети користити методе које доводе у заблуду или стварају лажан утисак о карактеристикама дуванских производа, утицаја на здравље, опасности или производима који се издвајају. Сад се не смеју укључивати термини као што су „с ниским садржајем смоле“, „лаке“, „врло лаке“ или „благе“ итд.

Узгред речено, дуванске фирме се довијају на различите начине да постигну циљ уз помоћ реклама. На пример, све чешће се производе цигарете с марком „лаке“, „ултралаке“, због чега се код пушача ствара утисак да постоје мање штетне цигарете. У САД су покренуте две истраге поводом две марке цигарета које „нису штетне“, услед чега је откривено да се чак приликом смањења никотина и једне врсте токсичних материја укупна токсичност цигарета није смањивала, пошто ових материја има неколико десетина. Многе материје не могу бити одстрањене због тога што се синтетизују само за време горења дувана. А због рекламе цигарета које „нису штетне“, многи људи који су престали да пуше поново су се заинтересовали за дуванске производе. У Америци је пре две године родбина једне 73-годишњакиње која је пушила тужила фирму која је рекламирала „мање штетне“ цигарете. Пушачица је имала мноштво болести од којих је већина повезана с пушењем. Родбина је оптужила фирму да због рекламе њених цигарета рођака није потпуно престала да пуши, већ је прешла на „лаке“ цигарете. На суду се дуванска фирма изговарала тиме да се нигде није говорило о мањој штетности цигарета, већ је било речи само о лакоћи њиховог укуса.

Шта мислите, којим мерама се може смањити пушење?

**Мишљење друго: забрана пушења на јавним местима.** Заиста, то је веома важна мера. У конвенцији постоји читав одељак који се зове „Заштита од утицаја дуванског дима“, где се говори о овом проблему.

Научни подаци недвосмислено потврђују да је утицај дуванског дима узрок смрти, болести и инвалидитета. Зато земље усвајају мере за заштиту људи од утицаја дуванског дима на радним местима у просторијама, јавном превозу и затвореним друштвеним местима и у одговарајућим случајевима на другим јавним местима. У многим земљама света већ се одвија процес забране пушења на јавним местима. На пример, у Њујорку је 2003. године било забрањено пушење у баровима и ресторанима, од 2002. године су се повећавали порези на цигарете, због свих мера у мају 2004. године у Њујорку се број пушача за годину дана смањио од 21,6% до 19,3%, а обим продаје је опао за 13%, што говори о томе да су они који настављају да пуше то почели да чине ређе. Приметићемо да је проценат пушача захваљујући овом рекламном притиску дуванске индустрије један и по пут већи него у Њујорку. Након усвајања Конвенције Европу је заплуснуо талас сличних забрана. Већина европских земаља је усвојила мере за забрану пушења на јавним местима. Никакво негодовање народа поводом увођења сличних мера није запажено.

Ево, на пример, избора вести са интернета у вези с антипушачком тематиком само за март 2005. године. Управо у то време је целим светом прошао још један талас борбе



против пушења, очигледно изазван усвајањем Оквирне конвенције. Средства за масовно информисање (нажалост, само страна) нису могла то да прећуте.

У марту 2004. године уведена је забрана пушења за сва радна места у затвореним просторијама у Ирској. Годину дана касније анкета је показала да 80% пушача ову меру сматра праведном и да су радна места постала чистија.

Јануар 2005. године. У Италији је забрањено пушење у баровима, ресторанима, канцеларијама и на другим јавним местима. Забрана ни код кога није изазвала незадовољство. Провере показују да се забрана поштује практично свуда.

Март 2005. године. Белгијски послодавци захтевају да се време паузе за пушење изузме од радног времена и да се, на пример, радни дан пушача продужи за петнаест минута како би се надокнадиле паузе за пушење.

Јул 2004. године у држави Масачусетс је ступио на снагу закон, који забрањује пушење на радним местима, као и у баровима и ресторанима. Власници ресторана су предвиђали смањење својих прихода, говорећи да ће се код њих јести мање, јер људи неће моћи да пуше за време јела. Годину дана касније се испоставило да су приходи ресторана у просеку по држави порасли 10%. (Мислим да су упркос прогнозама власника ресторана пушачи наставили да иду у ресторане, али су сад почели да долазе и они који не подносе дувански дим и који раније нипошто нису ишли тамо да ручају. – *Аум.*)

Март 2005. године у Француској неке фирме забрањују пушење на територији фирми на захтев самих радника. По оцени једне медицинске осигуравајуће компаније у Француској службеник-пушач за 1000 евра годишње повећава трошкове фирме. Овде улазе и трошкови чишћења и плаћање пауза за пушење, и плаћање боловања које пушач узима два пута чешће.

Март 2005. године. Енглеска. Парови који не могу да имају деце примају државну помоћ и могу бесплатно да добију лечење које је врло скупо. Међутим, парови који пуше лишени су могућности да добију бесплатно лечење.

Код нас је под утицајем западних филмова створено мишљење да ако човек дође у бар и ресторан тамо може слободно да пије и да пуши. Ово мишљење већ не одговара стварности. У развијеним западним земљама је категорично забрањено пушење у кафићима, баровима и ресторанима. Пиво, виски или коњак које купи у бару човек налива у своје грло и само себе трује овим отровом, а дувански дим твоје цигарете ће удисати сва околина. А то је кршење слободе човека, што за слободољубиви Запад врло није баш тако прихватљиво.

Почетком 2007. године неколико пута сам имао прилике да слушам вести о борби против пушења у нашој земљи. Зачудило ме је то што као прво, Оквирна конвенција није ниједном поменута као да смо једини на целом свету одлучили да се боримо против пушења. Као друго, мере које су планиране да се уведу у нашој земљи очигледно нису биле најефикасније иако су ефикасније мере захваљујући изради Оквирне конвенције већ одавно познате. Било је јасно да су ове руске мере потребне само да би се бацила прашина у очи.

Хајде да размислимо даље, које још мере се могу применити у борби против пушења?

**Треће мишљење: забрана продаје малолетницима.** У принципу, продаја малолетницима је већ забрањена, вероватно имате у виду то да се ова забрана не поштује. Узгред речено, у многим земљама Европе продаја алкохола и дувана је дозвољена само старијима од 21. године. Конвенција одређује да у законима усвојеним у земљама-

учесницама постоји захтев да сви продавци дуванских производа на продајним местима на видном месту истакну јасан натпис о забрани продаје дуванских производа малолетницима и у случају сумње, од сваког купца дуванских производа се захтева да покаже документ који потврђује да је пунолетно по закону. Треба да постоји забрана продаје дуванских производа на сваки начин којом се спречава директан приступ таквим производима, на пример, на тезгама у продавницама, као и у самопослугама. Треба да буде забрањена и производња бомбона, слаткиша уопште, играчака или других предмета у облику дуванских производа који привлаче пажњу малолетника. Такође треба да буду забрањени продаја цигарета на аутоматима, бесплатно дељење и продаја цигарета на комад.

Засад нисте навели ниједну важну меру. Зато ћу је ја додати. Погледајте фотографију цигарета из Сингапура. Која је цена испод цигарета? – 10.5\$, 12.5\$, 11.0\$.

**Мишљење четврто: поскупљење.** Земље које су прихватиле Конвенцију започињу политику цена у борби против пушења. Пре свега, то је стварање атмосфере кад пушење постаје скупо задовољство од којег нема користи. На пример, у многим земљама које већ воде борбу против пушења дувана, цене кутије цигарета су отприлике десет пута више него у Русији. Док код нас цена кутије цигарета по правилу не премашује више од 30 рубаља, а многе јефтине цигарете коштају свега 5-6 рубаља, у овим земљама кутија цигарета кошта 11-13 долара (300-350 рубаља). Људи пушача почињу да гледају као лудака који троши тако много новца како би упропастио своје здравље.

Ова мера је врло ефикасна у борби против дечјег пушења. Истраживачи проблема пушења одавно истичу да повећање цена нагло смањује дечје пушење. Адолесценти који немају средстава да купе целу кутију покушавају да купе цигарете на комад, али и то је такође забрањено, између осталог, чак и важећим руским законима.

Осим раста цена по Конвенцији ће се примењивати и повећање пореза на цигарете, што треба да створи неповољне услове за дувански бизнис. Ова мера је, узгред буди речено, врло праведна, пошто од дуванских производа држава трпи огромне губитке, пре свега, због опадања радне способности људи и великих трошкова за њихово лечење. Зато је праведно да онај ко зарађује на људском здрављу, троши новац за одржавање здравља људи.

**Навешћу још неке мере.** Уколико сте пажљиво слушали избор новости везаних за тему против пушења, могли сте да чујете неке мере. Сетите се да су белгијски послодавци захтевали да се време које се потроши на пушење изузме од радног времена и на пример, да се продужи радни дан пушача за петнаест минута како би се надокнадиле паузе за пушење, а у Француској је процењено да службеник пушач за 1000 евра годишње повећава трошкове фирме. Овде спадају и трошкови за чишћење и плаћање пауза за пушење и плаћање боловања које пушач узима два пута чешће. Послодавци све више схватају да пушач није исплатив радник. Зато већ сад приликом примања на престижан посао где власник може да бира између оних који желе да раде почињу да ангажују управо непушаче. Пушачима остају само мање престижна места. Такође, пушачима се може смањити исплата за медицинско осигурање или се може захтевати повећање доприноса за медицинско осигурање. Човек се сам трује, чешће се разбољева и осигуравајућа друштва морају много чешће да плаћају лечење својим клијентима пушачима. У Белорусији је у једном од градова уведена таква мера. На медицински картон пацијента пушача ставља се посебан печат. Сад ће кад дође код специјалисте лекар одмах знати да има посла с пушачем. Однос према пацијенту ће бити одговарајући. И врло је вероватно да ће више

пута у лекарском кабинету чути: „Наравно, преписаћу вам лечење, али имајте на уму да док не престанете да пушите, не дајем никакву гаранцију за оздрављење.“

И напослетку ћу рећи нешто о томе које земље још нису потписале Оквирну конвенцију. То су Кина, Таџикистан, Узбекистан, Русија... Зашто ове земље то не ураде? О Таџикистану и Узбекистану засад не могу ништа да кажем. А Кина има одређене разлоге. Земља решава проблем пренасељености, породицама се не дозвољава да рађају више од једног детета. И влада се, очигледно, не брине посебно да сачува свој народ. Зато се у Кини продају цигарете с најстрашнијим показатељима нивоа смоле и штетних материја – тамо се ни не размишља о смањењу пушења дувана. Вероватно су у игри и огромни износи за мито које даје дуванска индустрија. Јер сваки четврти становник земљине кугле је Кинез. И они не желе да губе тако огромно тржиште пласмана.

Због тога Конвенција није потписана ни у Русији. Транснационални дувански гиганти су у руску дуванску индустрију инвестирали преко 2 милијарде долара и контролишу до 90 одсто руског тржишта. Стручњаци тврде да ситуацију у Русији компликује још и то што су јефтине цигарете приступачније по цени него возња градским јавним превозом или намирнице. У развијеним земљама света пушач пролази „финансијски цензус“ (у многим европским земљама кутија цигарета кошта око 11 евра), док се у Русији на сваком киоску може наћи кутија цигарета која не кошта више од 10 рубаља. У Европи и у другим земљама света пушења је већ почело да опада, ускоро ће се овај процес још појачати, посебно до 2010. године кад прође 5 година после ступања Конвенције на снагу. И куда са свим тим дуванским производима? Ниједан произвођач неће пристати на смањење производње и затварање својих фабрика. Зато се огромна средства бацају на поткупљивње чиновника, на врло скупу рекламу, како не би изгубили тржиште пласмана као што су Кина и Русија.

### **Зашто сматрамо да пушача има много?**

Хајде да се вратимо питању на које још нисмо одговорили: зашто постоји тако велики несклад између јавног мњења и стварности? Пуши 25% нашег становништва, а ми сматрамо да их има 3 пута више – 75%.

#### *Узрок 1. Реакција психе на ненормалну појаву.*

Ма како чудно било, људска психа је тако саздана да нам зло пада у очи, а добро не примећујемо. Покушаћу да објасним.

Шта мислите, колико код нас има пушача међу трудним женама или мамама с дојенчади? Једно време сам сматрао да их има скоро једна трећина или половина. У то време сам заједно с нашим локалним гинекологима држао часове у „Школи за будуће мајке“. Они су држали медицинска предавања, а ја о васпитању будуће деце. Једном сам поставио питање о броју пушача међу трудницама лекарки која је вршила пријем свих трудница у нашем граду. „Код мене је евидентирано нешто преко 100 особа, а међу њима пуши 11. Никакви наговори, претње и савети на њих не делују. Већина жена-пушача одмах оставља дуван, а ове никако.“ Дакле, међу трудницама је било свега око 10% пушача. Иако је то заиста велика цифра ипак није трећина и није половина. Исто толико пушача има и међу младим мамама. Ако за време трудноће нису престале да пуше, неће престати ни ради рођеног малишана. Узгред речено, истаћи ћу да је у гинеколошком одељењу наше рејонске болнице међу свим трудницама које леже на очувању трудноће

процент пушача веома велик – 50-60%. То је због тога што управо жене-пушачи имају проблема за време трудноће.

Рецимо да сам отишао да се прошетам градом. За два сата поред мене је прошло 10 мама с колицима. Пошто међу њима у просеку пуши 10%, само једна од оних које сам срео је пушила. Питање: кад дођем кући, колико мама с колицима ће остати у мом сећању? Тачно: само једна – она која је пушила. Зашто ће се то десити? Ево, прошла је поред мене једна мама – млада, лепа (мајчинство увек улепшава жену). Па, добро, шта ако је прошла? Шта у њој посебно има? Ево, пролази поред мене брачни пар, пролази момак – зар треба да запамтим све пролазнике? Ако будем памтио све што видим моје сећање ће бити запрљано непотребним информацијама. Поред мене је прошло на десетине људи, али се појављује управо она мама с цигаретом у устима, пуши као парна локомотива. Зар ни њу нећу приметити? Не, и ја ћу почети да се пушим од неговодања (у себи, наравно): „Па зар мајка ни о чему не размишља, пуши у дететовом присуству као да не зна да је пасивно пушење још штетније од обичног. Вероватно пуши и код куће, прави праву гасну комору за своје дете. А после ће се још жалити лекарима зашто се мрвица тако често прехлађује и зашто је уопште болесна?“ – отприлике овакву реакцију у мени изазива мама-пушач с дететом. Кад дођем кући, наравно, сећаћу се само ове маме.

У нашој глави се налази моћан филтер који ни из далека не издваја све информације које добијамо из околине, већ оне на које треба да обратимо на њу пажњу и затим их пуштамо у сећање. Иде момак са спортском торбом обичан, нормалан момак – њега пропуштамо. Ево баке, гега се с цегером, обична бака – пропуштамо је. А ево пијаног момка, - то изазива негодовање, тако млад, а већ пијаница. Пошто изазива негодовање, запамтићемо, итд. Све обично пропуштамо мимо сећања, а све ненормално примећујемо.

Поред моје куће расте седам стабала, поред њих пролазим сваког дана. Ако ме неко упита колико стабала расте поред куће одговорићу: „Не знам, нисам бројао.“ Али ако се посече само једно стабло одмах ћемо приметити. „Колико стабала је посечено код твоје куће?“ – „Једно, замислите, излазим, а нешто ми недостаје, гледам, а ово дрво је посечено.“ Рад нашег мозга се може упоредити с радом коректора за боје и фотолабораторије. Узимамо фотографију, све код нормалних људи чинимо да буде бледо-бледо, а код свих пијаница и алкохоличара, напротив, додајемо контраст – и тако се добија слика света у нашој свести. На овој слици је сасвим могуће да има 75% људи – пушача.

### *Узрок 2. Ко шета улицом?*

Где можемо видети људе који пуше? Наравно, пре свега на улици. Ко и колико пуши код куће никад нећемо видети. А о броју пушача судимо само по томе колико их пуши на улици.

2005. године Центар за мониторинг штетних навика међу децом и омладином у свим рејонима Московске области обавио је истраживање раширености потрошње психоактивних материја међу градским адолесцентима-ћацима. Међу питањима у анкети било је питање о томе како пубертетлија проводи време. Захваљујући анкети истраживачи су дошли до закључка да 62% адолесцената слободно време проводи садржајно, а 38% у доколици. Једни треба да ураде и домаћи, и да помогну у кући, и да оду у спортску секцију, да прочитају занимљиве књиге, а други немају шта да раде – домаћи ће ујутру преписати од некога, није им занимљиво да читају, боље да одгледају акциони филм итд. Питање: ако изађем увече у шетњу, кога ћу више видети – првих или других? Јасно је да ће бити више других. Први такође шетају, такође удишу свеж ваздух, али неће цео дан

скитати улицом, прошетали су и на посао, имају много посла. А други често немају шта да раде, окупе се као стадо, а пошто немају шта да раде, немају важних тема за разговор, само брбљају у празно, почињу да пуше од досаде. Пуше, наводно, као да се нечим баве. И што је касније, тим је више ових који се доконо мувају и мање је нормалних. А у 10 сати увече неће остати више нико од ових 62%, не зато што се плаше маме и тате, иако ни то није лоше, већ зато што су се цео дан нечим бавили и треба да се одморе. И друго питање: где има више пушача – међу 62% или међу 38%? Исто је јасно да их више има међу другима. Тако испада да човек изађе увече напоље, а тамо све сами пушачи.

### *Узрок 3. Пушач се дружи с пушачем.*

У то да пушача нема много посебно је тешко убедити оне који сами пуше.

Да ли би вам било занимљиво с наркоманом? Не? А наркоману је јако занимљиво да се дружи с наркоманом. Они имају масу заједничких интересовања. Да ли вам је занимљиво да се дружите с алкохоличарем? Такође није? А алкохоличару је врло занимљиво с алкохоличарем. Они лако проналазе заједнички језик. „Да попијемо? Да попијемо! Да ли ме поштујеш? Поштујем!“ – и почело је дружење. Пушачу је такође лакше да се дружи с пушачем. Почастио је непознатог човека цигаретом и одмах се рађа пријатељско расположење. А мени је с пушачем тешко да се дружим, као и њему са мном. На пример, за време разговора са мном више не може да пуши, јер ћу ја ставити и примедбу на његово понашање. Јер савремени пушачи се често понашају толико распојасано да не престају да пуше чак ни кад разговарају са женом. Читава деликатност пушача се огледа у томе што избацујући свој дим понекад окреће главу на страну – прави „дентлмен“! Све чешће стављам примедбу, сад више не мушкарцима, већ женама: „Зашто трпите да људи разговарају с вама не вадећи цигарету из уста? Немојте се мирити с тако дрским опхођењем! То је исто као да почне да псује у вашем присуству.“

Испоставља се да су скоро сви пријатељи наркомана наркомани, алкохоличара – алкохоличари. Притом такође има различитих алкохоличара: пријатељи алкохоличара који пију пиво такође пију пиво, а не вотку. Дакле, пријатељи пушача су већином пушачи. Ако човек пита наркомана: „Колико сад има наркомана?“ – „Па, данас се скоро сви боду.“ – „Ма да ли је могуће?“ – „Па погледај сам, кога код да поменеш, сви се боду.“ И заиста, пребира по сећању све своје другове и сваки друг је наркоман. А алкохоличар ће рећи да данас сви пију, зашто што тачно зна да сви они које познаје – пију. А пушач ће рећи: „Каквих 25%? Па, данас сви пуше, ево гледајте: Пашка, Серјога, Кољан, Верка... Па, једном речју, сви пуше.“

Али ми већ знамо да пуши мањина људи. И ако не желите да будете бела ворана међу људима, боље је да будете међу непущачима него међу пушачима.

## **Разговор 2**

### **Како се развија зависност?**

#### **Учење о страстима**

Православна Црква за означавање зависности човека од његових жеља користи појам „страст“ или „пристрасност“. Шта је страст? Страст је такав стадијум развоја греха кад нека жеља (не обавезно греховна по својој природи) којој ако се човек препусти, осваја целу његову душу. Човек не може више да изађе на крај са својим жељама и зато

почиње патња (првобитно значење речи „страст“ је „страдање“). Пати или сам човек или људи из његове околине. Најчешће пате сви.

Како се развијају страсти? Неки људи сматрају да ће ако, на пример, поједу два пута више хране одједном бити два пута више сити и после тога могу дуже да не једу. Али, све се дешава другачије. Човек је видео и купио врло укусне сендвиче. Једном је уместо уобичајена два сендвича појео четири, други пут, трећи пут... Човек се навикава на осећај ситости услед набијеног желуца. Организам не усваја више него што треба, вишак ће избацити, али пошто је желудац живо ткиво, он има способност да се растеже. Ако човек неколико пута напуни желудац вишком хране, он ће се проширити. И да би поново стекао осећај ситости треба да унесе у њега већу количину хране како би она пријатно притиснула нервне завршетке у желуцу. Односно, човек ће после неколико преједања сад увек хтети да једе више. Све већи осећај глади ће му се чинити природним. Ако поједе још више – значи да ће порастати његов апетит. Сви претпостављају како може да се прошири желудац дебелуца. Да би дебео човек имао осећај ситости треба да једе јако много.

Такав је закон развоја страсти. Све почиње од задовољења човекове сасвим природне жеље. Али чим ова жеља почиње да се задовољава преко природне потребе, оно чиме се задовољава се све више распаљује и осваја човека. Жеља за јелом је сасвим природна за човека. Сама по себи она није нимало греховна. Али набијати стомак или претерано уживати у некој храни наслађујући се чулом укуса – то заиста није потребно. Чула врло лако отупе. Кад нешто остави јак утисак на човека он жели да се исти осећај понови. Међутим, чула ускоро отупе и да би осетио емоционално узбуђење треба да уложи више напора. Тако страст приморава човека да ради за њу. Она завладава њиме.

Страст може да настане из било које наше жеље. На пример, деца понекад желе да се поиграју. У узрасту 4-7 година то је сасвим допустиво, пошто у то време деца освајају свет и живот одраслих кроз игру. Ево, пубертетлија пожели да одигра компјутерску игрицу. Шта је лоше у томе? Наводно ништа. Игре „с наметнутим темпом игре“ (односно различите „луцачине“ и „акције“) се по санитарним нормама могу играти 10-15 минута. То може да помогне детету да се пребаци с једне врсте активности на другу и самим тим му омогући да се мало одмори. Али, даље играње ових игара више није безопасно. У принципу, психичка и физичка напетост за време игре обавезно остављају траг. Превише се напрежу очи, леђа, руке, а што је главно, по мишљењу лекара – нервни систем. Пубертетлија се једном задржао пет минута дуже, затим још десет, даље – све више и он више не може да се одвоји. „Сине, избаци смеће, молим те.“ – „Хоћу, мама, сачекај, за пет минута, само да завршим један ниво и одмах ћу отићи.“ Али неће отићи док тата с кајишем не одвуче дете од екрана.

Истаћи ћу да игре нису толико штетне само због физичке и нервне напетости. На пример, „луцачине“ навикавају човека на суровост, „акције“ с многобројним „животима“ наводе на неоправдани ризик. Западни психолози истичу да је управо за игре ове врсте везано повећање броја несрећних случајева с децом на путу. И напokon, до зависности од компјутера и игара могу да доведу чак и наизглед најневиније игре. Међу савременим испољавањима страсти се појавила и таква као што је интернет-зависност. Наизглед, природна жеља да се сазна нешто ново претвара се у страст кад човек не може да се извуче из ове паучине.

Али, запазите да се у нашем разговору подразумевало да се у основи страсти налази нека природна жеља – на пример, да се нешто поједе. У самој жељи нема ништа страшно, она је природна, а до зависности доводи само прекомерно задовољавање ове

жеље. Жеља да човек поједе погачицу је природна, пошто је она корисна и укусна. Ако се у некоме роди страст према слатком, човек се може бар мало схватити – јер су и торте, и колачи, и бомбоне пријатног укуса.

Али, сад ћемо рећи нешто о пушењу. И испоставља се да се све оно што сам управо говорио о страстима не односи на дуван, алкохол и другу дрогу. Они нису корисни и нису пријатног укуса. Замислимо да је пубертетлија први пут запалио. Молим вас, опишите његову прву реакцију. Она је позната – кашаљ, гушење, мучнина итд. Гадна, одвратна радња. Организам се опире из све снаге! Са зависношћу од јела је све јасно. Погачица је укусна, сладолед је пријатан, бомбоне и торте су изванредне, али пушење је одвратно! Онда се поставља питање: како може да се појави страст према мучној и одвратној ствари? Покушаћемо да одговоримо на ово изузетно важно питање, пошто се наркоманија (укључујући и дуванску и алкохолну) не уклапа у класичну шему развоја страсти!

### **Како се појављује зависност од одвратних ствари?**

#### *Психологија поставке*

Да би се одговорило на ово питање треба се обратити психологији или тачније, учењу о психологији поставке. Испоставља се да наш доживљај неких појава не зависи само од саме појаве и особености наших органа чула, већ огроман значај има и то шта већ знамо о овој појави, какво имамо предубеђење, односно какву имамо психолошку поставку.

50-60-их година грузијски научник Д.Н.Узнадзе је формулисао појам „поставке“ који игра огромну улогу у човековој психи. Његова терапија се укратко може описати на следећи начин. Најважније место у човековом животу имају поставке, од њих зависи и доживљај предмета или појава, и мишљење и воља човека. Сваком кретању људске душе (акту доживљаја, акту познања, акту воље) претходи одређена поставка у којој се може састојати и претходно животно искуство човека, и одређени циљ, и расположење човека или на пример, опште усмерење целе човекове личности. Између осталог, поставке могу бити и погрешне. На пример, човека неко замоли да процени величину кугли. Прво му дају кугле различите величине, експеримент се понавља 10-15 пута, код човека се ствара лажна поставка да кугле треба да буду различите величине. Затим добија једнаке кугле, али их он доживљава као различите.

Поставка није просто човеково предубеђење, то је извесно расположење целог човека (његових душевних и физичких снага) за одређене сопствене потребе и за ситуацију у којој се налази, притом човек често није свестан такве поставке, она се налази ван његове свести.

Има поставки различитог нивоа. На пример, највиши ниво је ниво смисаоних поставки, односно онаквих које придају одређени смисао целој човековој делатности, то је ниво опште примарне поставке личности. Као пример смисаоне поставке може се навести поставка на потрошачки начин живота по принципу: „Немој да увенеш,“ „Узми све од живота,“ „Играј док си млад.“ Или обрнуто, поставку на служење људима, својој отаџбини.

Постоји ниво циљних поставки кад је човек усмерен на постизање одређеног циља. Психолози су обавили велики број експеримената како би открили како овакве поставке утичу на човеков доживљај. На пример, учесницима у експерименту показују се предмети различитог облика, боје и материјала. Ако су им пре експеримента давале инструкције у

којима је помињано неко својство предмета (облик, боја, материјал), ово својство су јако добро памтили, а друге скоро да нису ни примећивали. Или, на пример, у другим експериментима код испитаника једне групе уз помоћ инструкције је изазивана поставка на доживљај речи из категорије „брод“, а код испитаника друге групе – поставка на доживљај речи из категорије „животиње“. Међу речима које су приказиване на тренутак било је бесмислених речи типа „SAEL“. Типична грешка испитаника усмерених на доживљај речи из категорије „животиње“ било је да бесмислену реч „sael“ прочитају као „seal“ (фока), а за испитанике усмерене на доживљај из категорије „бродови“ типична грешка било је читање речи „seal“ као „sail“ (једро). Дакле, човеков доживљај зависи од поставке.

Постоји ниво операционалних поставки које делују у уобичајеним, стандардним ситуацијама у потпуности одређујући примерни начин понашања. Горе наведени пример с куглама различите величине представља образац операционалне поставке.

У животу стално наилазимо на утицај наших поставки. Ево очигледног примера из мог сопственог живота. Шта мислите, како ће се понашати дете од 5 година ако буде доведено код зубара и овај почне да му буши зуб? Највероватније ће викати, отимаће се, сметаће лекару итд. Добро се сећам кад сам ишао у 9. разред, једном сам пролазио поред школске зубарске ординације. Замолили су ме да држим једног несрећног првака. Тата, који је био у ординацији није могао да изађе на крај са сином. И тек смо нас двојица успели да држимо дечаку и главу и руке. Зато сам кад је мој син требало да иде код зубара због поправке зуба, а имао је 5 година, схватио да то вероватно неће бити лако. И приликом избора ко да иде с дететом, тата или мама, без двоумљења је одлучено да иде тата. Само ће тата моћи да обузда дете. Долазимо код лекара за којег смо знали да добро лечи децу. „Раније нисте поправљали зубе?“ – „Не, ово је први пут.“ – „То је добро.“ – „А где ја да станем?“ – питам лекарку постепено прилазећи столици за пацијенте да бих држао дете. „А ви, тата, можете да сачекате у ходнику. Или ако хоћете, седите овде код врата да не сметате.“ Седам, посматрам. Укључује се бор-машина од чијег звука чак и мени сви зуби почињу да трну. Лекарка својим прстима узима бушилицу којом ће бушити зуб: „О, добро, голица. Дечко, дај твој прстић.“ Дете опипава бушилицу која се врти огромном брзином. „Да ли те голица?“ – „Аха.“ – „Па, добро, дај да заголицамо и твој зубић.“ И видим како дете мирно седи и не виче и не плаши се.

Лекарка је створила одређену поставку: сад треба нешто да га голица. По правилу, дете у зубарској ординацији добија потпуно другу поставку. „Добро, тата, станите позади, држите руке дечаку да не избије нешто.“ И дете схвата да ако сад треба да га држе то значи да ће га болети, зато треба да се отима, да виче и да плаче. А ако је пре уласка у кабинет већ чуо срцепарајуће крике другог детета, јасно је какву ће поставку имати. Ово дете ће бити као један напети нерв, који све доживљава појачано. Ако га човек лако ушгине осетиће као да га је неко угрзао.

Утицај поставке се може показати на експериментима с љубитељима пива. Практично сви љубитељи пива говоре о необичном укусу пива и о томе да имају одређену врсту пива коју лако разликују од других. Кад се љубитељима пива на пробу давао низ врста сви су високо оцењивали своје омиљене врсте, али чим им је понуђено да квалитет одреде наслепо, нису могли да издвоје своју омиљену врсту и погађали су је с вероватноћом обичне случајности. У другом експерименту 60 љубитеља пива је добило пиво једне врсте, али различено у 3 различите флаше. Флаше су имале етикете које су показивале различите



врсте различите цене. Пиво које су пили из флаша с етикетама скупих врста оцењивали су врло високо.

### *Кварење заштитног механизма*

Сад ћемо се поново вратити питању пушења. Како човек успева да навикне себе на то да му задовољство причињава нешто што је очигледно одвратно? То се може објаснити на примеру вотке. Вотка је, као и цигарете, толико одвратног укуса да чак ни најкорелији алкохоличари не могу да је пију просто тако, и након што прогутају ову одвратну течност, што брже мезете како би на било чиме надјачали укус вотке. Мада, наравно, има и таквих алкохоличара, који могу да не мезете. Попију, накашљу се и помиришу свој прљави рукав. Али, тако могу да поступају само они којима је вотка већ спалила све рецепторе за укус на језику. У таквом случају, ако запуше нос да не осећају мирис, лако им се може понудити да попију и керозин и колоњску воду и бензин.

А сад замислимо два момка од 14-15 година који први пут пробају вотку. Један је трчао с другарима, играо је фудбал, а за време паузе је утрчао кући да попије мало воде. Мајка је за то време спремала неку траварицу и случајно је оставила чашу вотке на столу. Син је утрчао у кухињу, дохватио је чашу и попио мало. Истог тренутка је испљунуо вотку, али је један гутљај због изненађења успео да прогута.

Да видимо шта ће се даље дешавати с овим младићем. Он излази у двориште.

Прво што младић осећа јесте јако печење у желуцу. Печење је изазвано тиме што алкохол, који је прилично јак растварач, почиње да делује раздражујуће на слузокожу желуца. Дечко почиње да се брине: „Какву сам то гадост попио? Све ми унутра гори, да се нисам отровао?“ Практично све пијанице и алкохоличари пате од чира на желуцу. Ово многе спречава од тога да пију даље. Ако не престану на време, може се појавити перфорирани чир кад се на желуцу појављује права рупа. То је смртоносно опасно стање, пошто сад свака храна из желуца може да доспе у абдомен, почеће упала и летални исход је близу.

После извесног времена алкохол почиње да се апсорбује у крви. Због поремећаја система за терморегулацију код човека се шире крвни судови, обузима га врелина. Младић почиње да брине да нема температуру. Многи алкохоличари (а и просто људи који пију) кажу да је вотку добро попити „ради загревања“. Управо захваљујући овој заблуди највише алкохоличара умире зими од смрзавања. Ако на минусу човек напољу иде раздрљен, јасно је да је попио. Нарушава се терморегулација организма, крвни судови коже се шире, код човека се појављује осећај врелине, веома се повећава размена топлоте. Уместо да чува топлоту организам је врло брзо губи. Пијанац пада у снег, лежи пет минута и зарађује јаку упалу плућа. А ако је попио толико да не може одмах да устане може се десити да никад више и не устане.

Али, вратимо се нашем младићу. Процес деловања алкохола се наставља. Ремети се снабдевање мозга крвљу. После поремећаја терморегулације погоршава се рад малог мозга који одговара за координацију код човека. Момак почиње да се љуља, као да је на стакленим ногама, несигурно трчи по терену. Ако покуша да шутне лопту промашује, покушава да стигне противника, ноге га не слушају и он једва трчи. Другови из тима почињу да га прекоревају због тога. А он у одговор почиње да се свађа. Ради се о томе што постепено бивају погођене не само области мозга које одговарају за физичко стање човека. Под удар долазе и области које одговарају за највишу нервну делатност, што је

много страшније. У највишу нервну делатност спада осећај стида, осећај одговорности, дужности, испољавање љубави и бриге.

Постоји израз који су вероватно смислиле пијанице и алкохоличари: „Мајсторство се не може пропити!“ У овој реченици има и истине. Заиста, пијанцу који се наспава може да се врати тачна координација покрета и ако је човек мајстор свог посла он поново може прилично добро да ради. Сећање мишића, прецизност покрета – све то спада у нижу нервну делатност и пропија се мало дуже. Много брже код пијанца бива погођена највиша нервна делатност која је повезана са стваралачким способностима и моралним оријентирима човека. Свима је јасно да је човек пијан ако врши нужду на улици. Нормалан човек поседује елементарни осећај стида, који му неће дозволити да поступи на тај начин. А код алкохоличара који се отрезни осећај стида или, на пример, одговорности, враћаће се све ређе, а ускоро ће потпуно и нестати. Пре свега, човек пропија управо савест.

Вратимо се нашем јунаку. Јасно му је да се очигледно отровао, зато одлази с фудбалског терена како би поседео мало на трави и повратио се. Расположење му се постепено погоршава, он одлучује да оде кући да одлежи, плашећи се да ће му се десити нешто још горе. „Хеј, куда ћеш? Кући? Да ли ћеш се још вратити?“ – Момак осећа љутњу и неочекивано за себе почиње да псује: „Шта вас брига?“ и додаје ружну реч иако себи раније никад није дозвољавао да псује. Изгубивши осећај стида наш момак дозвољава себи да се лоше изражава.

Момак иде кући и тоне у сан, а у сну почиње да бунца исто као што је бунцао пре пола године у зиму кад се разболео од ангине и кад је лежао код куће с високом температуром. Његово тело спава, а део мозга се налази у узбуђеном стању, што и доводи до бунцања. У сну трчи по терену, свађа се с пријатељима и противницима, маше рукама, покушавајући да се објасни.

Ујутру, кад све срећно прође, момак каже себи: „Никад више нећу узети ту гадост у уста!“

А сад погледајмо другог момка. Други момчић је дошао на свадбу свог блиског рођака. Скромно седи на крају стола, а поред њега седи ујка Пећа: „Слушај, што седиш тако тужан? Дај да попијемо за младенце и да код тебе све буде добро. Сад ћеш да попијеш и да се развеселиш. Сад ћемо ти наћи девојку. Хајде-хајде, треба само сто грама да попијеш да се окуражиш. Од тога ти неће бити горе.“ Наш момак одбија. Седи и тихо све посматра. Ево, ујка Пећа је попио и постао је изузетно весео. Устао је и отишао да виче и да пева. Не уме да пева, али се труди, изводи и самом ујка Пећи се сопствено певање свиђа. Прилази хармоникаш, кренула је игра. Ујка Пећа такође прави осмице ногама, труди се, игра, иако му баш не иде. Ево га, пао је, али је весео, подигли су га, он опет плеше, позива девојке, жене позива да играју у кругу. Постепено се у нашем младићу рађа мисао да ипак може да проба вотку – ето како се ујка Пећа развеселио. Напокон, кад су одрасли отишли да се прошетају, а на столу је остало доста вотке, момак неприметно узима једну чашицу и отпија. Неочекивано му се стеже грло, он пљује вотку, али је један гутљај ипак успео да начини. Није знао да се вотка не пије као чај или као сок, да вотка има тајну – треба је пити брзо гутајући да се ова гадост што мање задржава у устима.

Дакле, један гутљај је ипак прогутао. Шта осећа наш други јунак? Па, у принципу, исто што и први. Исто, само што има још неких особености. Ево, осећа печење у желуцу. „Опа, ипак сам прогутао, дај да видимо шта је то.“ Због нечега не осећа бојазан и страх, већ се појавио истраживачки дух: „Можда ћу се и ја развеселити као ујка Пећа?“ Обузима

га топлота: „Опа, добро је кренуло, не прича се случајно да је вотка добра за загревање! Зато ујка Пећа и излази на минус само у кошуљи и није му хладно.“

А за другим сточићем седи девојка због које је тајно уздисао, али се никако није усуђивао да започне разговор. Момак устаје и креће према девојци да је позове на плес: „Ево како ујка Пећа све вешто позива, - можда ћу и ја имати више храбрости.“ Али већ је кренуо поремећај координације – ноге су као стаклене, момак их не осећа испод себе. „Јао, што је занимљиво! Ој, како се љуљам.“ Пошто не осећа ноге код момака се ствара осећај да не иде, већ као да лети изнад земље. Кад девојка примети којом трајекторијом је „летео“ младић, покушава да га се ослободи. Он је вуче, она се отима. Напокон, то му досађује и он каже у себи: „Зар има мало лепих девојака? Није него! Зашто да се мучим с овом што се прави важна?“ И иде код девојака које већ плешу. Заиста, као свештеник могу тачно да кажем да се 90% свих превара дешава у пијаном стању, што многи никад не би урадили да су трезни. Али, код пијаног више нема стида и љубави.

На крају народ види да је момак претерао. Облаче га и испраћају кући. Неколико минута касније наш јунак хоће у тоалет, али је до њега далеко, а ноге га не слушају, долази до најближег смета и тамо врши нужду без обзира на пролазнике.

Код куће момчића почиње да хвата сан, он спава у кревету, а у сну почиње да бунца. Али и његово бунцање је чудно: тамо плеше, тамо свира музика, тамо има много девојака и веселја.

Ујутру, кад се заврши дејство алкохола, момак се са задовољством сећа протеклог дана и осећаја које је доживео, и с поносом иде да прича друговима како се весело провео и какве фантазије је имао ноћу.

Дакле, два момка, две различите поставке и потпуно различите реакције на исти догађај. Један од њих није имао поставку на пријатна осећања и схватио је да алкохол страшно утиче на његов организам, да га трује, чини човека неморалним и зато ће целог живота бити трезан и добар човек, а други с поставком на задовољство је у алкохолу нашао могућност да се опусти и „откачи“, према чему ће тежити целог живота.

Кварење заштитног механизма се дешава захваљујући психолошкој поставци човека. Он од пића или од пушења очекује одређену реакцију. Свака психолошка поставка мења човеков доживљај и он у пушењу или пићу проналази оно што је тражио.

Реална реакција организма на алкохол је једноставна. Сам по себи алкохол је отров и трује организам: ремети се снабдевање мозга крвљу, ремети се координација покрета, тупе чула, бива погођен највиши нервни систем. Нормална реакција на све то јесте страх од тровања. Али психолошка поставка на задовољство све преокреће. Приликом поремећаја координације покрета пијанац каже да се појављује лакоћа покрета, отупелост чула се назива могућношћу да се човек ослободи свега или да се опусти, губитак контроле над собом се назива ослобађањем, могућношћу да се човек искрено провесели, на крају, стање бунила се назива племенитом речју „халуцинација“. Због лажне психолошке поставке човек се учи да осећа задовољство тамо где га нипошто нема. А ако нема такве лажне поставке у човеку, он наведену материју доживљава адекватније.

### *Дефиниција наркотика*

Након реченог желео бих да дам јасну дефиницију наркотика. Формулисао бих је на следећи начин:

**НАРКОТИК ЈЕ ОТРОВ КОЈИ ЈАКО ДЕЛУЈЕ НА МОЗАК.**

Сви наркотици су отрови. Трују се и пушачи, и алкохоличари (укључујући и оне који пију пиво), и наркомани. Међутим, овај отров је посебан. Неки отрови су такви да их човек попије и одмах умре. И од наркотика се може умрети. Није случајно један од најчешћих узрока смрти наркомана и алкохоличара – превелика доза. Истина, организам помало уме да се брани од превелике дозе алкохола – постоји рефлекс повраћања. Док организам не усвоји отров он покушава да га избаци из себе. За дрогу која се убризгава у вену ово не важи, зато људи од превелике дозе умиру много чешће. А ако доза није смртоносна, човек се једноставно отрује.

Практично се не дешава смртоносно предозирање од дуванских производа (смртоносна доза је 1 мг никотина на 1 кг тежине), али не због тога што у дувану има мало отровних материја. Неки су израчунали да у дувану има до 4000 отровних материја. Једноставно, пушење је споро увођење у организам отрова који брзо делује и човек ће пре изгубити свест него што ће примити смртоносну дозу. Односно, немогуће је прескочити дозу приликом које се губи свест и стићи до смртоносне дозе. А да се попије алкохол и узме дроге одједном може се много више од смртоносне дозе коју ће крв постепено апсорбовати и то ће прво довести до губитка свести, а затим и до смрти. Кад дувански отров не би стизао преко плућа, већ кад би се убризгавао директно у вену, људи би од превелике дозе умирали подједнако често.

Пушење изазива лагано, али стално уништавање организма и на крају људи не умиру од самог пушења, већ од болести до чијег развоја доводи пушење. Пушење је страшно у сваком узрасту, али ћу прво истаћи посебну штетност по организам адолесцента који се развија. Може се навести оваква слика. Ако човек почиње да пуши после 20 година, кад је његов организам већ формиран, пушење је налик на то као кад би велико лепо дрво постепено почели да уништавају неки инсекти-поткорњаци. Ево, оно стоји лепо и разгранато и дуго времена чак изазива дивљење околине док не буде разједено толико да почиње да се распада као труње. А ако почиње да пуши пубертетлија чији организам се још није формирао, то је налик на то кад инсекти-поткорњаци нападају млади изданак и дрво расте слабо и закржљало, па још и криво. Болест се огледа у свему. Малолетни пушачи касније неће довољно порасте они су по правилу болешљиви и до 30 година обично имају такву лепезу болести на коју је страшно и помислити. Дешава се страшна превара. Малолетни пушач из све снаге жели да докаже да је одрастао, али му управо пушење не дозвољава да нормално порасте и постане леп и згодан момак. Ако је почео да пуши с 10 година, уместо да порасте 180 сантиметара он ће порасте 170, али то значи да је још имао среће, а ако је његова генетски програмирана висина била 170, он ће порасте само 160 и тада ће га све девојке гледати одозго.

Кратак преглед болести које изазива пушење је следећи. Штетан утицај почиње од усне дупље. Приликом пушења пушач удише врели дим и хладан ваздух, што доводи до микроскопских пукотина на зубној глеђи. Касније се ту ствара слој дуванске смоле због чега површина зуба стиче жућкасту боју, а зуби почињу да одају специфичан дувански смрад. Температура дима утиче на слузокожу уста и носне шупљне. Капилари се шире, слузокожа образа, непца и десни се подвргава хроничном надраживању, упали.

Од утицаја дуванског дима страда пре свега систем за дисање. Отровне материје постепено уништавају познате механизме за заштиту плућа изазивајући плућне болести. Осим надраживања слезине грла, трахеја, плућа и алвеола развија се хронична болест дисајних путева – пушачки бронхитис, одавде потичу стални кашаљ, секрет, тешко

дисање и убрзан пулс. Код људи који пуше значајно се повећава могућност оболевања од рака плућа због канцерогена који се садрже у дуванском диму.

Утиче се и на систем за варење. Топлота дуванског дима и хемијске материје надражују пљувачне жлезде услед чега долази до појачаног издвајања пљувачке коју пушачи морају да избацују. Део пљувачке гутају. Отровне материје дима, прелазећи у пљувачку, делују на слузокожу желуца. То доводи до губитка апетита, бола у области желуца и црева, наизменичног затвора и пролива – на крају, изазивајући хронични гастритис, до чира на желуцу и дванаестопалачном цреву.

Нервни систем је најосетљивији на никотин. Кад први пут проба да пуши код човека се појављује вртоглавица, лака мучнина, бледило лица и убрзан пулс. Тровање нервног система се испољава у осећању немира, дрхтању прстију на рукама, несигурном ходу.

Посебно неповољно се систематско тровање дуванским димом одражава на рад срца и крвних судова. После сваке попушене цигарете сужавање крвних судова траје пола сата. Хронично сужавање крвних судова може постати узрок тешких болести – сталног грчења крвних судова доњих удова, што је праћено хромошћу и одумирањем екстремитета. Сужавање крвних судова је посебно опасно за срчани мишић. Ремети се нормална исхрана срчаног мишића, а то поспешује срчану болест. Убрзава се рад срца, срце се троши и брже стари.

Укратко речено, дувански дим штети целом организму, ремети се размена материја, нарушава се усвајање витамина, постоји дефицит витамина А, В1, В6, В12 и С, деца која пуше заостају у развоју. Памћење и пажња слабе, опада радна способност. Никотин штетно делује на слух и вид.

Страшно је гледати децу коју су родиле маме-пушачи – од сталних удара по систему крвних судова беба у утроби не добија довољно хранљивих материја и кисеоник и уместо с тежином од 3-3,5 кг често се рађа тешка свега 2-2,2 кг.

Али, вратимо се дефиницији наркотика коју смо недавно дали. Наркотик не постаје сваки отров, већ само онај који највише утиче на мозак, на процес мишљења и осећања. Дуван изазива грчење крвних судова. Сваки лекар може да каже да је никотин пре свега отров за крвне судове. Снабдевање ћелија мозга крвљу се ремети услед пушења. Исто делује алкохол који изазива згрушавање еритроцита, који прекривају капиларе мозга. Тако је и с другим материјама које се користе као наркотици – све ремете рад мозга.

Сетите се која је стара руска реч одговара појму „наркотик“. – Дурман (заглупљивач). Ова реч најбоље карактерише суштину наркотика. Не неке сложене хемијске процесе, већ просто слабљење мишљења – заглупљивање.

Шта се каже за алкохоличара? – „Напио се као свиња.“ Ево, један момак се напио, пао је у стање свиње, лежи у бари и блату, чак и грочке од задовољства. А други је доспео у стање свиње и ово стање му је одвратно, страшно му је да се налази у њему. И оба доживљаја сопственог стања, наравно, зависе од првобитне поставке.

Размотримо још један пример. Ако човек иде у дискотеку с пивом, шта се може рећи о унутрашњем свету овог човека? Може се рећи да је то психолошки убог човек, не може да се радује просто тако. Дошао је у дискотеку, гледа – сви скачу, музика свира, сијалице светлуцају. Због нечега још није весело. Отишао је по пиво, попио је. Пиво се због тога што је газирано још брже апсорбује у крв од вотке, зато јако удара у главу. А ми смо разјаснили да се услед обиља алкохола у мозгу успоравају процеси мишљења, човек постаје глупљи. И знамо да је довољно да се глумом човеку покаже прст, па ће му већ

бити смешно. Ево, и човек којег описујемо је попио, заглупео се и вратио у дискотеку. Раније га светлуцање није развеселавао, а сад одједном гледа: „Види, сијалице светлуцају – весело је. Нешто сви скачу. Јао, што је забавно, идем и ја да скачем.“ Човек осећа радост, али ова радост није баш људска, више је некако свињска. Прво му је весело само од пива, зато што пиво као анласер, покреће механизме за слабљење психе и укидање свих „кочница“, а мало касније и ритам музике и грчевити покрети тела и светлост која светлуца помажу да се човек одржи у одређеном душевно-„откоченом“ стању. Стид је главни „кочиони“ (у ствари, заштитни) механизам наше психе. Стид је нешто што је својствено само човеку и чега практично нема код животиња. Услед музике и опијености човек може да доспе у стање еуфорије и ко зна шта да направи. Све је једноставно: прво преко алкохола долазимо до свињског стања, а затим, ако се потрудимо можемо доћи и до прасећег скичања.

Међутим, „дурман“ је старинска реч, сад се за описивање овог стања бирају друге речи. Али само стање, какво је било, такво је и остало. Које речи се бирају данас? Једне речи указују на губитак умних способности: „блејање“, а друге на стање одласка из реалности: „откаченост“, „транс“, „кулирање“. Међутим, све су то две стране једне медаље. Човек „блеји“, па се „откачио“ од стварности пошто у глави више нема трезвен поглед на живот, него му падају на памет разне глупости. Тачније, то нису само две стране, већ још и две фазе истог процеса. У првој фази човек се „заглупи“, „блеји“, глупост све више обузима човекову свест, а друга фаза наступа онда кад се кида веза са светом и човек бива у потпуности у власти свог пијаног бунила. У томе постоји нешто неприродно: да би стекао радост човек треба да дође до свињског стања (прва фаза) или да се погрузи у пијано бунило (друга фаза).

О томе зашто стање заглупљености и пијаног бунила човеку може да се свиђа обавезно ћемо попричати касније (разговор 6), а сад хајде да се вратимо на почетак нашег разговора. Како може да се појави зависност од страшно одвратних ствари? Испоставља се да у одређеној психолошкој поставци човек може да добије извесно чудно задовољство од отрованости, тачније, од једног од пратећих дејстава ове отрованости – од губитка умних способности. Психолошка поставка која је за то потребна састоји се у томе да је човек усмерен на то да се опусти по сваку цену, на сваки начин, укључујући и губитак људског лика и здравог смисла.

Кад се говори о томе да је главно да се адолесценту не дозволи да проба наркотик (дуван, алкохол, дрогу) људи су веома у заблуди. Не чини сам наркотик човека наркоманом, већ унутрашња психолошка поставка. Многи ће кад једном пробају осетити само одвратност и никад неће узети у руку ова опојна средства. Али, ако је поставка усмерена на опуштање, човек и од првог покушаја може да се „навуче на иглу“ (укључујући никотин или алкохол). Иако је, по правилу, човек и по други, и по трећи, и по четврти пут треба да проба пре него што успе да сломи своје заштитне механизме и да осети задовољство тамо где нормалан човек осећа одвратност. И главна снага која помаже кретање у задатом правцу јесте управо она првобитна психолошка поставка.

### *Разговор 3*

#### *Прелазак у стање одраслих*

## Почетак (Зашто људи пробају?)

Данас ћемо се потрудити да детаљније размотримо у ком узрасту људи почињу да пуше и зашто управо у том узрасту.

Покушајте да одговорите на питање: да ли је истина да људи почињу да пуше сами и тајно? Иде пубертетлија до оближњег киоска у којем седи злочинац-продавац. Без обзира на године, он продаје цигарете малолетнику. Овај иде кући, чека да остане сам и седећи у својој соби почиње да експериментише. Пали цигарету и покушава да разјасни: да ли му је то укусно или одвратно, да ли ће доживети нешто необично или неће. Да ли се обично дешава тако или другачије? Не?! Нега како?

Тачно, обично се све дешава на следећи начин. Седи друштво у којем сви пуше, на пример, њих петоро. Улази шести, он не пуши. Пушачи почињу да га наговарају. Обично га хватају „на кварно“, односно на жељу пубертетлије да изгледа одрасло пред својим вршњацима! „Није ваљда да си мали? Или се плашиш тате? Или можда наставнице или директора? А ми се никога не плашимо.“ А ниједан момак, а често ни девојка, не жели да изгледа као дете, тим пре ако има 13-14 година. И тинејџер почиње да се гуши и да се мучи, само да не покаже своју „слабост“. Иако је по мом мишљењу слабост управо у томе што поступак не чини због унутрашњег убеђења и жеље, већ под туђим утицајем.

Да бисмо разјаснили шта је то права зрелост прочитаћу вам причу за децу. Немојте мислити да је обавезно примитивна ако је за децу. Примитиван може бити само наш доживљај, а мудром погледу и у наизглед једноставној причи може да се открије дубок смисао. Слушајте пажљиво, сад ћете наступати у улози књижевних критичара и анализираћете ово дело.

*Евгеније Пермјак*

### **КАКО ЈЕ МАША ПОСТАЛА ВЕЛИКА**

*Мала Маша је веома хтела да порасте. Јако. Али, није знала како се то ради. Све је пробала. И мамине ципеле је носила. И бакин капут је облачила. Правила је и фризуру као тетка-Каћа. И огрлицу од стаклених перли је пробала. И сат је стављала на руку.*

*Није било успеха. Само су јој се сви смејали и шалили се с њом: „Како си, Машо, још мала.“*

*Једном је Машини пало на памет да помете под. И помела је. И то је тако добро помела да се чак и мама зачудила:*

*- Машењка! Није ваљда да постајеш велика?*

*А кад је Маша опрала судове тако да су блистали од чистоће, на их је још обрисала, није се зачудила само мама, већ се и отац зачудио. Зачудио се и у присуству свих је рекао за столом:*

*- Нисмо ни приметили како нам је Марија порасла. Не само да пол мете, већ и судове пере.*

*Сад сви малу Машу зову велика. И она се осећа одрасло, иако носи своје мајушне ципелице и кратку хаљиницу. Без фризуре. Без огрлице. Без сата.*

*Очигледно, не чине они мале великима.*

Питање: Којим путем је Маша прво кренула како би постигла да је признају одраслом?

Маша је прво почела споља да подражава одраслима. Дакле, обратите пажњу. Зрелост бива различита, спољашња и унутрашња. Маша је прво кренула лакшим путем – путем спољашње зрелости. Из тога ништа није испало, нико после тога није почео да је сматра одраслом. Не само то, видите какву реакцију изазива изглед одраслог код самих одраслих. Одрасли су се само смејали: „Како си, Машо, још увек мала!“

Изглед одраслог изазива смех код правих одраслих. Сад имате 14-15 година, а замислите да сте изашли напоље са својим другарима и прилази вам деветогодишњи момчић. Али, момчић није обичан – има тетоважу на рукама, фарбану косу, широки фризуру, цигрету у једној руци и флашу пива у другој – и вама, као једнакима почиње да се обраћа мангупским, „одраслим“ тоном. Шта ћете помислити о овом дечку? Највероватније ћете помислити: „Шта овај пикавац представља? Па, стварно је глуп ако мисли да ће му све то помоћи да изгледа зрелије.“ И још ћете му се после смејати међу собом. А све због тога што вам је јасно да је то дете, клинац, а прави се да је нешто. То је просто смешно! Али, све што је речено односи се и на вас, тинејџере, ако и ви будете мислили да ће вам цигарета, пиво и боја косе додати макар годину у вашем узрасту. И о вама ће отприлике исто мислити они који су већ заиста одрасли. Јер, жеља да се подражава спољашњем понашању одраслих је први показатељ детињастости. Дете још не може да живи као одрасли, али колико год хоћете може да их подражава и копира. А одрастао човек просто живи својим одраслим животом, не размишља о томе како све да убеди да је већ одрастао.

Посебно се обраћам девојкама. Ако мислите да је то што ћете ићи голог пупка храбар поступак који вас одмах чини одраслима, грдно се варате. Пре ћете чути исто што и Маша: „Како си, Машо, још мала!“ Истина, неке девојке одмах почињу да се бране: као, таква је мода. Само зашто заиста одрасле жене не прате баш много ову моду, већ је прате једино малолетнице од 15-16 година, и још оне од 20 година чији је ниво зрелости стао негде на нивоу 15 година. Иако ћемо о моди попричати мало касније.

Дакле, спољашње одрасли изглед изазива смех код правих одраслих. Али, погледајмо како ће оваква спољашња зрелост деловати на вршњаке. Сетимо се нашег трећака како ће изгледати у свом оделењу? Тамо ће га сматрати највећим фрајером у оделењу. Неко ће га се плашити, а неко ће га поштовати због спољашњег изгледа. Зато, наравно, спољашњи изглед одраслог нашег јунака такође може да остави утисак, али само на исто тако мале и глупе као што је он сам. Из овога следи једноставан закључак: спољашње зрео изглед делује једино на вршњаке, а код одраслих изазива само смех. То је исто као кад би се неписмен човек правио да је научник. Међу научницима ће му се смејати, а међу исто тако неписменима као што је он могу га сматрати великим научником.

А сад најтеже питање. Ни из далека не у свим разредима, чак и старијим, не добијам брз одговор. Зашто су Машу почели да сматрају одраслом? Слушам ваше одговоре.

- *Зато што је престала да се дотерује.*

Не, то још није показатељ зрелости, то је просто показатељ озбиљног детета.

- *Зато што је Маша помела под.*

Не! Она је и то врло често радила.

- *Зато што је први пут то урадила добро.*

Не! Маша је била јако добра девојчица и све је увек радила јако добро.

- *Зато што је то сама урадила.*



Напокон је дат тачан одговор. Поново читам ово место у причи. „Једном је Маши пало на памет да помете под...“ Ево, испоставља се да је тајна у томе. Маши је самој пало на памет да помете под. И раније је све радила, и чак је добро радила, али како? „Машо, дођи, помози ми да спремам стан и помети под.“ – „Добро, мама, ево ме.“ „Машо, дођи, помози ми да оперем судове.“ – „Наравно, мама.“ А сад она као домаћица (!) нешто сама ради у кући. Раније је улазила у своју собу и није примећивала прљавштину на поду. А сад је погледала и видела је, па је још и одлучила сама да помете.

Издвојио бих први показатељ заиста, односно унутрашње одраслог човека – то је самосталност. Скрећем вашу пажњу, не независност, већ самосталност. У речи „независност“ нема никаквог стваралачког смисла, а у речи „самосталност“ овај смисао постоји. Самосталан није онај ко живи сам по себи, независно од свих, већ онај ко сам нешто ради. Самосталност је могућа само онда кад човек од некога преузме животно искуство, усвоји га и може да делује сам. Ако таквог усвајања нема, човек ће поново морати да открива рупу на саксији, да прави грубе и глупе грешке и на крају сам неће урадити ништа добро, па је и његова самосталност врло сумњива.

Унутрашња зрелост може уопште да се не подудара са спољашњом, и чак може да не зависи од година. Навешћу пример. Ми сваке године организујемо дечји камп. Идемо у природу и на две недеље постављамо шаторе недалеко од једног сеоског храма. Узгред речено, то је врло ефикасан облик рада с тинејџерма. Живот у тешким условима, као у походу, с једне стране, одмах показује ко је ко, а с друге стране, помаже деци да одрасту.

У један од кампова недељу дана после отварања дошао је деветнаестогодишњи младић који је неколико година пре тога већ био у нашем кампу. Гледам га и видим све показатеље одраслог човека: коса му је офарбана, фармерке су уметнички поцепане, минђуша је у уху, знам да се у граду може видети и с цигаретом, и с пивом. „Могу ли да останем код вас неко време?“ Одговарам: „Ако си дошао овамо као у летовалиште да се одмориш, нама такви гости нису потребни.“ – „Ма не, сећам се, спреман сам да обавим сваки посао.“ Мислим, ако има већ 19 година, могу му поверити да буде главни у неком послу. „Видиш гаражу? Пао је зид. Сутра ћемо ти дати двојицу момака, иди и поправи.“ Отишао је, погледао је гаражу и пита: „А шта тамо треба да се ради?“ – „Разбијте блокове и поново их озидате и зацементирајте. Да ли је јасно?“ – „Јасно је.“ Сутрадан узима двојицу момака, иде до гараже, две минуте касније се враћа: „А чиме да разбијемо?“ – „Јеси ли видео магацин с алатима?“ – „Видео сам.“ – „Ево, узми један маљ и два чекића.“ – „А-а-а-, јасно ми је.“ „За сат времена долази: „А шта сад?“ – „Направите малтер и поново зидајте блоковима.“ – „А како се прави малтер?“ – „Лопата цемента, четири лопате песка, воде по потреби. Јасно?“ – „Јасно.“ За пет минута све почиње поново: а где да узме цемент, а где да нађе песак, а одакле да донесе воду? Сваких десет-петнаест минута сам морао да идем и да му решавам неке проблеме. До вечери долазим до закључка: засад овог великог клинца треба да сместим међу обичну децу, којој за сваки посао треба дати и старијег. Засад му се ништа самостално не може поверити. Још није дорастао.

Први пут сам јасно осетио шта је права самосталност с 15 година. Мама ме је замолила да саградим WC на плацу. Прво сам помислио да је то мачји кашаљ и да ћу све брзо обавити. Али, чим сам се прихватио посла било ми је јасно да постоје одређене потешкоће. Пре тога је све што сам урадио својим рукама било урађено под нечијим руководством. Људи су ми објашњавали, ја сам радио: „Овде измери, овде исечи, овде укуцај ексер, овде причврсти...“ А сад сам стајао у недоумици и дуго сам размишљао. У глави сам имао 33 варијанте како да направим WC: можда у облику троугла, а можда

правоугаони, врата могу да се направе оваква, а могу и другачија, прозорче овакво, а можда и онакво. Почео сам да радим, прва грешка, нисам узео у обзир косину, морао сам нешто да поправим. Настављам, опет погрешан прорачун, нагиб крова је требало ускладити с дужином лима, иначе бих морао да сечем тако да би била маса отпадака. Први пут сам схватио како није лако смислити све од самог почетка, па до краја, све најситније детаље и затим све завршити тако да све ручице, поклопци, резе и петље буду на свом месту и да свима буде згодно. То је био први самосталан посао у мом животу. А што је главно – сваких пет минута сам морао сам да бирам од мноштва варијанти и да доносим одлуку уколико се нешто није уклапало, то уопште није личило на рад под нечијим руководством.

Уколико човек брка самосталност и независност, односно живи по принципу: „Од баке сам отишао, од деке сам отишао“, и сматра да је због тога одрастао, у дубокој је заблуди. У једној песми групе „Васкрсење“ има речи: „Добар сам, али добро нисам ником учинио.“ Ове речи се могу парафразирати: „Одрастао сам, али засад нисам ништа учинио.“ То је просто мишљење о себи као о одраслом.

Самосталност је први показатељ унутрашње зрелости. Међутим, постоји још један важан показатељ човека који одраста. Навешћу пример. У учионицу улази наставница и види да су поред катедре попадали удбеници који су били на катедри. Неко је трчао по учионици и оборио их је. „Онај ко је ово урадио нека подигне удбенике.“ Цело одељење стоји и ћути. Шта се може рећи о ономе ко је све оборио на под? Био је паметан да учини нешто, а није паметан да зато одговара. Још је дете и нема... који осећај? Одговорности. Дакле, други показатељ зрелости је одговорност.

Међутим, постоје различите врсте одговорности. Кад човек уме да одговара за своје поступке то је најнижи ниво одговорности. До осмог-девог разреда сви ви већ треба да стекнете ову одговорност. Међутим, постоји још и виша одговорност. Рецимо, неки првак је разбио прозор на учионици. Кога позивају у школу? Наравно, родитеље. Долази, на пример, тата и пита разредну: „Зашто сте ме позвали?“ – „Ваш син је разбио прозор на нашој учионици.“ – „А, он је разбио, а ја сам мислио да сам ја нешто лоше урадио. Па, ако је он разбио, ви се с њим разјасните, а ја одох на посао.“ Шта се може рећи о таквом татици? Ја бих рекао: велико дете. Имао је довољно памети да роди дете, а да одговара за њега – нема. Други ниво одговорности је способност да се одговара не само за себе, већ и за друге људе – за жену, за децу, за другове итд.

Нажалост, други ниво одговорности се код младих људи појављује све касније. Раније су по црквеним законима девојке у брак могле да ступе са 14 и момци са 16 година. То се дешавало зато што је већ у овим годинама у младим људима постојала наведена способност – да одговарају за друге. Девојка је с 14 година могла да ступи у брак и да рађа децу и била је спремна да постане мајка, односно да посвети све своје време рођеном детету, да у потпуности одговара за његов живот и здравље. А момци су са 16 година били спремни да буду прави домаћини у својој кући и да одговарају за све што се дешава у породици. Сад овакво одрастање код девојака долази с 20-22, а код момака с 24-26. Заостајање у моралном развоју износи око 8 година.

Али, хајде да се поново вратимо нашој причи о Маши. Ако се сећате, она се завршава речима: „Сад сви малу Машу зову велика. И она се осећа одрасло, иако носи своје мајушне ципелице и кратку хаљиницу. Без фризура. Без огрлице. Без сата.“ Запазите да је Маша саму себе почела да сматра одраслом и после тога јој више нису били потребни ни фризура, ни туђе хаљине, ни огрлице, ни сат. Човека који стекне одговорност

и самосталност не сматрају само други одраслим. Главно је да то осећа у себи. Променио се он, променио се и сав његов доживљај света. А док човек не стекне наведене особине своје душе, никад неће осетити да је одрастао.

Погледајмо шта се дешава с момком који своју зрелост жели да докаже пушењем. Он пуши, али ми знамо да је то спољашња зрелост, на одрасле она не делује, а што је главно, сам човек не осећа да је одрастао. Он засад не може да докаже своју зрелост на прави начин. Зрелост признају само вршњаци, али то је јако мало. Унутрашњи осећај му говори да му нешто недостаје, да треба још нешто да учини! Шта? Можда да почне да пије пиво – то је још више кул. И поново га одрасли не сматрају одраслим, а што је главно – ни сам се не осећа одраслим. Шта још? Вотка? Дрога? Док човек не стекне унутрашњу зрелост неће се смирити! А кад постоји унутрашња зрелост више ништа спољашње није потребно!

### Слобода

Тема зависности је тесно повезана и са супротним појмом – слободом.

Који узраст сви ви очекујете? 18 година? А зашто баш 18? Код вас ће се појавити нека права и повећаће се слобода? А ко сад ограничава вашу слободу? Родитељи, наставници, милиоционери... Па, хајде да попричамо о томе ко може да ограничи вашу слободу и шта да радите како бисте је сачували.

Слобода, као и зрелост, бива спољашња и унутрашња.

Навешћу још један пример, који показује разлику између спољашње и унутрашње слободе. На табли цртају два човечуљка. Зна се, један од њих може да иде куда хоће, а други не може да иде куда хоће. Питање: ко је од њих слободнији? Свима је јасно да је први – он иде куда хоће, слободан је. Али, хајде да мало прецизирамо услове. Испоставља се да ова два човека стоје на крову вишеспратнице. Првом човеку су везане очи и он не зна где се налази, а другом су отворене и све одлично види. Ко сад изгледа слободније? Други? Али, погледајте: први човек може да иде куда хоће пошто не види каква га опасност вреба. Он може мирно да иде поред провалије и да се не плаши, јер је не види. А други? Погледајте шта он ради. Креће се полако, плаши се да се не оклизне. Не приближава се ивици крова на мање од три метра, пажљиво заобилази сва клизава места. Врло је ограничен у својим радњама. Овамо не сме, овде је опасно, тамо није сигурно. Он чак није слободан у избору пута кретања. На пример, хоће да баци поглед зашто свирају сирене на аутомобилима, да се није десио неки судар? Хоће да погледа доле, а не може!

Ипак, свима је јасно да је он слободнији. Зашто? Први човек с повезом преко очију може да се креће куда хоће, али ова спољашња слобода за два минута доводи до незграпног покрета, човек се оклизне и полети надолу. Чак и ако преживи, биће у гипсу и од његове слободе ништа неће остати.

Спољашња слобода (по принципу: „Шта ми пада на памет то и радим“) врло брзо доводи до губитка било какве слободе. „Одрастао сам човек, - изјављује 15-годишњи младић, - већ могу да пијем и да пушим, нико не може да ми забрани!“ Али, до 18. године постаје пијанац. Где је његова слобода? „Слободан сам, ако хоћу пијем, а ако нећу не пијем.“ Све је тачно, само што он сад увек жели да пије. Више не може да не жели. Човек је изгубио слободу – не може да не жели! Зар је наркоман слободан човек? Не, наравно. Само што није везан конопцем, и руке му нису у лисицама, али му је душа везана греховном страшћу. Све жеље су усмерене ка једном циљу – да нађе и да узме дрогу. И ова неслобода је гора од било каквог затвора.

О спољашњој слободи ми чак није занимљиво да говорим. Она зависи од хиљаду случајности. Возим се путем, кваре ми се кола. Пре само један минут био сам слободан у својим активностима, а сад стојим. Пет километара има у једну страну до најближег насељеног места, пет – на другу. Ништа се не може учинити. Била је слобода, сад је више нема. Желим да погледам филм, седам испред екрана, бирам филм који желим, укључујем видео и у том тренутку нестаје струја. Опет нисам слободан у свом избору и морам да се бавим нечим другим. Ето вам све спољашње слободе.

Спољашња и унутрашња слобода по правилу не зависе једна од друге. На пример, момак је позван у војску. Бива лишен спољашње слободе. Не може да се шиша како он хоће. Такође, не може да устаје у колико хоће. Скоро ништа не сме. Нема спољашње слободе, али замислимо следећу ситуацију. Позива командир војника и каже: „Слушај, ти си паметан момак, хајде да се договоримо, ако сазнаш нешто сумњиво о момцима из своје чете, одмах ми јави, а ја ти нећу остати дужан.“ Да ли може да натера војника да откуцава своје другове? Неко каже да може. Наравно, може ако је човек слаб и кукавица. А зар може све да натера? Не, испоставља се да не може. Човек поседује унутрашњу слободу и нико не може да га натера да постане издајница.

Или, други пример. Момак се враћа увече, испративши своју драгану кући. А на прагу стоји отац с кајишем и строго каже: „Одмах да си избацио из главе ту девојчурку и да те више нисам видео с њом!“ Да ли отац може да натера човека да престане да воли своју девојку? Не може. То нико не може.

У историји Цркви је било много мученика, који се данас поштују као свеци. Многи од њих су били робови, који нису имали никакву спољашњу слободу и беспоговорно су испуњавали све што им је газда говорио иначе би уследила смрт. Али, једном би дошли прогонитељи и рекли: „Одреци се Христа, принеси жртву идолима, иначе ћеш умрети.“ И умирали су, али нису губили своју унутрашњу слободу, нису губили своју веру.

Данас многи православци знају за подвиг војника Евгенија Родионова. С осамнаест година је отишао у војску један обичан младић. Доспева на чеченски фронт. Заједно с тројицом војника пада у заробљеништво. На грудима је имао крстић. Да ли да га скине или да умре? Војник Евгеније умире у мукама, претестерисали су му главу, али се није одрекао своје време. Да би се спасио требало је да скине крст, да изговори „Алах акбар,“ да се одрекне своје домовине, да прокуне своју мајку и родбину. Чеченци су по правилу, све снимали видео камером. Многи нису издржали. Постоји документарни филм „Миротворци“ са страшним кадровима о јунаштву наших људи, и о зверствима Чеченаца, и о одрицањима. Стоји руски момак, загрљивши се с душманином славећи Алаха и проклињући домовину и мајку. Његове речи су снимљене како би их послали ближњима, нека гледају како се ломе руски момци. У заробљеништву, окован, човек нема никакву спољашњу слободу, али унутрашњу слободу ниједан Чечен не може да одузме ономе које слобода да остане оно што јесте остаје дража од живота.

А понекад се дешава да унутрашња слобода не само да зависи од спољашње слободе, већ се налази и у противречности с њом. Ево једног примера. Момак и девојка су се заволели, ступили су у брак. Родили су двоје fine деце. Све иде одлично. Притом је јасно да нико не може да натера мужа да престане да воли своју жену. Али, једном вративши се с посла муж доноси пиво. Уморио се, одлучио је да се опусти. Прво је то радио једном недељно, затим сваки други дан, а онда свакодневно. Односи са женом почињу да се мењају. Он почиње да се бреца због њених молби да престане да пије. Све чешће бива нервозан и туче децу. А једном кад се напије у друштву пријатеља, вара своју

жену. Већ сам говорио да се 90% свих превара од стране мушкараца дешава у пијаном стању. Ко га је натерао да превари жену ако раније не би то учинио чак ни да му прети смрт? Да ли га је приморао алкохол? Али, то је неживи предмет и не може никога да натера да нешто учини. Па ко је онда? Сам и само сам! Сам је изгубио своју унутрашњу слободу. Бранио је слободу да ради оно што хоће и да пије пива колико хоће и онда кад хоће. Ову слободу је успео да одбрани, али је притом изгубио другу слободу – слободу да воли. Сви пијанци се ударају у груди говорећи да су слободни, јер пију ако желе, а не пију ако не желе. У ствари, они увек желе само да пију.

Дакле, рећи ћемо речима апостола Павла: није сам себе натерао, већ „грех који живи у њему“ (Рим. 7, 17, 20). Он је постао роб греха, роб пристрасности према вину.

За мене као свештеника човекова слобода је важна зато што је учење о Богом дарованој слободи човека саставни део црквеног учења о човековом спасењу. Чак ни Бог не може да одузме човеку унутрашњу слободу. На пример, многи постављају питање: „Ако је Бог добар, одакле зло у свету? Зашто Бог не прекине све ратове?“ Али, Бог не може не само да прекине ратове, већ и много тога другог. Бог, на пример, не може да натера човека да Га заволи. Бог не може да натера човека да постане добар. Да би га натерао, прво треба да му одузме слободу, а без слободе човек престаје да буде човек.

Овде се може поставити питање: како то Бог не може да натера човека да нешто учини? Узме и натера га. Иде човек и носи пиштољ да убије некога, притиска ороз, али се Бог меша – пиштољ је затајио, још једном притиска ороз – опет је затајио. Бог Својом вољом може да спречи дејство људске воље. Али погледајте пажљиво. Бог може да спречи дејство, али не може да натера човека да промени своје жеље, своју вољу. Човек кује планове за убиство, узима пиштољ, притиска ороз – пиштољ затаји, он тада узима нож, замахује, али нож се поломи, човек се баца на жртву – али га одједном погађа неочекивана болест и он пада у изнемоглости. Међутим, чак и док парализован лежи на земљи он не може да престане да жели смрт другог човека. Бог не може да натера злочинца да заволи своју жртву! Ево одакле ратови на земљи.

А сад ћемо се вратити на оно од чега смо почели тему слободе. Да ли родитељи, наставници и милиција ограничавају спољашњу или унутрашњу слободу? Испоставља се да ограничавају спољашњу. Односно, захтев родитеља да се после изласка вратите кући у 22.00, да не пијете пиво и да не псујете – јесте ограничавање ваше спољашње слободе. Искрено речено, не вреди борити се за ову слободу. Она није баш много занимљива: сад је има, а сад је нема. Једино за шта човек може и треба да троши своју душевну снагу јесте да сачува унутрашњу слободу. За то може да положи и свој живот. Чини вам се да је за одраслог човека понижавајуће да слуша своју маму и тату и да на време долази кући? Овде нема ничег понижавајућег, одрасли свуда треба да испољавају дисциплину и да слушају надређене. Шта је ту понижавајуће? Право понижавање људског достојанства почиње тамо где човек губи свој људски лик зато што њим владају страсти. Понижавајуће је бити у зависности од неке смрдљиве дуванске цуцле, од огавне течности у флаши и од некаквог отрова у шприцу. Немојте заборавити своје високо призивање да носите образ Божји и имајте на уму да увек можете бити слободни.

### **Дечаци и девојчице**

Треба истаћи да се разлози због којих почињу да пуше момци различити од узрока који су карактеристични за девојке. Савремена статистика показује да код момака постоје два периода у којима пробају да пуше. Међу дечацма значајан део почиње да пуши до 10

година. По правилу, то су дечаци из несрећних породица. Пошто не налазе уточиште, топлину очинске бриге и мушког васпитања код куће они покушавају да пронађу бригу и пажњу са стране. Или доспевају у друштво старијих мангупа који их „уче животу“ или се окупљају у мање групе. Други значајан део тинејџера почиње да пуши са 13-14 године. Овај период пубертета и покушаја (често лоших) да постану одрасли већ смо разматрали.

Девојчице пробају да пуше највише у пубертету и то чак и чешће од момака у овим годинама. Зашто чешће? У овим годинама имају више разлога да пробају „забрањено воће“. 22. јула 1979. године у новинама „Комсомолска правда“ је објављен чланак „А дечаци су рекли: „Не,“ у којима су наведени резултати анкетања тинејџера у вези с пушењем. Аутори су истакли да је 60% девојчица на питање зашто су пробале да пуше одговорило да је „то модерно“, „то је лепо“, чак су наводиле и други разлог: „да би се свиделе“, да би „привукле пажњу“.

Размотримо ова два узрока за пробање дувана која су својственија девојкама.

### *Жеља девојака да се свиде*

Почећу од жеље девојака да се свиде момцима. Многе девојке мисле да пушење може да их учини привлачнијима. То је велика заблуда. Иако девојке пушачи могу да кажу: „Уопште није заблуда! То знамо из личног искуства! Момци се више друже с нама, а и нама је тако лакше да се дружимо с њима.“ Заиста, девојке које пуше чешће привлаче пажњу момака. Али, не треба мешати праву привлачност и лакоћу општења, јер постоје различите врсте привлачности.

Прву врсту привлачности бих назвао „приступачношћу“. Ради се о томе што момци у одређеном узрасту веома желе да се друже с девојкама. Сваки момак зна како да се опходи према момку који је исти као и он. А искуство општења с девојкама му засад недостаје, зато што је то потпуно друга врста општења. Међутим, ако девојка пуши она прелази у низ оних који се могу назвати „свој ортак“. Захваљујући пушењу почињу односи између момка и девојке „без устручавања“. Момцима је тако лакше да се друже, а можда је и девојкама. Наизглед, циљ је постигнут. Међутим, све се то дешава по цену губитка женствености – једног од најважнијих својстава девојачке душе, која представља извор надахнућа мушкараца на узвишена осећања. Извор узвишених осећања се одбацује ради веће приступачности. Међутим, ниједна девојка не жели фамилијаран однос према себи, већ страхопоштовање према њеној женствености. Женственост је увек тајанствена за мушкарце и изазива однос пун трепета и одушевљења. Оваква треба да буде права привлачност девојке – да изазива страхопоштовање, трепет, одушевљење, надахнуће и поклоњење. А ако нема страхопоштовања, онда се девојка може потапшати по рамену и може јој се весело понудити цигарета или пиво. Наравно, девојке које дозвољавају такав однос према себи, уживаће већу популарност. Али, хтео бих да упитам: „Девојке, да ли желите баш такав однос према себи? Зар мислите да такви односи између момка и девојке неће представљати препреку на путу праве љубави? Зар мислите да из таквих односа може да се роди породица?“

Међутим, рећи ћу још и оштрије. Ако је девојка у очима момка постала приступачнија, она у његовим очима пада за степеницу ниже. Девојка прелази у ред оних с којима се може забављати, али не треба ступати у озбиљне односе. Не само то, на таквим девојкама момци по правилу уче да опште са супротним полом. Они су нешто попут тренажера – на једнима тренирају, а с другима ступају у озбиљне односе. Зар није увредљиво осећати се попут експерименталног кунића?

## Мода

Многи млади људи чине нешто зато што „то сви раде“. То говори о одређеној етапи унутрашњег развоја младог човека. Овакав мотив поступака је карактеристичан за период уласка у пубертет и у принципу треба прилично брзо да прође, иако се сад овај период све више одужује.

Може се направити следећа шема. Док имамо посла с дететом, оно послушно облачи оно што му дају родитељи (не разматрам каприциозну децу). У извесном тренутку појављују се први знаци одрастања. То се огледа у жељи да се подражава одраслима. Представе о одраслом животу пубертетлија који почиње да одраста често усваја из омладинских часописа или од својих старијих другова. Почињу примедбе родитељима: „Нећу то да носим, сад то нико не носи.“ Тинејџер почиње да носи оно што „сви носе“. Жеља девојчице да јој се купи оно што је купљено другарици је прва фаза одрастања. Право одрастање ипак почиње онда кад девојка каже себи: „Не, нећу то да носим, зато што моја другарица има исту такву ствар.“ Одсуство жеље да се копира други може да указује на другу фазу одрастања, у којој је карактеристична појава самосталности у размишљањима и поступцима (иако то може бити и просто жеља да човек буде оригиналан).

Нешто слично се може рећи и за пушење. Ако тинејџер проба да пуши не желећи да заостаје за друговима то значи да је још далеко од праве зрелости. Ако пубертетлија може да не зависи од понашања околине и на пример, да не пуши без обзира на то што сви другови пуше, пред нама је очигледно одрастао човек.

Али, да бисмо видели коју улогу у нашем животу игра мода, оно што смо већ рекли је очигледно мало. Осим тога, иза жеље да се прати мода налазе се унутрашњи проблеми одрастања човека, постоје и други разлози за велику пажњу коју људи посвећују моди. Главно је да је савремена мода један од врло моћних инструмената уз помоћ којих се може управљати човеком. Иза савремене моде налазе се две силе којима она иде на руку. Као прво, то су произвођачи одеће, обуће и друге робе. Онај ко вам је пре две године продао модеран жакет жели да поново купите робу од њега, али за две године жакет не може да се похаба. Тада се ствара нова мода и скоро све жене у целом свету у потпуности мењају своју гардеробу. Власници фабрика за шивење притом трљају руке од радости и лако дају огроман новац за измишљање нових праваца у моди с главним условом да оно што је направљено пре две године нико не може да обуче.

Друга сила су градитељи новог светског поретка који су заинтересовани за формирање новог човека. Овај нови човек треба да буде лишен свог мишљења и да представља безличан грађевински материјал – извесну „руљу“ која се може повести куда хоћеш. Негде неко притиска неко чудесно дугме и у целом свету људи носе обућу округлог врха. После извесног времена тај неко притиска друго дугме и у целом свету људи носе шими-ципеле. Још један покрет прстом и у моди је мини, још један гест и сви носе макси, још један замах и сваки пупак шпрчи, а панталоне показују и оно што је испод леђа. У овој бујици каприца моде који се мењају и нехотице се поставља питање младом човеку који прати моду: „А шта се теби самом свиђа? Да ли имаш сопствени укус?“ У ствари, уз помоћ моде се користе механизми за управљање људима. Сад се све чешће дугме не притиска ради моде, већ да би цео свет сматрао ово, а затим оно, да би се овај човек сматрао генијем, а онај нитковом.

Наравно, мода је само једна од карика у јединственом ланцу, у који неки желе да окују човекову душу, његове мисли и осећања. Узмимо било који часопис за омладину и

схватићемо да се врло насртљиво одвија процес дебилизације. Одабир тема у часописима за омладину је монотон и убог, и пре свега је усмерен на умно и емоционално неразвијеног младог човека – на извесног „примата“. Шта треба да занима читаоца, по мишљењу аутора часописа? Само живот звезда (уопште не њихов духовни свет, већ њихови љубавни походи, њихови свежи „фазони“, притом је 90% свих осталих материјала такође повезано са звездама), мода, козметика, секс, мобилни телефони, сличице и мелодије за њих. А ако се има у виду да се све то приказује у одвратно развратном стилу, при чему фотографије запањују грубим сценама у којима се звезде приказују у апсолутно неприродним позама, јасно је да је циљ аутора часописа жеља да човека срозају на ниво мајмуна. Управо такав човек, лишен узвишеног циља у свом животу, потребан је градитељима новог светског поретка пошто лако подлеже сугестијама и управљању.

У савременој омладинској култури створена је мода развратног понашања, мода пушења, конзумирања пива и скривено се рекламира дрога. Ову моду успешно подржавају (уз помоћ рекламе, филмова, омладинских медија) градитељи новог светског поретка, пошто није могуће потпуно претворити човека у мајмуна и он ће у својој души неминовно осећати извесну нелагодност и духовну глад. И тада човеку треба омогућити да се одвоји од ових мисли, да избегава реалне проблеме.

#### ***Разговор 4***

##### ***Дејство алкохола***

У једној од књига посвећеној проблемима алкохолизма (*Сугоњако А.П. Методске препоруке...*) каже се да се у алкохолу запажа токсично, наркотично и рефлекторно дејство.

##### **Рефлекторно дејство**

Укратко ћу рећи нешто о рефлекторном дејству, а затим ћемо детаљно размотрити друга два. Поједностављено, може се рећи да је рефлекторно дејство алкохола које има пре него што га крв апсорбује. Рефлекторно дејство алкохола повезано с умереним надражавањем ткива и слузокоже може се користити у лечењу низа болести. Механизам рефлекторног дејства алкохола је потпуно исти као сенфа, терпентина, змијског отрова и других токсичних материја. Овим материјама болесни људи се трљају, користе их за облоге, а неке од њих се узимају ради јачања апетита и побољшаног варења. Само по себи се подразумева да здравим људима овакве процедуре уопште нису потребне.

На пример, у врло малим концентрацијама алкохол може у извесној мери да надражи слузокожу желуца изазивајући апетит. Дејство алкохола је у овом случају слично дејству сенфа. Кап сенфа може да поспешити апетит, а супена кашика сенфа може да изазове тровање. Зато ако некад чујете о благотворном дејству алкохола или чак о таквом правцу у медицини као што је винотерапија (постојао је такав правац, модеран 50-их година XX века), треба имати на уму да се ради о крајње малим дозама. Важно је да су те дозе такве да се алкохол практично не апсорбује у крв и да нема своје токсично дејство, пошто у малим количинама није у стању да продре кроз слуз коју луче ћелије слузокоже система за варење. Слуз штити организам од штетног дејства алкохола.

Рефлекторно дејство је увек повезано с малим дозама алкохола. Приликом повећања дозе лако долази до тровања. На пример, познато је да би се скинула температура може се прибећи трљању човековог тела алкохомом или вотком. Као прво,



алкохол испаравајући хлади тело, а као друго, алкохол изазива лак надражај кожног покрова и доток крви што повећава размену топлоте. Међутим, академик Ф.Г.Углов у једној од својих књига описује како је једном дошао по позиву код детета којем је мама неколико пута већ скидала температуру на тај начин. Детету је сваки пут постајало све горе, а мајка није схватала да је услед честе употребе ове методе код детета почело тровање алкохолом. Само што је алкохол у овом случају у крв доспевао кроз нежну кожу детета. Дакле, треба имати на уму да рефлекторно дејство алкохола треба користити врло опрезно уз поштовање главног правила – мала доза.

### **Токсично дејство**

Токсично (односно отровно) дејство алкохола се заснива на томе што је он добар разређивач. Као разређивач алкохол разједа различите органе лако проничући практично у све ћелије. Свака ћелија нашег организма има малу заштитну масну опну коју алкохол лако раствара. Улазећи у ћелију сам алкохол може бити праћен извесним материјама, како лековитим, тако и отровним. На пример, ракија је неколико пута штетнија од вотке пошто не само да сама трује ћелије, већ отвара пролаз и другим отровним материјама, на пример, уљима непречишћене ракије.

Алкохол има токсично дејство практично на све органе човека, али се највише концентрише у мозгу. Овде је концентрација алкохола скоро двоструко већа него у другим органима. Укратко ћемо се задржати на томе како алкохол утиче на мозак. Због утицаја алкохола на крв еритроцити који се садрже у крви почињу да стварају мало грумење. Без обзира на ширење крвних судова услед поремећаја система за терморегулацију у најтањим од њих – капиларима – почињу да се стварају зачепљења.

Сетимо се, које боје је нос алкохоличара? Црвене или модрикасте. Оваква боја говори о томе да су капилари на лицу јако оштећени. Отприлике иста слика која се види на носу алкохоличара, биће и у мозгу, где такође има много капилара. Што је већа концентрација алкохола тим је израженији процес лепљења. У мозгу, где је лепљење јаче концентрација алкохола је већа и то доводи до тешких последица: у најситнијим капиларима који доводе крв до појединих ћелија мозга њихов пречник се приближава пречнику еритроцита. И ако дође до њиховог лепљења они ће затворити проток у капиларима. Снабдевање мождане ћелије кисеоником ће престати. Оваква глад за кисеоником уколико траје 6-10 минута доводи до одумирања, односно до неповратног губитка мождане ћелије. И што је већа концентрација алкохола у крви, тим је јачи процес лепљења и тим више можданих ћелија пропада.

Уколико је човек мало попио, мисаони процеси се ремете, слаби му сећање, али не сасвим. Мало га је ударило у главу, за пар минута све је прошло и наводно је све опет нормално. Али, ако попије мало више, отржењење не наступа ни за 6, ни за 10 минута и више нема повратка ранијих способности. Може доћи до све већих рупа у сећању, баш као што је певао Владимир Висоцки: „Јој, где сам био јуче, не могу да нађем чак и да свећом тражим, само се сећам да су на зидовима биле тапете.“

У мозгу могу да се појаве читаве рупе, гробље мртвих можданих ћелија. Многи патологоанатоми, који морају да врше обдукцију покојних алкохоличара или других наркомана чуде се како је човек уопште могао да живи с тако пилећим мозгом. У ствари, у томе нема ничег чудног. Да би човек дошао до продавнице, набавио пиће и напио се, сасвим је довољан и пилећи мозак.

Неки мисле да се јака оштећења мозга дешавају само код алкохоличара, а не код оних који пију „умерено“. Међутим, обдукција оних који пију „умерено“ показала је да су у њиховом мозгу такође пронађена читава „гробља“ мртвих ћелија коре великог мозга.

Као што смо рекли, алкохол удара у све ћелије, али има ћелија којима се наноси највећа штета. Пре свега, то су ћелије мозга о којима смо већ говорили. На другом месту бих истакао утицај на ћелије заметка које ће учествовати у зачећу будућег детета. Замислимо следећу причу. Живела једном једна девојка, завршила је школу и отргла се на слободу уписавши се на факултет. Слободан живот јој је мало завртео главу. Научила је да пуши, почела је с другарицама да пије пиво, а понекад, правећи се важна пред њима и нешто јаче. Међутим, око 20 година, кад је била на другој половини факултета почело је право одрастање, појавила се жеља да оснује породицу, да воли и да буде вољена. Од тада више није пила и није пушила. На последњој години факултета се удала, родило се прво дете. Све иде изванредно – муж је добар, дете расте и мама се само радује. Три године касније рађа се друго, и одједном – ето невоље, дете има неки поремећај у физичком развоју, а затим се појављује и умна заосталост. Одакле је дошла невоља? Испоставља се да је пре пет година наша девојка мало више попила, а алкохол је оштетио баш оне ћелије које затим у одређено време сазревају ради зачећа будућег детета. С првим дететом је све у реду, а друго је добило оштећену ћелију. А коју ће добити треће? Не зна се. Испоставља се да се често плаћа много година после греха.

### **Наркотичко дејство**

Кад се из желуца и система за варење много алкохола апсорбује у крв и транспортује до ткива и ћелија осим токсичног дејства открива се још један ефекат – наркотички. У преводу с грчког језика на руски реч „наркоза“ значи укоченост, а у савременој употреби означава стање вештачког сна с потпуним или делимичним губитком свести као и губитак осећаја за бол. Стручњаци кажу да приликом деловања на ткиво и ћелије великог мозга алкохол изазива умирење, анестетичко стање и стање успаваности. Хајде да погледамо три компоненте наркотичког дејства: умирујуће, анестетичко и успављујуће.

### *Анестетичко дејство*

Познато је да се анестетички ефекат достиже уз одређену концентрацију алкохола у крви. Овај начин анестезије је понекад коришћен за време Другог светског рата кад није било других анестетичких средстава у близини. Ова концентрација за одраслог човека износи око 5-6 грама по килограму телесне масе. То значи да просечан мушкарац тежак 80 кг за анестезију треба да попије 400 грама чистог алкохола или 1 литар вотке. Заиста, кад попије толику количину вотке сваки мушкарац ћа пасти и лежати као безосећајни балван. Међутим, оваквом начину анестезије у нормалним условима нико не прибегава пошто је крајње опасан. Јер ако је 5-6 грама концентрација за анестезију, 8 грама је смртоносна доза. Ако човек попије само још мало више уместо анестезије наступа смрт.

Само, наведене цифре не треба испробавати на себи. Оне се односе на одрасле, чији је организам већ формиран. За децу и омладину анестетичке и смртоносне дозе су 5 пута мање него код одраслих. Њихов организам активно расте, размена материја се веома разликује по интензитету у односу на одрасле. Зато ћете на свакој флаши с алкохолним производом видети натпис: „Алкохол је забрањен за лица до 18 година, труднице, возаче, руковаоце машина и технике.“ Возачи и руковаоци не смеју да пију, пре свега због

слабљења пажње, реакције и координације покрета, а лица до 18 година и труднице управо зато што алкохол на њих делује штетније него на остале. Код трудница се такође мења сва размена материја, у њиховој утроби се формира дете, па и најмање дозе алкохола могу да причине озбиљну штету, како мајци, тако и детету. Узгред речено, до 18 година човек још увек расте и зато је у неким земљама алкохол забрањен до 21. године.

У једној од књига академика Фјодора Углова наводи се следећа прича. Један научни радник, чинило би се нимало глуп човек, једном је кренуо на пецање са својим деветогодишњим сином. Колима су дошли на језеро, направили су рупу у леду, пецају. Пролази извесно време, окупило се неколико пецароша, одлучили су да попију по сто грама „да се загреју“. Оцу показује сина, наводно, и он се смрзава. Дете прво није хтело да пије и одбијало је, али су га аргументом: „Шта ти је? Зар ниси мушкарац?“ ипак наговорили. За 10 минута момак је побледео, отац се забринуо, пет минута касније дете је пало у несвест. Отац је дохватио дете и брзо је појурио колима у градску болницу. Међутим, нису успели да спасу дете. А све зато што је за дете смртоносна доза била  $7 \text{ г}/5=1,6$  грама на 1 кг тежине. А било је тешко 30 кг, зато је за њега смртоносна доза  $30 \text{ кг} \times 1,6 \text{ г} = 48 \text{ г}$  алкохола = 120 мл вотке. И заиста, у медицинској пракси је познато много случајева кад су деца и пубертетлије умирала ако би попили 100-150 грама вотке.

Узгред речено, може се умрети не само од вотке, већ и од пива. Узмимо, на пример, тако одвратан производ пивне индустрије као што је пиво „Балтика бр. 9“. У њега је додат алкохол јачине 9 степени. То значи да се у једној флаши (500 мл) садржи 45 чистог алкохола, односно више него у 100 г вотке. Зато ће за дете тешко око 30 кг једна флаша таквог пива садржати смртоносну дозу алкохола. И пиво је у овом случају смртоносније него вотка због два разлога. Као прво, оно је газирано и крв брже усваја алкохол, а као друго, материје које се садрже у пиву, може се рећи, „маскирају“ алкохол и може се десити да не дође до рефлекса повраћања који је спасоносан у овој ситуацији. У нашем граду сваке године има неколико случајева кад у болницу у тешком стању доспевају тинејџери који су попили „само“ пиво. Многе је спасавао искључиво то што су на време пронађени и одвежени у болницу.

Неки стручњаци кажу да алкохол не поседује толико анестетички ефекат колико једноставно токсичан. Човек од тровања алкохолом губи свест, а без свести ништа не осећа. С подједнаким успехом се може говорити о анестетичком дејству пендрека. Кад човека ударе по глави он ће изгубити свест, а затим му се може урадити операција за време које ништа неће осећати. Али тако се не ради – јер човек може бити ударен тако јако да ударац буде смртоносан, а чак и ако не буде смртоносан, нико не жели да добије непотребан потрес мозга. Овде је све као и приликом конзумирања алкохола: ако човек попије само мало више – наступа смрт, а ако не наступи смрт, свеједно ће се отровати. Човек који често пије чак и умерене дозе, ни по чему се неће разликовати од човека којем сваки дан доноси мали ударац пендреком по глави.

### *Умирујуће дејство*

Овде је вероватно свима јасно да алкохол поседује врло слабо умирујуће дејство. На пример, познато је да се 80% свих убистава дешава у свакодневним свађама. Шта значи „свакодневна свађа“? Нашла су се двојица прикана да попију, нису поделили краставац, потегли су ножеве и једног више нема међу живима. Дакле, опојна својства алкохола су много јача од његовог умирујућег дејства.

Узгред речено, о умирујућем дејству наркотика има много лажних представа. На пример, многи пушачи кажу да пуше како би смирили живце. Само није јасно зашто се од онда од дувана или никотина не праве никакви препарати за умирење. А све зато што сам дуван нема никакво умирујуће дејство. Кад дете плаче дају му цуцлу и оно се умири. А кад се човек много нервира, обично не зна шта ће с рукама, почиње да прави њима бесмислене покрете, да куцка, да нешто врти у рукама. Исто се дешава и с пушачем: он узима у уста смрдљиву цуцлу и почиње да је сиса – већ му је лакше; сваких неколико секунди час вади цигарету из уста, час је опет ставља у уста – наводно, и руке му нешто раде, још му је лакше. Али, дуван и никотин с овим немају апсолутно никакве везе.

Умирујућим дејством се може сматрати и обично токсично дејство. Отровавши свој мозак алкохолом човек нарушава његов рад и заглупљује се, зато је тачније ако се не говори о умирујућем дејству као таквом, већ о односу равндоушности према свему. Умирујуће дејство је кад се у човеку ублажава извесна унутрашња напетост и он мирније почиње да решава своје проблеме. Пијан човек не решава и не намерава да решава било какве проблеме, њега баш брига за све.

### *Успављујуће дејство*

Успављујуће дејство је такође врло слабо. Иако нам се пред очима лако појављује слика пијанице који спава на улици. Али, запазите овај сан се назива „мртвим“! Покуштајте да пробудите таквог пијаницу – нећете моћи. Зато што он не спава, него се налази у несвесном стању. Изгубио је свест после тровања алкохолом. Дакле, у огромној већини случајева успављујућим дејством алкохола се сматра токсично дејство.

Ако човек није попио толико да изгуби свест, може настати и права успаваност. Она се по правилу појављује 30-40 минута од монента узимања алкохола. У то време долази до извесног олакшања што је повезано с тим што се осећај бола, изазван токсичним дејством алкохола, ублажава под утицајем наступајућег анестетичког ефекта алкохола. Ово олакшање траје око 5-7 минута и у то време се појављује опуштеност и сањивост. Кад би човек сваких 5-7 минута пио нову чашу или чашицу овај ефекат би могао дуже да траје. Чим се наркотичко дејство алкохола за 5-7 минута прекине, опет се, с још већом снагом појављује осећај бола услед отровног ефекта алкохола. Међутим, код многих пијанаца не долази до овог другог таласа непријатних осећаја пошто они тону у сан или губе свест.

### **Закључак**

Алкохол поседује веома изражено токсично дејство. Конзумирање вотке се може упоредити с ударцем пендреком по глави. Ако човека неко лако удари по глави (или ако попије мало вотке) – мало му клецају ноге, мало му се искосе очи, мало су се заплиће језик и бркају се мисли, и мало га боли глава. Ако га јако удари по глави (или попије много вотке) – пада на земљу, очи му се избуље, језик се не покреће, мисаони процеси су се зауставили, јако га боли глава и одузима му се памет. Вотка је смлатила пијаницу и он лежи на земљи без свести, а наивни пролазници сматрају да је овај пијанац заспао и да блажено спава сном праведника.

Истовремено, алкохол поседује слабо изражено наркотичко дејство. Али, зашто се онда смтара јаким наркотиком? Ма како то чудно било, не због својих наркотичких својстава, већ захваљујући искључиво свом јаком токсичком дејству и способности да утиче на мозак и мења свест! Отприлике исто се може рећи за сваку дрогу. Човек који се отрује алкохолом или дрогом губи адекватан доживљај света, губи своју способност да

трезвено размишља, осећа нешто ново у свом телу. Све су то симптоми тровања. Али управо то је, како се испоставља, и потребно наркоману или алкохоличару. Жели да избегне стварност, да урони у посебан свет. Болесно стање бунила је веома пожељно за наркомана.

Као илустрацију уз закључак о деловању алкохола навешћу пример из искуства лечења алкохоличара у граду Краснојарску Анатолија Павловича Сугоњака, аутора неколико изванредних књига о наркоманији.

Он је дао оглас у новинама: „Лечим од алкохолизма оригиналном методом.“ Обично су алкохоличаре доводиле жене или мајке. Нарколог је питао човека који би дошао: „Да ли сте слободни у суботу или у недељу? Добро, дођите идуће суботе и донесите флашу вотке.“ Пацијент је скакао од радости: „Е, то је лекар“ То ми одговара! Ја ћу овде да се лечим!“ Следеће суботе пацијент је долазио са својом флашом вотке. Лекар би ставио алкохоличара у малу собу – просто ограђени део ходника без прозора, да човеку ништа не би одвлачио пажњу. У соби је био сто на којем је била чашица за вотку, лист папира, оловка и анкета. „Ево вам питања, одговорите на њих. Ако је наведено да нешто треба да урадите, урадите то. Услов је само један – да пишете одговор на папиру искључиво левом руком! И тако одговарајте док вам не досади или док се не уморите, тада ме позовите. Да ли је јасно?“ – „Јасно је.“

Пацијент чита прво питање: „Презиме, име, патроним.“ Почиње лагано и брижљиво да пише своје име левом руком. Друго питање: „Да ли желиш да пијеш?“ Пише: „Желим.“ Следећа тачка: „Ако хоћеш да пијеш, налиј и попиј.“ Он то и ради. Питање: „Шта осећаш у устима?“ – „Ништа.“ – „Шта осећаш у глави?“ – „Ништа.“ – „Шта осећаш у желуцу?“ – „Ништа.“ – „Шта осећаш у рукама?“ – „Ништа.“ – „Шта осећаш у ногама?“ – „Ништа.“

Следећа тачка: „Врати се на питање бр. 2.“ Питање: „Да ли желиш да пијеш?“ – „Желим.“ Налива другу чашицу и пије. Питање: „Шта осећаш у устима?“ – „Мало ми је кисело.“ – Пише: „Кисело.“ – „Шта осећаш у глави?“ – „Нешто ми зуји.“ – „Шта осећаш у желуцу?“ – „Мало ме пече.“ – „Шта осећаш у рукама?“ – „Мало се тресу.“ – „Шта осећаш у ногама?“ – „Мало су слабије.“

Опет се враћамо на питање бр. 2. „Да ли желиш да пијеш?“ – „Желим.“ И заиста, флаша је још сасвим пуна. Налива трећу чашицу и пије је наискап. И даље већ осећа да почиње нешто да га лупа по глави као чекићем, да желудац почиње да се распада јер га пече нешто унутра, да му се руке тресу и већ му је тешко да пише, да му ноге већ сасвим клецају. И пацијент скаче, лупа на врата. „Шта је?“ – „Па, нешто ми не прија ова вотка! Увек сам био веселији од вотке, а сад ме нешто тресе!“ – „Па дешава се. Нема везе, дођите сутра и купите добру вотку, а ову ћемо да проспемо у WC-шољу да се нико не би отровао.“

Пацијент долази други пут, али се све понавља. После треће чашице опет му бива лоше. Тако се за три недеље алкохоличар уверава у то да нема добре вотке, да вотка не доноси никакву радост, да после вотке наступа просто тровање организма. Сваки пут се једноставно трује и записује симптоме свог тровања.

Аутора методике је неко упитао: „А зашто треба писати левом руком?“ – „Па у томе је читава тајна методе. Тешко је писати левом руком. А алкохоличар треба да се усредреди на своје негативне осећаје од тровања и да их запише. Треба га натерати да послушне свој организам и зато га треба одвојити од уходаног пута сопствених осећања. Лако је писати десном руком. Он може да пише и да се лако, по обичају развесели. Да се

сети како је пио с Пећком или с Васком, како су се забављали и развеселиће се. Онда може да попије сву флашу у један мах, па још и песму да запева. У ствари, ако људи кажу да од вотке осећају неко задовољство или еуфорију, то је чисто психолошки ефекат. Човек зна да ће му ако конзумира алкохол, све бити опроштено и може мирно да се опусти.“

## **Разговор 5**

### **Колико човек може да попије?**

#### **Колико се пило у Русији?**

У наше дане је уобичајено мишљење да се у Русији увек много пило, да је вотка руско национално пиће, да Рус није могао да живи без алкохола. Мит о томе да су Руси нација која највише пије на свету није рођен у Русији, али се због нечега код нас уврежио, скоро да је постао предмет националног поноса. Ниједан народ не воли толико да прича о сопственом пороку и да га преувеличава као ми.

Историјска истина је следећа.

Вотка је у Русију донета тек 1428. године, и одмах је забрањена, а поново се појавила тек средином XVI века! Британци су се у то време већ добро напијали јефтиним вискијем у кафанама. Јер у Европи су људи захваљујући алхемијским експериментима одавно научили да дестилују чист алкохол.

А у Русији је прва кућа пића отворена тек за време Ивана Грозног 1565. године у Москви. Она је у то време била једина у целој Русији и звала се „Царева кафана“ у којој је само опричницима (члановима цареве гарде) било дозвољено да пију. А остали Московљани су себи то могли да дозволе само на Божић, на јесење задушнице и у току Светле седмице. За пијење вотке у друге дане примењивале су се строге казне, па чак и утамничење.

Руска вотка је увек била слабија. На пример, позната петровска вотка је била слабија од данашњег порта, имала је само 14 степени. Ипак, треба имати у виду да је вотка од 14 степени (односно вода помешана с алкохолом) имала много веће токсично дејство од вина од 14 степени, пошто вино садржи материје које су растворене алкохолом и самим тим слабе токсично дејство алкохола.

До краја XIX века вотка и други алкохолни напици су се продавали само у кафанама које су ујутру биле затворене. У кафани се алкохол могао купити само на точење и у малим дозама. Да би се вотка изнела из кафане требало је купити минимум ведро (12-14 литара), што обични људи једноставно нису могли да плате. Прогони прекомерне употребе алкохола у средњем веку долазиле су до зверства. За пијанство су људи бичевани, сечене су им ноздрве.

Следећа фаза у ширењу алкохолног отрова у Русији је епоха Петра I. Кроз отвор који је просечен у Европу почели су да продиру европски обичаји и европска роба, изм еђу осталог и алкохолна пића. Сам Петар I је био главни противник пијанства у Русији. У Петрово време пијанство не само да није подстицано, већ је и строго кажњавано. Петар је издао декрет да се пијаницама око врата окачи круг од кованог гвожђа и да им се прикује ланац око врата. На медаљи је било написано да је „овај ружно био усрдан у пијанству“. Гест ударања по Адамовој јабучици који је данас уобичајен: „Да попијемо?“ – потиче из овог времена.

С почетком развоја капиталистичких односа у Русији је почела да се развија винска индустрија. Пораст употребе алкохола је довео до тога да је 1850-их година целу Русију заплуснуо јак талас антиалкохолних побуна. Сељаци су просто истеривали из села и губернија припаднике других вера који су организовали трговину вином. Морала је да се умеша царска влада, антиалкохолне буне су биле угушене на силу. Почела су да се појављују прва друштва трезвености. Тако је 1858. године покрет у корист трезвености обухватио целу Ковенску губернију и део Виљнуске.

80-их година XIX века државна власт Руског царства је одлучила да заштити становништво од злоупотребе јаких напитака и да уреди процес продаје и потрошње пива. Ови задаци су остварени 1895. године кад је уведен државни монопол на производњу и продају јаког алкохола.

Крајем XIX века почела су активније да се појављују друштва трезвености. Прво прилично познато Друштво трезвености 5. јула 1882. године организовао је Сергеј Александрович Рачински. Одбранивши с 33 године докторску дисертацију и поставши професор Московског универзитета он ускоро даје оставку и одлази на своје породично имање – у село Татеву у Смоленској губернији (данас је то Тверска област). Овде постаје сеоски учитељ. После једног догађаја кад је срео једног од својих бивших талентованих ученика у пијаном стању, постао је свестан да ништа није учинио како би очеличио његову вољу против најобичнијег искушења – пијанства. Тако је настала идеја о оснивању Друштва трезвености. У прво време број чланова Друштва трезвености је варирао од 50 до 70 одраслих људи и све су то били бивши ученици С.А.Рачинског. Главни принцип Друштва је било то што је завет трезвености (на рок од годину дана и сваке године је обнављан) даван ради богоугодног живота, односно завет трезвености је био духовни акт, корак на путу ка Богу. Дуго времена (шест година) број чланова Друштва се није повећавао. Међутим, Сергеј Александрович је наставио да се труди у изабраном правцу и ускоро су посејана семена почела да доносе обилне плодове. У Друштво су почели да се учлањују сељаци из оближњих села, број чланова Татевског Друштва достигао је 383. Искуство Друштва су почели да примењују свештеници из околине, на пример, у суседном селу Меженинки је такође основано Друштво трезвености чији број чланова је достигао цифру од 700 људи.

1889. године по Декрету Светог синода клиру је наложено да се бави организовањем друштва трезвености (која су први пут почела да се појављују 1858. године, али су свој строги устав добила 1889. године).

30. августа 1898. године истакнути подвижник побожности свештеник Александар Рождественски је основао Друштво трезвености светог Александра Невског које је касније постало познато. Седам година касније број чланова Друштва је био 70 хиљада људи, а до 1917. године је достигло 100 хиљада људи.

На прелазу из XIX у XX век појављују се тачни подаци о потрошњи алкохола, како у Русији, тако и у другим земљама. Ево које податке наводи А.Л.Менделсон у свом познатом „Уџбенику трезвености“ који је изашао у Санкт-Петербургу 1913. године у Друштву трезвености светог Александра Невског (у литрима стопроцентног алкохола годишње по глави становника):

1. Француска (1905. г.) – 23.32
2. Белгија (1905. г.) – 13.45
3. Италија (1905. г.) – 11.67
4. Данска (1907-1908. гг.) – 19.93

5. Швајцарска (1904. г.) – 10.69
6. Немачка (1908-1909. гг.) – 10.06
7. Аустроугарска (1902. г.) – 9.69
8. Велика Британија (1905. г.) – 8.83
9. САД (1906. г.) – 6.56
10. Шведска (1904. г.) – 6.37
11. Русија (1905. г.) – 3.13
12. Норвешка (1908. г.) 2.51

Дакле, Русија је међу европским земљама заузимала претпоследње место по употреби алкохола по глави становника и сматрала се земљом у којој се не пије. 1914. године ниво употребе алкохола у Русији је порастао до дотада невиђене висине 4-4,5 литара.

1914. године велики цар император Николај II је увео забрану пића. Историја увођења забране пића је следећа. За време мобилизације због почетка Првог светског рата Савет министара и велики цар је издао декрет о забрани производње и продаје јаких алкохолних пића на које је монопол имала држава. Питање продаје осталих алкохолних пића предато је на разматрање локалне власти. Услед тога је производња вотке обустављена државним декретом, а целу земљу је заплуснуо свеопшти талас забране и свих осталих врста алкохола на појединим местима, укључујући и пиво. Народ је сам хтео да се растане од ове заразе. Ускоро је земљу заплуснуо талас народних молби да се забрана продужи не само за период мобилизације, већ заувек.

Шеф московске болнице за алкохоличаре и нервне болеснике И.Н.Веденски је годину дана после увођења забране пића написао књигу „Искуство принудне трезвености“. У својој књизи он је извукао прелиминарне закључке о увођењу забране алкохола 1914. године. Ова књига је изванредна зато што се у њој очигледно наводи шта трезвеност у друштву може да учини буквално за неколико месеци. У књизи се може видети како је народ дочекао увођење забране пића, које главне потешкоће се срећу на путу отрежњења народа, а такође се разрешавају многе сумње и страхови у вези с увођењем забране алкохола.

Само за годину дана у земљи је нагло опао број злочина (2-3 пута), психичких болести (јер 80% душевних болесника су чинили алкохоличари), двоструко је смањен број самоубиства, нагло је смањен број пожара у руским селима.

У свим областима индустрије запажено је повећање производње с 30% на 60%. Смањен је број несрећних случајева на раду. У вези са смањењем болести 60-70% је смањено недељно давање помоћи из болничних каса.

Благостање народа је почело да се повећава о чему се може судити на основу двоструког повећања улога у банке.

Повећан је број читалаца библиотека, у драмским позориштима се повећао број гледалаца за 30%.

О променама у селу Веденски пише: „Позитиван утицај трезвености се не ограничава само на два главна града и велике центре: он се огледа свуда, а посебно у селу. Људи који познају сеоски живот једногласно сведоче о томе да се руско село не може препознати. Ове промене су тако често и детаљно истакнуте и о њима се писало у јавној штампи да сматрамо да је сувишно да се на њима детаљније задржавамо.“

Сматрам да је занимљиво место у овој књизи разматрање питања о преласку алкохоличара на коришћење сурогата. Данас је то један од „најубиственијих“ аргумената



против оних који сањају о увођењу забране пића у Русији: наводно, ако забраните „добру“ водку сви ће се отровати „брљом“ и то ће бити још горе.

Аутор књиге описује да је Пензенско земство извршило покушај разноликог откривања утицаја забране алкохола на психу и свакодневни живот народа. По целој губернији су биле разаслате анкете. Због различитих разлога анкете су се углавном делиле у сеоској средини: од 2167 листова ваљаних за обраду само 7% се односило на градске становнике, 92,5% одговора је добијено од сеоског становништва, претежно о сељака (78%). Одговори су добијени у септембру, октобру и новембру, односно у периоду кад употреба водке у селу обично достиже највеће размере и кад због тога недостатак алкохолних пића треба посебно оштро да се осећа.

Ма како чудно било, одговоре су послали углавном људи који су пили јака пића (пре забране продаје); оних који уопште не пију било је само 5%, од оних који пију опијали су се (више или мање често) 80,5%. (Уосталом, појам „опијати се“ тада је имао другачије значење од данашњег.) Око 30% свих оних који су послали одговоре могли су се сматрати алкохоличарима, односно људима који свакодневно и обично конзумирају алкохол или се опијају у првој прилици. Пошто је таквих алкохоличара у селу у принципу било мало (око 1%) може се закључити да је међу њима анкета изазивала посебно живо интересовање, вероватно због тога што су они највише на себи осећали утицај како слободне продаје вина, тако и њене забране.

Која слика се може створити на основу послатих одговора? Истаћи ћемо неколико важних момената.

1. Од укупног броја испитаника само је 14% (!) кршило забрану пића. Немојмо заборавити да је огромна већина људи који су одговорили пила, дакле, међу укупним бројем становника проценат оних који се нису придржавали трезвености није био велики. Нарушавање трезвености се углавном дешавало уз помоћ домаћих напитака које је становништво и раније правило, али које је од увођења забране било више раширено и прилично стабилно.

2. Око 80% (!) прекршитеља закона о забрани пића после извесног времена је престало да прибегава домаћим напицима: једни зато што од њих нису могли да се напију, а што су желели, други због тешких последица, можда због опојних примеса. Тешки алкохоличари су покушали да прибегну сурогатима: денатурату, лаку, политури, киндер-балсаму и уљу од непрерађене ракије. Скоро сви (!) су прекинули да користе сурогате због лоших последица по здравље. Само су један или двојица престанак употребе мотивисали тиме што „нема где да се набави“.

3. На питање како подносе принудно уздржавање одговори су били подељени на следећи начин. „Лако“ или „врло лако“ у 61,5% случајева; „прво тешко, а затим су се привикли на уздржавање“ – 22,6%; „врло тешко“ – 12,6%. Од ових последњих никако се нису навикли 2,8%.

4. На питање како испитаници оцењују последице принудног уздржавања одговори су били следећи: „повољно“ у 80%, „тешко“ – 20%. „За обустављање продаје водке заувек“ изјаснило се 84% (свих јаких пића – 79%); „свеједно“ – 1% „против забране заувек“ – 15%.

Дакле, по пензенској анкети сеоско становништво је зачуђујуће лако и брзо навикло на принудно трезвенији живот, при чему је чак и међу алкохоличарима само незнатна мањина (око 1/4) прибегавала опојним средствима уместо водке, а и то је углавном било у прво време.

Забрана пића која је уведена 1914. године донела је потпуну трезвеност нашем народу коју је после Октобарске револуције подржао В.И.Лењин и која је трајала до 1925. године. У години укидања забране пића потрошња алкохола код нас по човеку је износила 0,83 литре, док је у Немачкој употреба алкохола износила 2,74 литре, у Енглеској 6,17, у Италији 13,77, у Француској 17,99. (ВМЕ – М., 1928., т. 1, стр. 408).

Декрет о укидању забране пића потписао је председник Совјетских народних комесара Риков и због тога је вотка до 40-их година с презиром називана „риковка“. Почетком 30-их година у алкохолној политици државе дошло је до новог преокрета – одрицање од борбе за трезвеност и затим све већа производња јаких алкохолних напитака. До самог почетка рата (1941. године) вотка се продавала слободно, без ограничења места, времена и дана у недељи, чак и у мензама при предузећима, установама и факултетима.

Ипак, без обзира на укидање забране пића, није дошло до повећања пијанства. То се десило захваљујући великом раду на објашњавању, као и масовном покрету за трезвеност који је започет 1928. године. Активну позицију заузела је интелигенција, која је говорила истину о алкохолу и позивала на трезвен живот. 1928.г. основано је „Свесавезно друштво за борбу против алкохолизма“, а у састав његовог организационог комитета улазили су Н.А.Семашко, С.М.Будјони, Д.Бедниј и други.

Захваљујући трезвеном односу интелигенције и већине партијских и совјетских радника према овом питању пијанство се ширило врло споро. Сама атмосфера у земљи је спречавала пијанство – сваки пијанац је сматран штеточином у производњи и непријатељем социјализма. Зато је пијанство после малог пораста поново нагло почело да опада и употреба алкохола је тридесет година (до 1950-их година) била 2-3 нижа него 1913. године, односно до увођења забране пића.

Уопште, у СССР су људи за злочине почињене у пијаном стању кажњавани строже него за исте злочине почињене у трезном стању. Данас је ова разлика укинута по закону.

1928-32. године потрошња по глави становника је код нас износила 1,04 л. Касније је 1935-1937. године порасла на 2,8 л, а 1940.г. је опала на 1,9 л, а затим је за време и у првим годинама после рата поново опала.

О употреби алкохола 1948-1950.г. постоје следећи подаци: Француска – 21,5, Шпанија – 10,0, Италија – 9,2, Енглеска – 6,0, САД – 5,1, СССР – 1,85. (ВСЕ – М., 1950, т. 2, стр. 118).

После педесете године почео је приметан раст производње и потрошње алкохолних пића у целом свету. Овај процес се одвијао и у Русији. Не само то, може се рећи да је у то време у нашој земљи почела буквално пропаганда алкохолних пића. То се посебно може приметити на основу филма. Практично сви позитивни јунаци у послератним филмовима пуше и пију (у предратним филмовима се ово такође сретало, али ређе). Попити и не мезетити постаје знак јаког човека чврсте воље. Пиће за столом се приказивало као знак благостања совјетских грађана. Пиво је почело да се продаје директно на улици, у бурадима, као квас. Сва борба против алкохолизма се у ово време сводила на пропаганду теорије „културне“ или „умерене“ потрошње алкохола. Захваљујући таквом расположењу друштва појављивало се све више и више „културних“ и „умерених“ пијаница који су попуњавали редове алкохоличара. Држава је извлачила добит од продаје алкохола потпуно заборавивши на огромне губитке које алкохол доноси у свим сферама живота. Све је то довело до тога да је до 1984. године у просеку потрошња износила (не рачунајући ракију) 10,6 литара чистог алкохола годишње.

Видећи такво стање ствари у друштву је почео да сазрева отпор алкохолизацији. Започиње покрет за трезвеност код интелигенције. Међу најугледнијим људима који су подигли свој глас против опијања народа и теорије „културног“ пијења вина био је проф. Фјодор Углов. Захваљујући порасту антиалкохолног расположења у народу спроведена је антиалкохолна кампања 1985-87. године. 1985. године употреба алкохола у просеку је износила 11 л, 1986 – 8,5 л, 1987. – 4,5 л, односно у „најсубљој“ години Горбачовљеве кампање земља је успела да се врати на ниво из 1914. године, која је била „најпијанија“ у току целе историје Русије пре револуције.

Смањење потрошње алкохола одмах се одразило у повећању наталитета, продужетку година живота, четвороструком смањењу укупног морталитета становништва и опадању криминала. И без обзира на незнатно повећање употреба ракије и алкохолних сурогата народ се у доброј мери отрезнио.

Нажалост, несигурна политика Горбачова у области борбе против алкохола (као уосталом, и у свим осталим областима његове делатности) довела је до тога да је антиалкохолна кампања подвргнута различитим врстама критике и нападима и ускоро је почело одустајање од њеног даљег спровођења.

1992. године Борис Јељцин је издао декрет о укидању државног монопола на алкохол. Почео је незадржив пораст потрошње алкохолних пића, који је почео да достиже 16-18 литара (неки наводе цифру и преко 20 литара) апсолутног алкохола по глави становника. Почео је нагли пораст „алкохолних“ злочина и морталитета руски х грађана.

На основу реченог ћемо закључити: руски народ је вековима био један од најтрезвенијих народа у Европи. у „најпијанијим“ годинама царске Русије пило се 4-5 пута мање него сад. Мит о пијаној Русији нема никакве историјске осное.

### **Да ли постоји безопасна доза?**

Многи лако прихватају све што је у протеклом разговору речено о алкохолу и његовом воденом раствору – вотки и слажу се с тим да је алкохол отров. Међутим, остаје још питање: „Да ли све што је речено може да се примени на вино и пиво?“ Покушаћемо да анализирамо ово питање.

Почео бих од поделе свих алкохолних пића на две врсте: природна и вештачка.

У природне напитке могу се сврстати: природно пиво и природно стоно вино (суво, полусуво, полуслатко).

У вештачке алкохолне напитке сврставају се: пиво и вина произведена уз коришћење вештачких материја, појачана вина (десертна слатка и јака – порто, мадера и друго), као и напици добијени мешањем алкохола и других материја: различите врсте ликера, вотка и коњак.

### *О природном вину и пиву*

О врстама вина и пива врхунског квалитета, као и о лековима који садрже алкохол разговараћемо посебно. У овим течностима алкохол скоро да престаје да буде отров. Његова токсична својства се значајно смањују, јер ствара комплексе хемијских једињења с биолошки активним материјама корисним по здравље. У овакве активне биолошке материје спадају витамини, хормони, ферменти и друге материје. Ове материје, растварајући се у алкохолу, придружују му се и неутралишу његова токсичка својства. Може се рећи да алкохол у овим течностима ствара засићен раствор биолошки активних

материја. „Засићен“ значи алкохол сам више не може ништа да раствара и нема отровно дејство.

На пример, у сувом вину процес превирања траје све док се скоро све (односно „до сувог стања“) хранљиве материје бактерије квасца не претворе у алкохол. Остаје само део хранљивих материја које створивши комплексе хемијских једињења с алкохолом бактерије не могу да употребе. Нестају хранљиве материје везане за алкохол и већина бактерија умире. Обично се притом достиже јачина вина од 9-11 степени. Не дозвољава се додавање алкохола у природно стоно вино.

Узгред речено, треба истаћи да се већ на основу чињенице смрти бактерија квасца види се да се сам алкохол нипошто не може сматрати хранљивим производом. Бактерије квасца (исто као и бактерије које изазивају труљење) за храну могу да користе све од чега се састоје намирнице. Алкохол је производ животне делатности бактерија квасца. Људи обично производе своје животне делатности спроводе у канализацију. А бактерије морају да издвајају производе своје животне делатности директно у посуду у којој живе. У одређеној фази (највише 16 степени) оне гину у тако страшним антисанитарним условима.

У полусувим и полуслатким винима бактерије могу бити убијене вештачки и онда већи део шећера и других хранљивих материја него у сувом вину остаје у таквим винима.

Неколико речи о природном пиву. Пиво је по свом пореклу напитака који се прави од одварка проклијалих зрна захваљујући чему је засићен биолошки активним материјама, осим тога и живим културама квасца. Количина алкохола у природном пиву је врло мала – око 3-4 степена. Живе културе квасца омогућавају да се право пиво чува преко два-три дана, исто као и прави квасац. У зависности од тога које биљке су коришћене за израду пива оно може да стекне и различита својства, укључујући и корисна.

Дакле, у природном вину и пиву се садржи мноштво корисних материја. Наизглед, све је једноставно: ако је корисно – пиј колико хоћеш и готова ствар! Међутим, обратите пажњу на чињеницу да се на кутијама витамина и лекова наводи доза за њихову употребу. То нећете видети на налепницама за пиво и вино, јер се врсте вина, пива и других алкохолних напитака високог квалитета не продају у апотекама, већ у самопослугама. Иако је и овде умесно старо правило медицине: „Све је отров и све је лек и само га доза чини једним или другим.“

Уколико се уместо једног витамина узме читава флашица и више, доћи ће до предозирања, односно тровања. Слично тровање ће се десити и приликом превелике дозе вина и пива. Тровање не наступа само од алкохола (његово деловање у њима је веома ослабљено), већ и од хранљивих материја растворених у винском алкохолу. Захваљујући томе што су растворене у алкохолу, оне лако доспевају у организам. Веома је тешко утврдити разлику између опијености алкохолом и других врста тровања. Лекарима то уче дуго времена.

питање о томе да ли су природна вина и пиво штетни одмах намеће дуго питање – дозе. На пример, узмемо чај или кафу. Ако се скува чај, налије се мало јаког чаја и мало касније разблажи водом, добићемо освежавајући напитака у којем се садржи много биолошки активних материја. Али ако се доза ове материја повећа и попије чист концентрат чаја он ће потпуно другачије деловати на организам. Човек ће се отровати. Није чудо што неки алкохоличари уместо алкохола против мамурлука могу да попију врло јак чај који ће на њихов организам имати сличан утицај (углавном токсичан) исто као и чашица вотке. Исто ће се десити и уколико се уместо једне кашичице кафе у шољу сипају две-три кашичице и прелију врелом водом.

На пример, у квасу се садржи око 0,5% алкохола и јако много различитих биолошких материја које оно чини нешкодљивима. Да би се отровао квасом одрастао човек одједном треба да попије читаву кофу. Али, нико тако не пије квас. У пиву се садржи скоро десет пута више алкохола него у квасу. Али исто толико пута има више и биолошки активних материја. Зато од флаше попијеног пива наступа подједнак степен тровања као и услед употребе једне кофе кваса попијене одједном.

Још више алкохола и биолошки активних материја има у врхунским винима. Зато вероватноћа од предозирања овим једињењима расте онолико пута колико се више алкохола и биолошких материја садржи у вину него у квасу. Да би се истакло да код оних који злоупотребавају вино наступа тровање од предозирања материјама по типу витамина, а не од алкохола, неки лекари говоре о „пивским и винским болестима“, чак и психозама.

Многи своје пијанство правдају тиме што се у вину и пиву садрже корисне материје. И заиста, ако прочитате податке о корисним својствима пива и о томе како је оно некада могло бити препоручено као медицинско средство, то заиста може бити истина, пошто се пиво делимично може упоредити с одваром оних биљака које су употребљене приликом његове припреме. Међутим, ниједан одвар лековитих трава се не пије по пола литра одједном, већ обично око једне чаше дневно (по 1/3 чаше три пута дневно). Може се попрати једино више чаша кваса у којем је концентрација свих материја (укључујући и алкохол) 10 пута мања него у пиву. У вину је концентрација материја отприлике три-четири пута већа него у природном пиву, дакле и доза треба да буде три-четири пута мања.

Сад хајде да се дотакнемо питања о безопасности дозе вина и пива. Не желим да наводим било какве прецизне цифре, пошто све зависи од човековог организма, навешћу само оквирни оријентир. Вино се по својој концентрацији хранљивих материја може упоредити с јаком кафеом, с врло јаким чајем или лимуновим соком који је разређен с два-три пута већом количином воде. Колико јаке кафе могу да попијем? Највише једну шољицу. Колико лимуновог сока ћу нацедити у шољу чаја? Око 10 грама на једну чашу. А ако нацедим цео лимун (40-60 грама сока) и попијем га без разблаживања? Неће сваки желудац издржати такав ударац.

И још један оријентир. Ако човек попије квалитетно вино и осети лаку опијеност одмах треба да прекине даљу употребу вина, да запамти колико је попио и да следећи пут не прекорачи дозу која је два-три пута мања од оне која је изазвала опијеност.

Ма колико да вам неко прича да природно вино и пиво може бити корисно треба имати на уму да они само **могу** бити корисни, али не **морају** обавезно бити корисни увек и за све. Све, чак и најкорисније лековите траве, биолошки активни додаци и друге материје могу имати контраиндикације. Све оне могу да изазову тровање у случају превелике дозе или да штетно утичу на организам. Вино и пиво садрже биолошки активне материје. Међутим, сама формулација – „биолошки активне материје“ говори само о активности ових материја и о њиховој способности да утичу на организам, а не о безусловној користи. Оно што је једном корисно биће штетно другом, оно што је корисно у једним дозама биће штетно у другим.

На пример, горке материје пива заједно с другим материјама хмеља спадају у категорију психоактивних једињења. Оне имају седативно (умирујуће) и успављујуће дејство. У великим дозама ове материје могу изазвати халуцинације (једноставније речено: бунило). У медицинској пракси седативна средства се преписују крајње опрезно

пошто утичу на рад нервног система. У мањим количинама седативно средство успорава неке нервне процесе. Међутим, једна је ствар кад прикочи аутомобил који вози брзо, а потпуно је друга ако возач притисне кочницу у великој брзини. Истог часа се губи контрола над возилом. Попијена флаша по правилу наноси управо такав кочиони удар по нервног систему, уместо умирења, алкохоличар који пије пиво се „откачи“. Није случајно што се пиво сматра једним од најагресивнијих алкохолних напитака, које изазива масовне туче и пребијања.

Утицај пива и биолошки активних материја може се извршити на све органе. Познат је појам „ливско срце“ пошто код љубитеља пива срце постаје меко, лењо и слабо пумпа крв.

У пиву се садрже женски хормони биљног порекла – фитоестрогени који изазивају промене у организму. Код мушкараца се приликом систематске употребе пива успорава лучење мушког полног хормона тестостерона. Мушкарцима који пију пиво расту грудне жлезде које почињу да луче колострум, бедра постају шира, расте им стомак. Први канцелар немачког раја Бизмарк алкохолизам од пива је дефинисао на следећи начин: „Од пива постају лењи, глупи и немоћни“ (под термином „немоћан“ се имала у виду импотенција). Код жена које конзумирају пиво пропорционално попијеном пиву расте вероватноћа да ће оболети од рака млечне жлезде, а ако је то мајка која доји код детета је могућа епилептична дрхтавица, а са временом може доћи до епилепсије.

#### *Вештачка алкохолна пића*

Раније смо говорили о природном вину и пиву. Сад ћемо се дотаћи вештачког алкохолног пића. Док употреба природног вина и пива у малим количинама још може бити оправдана њиховим својствима, то се никако не може рећи за друге производе алкохолне индустрије.

Опет ћу поновити да је отровно дејство алкохола у природном вину и пиву ослабљено. Дејство алкохола у природном квалитетном вину и пиву се може показати на примеру лимунске киселине. Сама по себи лимунска киселина је у чистом облику отров као и све киселине. Исти такав отров је и сирћетна киселина у чистом облику или у виду есенције. Међутим, у лимуну ова киселина обавља одређену улогу, она раствара хранљиве материје и самим тим учествује у размени материје. Зато је лимунов сок врло драгоцен и хранљив производ који садржи мноштво биолошки активних материја.

Међутим, лимунов сок и раствор лимунске киселине у истој концентрацији као у лимуновом соку су материје које потпуно различито утичу на организам. После школовања на факултету и исхране у различитим студентским и радничким мензама имао сам проблема са желуцем. Зато ми свака бомбона, торта, кекс или полуприродан сок чак и с малим садржајем лимунске киселине одмах надражују желудац и изазивају горушицу. Истовремено, често код куће пијемо освежавајући напитака, једну врсту „лимунаде“: један лимун се цеди на литар воде и додаје се мало шећера. Овакав напитака не изазива никакву горушицу иако садржи прилично много лимунске киселине. Желудац не надражује ни чај с лимуном.

Поређење лимуновог сока и лимунске киселине нам може помоћи да тачно оценимо и разлику између природних и вештачких намирница.

Практично све што смо раније говорили о природним алкохолним напицима и њиховим корисним својствима или макар својствима која нису штетна, нема никакве везе с оним што се продаје у нашим продавницама. Сок од поморанџе је оно што сте управо

нацедили из поморанџе, а не оно што се продаје у тетрапаку. Квас је оно што сте направили сами својим рукама. Запазите да се квас још увек не продаје у флашама, зато што такав квас не може да постоји. Оно што се сад разлива у флаше за продају под видом кваса није квас. То је просто газирани напитац с укусом кваса. Квас се може продавати само у бурадима и то ако је процес његове припреме завршен ујутру како би у току дана ступио у продају. И најбоље је попити га истог или следећег дана зато што ће се два дана касније покварити чак и у фрижидеру. Такође, не постоји пиво у флаши или у конзерви. Напитац који се продаје у облику пива само издалека подсећа на природно пиво. Тешко је поверовати и у постојање природног пива у флашама које је направљено негде у Санкт-Петербургу или у Немачкој, али се продаје у Москви. Оно што се у продавницама продаје под видом природног пива је обичан алкохолни напитац штетан по здравље, добијен на основу пива. У најбољем случају у савремено пиво се у процесу припреме ради веће јачине додају посебни ферменти и малтозна меласа што већ мења његов природни састав, а често се просто додају алкохол и различите ароме. Свако пиво се конзервира и од његових биолошки активних материја (које притом нису увек корисне) остаје само мали део, али се зато у великој количини налази алкохол. Пиво јачине преко 3-4 степена се не може сматрати природним.

Слична ствар се може рећи и за вино. Као свештеник морам да бирам вино за богослужење и тачно могу да кажем да су скоро сва вина која се продају у обичним продавницама – мешавина вина и воде, алкохола, боја и арома. Сва отровна својства у оваквим винима и пиву се у потпуности чувају, и још могу да се појачају захваљујући „хемији“ којом су ови напици филовани. Право природно вино се понекад продаје у елитним продавницама у које се испоручују посебне сорте вина неких винских фабрика. Међутим, ова вина су неколико пута скупља него обични вински напици у обичним продавницама.

Сад неколико речи о јачим винима. У јачим винима чак и оним високог квалитета, отровно дејство алкохола не може бити потпуно неутрализовано материјама које су у њему присутне. На пример, порто је настао у Холандији као скупо лучко вино за морнаре који су управо сишли с брода. Испод ногу им је чврста земља, а они су навикли да се љуљају на таласима. И кад попију јефтино вино које их брзо удара у главу преко вестибуларног апарата они мирно иду љуљајући се као што су навикли, улицама лучког града. Главна намена ових вина се састоји у опијености алкохолом.

У продавницама се продају различите врсте екстраката и ликера. У екстрактима с алкохолом чак и од лековитих трава или различитог врста бобица и плодова отровно дејство алкохола унеколико смањује евентуално корисно дејство биљног екстракта. У медицини се користе екстракти високе концентрације који се обично разблажују водом и узимају тек после тога. Екстракти из продавница који се продају у одељењу за вино пре свега се користе због алкохола који се само мало ублажава различитим бобицама и плодовима.

За додавање у чај, кафу и друге напитке могу се користити различити балзами и коњаци, али су дозе ових напитака притом минималне, тим пре што алкохол лако изветри из топлих напитака остављајући корисне материје у чају или кафи. Употреба ових алкохолних напитака у чистом виду се врло тешко може оправдати (осим случајева описаних приликом разговора о рефлекторном дејству, али се тамо говори о микроскопским дозама).

Закључак на основу горе наведеног може бити само следећи. О неутралној и можда корисној употреби алкохолних напитака може се говорити само уз поштовање два услова:

Као прво, користи се само квалитетно стоно вино или свеже кувано пиво.

Као друго, доза која се уноси у организам треба да буде крајње умерена, да не изазива чак ни најмању опијеност (у суштини тровање).

Све остале варијанте употребе алкохолних напитака су штетне и могу довести до алкохолизма.

### **Још мало о пиву**

По правилу, пивски алкохолизам ствара одређен животни стереотип, пун ритуала и уобичајених радњи. У овом смислу се употреба пива може упоредити с пушење: пивском алкохоличару је подједнако тешко да се одрекне флаше на коју је навикао, као и пушачу да се одрекне цигарете.

По речима главног државног санитарног лекара Руске Федерације ГенADIЈА Онишченка „неће СИДА или туберкулоза упропастити Русију, већ пивски алкохолизам младе генерације“. Ово мишљење је последица тога што пивска алкохолизација у друштву ствара лажну представу о благостању. Пиво у јавном мњењу скоро да није алкохол. Човекова потреба да попије пиво не изазива такву бригу код човека као потреба за вотком. За пивски алкохолизам врло је карактеристична такозвана анозогнозија, односно негирање болести и одсуство критике према свом стању.

Пивски алкохолизам се развија неприметније, поквареније од оног који изазива вотка. Пошто је вотка одвратног укуса и чак ни најокорелији алкохоличари не могу да је пију, а да не мезете, човекова жеља да попије вотку недвосмислено указује на алкохолизам. Пивски алкохолизам људи покушавају да сакрију речима о чудесном и непоновљивом укусу омиљених врста пива. Такође је важна доступност и лакоће употребе пива: нема потребе за трпезом, није потребан чак ни формалан повод за пиће, човек може да пије појединачно, може у друштву, може код куће, може напољу, може седећи, може у ходу итд.

Лекари тврде: пивски алкохолизам се формира чак и брже од оног који изазива вотка и теже се лечи. Пошто је пиво пенушави напитака, крв га апсорбује брже него вотку или вино. И ако код употребе вотке врхунац опијености наступа за 40 минута, за љубитеље пива ово време се смањује на 10-15 минута.

У ствари савремено пиво уопште није благ алкохолни напитака. Произвођачи пива рекламирајући своју робу, наравно, труде се да повећају прилив купаца подржавајући мишљење да пиво није алкохолни, већ наводно неутралан и благ напитака. И то без обзира на то што је последњих година садржај алкохола у пиву у неким врстама достигао 12% (односно, по садржају алкохола одговара вину) док је у време СССР јачина пива у зависности од врсте варијала у границама 1,5-6%, а најчешће 2,8% у Жигуљовском до 3,5% у Московском. Јаче врсте пива су представљале реткост. А у савременој флаши „Балтике-9“ од пола литра садржи се исто толико алкохола колико се налази у сто грама вотке.

По савременим истраживњима пиво је прва легална дрога за човека, која крчи пут другим, јачим и нелегалним наркотичким средствима. Управо конзумација пива представља први узрок унесређених судбина милиона наших сународника. Без обзира на садржај седативних материја које су у пиво доспеле из хмеља нарколози тврде да је алкохол најагресивнији наркотик, а пивски алкохолизам се карактерише посебном



суровошћу. Тиме се објашњава то што се пијење пива завршава тучама, убиствима, силовањима и пљачком. Као пример могу да послуже мајски догађаји из 2002. године на Мањежном тргу у Москви кад су фудбалски навијачи узбуђени због пива организовали „велико огледно пребијање“ не само сународника, већ и држављана других земаља.

У друштву се активно подржава мит о домаћој производњи пива. Обично се сматра да производња пива и трговина њим допуњава буџет државе. Ако пођемо од тога, потрошач пива је прави руски патриота који помаже домаћег произвођача.

Тренутно у РФ постоји око 300 пивара. Њихова апсолутна већина припада иностраном капиталу. На пример, приходи од пива „Невско“ (пивара „Беч“) одлазе у Данску, пива „Холштајн“ у Немачку, „Милер“ – у Америку, „Стари млинар“ – у Турску, „Бочкарјов“ – у Шпанију, „Златно буре“ – у Јужну Африку. Добит од пива концерна „Балтика“, као и од пива АД „Пиакра“ одлази у Скандинавију. На пример, компанија Sun Interbrew Ltd, која је мешовито предузеће индијске компаније Sun и белгијске Interbrew основано је 1999. године и представља једну од највећих пивских компанија у Русији. Компанија у Русији производи пиво марке „Стела Артуа“, „Бекс“, „Старопрамен“, „Клинско“, „Сибирска круна“ и „Дебељко“.

Дакле, поклоници пива не подржавају домаћег, већ иностраног произвођача, што не одговара појму „патриотизам“.

## ***Разговор 6***

### ***Природа наркоманије***

Први пут сам се с темом наркоманије више-мање озбиљно упознао кад ми је о њој причао један бивши наркоман. Овај човек је изражавао жаљење због тога што ниједна књига о наркоманији не говори праву истину о дроги. Био сам зачуђен, јер постоји толико књига на ову тему, посебно западних аутора, који су се пре нас срели с наркоманијом и требало је да стекну веће искуство у борби с њом. Тада је овај човек почео да ми прича оно што је он знао о наркоманији. Потрудићу се да вам пренесем главне мисли из ове приче.

#### *Мисао 1: наркоману је потребан учитељ*

Да би човек постао наркоман обавезно је потребан учитељ који би га научио да „ужива“. Будући наркомани увек почињу да пуше „траву“ или да се боду под нечијим утицајем, обавезно у друштву неколико или макар једног искусног наркомана. По правилу, онај ко нуди дрогу и јесте овај учитељ. Одређена атмосфера, одређено расположење, опис осећаја који се очекују, живи пример – ето каква лекција се даје будућем наркоману. Преношење искуства од једног наркомана другом је неопходан услов за ширење наркоманије. Без тога човек не може да „ухвати“ било какво „задовољство“.

#### *Мисао 2: у наркотику нема задовољства*

Као потврду мојих мисли и наставка прве мисли мој познаник је навео пример. Он је био биохемичар и на њиховом институту један од студената биохемичара-цепидлака, одлучио је да на себи провери утицај дроге с биохемијске тачке гледишта. Закључао се од других људи и потпуно сам је почео да врши експеримент. Убризавао је себи дрогу и записивао је своје осећаје после тога. „Нема никаквог задовољства, сви ви лажете,“ –

говорио је касније познаницима наркоманима. Три пута је убризгавао себи дрогу и није осетио ни најмању пријатност у току читавог дејства наркотика.

### *Мисао 3: еуфорија без наркотика*

И последња прича. Једном се на факултету одржавала нека конференција. Увече је мој познаник с пријатељима (који такође „уживају“ дрогу) дочекао непознатог судента који је дошао с другог факултета како би учествовао на конференцији. Овај непознати момак им се обратио: „Браћо, помозите ми, кризирам, знам да сте биохемичари, вероватно имате неке „бомбонице“ (односно таблете с наркотичким ефектом).“ Али, биохемичари су били у веселом расположењу и одлучили су да се нашале с незнанцем. Узели су обичне лаксативе и дали му с речима: „Имамо екстра „бомбонице“, само што оне имају и контраиндикације, па немој да идеш далеко од тоалета.“ (Узгред речено, многи наркотици због своје отровности заиста изазивају поремећај рада желуца, зато у њиховим речима није било ништа чудно.). Следећег јутра овај непознати момак их је поново нашао. На њихово чуђење, уместо проклетстава због преваре у одговор су чули отприлике следеће речи захвалност. „Браћо, дајте ми још јучерашњих „таблетица“. Иако сам стално био у WC синоћ сам уживао као што одавно нисам.“

Дакле, еуфорија се може постићи и без саме дроге. Човек може да уђе у стање транса без хемијског утицаја дроге. Очигледно, сам наркотик игра само улогу дугмета, које покреће одређени психолошки механизам. Наркоман улази у одређено психолошко стање, али овај процес не почиње од тренутка узимања дроге, већ много раније. Мучно ишчекивање дроге, припрема наркотика (у већини случајева га треба припремити) – све то наркомана већ доводи у стање **очекивања транса**. Као што заљубљени већ пола сата пре састанка осећа пријатно узбуђење, емоционални полет, тако и наркоман који још није себи убризгао инјекцију већ до пола (!) улази у стање еуфорије. Он је као подигнута и запета пушка, остаје само да се притисне ороз. Инјекција и јесте ороз после којег наркоман коначно улази у специфично стање. И сва мудрост је у томе што ће ако ороз не буде наркотик психолошки механизам свеједно деловати. Сваки процес који се дешава у организму у одређеном расположењу ће бити доживљен као дејство наркотика.

После ове приче сетио сам се случаја из филма „Укроћена горопад“ у којем глуми Адријано Ђелентано. У село долази девојка из града и жали се главном јунаку (Ђелентану) да јој је ту досадно. Ђелентано је позива на игранку у суседно село, али она одбија: „Е, кад бих попушила траву, одмах би се орасположила. Али, зар се код вас може наћи трава?“ „За мене не постоји ништа немогуће,“ – каже главни јунак и одлази некуда бициклом. За пола сата јој доноси траву. Чим девојка увуче први дим, одмах постаје веселија. Скаче, почиње да испробава хаљине и да бурно разматра како ће плесати. „Зашто ме тако гледаш?“ – „Никад нисам мислио да лишће цикорије може тако да утиче.“ Јунакиња схвата да јој је подметнуто нешто што није дрога и почиње да удара главног јунака песницама.

### **Формирање зависности**

Пут који наркоман пролази до појаве зависности је прилично дуг и почиње издалека. Покушаћу да дам извесну уопштену слику овог пута. На њему се може издвојити неколико важних етапа.

### *Прва етапа. Унутрашње незадовољство*

Пре него што човек некуда крене треба да се појави разлог да иде тамо. Постоји руска пословица: „Тражити преко хлеба погаче.“ Ако је човек просто чуо за нека загонетна својства наркотика која наводно могу да га учине срећним само то је мало да пожели да проба: „Чуо сам да се људи у Турској лепо одмарају, али мени ни код куће није лоше, нема разлога да идем.“ Исто је и с дрогом. „Да, чуо сам да постоји неко тамо „лудило“, али ја и овако добро живим.“

Сила која човека вуче да проба нешто ново је његово незадовољство својим постојећим стањем и околином. Истина, треба приметити да човек увек треба да буде помало незадовољан собом и својим животом. Постоји незадовољство кад човек жели да промени себе и свет око себе – то је здраво, може се рећи „стваралачко“ незадовољство. До наркоманије доводи потпуно друго унутрашње стање човека кад је он незадовољан собом, али не мења себе, већ тражи задовољство са стране, није задовољан светом око себе, али га не мења, већ покушава да промени атмосферу или место.

Ово незадовољство човек често крије неким племенитим формама: тежњом ка путовањима, тежњом ка екстремним спортовима, жељом да мења атмосферу или ствари, одећу или неким другим облицима. Обично се притом каже: „Човек треба све да проба у животу,“ „Понекад могу да се опустим,“ „Увек волим нове ствари“. И човека стално нешто вуче, он стално нешто тражи и на крају може да наиђе и на дрогу. А може и да не наиђе на њу, већ да нађе компјутерске игре и да урони у виртуелни свет или да нађе екстремни спорт да с времена на време заголица себи нерве.

### *Друга етапа. Програмираност*

Неће сваки човек који није задовољан собом изнутра, али не жели да се мења, отићи да тражи задовољство у дроги. Да би постао наркоман човек треба да буде уверен да ће управо у дроги добити неко задовољство. Људи углавном својом памећу (на нивоу свести) схватају опасност од дроге, али на несвесном нивоу их нешто неодољиво вуче ка наркотику (дувану, пиву итд.). Ево, ова тежња на несвесном нивоу се може назвати наркотичком програмираношћу. Постоје различите врсте програмираности. Може се говорити о алкохолној програмираности, дуванској или чисто наркотичкој. Она се може назвати програмираношћу пошто је у човеку од детињства формира околина – ближњи својим начином живота и мишљења програмирају своју децу. У чему се огледа програмираност биће речено мало касније, а овде ћемо укратко описати суштину програмираности. Она се састоји у томе да човек живи с чврстим уверењем да за њега увек постоји нека пукотина у коју може да се сакрије и да побегне од проблема који су на њега навалили, да тако живе сви, зато што чим га нешто „притисне“ он може да је користи. А наш живот је такав да ће проблеми обавезно навалити и да ће човека некад нешто „притиснути“.

### *Трећа етапа. Проба, наводно задовољство*

Човек проба дрогу. Захваљујући наркотичкој програмираности, захваљујући томе што га учи наркоман-наставник, стање тровања и промене свести наркоман-почетник прихвата позитивно. Човек заиста осећа промене које се дешавају у његовој свести, а изазване су тровањем мозга и целог организма. Међутим, оцењује их позитивно. Незадовољан си собом? – Изволи, већ си другачији, другачије гледаш на свет, откривају ти се нови хоризонти свести! Био си незадовољан светом око себе? – Одлично, већ си

одлетео из овог света, сад си већ у другом свету где је све другачије! – Ево, отприлике такве ствари дошаптава наркотичка програмираност.

#### *Чеврта етапа. Окованост страхом*

Поробљавање наркомана углавном не потиче од неког великог задовољства, - њега реално нема ни на видику, - већ од страха који у стези држи човекову душу. Захваљујући програмираности човек је дубоко убеђен да ће га управо дрога избавити од унутрашње узнемирености. Међутим, све лукавство и поквареност наркотика се састоје у томе што управо он највише повећава ову бригу.

Чак се и обичан пушач налази у сталној напетости: да ли је понео упаљач или шибице? А да му не нестану цигарете касно увече кад више неће имати где да их купи? А кад ће бити пауза на послу да отрчи да попуши? Итд. И ова брига се смањује или потпуно нестаје кад човек почиње да узима омиљену дрогу. Зато накомани и кажу да им дрога помаже да се смире, да се усредсреде. Сама дрога, на пример, само смета човеку да се усредсреди, да сабере снаге како би обавио неки посао. Али депресивно стање због недостатка наркотика у потпуности погађа човекову вољу и он не може ништа да ради, не може да сабере мисли и снагу, и тако траје све док не добије дозу омиљеног наркотика. Тада се код њега појављује и снага, у јасноћа мисли (због претходне депресије) и концентрација. Али ову снагу му не даје наркотик. Просто, човек је прво ове душевне снаге усмеравао на превладавање свог депресивног стања, а за време узимања или слатког очекивања узимања дроге душевне снаге се помало ослобађају и наркоман се осећа као нормалан човек.

У овом случају ми пада на памет следеће поређење. Зависност наркомана од дроге може се упоредити са зависношћу усамљене жене од ожењеног љубавика. С једне стране, жена схвата да њен партнер само узима од ње ништа јој не дајући. Али с друге стране, њеном душом влада страх да ће остати сама. Сваки пут овај паразит који се залепио за женску усамљеност исисава из ње још један део њене душе, она има све мање снаге, нервни систем постепено слаби. Јер жена у свој лепоти може да се покаже и да буде као јарки цвет само ако се осећа сигурном зато што јој је муж поуздан. У тренутку сусрета жена осећа олакшање од усамљености, али затим осећај усамљености још више мучи њену душу. Она се цепа између жеље да раскине ову везу и жеље да поново види љубавника. Страх да ће остати сама приморава је да се поводи за другом жељом. Она тражи утеху у сусретима, али управо ови састанци највише њену душу доводе у стање депресије после растанка. Тако је и с наркоманом. Он тражи утеху у дроги, али управо она у његовој души ствара стање бриге и депресије. Страх да ће остати насамо са својом депресијом – ево шта држи душу наркомана.

А ако се томе дода да услед употребе наркотика долази до деградације личности – опадања умних способности, слабљења силе воље, отупљивања осећања, постаје јасно да са временом ове стеге страха све јаче окувају душу.

#### **Шта је „наркотичка програмираност“**

Сад ћу навести неколико примера програмираности наше свести за употребу наркотика (дувана, алкохола и других). Врло често у раду усмереном против пушења, алкохола и дроге предавачи праве најпростије грешке које само подржавају ову програмираност. На крају предавач у борби с негативним појавама неприметно понавља неке митове који само поспешују ове појаве и сав свој рад своди на нулу.

### *Мит 1: постоји добра и лоша вотка*

Водени раствор отровне материје не може бити добар или лош. Он је увек отрован. Наравно, раствор чистог алкохола је бољи од ракије у којој у великој количини постоје уља од непречишћене ракије, која јачају отровно дејство алкохола. Зато вотка бива само лоша и врло лоша.

Посебно занимљиво изгледају размишљања пијаница (чак и међу интелигенцијом) о различитим особинама укуса ове или оне вотке. Надражујуће дејство алкохола је такво да у његовом присуству није могуће разликовати било какве особине укуса различитих врста вотки. Још се некако може говорити о различитима укуса разних врста коњака, али се ове разлике 99% односе на разлику у мирису, а не у укусу. Размишљање о укусу вотке личи на разговор токсикомана о томе који је бензин бољи (супер или безоловни) по мирису, или од које им се фабрике више свиђа „момент“ лепак.

### *Мит 2: сви пуше*

Ако предавач који је дошао у разред да разговара о штетности пушења почиње разговор речима: „Децо, сад већ сви пуше, пуше деца, пуше мушкарци и жене, пуше старци. Али погледајте, то је сташно! Пошто пушење утиче...“ Ова прва реченица ће бити довољна да се прецртају све остале речи. Адолесцент ће чути да је пушење штетно и то ће му чак остати у свести, али у подсвести ће бити забележено још то да пуше **сви**. А тинејџерске године су године кад дете веома жели да буде као сви. Оно не жели да буде „бела ворана“. „Да, лоше је пушити, али је још горе бити „бела ворана“, - ево шта ће из таквог разговора изнети млад човек и пушиће.

У ствари, пуши много мање људи него што нам се чини. Не само то, међу људима који су постигли реалан успех у свом животу проценат пушача је много мањи него међу „лузерима“.

### *Мит 3: дуван је слаб наркотик*

Честа је грешка то што се говори само о јаким наркотицима. „Наводно, пушење и пиво су ситница у поређењу с вотком и дрогом. Зато људе пре свега треба сачувати од вотке и дроге.“ Није случајно Светска здравствена организација (СЗО) признала да од пушења оболева и умире више људи него од алкохола и дроге заједно. Не, главни ударац људима наносе управо пушење, пиво и лака вина, пошто се управо они сматрају најневинијима. Ако адолесцент почиње да пуши то значи да има врло јаке унутрашње разлоге да примора себе на то да се навикне на ову одвратну смрдљиву цуцлу. Управо ови разлози ће га нешто касније навести на то да пије и да се бодје. Зато је дуван прави (по механизмима деловања), најштетнији (по степену раширености) и најпоқваренији (по односу друштва према њему) наркотик. Сва његова особеност се састоји само у томе што се за разлику од друге, забрањене дроге, слободно продаје и не сматра се страшним.

### *Мит 4: наркотици изазивају еуфорију*

То је једна од најчешћих и најштетнијих грешака. Заиста, сваки наркотик изазива јака осећања и промене у организму. Међутим, само унутрашња психолошка поставка приморава човека да ова осећања доживљава као позитивна, као жељена, као задовољство. Прво увлачење дима цигарете за сваког човека без предрасуда (!) ће бити одвратно и

човек с таквим искуством никад неће узети цигарету у уста, али уз одређено расположење овај први дим може постати почетак озбиљне зависности

Већина људи који раде на превентиви наркоманије ради отприлике по следећој шеми. Пре свега почињу да плаше децу тиме да могу да се „навуку на иглу“ већ први пут, јер је дејство дроге тако јако и човек доживљава тако јако задовољство да жели да понови још једном, други пут, али више није могуће поновити први утисак, потребно је повећање дозе итд. Затим додају страшне приче о утицају дроге на здравље. А на крају ће обавезно причати о страшним мукама за време кризе. Пропагатори сликају отприлике овакву шему. Међутим, то уопште није тачно. Човек не доживљава никакво право задовољство, у обичном поимању ове речи, једноставно, он прелази у специфично стање. По речима једног стручњака у овој области, само „поставка и атмосфера“ ово сање чине жељеним. Односно, потребна су два услова: унутрашње расположење и одређена атмосфера. Атмосфера су пријатељи који већ сви пуше или се боду, који се шале и доказују да је то „страва“, да ће осећај бити неописив итд.

#### *Мит 5: криза је јако страшна*

Наличје горе наведеног мита кад се причама о наобичном „задовољству“ додају страшне приче о кризи која се може упоредити „само с пакленим мукама“. Стручњаци истичу: „У стварности, физички осећај у наркоманској кризи сличан је осећају у тешком облику грипа. 95% наркомана без ризика може да прође „кризу“ без икакве помоћи. Изузетак представљају они који имају озбиљне болести срца или друге болести“. Мит о неиздрживости „кризе“ активно подржавају трговци дрогом. У једном совјетском филму о наркоманима једна од јунакиња филма признаје да би било добро уништити сву продају дроге. „Па, добро, кризираш пар дана и све је у реду. А како да човек издржи ако зна да у суседном хаустору у сваком тренутку може да купи дозу?“ Односно, реалан проблем није у самој кризи, већ у страху од ње и у приступачности дроге. Наркоман који доспева у затвор где се дрога набавља много теже, лако преживљава кризу.

Неки стручњаци кризу пореде са стањем човека који је доживео озбиљну операцију. После хируршке операције човека боли цело тело, посебно онај орган који је подвргнут интервенцији. Тако боли зуб после лечења, тако боли место где се човек ударио. Али овај бол сведочи о нормалном процесу зарастања ране и обнављања организма после ударца. Човек осећа стрес, али овај стрес мобилизује све снаге у организму на процес оздрављења.

Нарколог Анатолије Павлович Сугоњако је увео термин „дистрес“ за означавање стања наркомана за време узимања дроге. На пример, стрес од поливања хладном водом може да мобилише организам. Ако човек предуго остане у води може доћи до болести. Тада се може говорити о „дистресу“ (двоструки стрес), кад се првом стресу додаје болест. Овако стање је обичан стрес и није опасно стање из којег треба хитно изаћи. Наркоман обично покушава да изађе из овог стања узимањем нове дозе улазећи у стање дистреса. Наркоман губи способност да адекватно доживљава свет или потпуно губи свест и самим тим неко време избегава стање стреса. После завршетка дејства хемијске материје почиње процес оздрављења и човек поново доживљава стрес. Наркотичка програмираност га приморава да избегава спасоносни стрес и да поново тражи спас у дистресу.

А.П.Сугоњако је наркоманију називао хемиодистресоманијом пошто наркоман себе хемијским материјама уводи у стање дистреса.

### *Мит б: зависност има хемијску природу*

Скоро сви филмови о наркоманима говоре о томе како се зависност од дроге ствара на биохемијском нивоу. Почиње компликована прича о нервним ћелијама, о молекулима медијаторима и рецепторима, о томе како се ремети рад нервног систем, како мозак престаје да лучи ендорфине итд. Намерно сам пажљиво гледао филмове с овим научним објашњењима, али никако нисам успео да схватим где је објашњење, на који начин наркотик изазива „задовољство“. Очигледно је да се мења рад нервног система. Али, опет ћу поновити оно што је речено о миту бр. 4: само поставка и атмосфера ове промене у раду нервног система претварају у пријатна осећања. Зависност 99% има психолошки узрок. 1% се може оставити за то да је по правилу наркоману потребан повод за покретање одређеног психолошког механизма за добијање наводног задовољства. Дрога као хемијско једињење и представља такав анласер, али ништа више. Зависност може да постоји и без хемије. Компјутерске игре и слот-апарати су јарки примери за то да хемија није потребна за зависност. Анласер може имати и другу природу.

Навешћу пример из рада А.П.Сугоњака, у којем он говори о свом раду с алкохоличарима који се пре свега састоји у избављењу човека од алкохолне програмираности. Он истиче да је јако тешко радити с алкохоличарем код којег је већ почео процес деградације личности.

Деградација личности постаје неповратан процес од оног тренутка кад почињу дубока оштећења материје великог мозга. У случају таквих оштећења болесник живи само од онога што је прикупио до уништења материје великог мозга дуваном, алкохолом и јачим дрогама. Он не може да усваја нова знања и делатности. Управо у томе се испољава слабоумље.

Овакав болесник (рецимо да се презива Маслачак) доспео је у нарколошки диспансер. Није могао да препозна лекара који га лечи ако би овај скинуо бели мантил, али је добро памтио некадашња времена. Уз помоћ болесника на Маслачку је обављен следећи експеримент. У соби су намерно почели да говоре о томе да једном од болесника треба илегално да дотуре алкохол. Кад је Маслачак ово чуо почео је да облеће око наведеног хемиодистресомана (односно наркомана у овом случају алкохоличара, - *прим. аут.*). Овај се после редовне шетње вратио с теглом медицинског раствора од пола литре и кришом је сакрио у свом кревету.

С „одласком“ лекара из одељења болесници су поставили „чуvara“ који је требало на време да обавести да у собу долази медицински персонал. За то време су у соби до кревета хемиодистресомана који је сакрио теглу, са својим чашама почели да прилазе један по један други болесници. Он је испод јоргана вадио теглу и одливао је у постављену чашу одговарајућу дозу воде за коју су мислили да је алкохол. Свако ко би добио своју дозу, одмах би је попио и благо се намрштивши после тога је пио воду из бокала.

Код Маслачка је почела лака дрхтавица, као да је очекивао интимно општење с вољеном девојком. Долетео је до човека који је разливао воду и са сузама је почео да га наговара да га „почасти ракијицом“. Овај није одмах пристао. Тражио је новац од Маслачка. Овај је обећао да ће му сигурно дати чим га пуне са одељења. На крају је хемиодистресоман који је разливао воду попустио.

Маслачак је попио одмерену порцију, намрштио се и почео је да пије воду после воде. Поцрвенело му је лице, тело му је обузела дрхтавица. Постао је разговорљив и чак је лупио ногом – хтео је да игра. Обрецнули су се на њега: „Лези у кревет, немој пијан да се

тетураш по соби. Можеш све да одаш.“ Маслачак је пао у кревет, али није могао мирно да лежи. Покушао је да докаже да није један од оних који ће одати добре људе. Сећао се како је увек делио вотку с осталима, почео је да прича о својим пијаним походима у прошлости.

Неколико сати касније код Маслачка је од употребе воде за коју је мислио да је алкохол, скочио крвни притисак, руке су му се тресле више него обично. Почео је да моли медицински персонал да му дају таблете како би уз помоћ њих одагнао мамурлук.

Овај експеримент очигледно показује улогу социјално-психолошких механизма који се налазе у основи настанка и развоја жеље за дрогом, еуфорије и апстиненције. Њихова биолошка компонента је стрес, између осталог онај који се калема на тровање дуваном, алкохолом и јачим дрогама или токсичним материјама. У експерименту су коришћени социјално-психолошки стрес-фактори за стварање стреса који ће увек бити биолошка појава, независно од природе изазивача стреса. (Из књиге: *А.П.Сугоњако. Хемиодистресоманија. Узроци и последице наркозависних болести и њихова превентива. Издаваштво Краснојарског универзитета. Краснојарск, 1988.*)

*Мит 7: дрога се укључује у процесе размене материје у организму*

„Никотин (алкохол, хероин...) је већ постао саставни (!) део процеса размена материја у мом организму. Не смем нагло да престанем да пушим (да пијем, да се бодем...), јер ће то јако нашкодити мом здрављу“, - то је пример обичне заблуде која чврсто држи наркомана у власти дроге. Али, зашто онда после инфаркта човек нагло престаје да пуши и то само позитивно утиче на његов организам? Истина се састоји у томе да је наркотик увек отров и не може да се уграђује у процесе размене материје у организму. Приликом употребе наркотика организму се наноси озбиљно оштећење после чега почиње период зацељивања и развија се стрес који је повезан с обнављањем здравља. Стрес се огледа у томе што је организму потребна мобилизација допунских средстава за обнављање оштећених делова организма. Тако тишти рана после операција, глава после ударца или зуб после лечења. Пошто дрога трује цео организам, приликом оздрављења тишти цео организам. То је неизбежно стање на путу ка оздрављењу, али човек често жели да се ослободи овог стреса узимањем нове дозе. Тако настаје зачарани круг који треба прекинути. Дакле, оно што наркомани зову криза и чега се толико боје је заправо нормалан процес зарастања рана добијених од наркотика.

*Мит 8: деци је забрањено да пуше, а одрасли треба да одлуче сами*

Многе дуванске фабрике с радошћу подржавају програме усмерене на борбу против дечјег пушења и незаконите продаје дувана малолетницима. На пример, фирме специјализоване за испоруку дувана продавницама, практично увек нуде етикете за продавнице с упозорењем: „Забрањена је продаја дуванских производа лицима до 18 година. То је закон!“ Предлаже се да се ове налепнице лепе на касама да би сваки купац видео да у овој продавници неће бити продате цигарете малолетницима. Дуванска индустрија се не боји борбе против пушења малолетника знајући унапред да ће она бити мало ефикасна. Док не почне борба против пушења уопште, а пре свега пушења одраслих, ефекат може бити чак и супротан. Ако говоримо само о томе да је за децу штетно да пуше, и нехотице се појављује подсвесна асоцијација да је пушење знак зрелости. Међутим, управо то – да докаже своју зрелост – и жели сваки адолесцент. Зато ако се у школи забрани ученицима да пуше, али на трему слободно пуше и наставник и домар и чувар,



ученик старијих разреда који се отргне на слободу свима ће доказивати своју зрелост палећи цигарету на углу школе.

*Мит 9: пиво привлачи својим необичним укусом*

Понекад понављамо уврежена лажна мишљења нимало их не подвргавајући сумњи. Неколико пута сам из уста адолесцената приликом разговора о пиву чуо задивљујући (с њихове тачке гледишта) аргумент: „А ја пиво не пијем због алкохола, просто ми се свиђа тај укус.“ Човек не може одмах да се сети шта да одговори, јер пиво заиста није толико одвратног укуса као вотка. Али прича о необичном укусу пива је такође још један мит, крајње згодан, како за пивске алкохоличаре, тако и за произвођаче пива. Ако је дете у детињству случајно било довољно „паметно“ а проба пиво, уверавам вас да га после тога неће узети у уста ни по коју цену. И неће пробати пиво до саме смрти или бар до оног узраста док његови другари који пију не почну да му причају мит о укусу пива. Оваква проба пива у детињству ће бити нешто против инјекције против пивског алкохолизма.

Извесна горчина пива може помоћи гашењу жеђи, исто као и киселина (лимонска или друга) у освежавајућим напицима. Међутим, висока концентрација ове горчине у савременом пиву у погледу укуса доводи га у исти ниво с укусом дуванског дима. Није случајно што постоји одређена култура употребе пива – обавезно са сланим кошгуњавим воћем (савремена варијанта) или с истом таквом воблом (врста рибе) (стара совјетска варијанта). Зашто је настала таква традиција? Па зато што ово горко пиће не може да се пије осим ако човек прво не изазове јаку жеђ тако да му од соли грло буде суво.

Раније смо већ говорили о експериментима с љубитељима пива који нису могли да одреде које је њихово омиљено пиво од понуђених варијанти, а такође су пиво са скупљом етикетом оцењивали позитивније независно од садржаја флаше. Сви експерименти потврђују то да се пиво не пије због укуса.

*Мит 10: наркотици поседују јако умирујуће, успављујуће и дејство против болова*

Овај мит је детаљно разматран у разговору о алкохолу. Истаћи ћу само следеће. Један психолог који се бави превентивом алкохолизма причао ми је како разговара с ђацима. Да би привукао пажњу ученика почео је причу о томе да је вотка заиста добар антидепресант, зато је многи користе кад им је лоше у души. Деца су од чуђења што им уместо предавања о алкохолу причају нешто друго почели очарано да слушају. И тада је предавач почињао своју причу о томе да је овај антидепресант у свему добар, али има јако много контраиндикација: дешавају се тровања, рађа се зависност. Зато, ако вам је тешко на души ипак пробајте да користите друге начине.

Чини ми се да се предавачи који користе овакве методе за привлачење пажње за своје речи не смеју пуштати у школе. Пошто код адолесцената остаје јасна поставка. Кад ми буде лоше, могу да прибегнем овом „народном“ средству, тим пре што је оно најприступачније, а сви остали начини да се избавим депресије – да се бавим спортом, стваралаштвом итд. – су превише компликовани и захтевају унутрашњи напор.

Слично мишљење се увек чује о пушењу. „Ето, ја пушим да бих смирио живце.“ Али, већ смо говорили да у апотекама још увек нема умирујући средстава добијених од дувана, већ се умирујући ефекат постиже и обичном цуцлом, свака беба мало сиса и умири се.

### *Мит 11: зависност почиње после прве пробе*

Заиста, дешава се да се зависност појави после првог пута. То се дешава у случају да човек већ има одређену психолошку поставку за то да се „откачи“ и притом доспева у атмосферу где га уче како да то лакше уради. Али, по правилу, човеку је потребно неколико проба да би уништио заштитне механизме свог организма и научио да осећа чудно задовољство од одвратних ствари.

Често људи главни проблем у борби с наркоманијом виде у томе да се човеку не дозволи да проба дрогу. Иако је важно и да дрога не буде лако доступна, проблем се састоји у томе да човек има правилну психолошку поставку и да има снаге да се супротстави околностима (или да их избегне). Ако адолесцент нема поставку на корићење дроге и ако је морално зрео да би био самосталан у доношењу одлука, чак и ако проба дрогу моћи ће правилно да оцени оно што се дешава. У већини случајева се то и дешава. Пуши огромна мањина, али је већина пробала да пуши. Пробали су и рекли су себи: „Не, мени ова гадост није потребна.“ Такође, наркомана који су се „навукли на иглу“ има много мање него људи који су пробали дрогу.

Уколико се све снаге усмере на то да се човеку не дозволи да проба дрогу резултат ће бити нула. Човек који има психолошку поставку на то да се „откачи“ од стварности, може се заштити од дроге, али тешко да се може заштити од пива или цигарета уз помоћ којих ће се све једно „откачињати“. Зато у борби против ширења дроге главни акценат ипак треба да буде на моралној зрелости људи.

У закључку можемо да формулишемо следеће: „Нема дроге од које би се човек после првог пута обавезно „навучао на иглу“, али постоје људи кој се од првог пута „навлаче на иглу“ независно од врсте дроге.“

## **Разговор 7**

### **Како се избавити?**

Да бисмо рекли нешто о томе како се избавити од дроге треба да се сетимо шта смо говорили у вези с 4 етапе појаве зависности. Сећамо се: 1. етапа – унутрашње незадовољство собом и светом, 2. етапа – наркотичка програмираност, 3. етапа – пробање наркотика и достизање стања наводне еуфорије, 4. етапа – окованост страхом.

Најбољи начин за борбу с неком негативном појавом је пресецање њеног развоја у стању самог зачетка. Зато ћемо прво рећи нешто о томе како пресећи наркоманију већ у првој етапи. И због тога с вама нећу разговарати као с ученицима старијих разреда, већ као с будућим родитељима. Једном ћете порастати, бићете лепи и јаки, ступићете у брак и наравно, имаћете децу. И пред вама ће се такође поставити питање: како заштити своју децу од пушења, пијанства и дроге.

### **Тестови**

Желео бих да разговор започнем приказивањем одломка филма „Виртуелна реалност“ који је посвећен зависности деце од компјутерских игара и телевизије. У Санкт-Петербургу су психолози спровели истраживање о утицају ликова с телевизије на свест деце. Обишли су на десетине школа, извршили су испитивање. Постављали су једноставна питања: „Које емисије гледате? Ко вам се од јунака свиђа?“ Одговори нису били неочекивани: „Планета буба-шваба“, „Ђаво II“, „Годзила“, „Рамбо“, „Терминатор“. Неочекивано је било друго – оно што им је остало у свести или, ја бих рекао, у подсвести:

каква слика света је остала у деци. Експеримент се састојао у следећем. Психолози су долазили у учионицу и нудили су деци да замисле да је лист папира који се налази испред њих – екран телевизора и да нацртају лик који су најбоље запамтили, омиљеног јунака или сцену из филма или бајке, занимљиву рекламу, неки сиче. „Ево, овај лист ће се за нас данас претворити у чудесан екран – телевизора или компјутера или је то можда нека илустрација из књиге. Користите што је могуће више боја.“

Ево коментара цртежа.

„Дечак из првог разреда је на питање о омиљеном филму прво почео да црта пожар: црвене језике пламена који спаљују све унаоколо. Тврди: Изгорела је моја кућа. – Да ли је то стварно? – Не, ја тако мислим. Плашим се после цртаних филмова. – Одмах црвено почиње да прецртава зеленом бојом. Каже, гасе пожар. Ту се налази и нека животиња, није јасно каква с десне стране, и њу покушавају да угасе. Питам: Да ли ће све бити у реду? – На то он одговара: Не. Ево, видите црни талас? То је била велика експлозија која ће сад прогутати све што је било. Нико неће остати. Питам: Шта значе слова FD? – То је специјална војска дошљака из космоса који су стигли да поубијају све Земљане на планети. Они су веома јаки, не можемо изаћи с њима на крај. Ускоро ћемо сви погинути. То сигурно знам.“

„Овде је добро приказано као врло беспомоћни зека који је спустио руке и плаче. А поред њега, с десне стране је зло, оно је јако, храбро и активно. Зашто је небо такве боје? Зато што ће наступити олуја. Можда има наде да ће се овај зека спасити? Питам: можда ће му другови помоћи? – Не, он нема пријатеља, сам је. – Зашто гине? – Зато што је добар. Лоше је бити добар.“

„Дечак из трећег разреда није хтео да црта ликове. Рекао је да црта маске из својих омиљених цртаних филмова. Сви заједно чине јединствену бригаду, врло јаку? – Зашто су се удружили на твој цртежу? – То је бригада најжешћих људи, они не показују лица. То су људи који ће освојити свет и бацити га на колена. – Зашто имају црне маске на очима? – Да их људи не би препознали док не постану господари. – Да ли би могао да им се придружиш, да ли би то хтео? – У принципу да. Налазим се међу њима. Али ви ме свеједно нећете препознати. Ускоро ће цела Земља сазнати за нас.“

„Група дечака је смислила разоноду: нашла је жртву, везала је. Жртва стоји ишчекујући своју судбину, а у рукама првог, најжешћег дечака је посебна направа да би жртву прво заголицао, а затим је на специјалан начин поцепао, раскомадао. На питање: Шта раде други, ево на пример, овај у црвеном? – Он одговара: Смеје се и навија. – Зашто то раде? – То је страва.“

Дакле, упознали смо се с резултатима тестирања. Овај тест спада у тестове-цртеже, који су већ уобичајени за психологе. Уз помоћ оваквих тестова психолози успевају да завире у човекову душу и да сазнају оно што дете никад не би рекло, пошто тога није свесно, а ни родитељи никад не би могли да кажу. На пример, психолози често прибегавају тесту „Моја породица“. Замоле дете да нацрта своју породицу и дете црта психолошку слику-шему своје породице. На пример, на цртежу видимо да су мама и тата у центру цртежа и да су нацртани као велики, а дете је мало, негде у углу цртежа. Ово дете се вероватно у породици осећа нишгавним, нико га не поштује и не води рачуна о њему. Понекад на цртежу нема некога од чланова породице. То најчешће значи да дете с овим човеком има озбиљан конфликт. Дете може да нацрта само себе. „А где је тата?“ – „На послу.“ – „А где је мама?“ – „У продавници.“ – „А где је брат?“ – „У школи“. Ово дете је највероватније склоно егоизму. Идеалан цртеж треба да буде светао и јарких боја. Сунце,

цветићи, кућица, тата и мама у центру, сва деца поред њих, нико од људи није превише увећан или умањен.

Чак су и боје које дете користи за цртеж од великог значаја. На пример, све чешће се појављују деца која цео свет цртају црним тоновима. Недавно сам у рукама држао албум једног дечака који је припреман за усвајање: мајка му је умрла, отац пије, а бака је већ стара. Наставница је с недоумицом причала како је недавно у разреду одржан час с једном парохијанком из оближњег храма посвећен Васкрсу. Деци су радосно причали о овом светлом дану, о Христовом Васкрсењу, показивали су им слике јарких васкршњих јаја, црвених, жутих, плавих, зелених... На крају часа свима је речено да у својим блоковима нацртају јаје и да га украсе. Дечак је узео тамно плаву боју и нацртао је јаје, а затим црну боју и написао је „ХВ“, од радости је остало врло мало. И такав је био цео албум: час жена сва у браон бојама, тамно плаво и тамно зелено цвеће, чак је и сунце често нацртано тамним бојама. Жутих, плавих и светлозелених боја нема у целом блоку. Понекад се појављивала црвена боја, али је и она често симбол дететове узнемирености.

Још један начин да се завири у дететову душу јесте да се види како се дете игра. Једном сам одлучио да се поиграм са својим најстаријим сином који је тада имао 5 година, играли смо се рата. Он је имао руске делије и немачке витезове. Руса није било довољно, немачких витезова је било више. „Тата, треба да купимо делије!“ – „Ма нема везе, хајде да се играмо мало, а они свеједно побеђују!“ – „Не, тата! Руса има више!“ – „Размисли сам, већа је слава кад их је мање, а они побеђују. Види какве су наши делије: један ће одмах тројицу да скине.“ – „Не, тата. Како не схваташ? Руса има више!“ Тако смо се још пет минута препирали, син је стално одбијао да се игра рата. А до мене је постепено почело да допире да је у дететовој глави све онако како треба да буде. Оно има исправну слику света – добра (односно наших, Руса) на овом свету има више, а зла (односно Немаца, непријатеља) на свету има мање. Ако се дете убеди да зла има више, каква страшна слика ће настати у његовој глави? Зато се он тако очајнички борио за то да добра у свету буде више. Заиста, у дечјој свести добро треба да буде велико и јако, а зло мало и слабо, а у руским бајкама још и смешно. Не треба га цртати као свесилно и моћно.

На основу онога чега се деца играју, какве јунаке приказују уз помоћ играчака, какве ситуације моделују с њима, може се сазнати јако много. На пример, деца се често играју породице. И кад човек види како се тата у игри опходи према деци може да сазна много о себи као родитељу.

## Страхови

Вратимо се тесту који је обављен у Санкт-Петербургу. Испоставља се да свет у детету уопште не мора да буде тако светао и ведар као што то треба да буде, већ у дечјој души могу бити прави кошмари. И они могу да муче дете ако остане насамо са својим унутрашњим светом. У свим коментарима уз цртеже деце звучала је тема: на овом свету има више зла него добра. Међутим, јако је страшно живети с таквом сликом света.

Није чудо што неки психолози истичу да данас све више деце муче ноћни страхови. А кога муче страхови? Пре свега оне чији родитељи деци не посвећују довољно времена и она осећају своју незаштићеност. Дете помало бојажљиво гледа на свет пошто га још увек не познаје. Све непознато је помало страшно. Ето, кад би нас, одрасле људе неко бацио на непознато место ни нама не би било пријатно. А у родном граду су сваки бара и контејнер – рођени. Ако дете осећа да су родитељи у стању да га заштите, све је у реду, његов свет је

светао и радостан. Међутим, чим се у овом сигурном зиду појаве пукотине, отуда ће допирати хладноћа и страх.

То је наизглед свима јасно и не захтева дуга објашњења. Али овде ипак треба нешто објаснити. Ради се о томе што већина родитеља мисли да се то на њих не односи и да довољно времена посвећују деци. Међутим, страхови могу да се појаве и у породици која је наизглед сасвим срећна. Могу да наведем случај који се десио у нашој породици. Био је један период кад нисам имао времена. Из издавачке куће су ме звали и рекли да хитно треба да предам књигу, а ја никако нисам могао да је завршим. Дању нисам могао да је пишем, пошто сам држао предавања у разним школама, имао сам обавеза у храму, увече је требало да радим с децом за школу, остајала ми је само ноћ. Обично смо децу стављали на спавање отприлике овако. Склањамо играчке, молимо се, лежемо у кревете, ја причам бајку и сви мирно тону у сан. Али, пошто нисам имао довољно времена, све сам почео да пожурujem, терао сам их да брже спремају играчке, чешће сам викао. Почео сам после молитве да говорим строгим гласом: „Дакле, пошто сте лоше спремили играчке, данас нисте заслужили бајку, данас бајке неће више бити, што пре на спавањац. И ако неко од вас устане и почне да шета сигурно ће добити по меком месту.“ Чинило ми се да је све у границама строгости, законите с моје стране. Међутим, недељу дана касније одједном почиње: „Тата, немој да затвараш врата. Тата, немој да гасиш светло.“ А за недељу дана још горе: „Тата, лези мало с нама, плашим се, тамо седи паук.“ И тако даље. Починем да схватам да нешто није у реду. Недељу дана се трудим да будем пажљив према деци, поново им причам бајке – и све је као руком однето. О чему се ради? Испоставља се да су деца раније осећала да је тата целе ноћи негде у близини. Међутим, после тога је дошло до психолошког прекида и осетили су се незаштићено. Сад ако чак устану да би мало плакала и пожалила се на свој страх могу још да добију и батине због тога.

Истина, постоји још једна ситуација кад код деце могу да се појаве страхови. Она наизглед уопште не личи на прву. Познати психолози И.Ј.Медведева и Т.Л.Шишова у својој „Књизи за тешке родитеље“ истичу да се ноћни страхови често појављују код размажене деце за коју се никако не може рећи да су лишена пажње. Страхови су код овакве деце такође изазвани тиме што се осећају незаштићено. Ради се о томе што у својим родитељима они не виде камени бедем иза којег се могу сакрити у случају опасности. Јер довољно је пасти на под, ритнути се ногом два пута, зацвилети и повикати – и родитељи ће задовољити сваки каприц. Али родитеље с којима дете може да ради шта хоће оно не сматра јакима, јер чак и оно може њима да манипулише. А дете толико жели да буде иза чврстог бедема. Зато размажена деца понекад сама изазивају казну како би бар једном осетили родитељску снагу.

### **Зависност и страх**

Тема зависности душе од страсти је директно повезана с горе реченим. Наркоман (алкохоличар, пушач) се не осећа пријатно у овом свету. Он овај свет види у црним бојама. У њему се буди жеља да побегне из овог света и човек бежи – неко у дрогу, неко у компјутерске игрице, неко у пиво-вотку.

Одакле тако јака зависност од наркотика (укључујући алкохол и дуван)? Зар је хемија толико јака? Нипошто! На пример, у компјутерским играма нема никакве хемије, а човекова жеља да оде у виртуелни свет је огромна. Психолози истичу да у компјутерску зависност често доспевају момци који су добили женствено васпитање. Овакав неодлучан

момчић се свуда осећа непријатно – у учионици је бојажљив, чак му се и девојчице смеју, код куће мама према њему поступа као према малој беби, и његово мушко начело се буни и не слаже се с тим, нема праве другове, јер га момци сматрају „маминим сином“. Али он седа за компјутер и доспева у виртуелни свет. А тамо је јунак, све бије, убија, побеђује, пролази све нивое и цело његово мушко начело налази своју примену. Али ујутру треба да иде у школу, тамо ће опет бити незграпан, неодлучан дечак који ништа не може, који се свега стиди. И он с нестрпљењем чека да после школе поново седне за тастатуру и започне своју битку, да започне нове јуначке подвиге где треба показати много вештине и памети. Добро му је у овом виртуелном свету, а у овом реалном му је тешко да живи.

Мислим да се сав проблем зависности може описати једном руском пословицом: „Вук длаку мења, али ћуд никада.“ То је тачно за наркомане и алкохоличаре. Ма колико да их човек вуче назад у овај свет, њима није пријатно да у њему живе. Чак напротив – сваки пут постаје све горе и горе. Јер, на пример, младић је почео да пије с двадесет година кад је био млад, јак и леп. Чак и тада му је у овом свету било непријатно. А пет година касније родбина га враћа у нормалан живот, а он се још више плаши да види себе. Сад је сав згужван и болестан. И кад се отрезни и баци на себе поглед у огледалу – поново има једну жељу: да се убоде и заборави. У неком филму о дроги један наркоман то отворено и каже: „Престанеш да се бодеш, прошеташ улицом, сретне те стари познаник, види како згужвано изгледаш и немарно добаци: Па како си? Још увек се бодеш? – И од тога ти постане тако тескобно да хоћеш да побегнеш и опет да се убодеш, да дуваш, да се напијеш.“

Ево замислимо класичну ситуацију: седе тројица и размишљају како би поделила флашу. О чему причају? Шта их брине? Није случајно што смо сви толико пута чули реченицу алкохоличара: „Слушај, да ли ме поштујеш?“ Ево шта их брине, како се испоставља! Ево шта им је потребно – потребно им је поштовање! И тако они седе – три поштована човека и добро им је тако. Један од њих иде кући, прекорачи праг и шта чује? „Ах, ти, ђубре, опет си дошао пијан? Где си скитао? Никакве користи од тебе нема! Кућа је запуштена, децом се не бавиш, свима је због тебе лоше!“ Која жеља се рађа у човеку? У најбољем случају да опет оде тамо где га поштују, у најгорем – да се потуче.

Недавно је код нас у храм дошла жена и почела је да се саветује са мном шта да ради са сином. Иако се после испоставило да није дошла толико да се посаветује колико се просто жалила на сина. „Он је такав лењивац, ништа у кући неће да ради, све слободно време проводи само с друговима, стално с њима пије пиво. Кућа треба да се поправи, десет пута сам му то рекла. Али сад је тако запустио кућу да ћу сама морати да позовем мајсторе. Сам ништа не уме, сав је на оца, ни отац ништа није могао да уради, ни овај ништа не уме.“ После њеног двадесетоминутног монолога опрезно сам покушао да убацим неку реч: „Покушајте да га замолите да уради нешто просто и радујте се зог њега, похвалите га, јер ће то за њега бити стваро велико достигнуће.“ – „Па управо сам вам објаснила да ништа не уме, сав је на оца, као да има две леве руке.“ И даље је уследио монолог од двадесет минута. Било ми је јако жао тог сина у којег не верује чак ни сопствена мајка, која га уопште не поштује. И постаје јасно зашто одлази из куће чим мајка стигне. Не може свако да издржи такву бујицу негативног односа према себи, посебно од најближег човека.

Ево, човека осуђују, жигосу га и он сам почиње да верује да је лош, да није ни за шта, да има две леве руке. Сетимо се: „Вук длаку мења, али ћуд никада.“ Испоставља се да је главно питање: а зашто се он у овом свету сматра вуком или макар вучићем? Ко

приморава човека да се осећа туђим у овом свету? Ма како тужно било то изговорити – то смо сви ми, пре свега ближњи, који треба да волимо човека, а уместо тога упућујемо им само осуду и прекоре.

Многи сматрају да деца алкохоличара постају алкохоличари зато што су томе можда склона генетски или на неки други начин – али сви су сигурно уверени да је ова зависност већ уткана у човеков организам. Никад се нећу сложити с тим. Деца пијанаца и алкохоличара се врло често рађају као здрава, али скоро сва постају пијанице (ако пију и мајка и отац). Замислимо у одељењу дете чији мајка и отац пију. С једним таквим сам се помало упознао. Он не пуши и не пије, јако се секира због тога што му родитељи пију, наставници једногласно кажу да је момак врло добар и осећајан. Ипак, он се никако не уклапа у живот овог света. Не може да учи, често добија јединице, често изостаје. Не зато што је глуп, већ зато што му никакво градиво не улази у главу, пошто му све душевне снаге одлазе на то да се помири с тим да сви имају нормалне родитеље, а његови пију. Јер он мора да воли пропале људе! А то није лако! Зато се на часовима лоше понаша, често шушка, прича с другима. Наставници понекад морају да га поставе на место како би створили радну атмосферу у учионици, понекад морају да га истерају из учионице. И постепено почињу ругања. „Ти си јединичар, глуп си, ти си син алкохоличара, и сам ћеш се пропити. Чека те директан пут или у затвор или ћеш се целог живота пијан ваљати у каналу.“ И све то не изговарају само одрасли, у то се укључују другови из разреда, и они га сматрају глупим, неваспитаним, у принципу ненормалним. Сигуран сам да ће ако се ништа не промени, проћи још две године, напуниће петнаест и он ће почети да пије као смук. Зато што га овај свет не прихвата. Код куће му је непријатно, у школи му је тешко и зато му је још лакше да прекрши закон: „Сами сте ме назвали хулиганом и бандитом. И зашто треба да поштујем правила света у којем за мене нема места? Ја нисам из овог света и његови закони за мене нису писани!“ И за то што су човека напујдали као вука криви су сви око њега. Поред њега се није нишао нико ко би овој души дао мало тоpline.

Пред очима су ми два добра познаника која су раније много пила. У оба случаја жене су рекле својим мужевима: „Или ја или вотка!“ И они су изабрали своје жене, а не вотку. Нажалост, често се дешава супротно. Али ови мушкарци су имали среће, њихове жене су их без обзира што им је страшно досадило да гледају пијана лица својих мужева, ипак волеле и веома су их поштовале. И мужеви су осећали да су им жене драже од другова по флаши, да верују у њих, да их поштују. То је веома важан услов да би се човек ишчупао из мочваре у коју води дрога – у овом животу мора постојати бар нешто за шта човек може да се ухвати и због чега ће желети да остане у овом свету побегавши из виртуелног света, из света пијаних и наркотичких снова.

Једна жена-стручњак која је радила у комисији за малолетнике и заштиту њихових права на једној конференцији је с другима поделила своја запажања. Кад у породици пије само отац то по правилу још не доводи до тога да адолесценти постану тешки. Али ако у породици почиње да пије и мајка деца обавезно доспевају у тешке ситуације. Зашто је тако? Зато што унутрашњи свет детета у раним годинама, наравно, више зависи од мајке. Она је чуварка огњишта, она може да пружи нежност детету и да обоји његов свет светлим бојама без обзира на мужа пијаницу. Али ако почне да пије и мајка, ко ће дететовој души дати топлину? Нико! Тако се појављују деца „моугли“, која расту по законима људске џунгле, која се не уклапају у свет срећних људи.

Човек који је доспео у зависност од наркотика тежи ка томе да оде у други свет. Али, може се поставити питање: зар се то односи на пушење? Јер, пушач се не ваља по

земљи као пијанац, не доживљава никакве халуцинације као наркоман. Зар пушач одлази у неки виртуелни свет? Међутим, овде постоји још један важан тренутак. Сетимо се тестирања које су обавили петроградски психолози. Сећате се да је један од дечака нацртао маске – жестоке људе који ће освојити свет и рекао је врло важне речи у одговор на питање: „Да ли би могао да би им се придружиш, да ли би то хтео?“ – „У принципу да. Налазим се међу њима, али ме свеједно нећете препознати. Ја сам међу њима.“ Дете је цео свет поделило на добро и зло. Зло му изгледа јако и моћно, а добро слабо. На страни добра су његови родитељи, његови наставници и многи други. Али они нису ауторитет за дете, јер ће победити зло и он себе убраја у ону екипу жестоких људи који ће свет натерати да падне на колена. Ево шта је страшно – дете се асоцира са злом! Дете схвата да пуше и пију хулигани и сви лоши, а не добри одрасли. Зато је питање пушења и пива питање у којем свету дете жели да живи: у свету слабих родитеља и наставника или у свету јаких и жестоких. Ако човек верује да је зло јаче, преостају му практично само два избора: или да напусти свет у којем није могуће живети – у којем је тескобно и безнадежно, или да стане на страну зла и да влада светом заједно са злом. Међутим, у оба случаја адолесцента привлачи дрога. Пушење је симбол одласка из овог света у никуда или симбол прихватања другог света у којем победу слави зло. Многи родитељи се чуде зашто њихово мило дете нешто јако вуче у свако мангупско друштво. Једноставно, оно не верује у снагу добра, али осећа силу којом хулигани зраче. И оно жели да се угледа на јаког.

Нећу тврдити да се речено односи на све пушаче, али сам сигуран да се односи на већину младих пушача у пубертету. Јер многи почињу да пуше како би игледали одрасли, како би изгледали као сви други. Ипак, ови разлози су просто варијанте горе наведеног. Јер, пушење није критеријум зрелости у свету родитеља и наставника, већ у овом хулиганском свету. И ако тинејџер мисли да сви пуше, то значи да већ има изврнуту слику света. Зато ћу опет поновити да је проблем зависности душе од наркотика (укључујући дуван и алкохол) директно повезан с изврнутом сликом света кад млад човек гледа овај свет и види га у црним бојама.

Истаћи ћу још и следеће. Много сам говорио о свету добра и о свету зла и избору између њих. Међутим, због недостатка духовног васпитања, недостатка јасних представа о добру и злу тинејџери не бирају између добрих родитеља и злих мангупа с улице, они просто не размишљају у категоријама добра и зла, већ бирају између света „слабих и глупих одраслих“ и света „јаких и паметних младих људи“. И одрасли су криви што деца размишљају у категоријама снаге и слабости, а не добра и зла, јер су им управо овакву скалу доживљаја света задали одрасли. А ако се сетимо да због понашања родитеља деца све ређе доживљавају као свет добра, пун светлости, у којем им је пријатно да се налазе, већ напротив, желе да побегну из њега може се говорити о томе да ми, одрасли, сами гурамо своју децу да начине избор у корист света зла.

### **Зависност и култ насладе**

Наркотичка зависност може да почне због култа насладе који се појачано усађује преко медија. „Узми све од живота,“ „Не дозволи себи да увенеш,“ – то су пароле које дететова душа упија пошто се често понављају. А ако је циљ живота да се човек, што би рекли наркомани, „откачи“, „да одлети“, „да се уради“, да се разоноди и ужива, то је директан пут ка поробљавању душе. Ниједна наслада не може бити вечна. Људска психа је саткана тако да се на све навикава. Да би човек постигао циљ треба да повећава дозу –



дозу разоноде, дозу насладе, да смишља нешто ново и неочекивано како би поново заголицао нерве и насладио чула.

Испоставља се да је култ насладе просто још једна страна истог проблема, проблема одласка из овог реалног света. Свет у очима онога ко тражи насладу сам по себи не представља вредност. Он је досадан и сив, зато авантуриста жели „да се откачи“; свет је пун проблема, зато онај ко тражи лак живот жели да се опусти. Реалан живот није занимљив и само други свет, свет насладе и разоноде, мами младог човека.

Одакле почиње човекова тежња ка добијању насладе? Сигуран сам да почиње од најранијег узраста. Може се поделити на два појма: радост и задовољство (или наслада). радост је задовољство човека због добрих дела, због активних радњи. Човек је насликао дивну слику или је засадио дрво или је отишао да игра фудбал с пријатељима, или је попричао с драгим човеком или је помогао некоме у тешком послу – све то изазива радост. Ову радост изазива добро дело. Човек осећа потребу за неким племенитим поступцима и осећа радост због задовољења ове потребе. Узгред речено, чак и обично општење с живим човеком или чак животињом представља такође врло активно дејство, јер приморава душу да ради.

Међутим, осим радости постоји још и појам „задовољство“. Задовољство је задовољење човека од спољашњих извора. Човек је сео у фотељу испред телевизора, ставио је ноге на табуре, извадио је чипс и почео је да гледа акциони филм или је сео за компјутер и почео је да притиска дугмад играјући се неким пуцачинама или акцијама или је налио чашу вотке и попио је или се убо и заборавио. Односно, човек ништа не чини својим рукама, физички се не напреже, у свету око себе ништа не мења, ни с ким се не дружи, никоме не помаже, али добија дозу утисака који задовољавају његове потребе.

На шта је дете научено: да добија радост од активних радњи или задовољство од пасивних утисака? – то у многострујној одређује психолошки тип човека, оно ка чему ће стремити целог живота. Дете је досадило мами тиме што јој се врзма око ногу, посадила га је испред телевизора и отишла је да пере судове, да сређује кућу и да пере. Дете широко отворених очију гледа слике које промичу и не смета мами да обави своје кућне послове. Међутим, чак и ако дете гледа само добре, временом проверене цртане филмове и мама је мирна што дете не прима негативне слике, треба бити крајње опрезан. Ако удео бесплатног задовољства у општој бујици живота детета заузме превише места, може доћи до извесне деформације личности. Дете ће се преоријентисати на добијање задовољства, а не радости. А то је директан пут у наркоманију.

### **Како помоћи у првој етапи?**

Прво чиме можемо да помогнемо човеку да не урони у виртуелни свет снова и халуцинација (или да се врати у овај реални свет) јесте да се створи таква слика света (или уништи стара) да човек поверује у овај свет, да поверује да је он пун добра, да и овде има људи који воле, да је овај свет вредан да се у њему живи. Али, да би се човеку помогло да поверује у овај свет прво ми треба да поверујемо у тог човека.

Навешћу пример из своје породице. Најстарије дете је кренуло у први разред. Почиње мучно свакодневно писање. Руке не слушају дете, оно губи пажњу, родитељи се љуте. Починем да вичем на дете надајући се да ће видети како сам строг па ће постати пажљивије. Међутим, што се више дереш на дете, што га више грдиш, посао се одвија спорије. За време још једног домаћег кад је атмосфера била прилично ужарена дете је потпуно стало и није могло да напише ни слово. Починем да схватам да је изабрана

тактика погрешна. Починем да мењам своје понашање. Дете је написало десет кривудавих слова. Уместо да га грдим, проналазим једно мање-више пристојно и кажем: „Види, како си ово добро урадио, можеш ти то. Ово словце је баш као код учитељице. Хајде сад нацртај још неколико таквих.“ И дете, добивши крила од похвале, исплазивши језик, труди се да попуни следећи рад. У овом, следећем, од десет слова ће бити већ два мање-више прихватљива. И ево у чему је главно питање: шта ће родитељ видети, осам још кривудавих слова или два већ нормална? Нажалост, чешће видимо осам лоших (слова, поступака или нешто друго) и не примећујемо добре. Починемо да грдимо дете и још се правдамо тиме што су наводно два слова у односу на осам јако мало. Још је мало добра у детету, због чега да га хвалимо?

А имамо због чега да га хвалимо! Јер често све гледамо из свог угла. Већ одавно умемо да пишемо и тешко нам је да схватимо како је могуће да то некоме не полази за руком. А испоставља се да је могуће да нам за руком не полазе најобичније ствари. Одлучио сам да сам направим експеримент са собом. Знам да пишем десном руком, а левом не умам, зато сам помислио: „Хаде да пробам да мало пишем левом.“ Мислим да сваки родитељ првака пре домаћег или заједно с дететом треба да мало седи и да пише слова левом руком.

Уопште, да би се дете боље схватило корисно је чешће испробавати на себи ситуације у којима се оно налази. Сетимо се шта желимо да радимо кад нас неко грди, чак и ако је то залужено. Желимо да побегнемо, да залупимо врата, да се закључамо, да вичемо, зато што нас нико не схвата итд. Ако се у одраслим и психички потпуно развијеним људима рађа таква жеља како је детету? Њихова психа се још тек формира, оно још нема развијен осећај одговорности и самосталности. Зато треба што је могуће мање обраћати пажњу на лоше стране у младом човеку и проналазити све што је најбоље и помагати детету да се креће у том правцу. А ако успемо да убедимо дете да је тупо и глупо, оно ће сигурно такво и постати. Психолози И.Ј.Медведева и Т.Л.Шишова у поменутој књизи имају целу главу посвећену овој теми. Она се зове „Лавре на кредит“. Похвале детета због храбрости иако је оно још кукавица и оно ће пожелети да оправда ове похвале (лавре) које су му дате унапред на кредит. Схватиће шта се од њега очекује, чему се људи надају, схватиће у ком правцу треба да се креће. А ако родитељи сина почну да називају мангупом, значи да од њега очекују управо такво понашање и заиста ће га ускоро и дочекати.

Сви ми, посебно родитељи, треба више да будемо оптимисте и да сами с радошћу гледамо свет видећи у њему више светлости. Јер управо црне боје које живе у души родитеља постају још гушће у дететовој души. Човек треба и себе да пита: а ко сам ја – оптимиста или песимиста? Ево, на столу се налази пола чаше воде. Оптимиста ће рећи: „Охо, ево читавих пола чаше!“ а песимиста ће речи: „Јао, има само пола чаше.“ А песимизам није ништа друго до чамотиња, а чамотиња је смртни грех с којим треба водити непомирљиву борбу. Иначе човек својим мрзовољним духом може да нашкоди и својој души и да зарази целу околину.

### **Како помоћи у другој етапи?**

Како избећи наркотичку програмираност? Пре свега, сами родитељи програмирају своју децу, и наравно, људи из околине. Ако дете види како тати светлуцају очи приликом разговора о предстојећој пијанци, како му се поправља расположење, то значи да је

програмирање већ кренуло. Тим пре не сме бити никаквих пијанки „ради загревања“, никаквог пушења „за смиривање живаца“. Родитељи сами не смеју да пију и да пуше и не треба се мирити с овим злом у породици, тада дете лако усваја исправне поставке према пушењу и алкохолу.

Ако неко од чланова породице пуши или пије треба да има довољно храбрости да каже свом детету да је слаб и да не може да победи ово зло, а не да смишља изговоре и разлоге за пушење и пиће.

Нажалост, наркотичку програмираност човека видимо тек кад он већ проба дрогу и кад се нађе у њеном ропству. Али тинејџер се може зауставити и у другој етапи кад је већ програмиран, али још није реално пробало дрогу. Да би се приметила црвоточина која се већ угнездила у човековој свести довољан је пажљив поглед родитељског срца пуног љубави. Склоност добијању задовољства од живота, жеља да дете покаже да је „страва“, тежња ка „страва“ омладинским лидерима и мноштво наизглед незнатних црта у понашању адолесцента може навестити родитељима да је већ време да звоне на узбуну.

У тинејџерском узрасту се детету може помоћи тако што ће се подстицати права, зрела и одговорна самосталност пубертетлије. Ако тинејџер уме самостално да размишља, ако се не покорава у потпуности туђем утицају и може одговорно да одлучује он ће моћи правилно да оцени дејство наркотика и да не постане завистан од њих чак и ако их, на пример, проба.

### **Како помоћи у трећој и четвртој етапи?**

Ако је свест човека већ програмирана и он је почео да користи дрогу, наравно, није тако лако избавити се од програмираности и страсти. Скоро у свим методама лечења које се обично врши медикаментима постоји и психотерапеутска компонента. Али она се обично своди на то да се човек научи да налази задовољство у другим стварима (музици, уметности, бављењу спортом и др.) и да му се понуди што је могуће више ралога да не прибегава дроги. Међутим, то уопште не значи да наркотичка програмираност нестаје. Да, постоје други начини да човек осети задовољство али се ни овај не укида. Притом наркотик остаје најједноставнији начин да се човек задовољи. Познати су експерименти с пацовима: у њихов мозак су стављане електроде и нудило им се да бирају три дугмета. Једно је одговарало за добијање хране, друго – воде, треће – за стимулисање „зона задовољства“. Шта се испоставило? Пацови су умирали од глада и жеђи али су настављали да притискају треће дугме. Главно је да човек схвати да у наркотику уопште нема задовољства, задовољство се рађа само у његовој изврнутој и болесној свести. Док наркоман у дроги буде видео „треће дугме“ неће је се одрећи.

Ако се сетимо у чему се састоји програмираност и колико лажних мишљења смо наводили као пример, а тим пре што то још ни из далека нису сви, може се приметити да свест може бити буквално напојена пронаркотичким мишљењима и размишљањима. Човеку може бити потребно да промени сву своју свест. У православљу се то назива „покајање“. На грчком језику се за означавање појма покајања користи реч „μετάνοια“ (метаноја), која се буквално може превести као промена ума (на грчком νοῦς). Грчка реч νοῦς није просто ум, већ цео унутрашњи свет човека, на руском језику овом појму више одговара појам „срце“.

Да би човек престао да користи дрогу обично треба да промени све своје унутрашње поставке. Посебно је тешко променити поставку за добијање задовољства у овом животу. Бог је људско срце усмерио ка постизању среће. Реч „срећа“ (счастье)

потиче од речи „део“ (часть) и првобитно је значила стање јединства, кад два човека постану са-делови једно другог. Кад човек воли Бога и људе он достиже срећу. Међутим, човек често почиње да замењује срећу задовољством, а то су потпуно различите ствари. Ако имам сладолед и поделим га с неким добићу два пута мање задовољства, али ћу добити два пута више среће зато што сам учинио нешто за другог и повезује нас нит пријатељства. Поставка на добијање задовољства је, као што смо већ рекли, веома повезана с наркоманијом.

Човеком који узима дрогу влада страх да без наркотика више неће моћи да живи. Један Енглеz по имену Ален Кар је написао изванредну књигу „Лак начин да се остави пушење“. Раније је радио као књиговођа и пушио је по шездесет цигарета дневно, а у тренуцима изузетне напетости долазио је до сто цигарета дневно. Дуго и безуспешно је покушавао да остави пушење, али му ништа није помагало. Међутим, напoкон је нашао начин да остави пушење и на његово чуђење, испоставило се да је лако то учинити. Написао је књигу о својој методи и испробао ју је на својим ближњима. Његова метода, која се показала као необично ефикасна, призната је међу стручњацима, постала је врло популарна и ужива огроман успех у многим земљама света. Ален Кар је основао светску мрежу клиника чији стручњаци помажу пушачима да оставе цигарете и да победе своју зависност. Књиге Алена Кара су издате на преко двадесет језика у многим земљама света. На десетине људи се обратило за помоћ његовим клиникама; број пацијената који су оставили пушење захваљујући његовој методи износи преко 95% укупног броја људи који су му се обратили за помоћ. Клинике Алена Кара сваком пушачу дају гаранцију за исцељење од никотинске зависности и гаранцију повраћаја новца угрошеног за терапију у случају неуспеха. Ја сам за ову књигу сазнао из интернета где се она често помињала на форумима посвећеним пушењу. Мноштво људи се позивало на њу и на то да им је управо она помогла да оставе цигарете.

У чему је главна тајна методе Алена Кара? Циљ књиге, као и свих његових предавања на клиникама је врло једноставан: треба убедити човека да је остављање пушења заиста лако. Страх од растанка с цигаретама је главна сила зависности, али се овај страх ни на чему не заснива. Обично човек одлучује да престане да пуши као да се растаје с вољеним другом и као да га издаје, свестан је да ће патити без цигарета, биће му досадно, тескобно и мучно болно без вољеног друга. Ален Кар свом снагом убеђује човека у то да су цигарете његов непријатељ који се као паразит упио у његово тело и исисава из њега сав сок. Човек треба да се растане од цигарета као да се оперисао и као да му је одстрањен паразит који је урастао у тело или тако као да је човек добио вест о томе да је болест која га је мучила напoкон нестала. Аутор књиге препоручује да се пушење не оставља пре него што је човек прочита до краја. Док у човеку још није дошло до промене расположења, док се још није избавио од свих заблуда у погледу пушења, преурањена одлука да остави пушење може да доведе до слома. Јер, ако су у глави остали још остаци никотинске програмираности и ако још није иживљен страх, врло је вероватан повратак некадашњој страсти.

Главни проблем који истиче Ален Кар састоји се у томе што многим људима страх влада тако јако да се плаше чак да узму књигу у руке или да дођу у клинику плашећи се да ће после тога морати да напусте свог омиљеног друга-паразита.

Посебно је тешко мењати своју свест (избавити се од лажних поставки, избавити се од страха) због следећих разлога. Навешћу поређење. Ако повредим ногу или други орган, могу да их лечим својим рукама. Али, ако слоим руку више не могу сам да се лечим.

Исто је с људском свешћу. Ако у мојој глави има неких неправилних мишљења или расуђивања покушавајући да пронађем истину, моћи ћу да исправим своје грешке. Али ако је сама моја свест већ извртута, без помоћи са стране нећу моћи да се поправим. Зато се може рећи да је истинско покајање, мењање себе, немогуће без Бога. Бог као Творац наше душе може да нам помогне да променимо своје срце. Међутим, овде обавезно треба да постоји синергија (су-деловање, са-радња) човека и Бога. Сам човек без Бога се неће променити. И обрнуто, Бог не може насилно да промени човека, јер му је даровао слободу.

Треба рећи да нема стопроцентних начина који омогућавају човеку да се избави од наркотичке зависности. Човек поседује слободу и нико га не може натерати да нешто учини. Али можемо да помогнемо човеку, можемо да му рашчистимо пут којим сам треба да иде.

Да би се човеку помогло врло је важно да се не осуђује он, већ грех који у њему живи. Јер родитељи могу да реагују на поступке деце врло различито. На пример, дете је у домаћем задатку направило грешку, може се одмах одсећи: „Е, стварно си постао потпуно глуп.“ А може и другачије: „Па, драги, нешто си се опустио и постао непажљив.“ По чему се разликује осуда човека од осуде греха. Ево, иде пијан човек улицом. „Иде пијандура. Улетвио се. Ништавило, а не човек. Како га само земља држи?“ – То је осуда човека. „Јао, што ми га је жао! Чини се пристојан човек, а напио се... Ето шта вино ради с људима...“ – то је осуда греха, а нека човека. Неки, истина, чак ни грех не осуђују: „Па шта? Добро, напио се човек. Има права.“

Али, наравно, човек сам треба да пређе пут покајања, нико то не може учинити уместо њега. И ближњи нипошто не смеју да забораве да је пут покајања врло дуг. Да би, на пример, тинејџер престао да пуши, треба да пређе огроман пут. Сад пуши и то значи да пушење равномерно проистиче из његовог унутрашњег света: начина размишљања, понашања, погледа на живот. И док се не промени цео његов унутрашњи свет он неће моћи да остави цигарете. Ако се овај преокрет ипак догоди у човеку он лако може да остави дрогу. Није случајно што је најделотворнији начин за лечење наркомана пут доласка човека Богу, вери, традиционалним православним вредностима.

### *Теоретски прилог за педагоге*

#### **Коме то треба?**

У разговору о Оквирној конвенцији већ смо говорили да се она у Русији практично не помиње, неко је забранио ове информације. Можда је то изазвано само тиме што дуванске фирме не желе да губе приход? Нажалост, није само то. У ствари, против наше земље (и не само наше) се циљно води рат. Пре свега, ова борба је повезана с идејом „златне милијарде“ и пренасељености наше планете. Присталице ових идеја тврде да на нашој земљи комфортно може да живи само милијарду људи, за више наша планета нема могућности. Сам термин „златна милијарда“ означава становништво земаља „првог света“ које улазе у Организацију економске сарадње и развоја, у којој се налази 24 земље: САД, Јапан, земље ЕЕС итд. Русија није уврштена у златну милијарду. Осталим народима је припремљена улога послуге која ће хранити и облачити становништво неке „златне милијарде“. Јер неко треба да вади угаљ и нафту, зато ће изванредан део других народа имати право да постоји. Тако је, по речима Маргарет Тачер, довољно да у Русији живи око 15 милиона људи. Овај број људи је савим довољан да се секу сибирске шуме, да се вади кузбаски угаљ и да се црпи тјуменска нафта.

Ове идеје су почеле да се шире 70-их година прошлог века. 1972. године по резултатима истраживања која је обавио Римски клуб, изашла је књига „Граница раста“ где је као централна теза наведена мисао да је главни узрок међународних криза – недостатак ресурса од животне важности и да се под изговором „хуманизма који страда“ формулише идеја селекције, шкарта оног дела човечанства којем ће бити забрањено да живи.

У ствари, све тврдње о „пренасељењу“ планете од стране сиромашних као узрок еколошке катастрофе су апсолутно ненаучне. Уопште не стварају земље „трећег света“ опасност по екологију, већ она милијарда (тачније милијарда и по насељених развијених земаља), које насељавају „први свет“, троше 75% и у околину избацују 75% отпадака. Остале 4,5 милијарде троше и избацују три пута мање, односно један сиромаш Земљу у просеку оптерећује 10 пута мање него становник западне цивилизације. Ко је узрок пренасељености Земље? Што се тиче ефекта стаклене баште повезаног с уништавањем озонског омотача допринос једног становника САД је једак доприносу 1450 становника Индије. Односно, Индија са својих 600 милиона становника чини као 2% САД – безначајна величина. Дакле, сву еколошку катастрофу изазива искључиво сама „златна милијарда“. И питање о уништавању других народа поставља управо ова „златна милијарда“, јер ако још неко буде хтео да живи онако трошачијски као они планета Земља то неће издржати.

За оваплоћавање својих идеја светска елита врши веома јаку обраду свести. Обрада се врши с две стране: како становништва најразвијенијих земаља, тако и становништва неразвијених земаља. Народима развијених земаља се несвесно сугерише идеја интелектуалне и моралне надмоћи над становништвом неразвијених земаља. На пример, светски медији које контролише светска елита, редовно у главе људи усађују „ново мишљење“ и „општељудске вредности“. Међутим, шта означава формула „општељудске вредности“? Означава да се вредностима придаје статус биолошког својства човека. Дакле, они народи који негирају или не схватају вредности које се признају за „општељудске“, не припадају у потпуности људском роду. Очигледно је, на пример, да Иранци данас већином не прихватају западни индивидуализам, западну демократију и етику. Дакле, Иранци се не сврставају у потпуности људски род и западном малограђанину ови људи изгледају као некакви изроди људског рода, који су у потпуности достојни уништења и нису достојни сажаљења. Узгред речено, руске традиционалне националне вредности се такође не уклапају баш најбоље у општељудске.

Други пример. Интензивна идеолошка обрада Запада се одвијала за време операције „Повратак наде“ у Сомалији. Телевизија је несвесно сугерисала западном малограђанину мисао да су Африканци иако подсећају на људе, нижа, беспомоћна подврста. На екранима су редовно приказивана сомалијска деца с организмом уништеним због недостатка беланчевина, која директно пред камерама умиру од глади. Поред се као стандард правог човека приказивао румени морски пешадинац или симпатична девојка из ОУН. Навикавајући гледаоце на лик Африканаца који умиру, телевизија белог човека није чинила солидарнијим. Напротив, у подсвест се усађивала расистичка представа о Африканима као о нижој подврсти. Да, треба се бринути о њима, али као о птицама, које су доспеле на нафтну мрљу и треба им слати мало намирница.

О томе да се ради управо о циљном уништавању других народа не може бити никакве сумње. Ови људи толико искрено верују у своју изабраност, у своју интелектуалну и моралну надмоћ над другима да губе осећај за меру. Западни

малограђанин је већ сасвим спреман за уништавање „заосталих“ народа, што потврђују активности у Ираку и Југославији. У принципу, то није ни чудно. Јер, у историјској прошлости народа који су створили западну цивилизацију има много округних и крвавих догађаја. Ова цивилизација је грађена за рачун колонијалне политике, за рачун робовласничке трговине Африкацима, захваљујући туђим територијама и убијању (или поробљавању) домородачког становништва. Политика ових народа се може окарактерисати чињеницом да су они практично у потпуности искоренили домородачко становништво два континента – Северне Америке и Аустралије, као и то да су веома смањили становништво Африке. Могуће је да се округност према нижима јако уврежила у генетском сећању ових народа. Ова суровост се понекад помаља кроз маску њихове цивилизованости. Немачки фашизам се није случајно ту родио. Бацање нуклеарних бомби на Хиросиму и Нагасаки као и уништавање мирних немачких градова на крају Другог светског рата нису случајне грешке америчких војника.

Такође постаје сасвим очигледно да је тврдња о „пренасељавању“ – само изговор који ни научно, ни социјално није образложен, али га подревају скоро сви медији и поред радикално настројене интелигенције представља изговор за уништавање других народа с циљем доминације. На дневном реду је вештачко смањење броја становника у Азији, Африци, Русији и низу других земаља.

### **Како се то ради?**

О томе како се врши обрада свести народа, чији се број смањује сад се прилично много зна. Релативно недавно становници Русије су добили тајни материјал у којем се као у огледалу одражавају процеси који се одвијају у нашој земљи. То је директива Алена Далса, бившег директора ЦИА и руководиоца политичке обавештајне службе САД, такозвана „Америчка доктрина борбе против СССР“, која је написана још 1945. године пред крај Другог светског рата. Ево шта се у њој каже.

„Завршиће се рат, све ће се некако смирити, средити. И ми ћемо усмерити све што имамо, - све злато, сву материјалну моћ на заглупљивање и залуђивање људи... Људски мозак, људска свест се могу променити. Посејавши тамо хаос неприметно ћемо њихове вредности заменити лажима и примораћемо их да поверују у ове вредности. Како? Наћи ћемо истомишљенике, своје савезнике и помоћнике у самој Русији. Епизода за епизодом одиграваће се по својим размерама грандиозна трагедија погибије најнепокорнијег народа на Земљи, коначног, неповратног гашења његове самосвести. Из књижевности и уметности, на пример, постепено ћемо истребити њихову социјалну суштину, одучићемо уметнике, одузећемо им жељу да се баве сликарством..., истраживањем оних процеса који се одвијају у дубинама народних маса. Књижевност, позориште, биоскоп – све ће приказивати и славити човекова најнижа осећања... На све начине ћемо подржавати и подизати такозване уметнике који буду усађивали и убивали у људску свест култ секса, насиља и садизма, издаје – једном речју, сваки неморал... У управљању државом створићемо хаос и збрку. Неприметно, али активно и стално ћемо подстицати самовољу чиновника, прималаца мита, беспринципности. Бироократизам и замајавање ће се подизати на ниво врлине... Поштење и васпитаност ће се исмевати и никоме неће бити потребни, претвориће се у рудимент из прошлости. Дрскост и безобразлук, лаж превара, пијанство и наркоманија, животињски страх једних пред другима и дрскост, издаја... национализам и непријатељство народа, пре свега непријатељство и мржњу према руском народу – све ћемо то вешто и неприметно култивисати, све ће то дати трње...

И само малобројни, врло малобројни се досећају или чак схватају шта се дешава. Али овакве људе ћемо доводити у беспомоћан положај, претворићемо га у ругло, наћи ћемо начин да их оклеветамо и прогласимо за отпад друштва. Ишчупаћемо духовни корен, вулгаризоваћемо и уништавати основе духовног морала. На тај начин ћемо подривати генерацију за генерацијом. Људе ћемо почети да обрађујемо од детињства и младости, увек ћемо главни акценат стављати на омладину, разлагаћемо, развраћаћемо, троваћемо је. Направићемо од њих цинике, вулгарне људе, космополите...”

[Лисичкин В.А., Шелетин Л.А. Трећи светски (информационо-психолошки) рат. Москва: институт за социјално-политичка истраживања, АСН, 2000., стр. 63-64].

Навешћемо одломак и изванредног рада дечјих психолога Ирине Јаковљевне Медведеве и Татјане Љвовне Шишове „Сага о наркотицима“ где се анализира проблем наркоманије у нашој земљи.

„У XX владајућа англо-америчка елита је узела курс на „плишани геноцид“ изјавивши да планети прети катастрофална пренасељеност и да то треба спречити, наркотизација омладине је постала један од главних начина „шкартирања сувишних“. Није случајно што је управо 60-их година веома утицајна међународна организација под називом „Римски клуб“ почела да усађује масама идеју пренасељености, западно друштво је подвргнуто првом притиску наркотичке антикултуре.

Ова култура уопште није настала стихијски, као што многи мисле. Она је брижљиво смишљена, планирана, или како кажу социолози, моделована. Ово се углавном радило од државних средстава САД уз веома активно учествовање ЦИА.

Творци антикултуре су је врло прецизно крстили „културом рока-секса-дроге“ (rock-sex-drug culture). Управо овим редоследом се адолесценти и омладина увлаче у њену орбиту. Прво почињу да слушају рок певаче, од чије музике и текстова се губе кочнице у области похоте. Затим се они, угледајући се на своје кумире, препуштају „слободној љубави“. Али, „слободна љубав“ је, ако се ствари називају својим именима, разврат. Оно што се брижљиво гуши – шта човек све неће урадити због моде! – али од тога је само мучнији осећај стида који доводи до депресија. А њих такође треба крити, иначе више ниси кул! И зато се рађа жеља да се човек „откачи“, да „одлети“. Што даље од живота који му се огадио.

Иностранци истраживачи понашања наркомана одавно су извели алгоритам: у току године дана после прве случајне везе многи адолесценти по правилу пробају дрогу. А даље, по шеми зачараног круга. Повратак из „дивног света“ изазива још оштрију и неиздрживију „мучнину живота“ (како је Сартр тачно назвао ово стање). И сања само о једном: што пре се треба „урадити“ поново. Музика сама по себи и секс сам по себи више не спасавају чак ни за кратко време. Потребни су јачи стимуланси. Без „маре“ или „бомбоница“ се више не може. Управо такав је и механизам преласка с „лаке“ дроге на „тежу“. Даље следи психичко и физичко разлагање. Затим – финале које наркоман обично доживљава као одавно жељено ослобођење.

У току последњих 40 година Енглеска и Америка су учиниле јако много за ширење „рок-секс-дроге“. Човек може да прегледа гомиле часописа за децу и омладину и на хиљаде омладинских телевизијских програма и да се увери у то да њихове разлике носе чисто формалан карактер, а идеологија и технологија су апсолутно идентичне: момци се веома јако увлаче у културу рока-секса-дроге. Како? Пре свега кроз омладински жаргон који је сад на овај или овај начин у потпуности везан са стихијом дроге. Јер, речи нису просто споја звукова. Реч усмерава човека на одређени став према реалност. Једна је ствар



рећи: „Не могу да живим без тебе.“ И потпуно друга: „Одлепио сам због тебе...“ „Он је убризгао себи дрогу и халуцинира у бунилу,“ – је једна слика. А: „Урадио се“ потпуно друга.

Огромну улогу играју и ликови који се сервирају у омладинским медијима као еталони. То нису пилоти-космонаути, велики научници или јунаци из рата. Рекламирају се бојни који се, благо речено, не одликују високим моралом: рок-звезде, топ-модел, уметници-постмодернисти, филмски глумци и т.сл. У причама о њима обавено постоји своје „интима“, своја „зачкољица“. У тинејџерима се понекад отворено, понекад мало замаскирано, али са задивљујућом упорношћу, подгрева сексуалност, коју на основу специфичности узраста уопште није тешко подгрејати: она узаври за трен ока. А овде се „о томе“ говори много и разуздано. Истовремено се усађује лак, „будаласт“, нерелексиван однос према животу, надувава се егоизам и жалбе на друге уз нагло снижавање самокритике. Родитељи се дискредитују на све начине. И то је јасно, јер управо родитељи деци преносе традиционалне моделе понашања, етику која је традиционална за дату културу.

Они који спроводе рок-секс-дрога културу веома се брину и за ниво материјала. У том смислу да ниво треба да буде што је могуће нижи. За једноћелијске организме. То и директно и индиректно подстиче заглупљивање. Директно зато што не треба мућкати главом. А индиректно зато што тако дебиљан текст (као, уосталом и све што потиче од новинара) тинејџери доживљавају као еталон. О било каквим стварима да се ради у тексту, све се обавезно зачињава смехом, завитланцијом. Притом је овај смех посебан: то није добар осмех, није паметна иронија, није „смех кроз сузе“, чак није ни сарказам који уништава. То је тупо, бесмислено смејање ономе што се у жаргону зове „кул“. Ставити прстен у пупак је „кул“. Старица је пала – „кул“. Некоме је раскопана глава тако да мозак прши на све стране – и то је „кул“.

До средине 80-их година наша држава је стављала врло сигурну брану на путу антикултуре дроге. Ако је нешто кришом и пролазило то је било у тако мајушним порцијама и у тако уске кругове да није утицало на свеопште стање. Наравно, и милиција, суд, законодавци, медицинари су обављали налог државе у погледу гушења наркоманије и трговине дрогом. Резултат је био очигледан: код нас су се наркомани толико ретко сретали да већина људи у току целог живота ниједном није наилазила на њих и чак није знала како изгледају.“

### **Две школе наркологије**

У совјетско време, нарочито у време кад је Горбачов увео забрану пића, дошло је до бума у истраживањима у области наркологије. Појавило се много изванредних радова на које се човек могао ослонити у превентивну раду. Међутим, с почетком перестројке ситуација се нагло променила, почела је алкохолизација и наркотизација нашег народа. Снаге (и политичке и криминалне), које су биле заинтересоване за то да се код нас појави дрога, побринуле су се да се и код нас примењују програми и радови који би стварали привид великог превентивног рада с тинејџерима умирујући свест одраслих и истовремено би имали очигледно низак или чак супротан ефекат, да се од њих ни у ком случају не смањи потрошња дувана, алкохола и дроге.

Дакле, сад постоје два приступа разматрању наркоманије и практичном избављању људи од наркоманије која се међусобно искључују. Погледаћемо по чему се разликују ове две школе. Условно ћемо их назвати „нова совјетска“ и „западна“, иако смо свесни да и на

Западу има људи здравог разума и да је у Совјетском савезу било различитих стручњака. Стара совјетска школа наркологије је по својим основним ставовима била ближа школи која се условно назива „западна“. За ову школу је карактеристичан строго материјалистички поглед на проблем, одсуство јасних представа о човековој души и његовој несвесној компоненти.

#### *Разлике у теорији*

<i>Нова совјетска школа</i>	<i>Западна школа</i>
Дрога не изазива никакво задовољство, већ само ремети рад мозга што се уз одређену психолошку поставку позитивно доживљава.	Дрога изазива необичан осећај задовољства и еуфорије који се ни са чим не могу упоредити.
Зависност има скоро 100% психолошку природу.	Зависност пре свега има хемијску природу, иако има и велику психолошку компоненту.
Дрога се никад не уграђује у процесе размене материје у организму и има искључиво токсично дејство.	Дрога се уграђује у процесе размене материје.
Криза је стање стреса после тровања које изазива мобилизацију свих снага у организму ради оздрављења.	Криза је болно стање организма изазвано недостатком дроге које је уграђена у рад организма.
Нагли престанак употребе дроге је увек користан и скоро увек је безопасан.	Нагли престанак употребе дроге може бити штетан за организам.
Дрога није антидепресант.	Дрога је најјачи антидепресант.

Тврдње наведене у табели су већ довољно коментарисане у одговарајућим одељцима разговора.

#### *Разлике у пракси лечења болесника*

<i>Нова совјетска школа</i>	<i>Западна школа</i>
Наркоманија (дуванска, алкохолна и др.) се сматра болешћу свести.	Наркоманија се сматра физиолошком болешћу која се одражава на човекову психу.
Пре свега, избављење човека од наркотичке програмираности свести психотерапеутским методама. Задатак лечења се састоји у томе да се човек сам увери у токсично дејство наркотика и психолошку природу своје зависности. Потребно је само медицинско праћење наркомана. Медицинска помоћ је условљена тиме што је здравље наркомана увек битно нарушено.	Пре свега, медицинске методе: 1. фаза. Ослобађање од синдрома мамурлука методама детоксикације. 2. фаза. Гушење жеље за алкохолом медицинским средствима: кодирање (хипноза), имплантације препарата „есперал“ унтравенозно убризгавање специјалног препарата (торпедо), блокада различитим препаратима (SIT, NIT, биоблок, тетлонг-250), акупунктура. 3. фаза. Превенција сломова медицинским средствима: спречавање депресивних или афективних поремећаја. Као допунске мере се примењују психотерапеутске технологије које

	појачавају мотивацију болесника за уздржање од употребе алкохолних пића.
--	--

*Разлика у превентиви*

<i>Совјетска школа</i>	<i>Западна школа</i>
Ослобађање наркотичке програмираности методом разговора и часова с ђацима.	Просветни рад у току којег се тинејџери упознају с врстама дроге, њиховим дејством, начином за њихово добијање и употребу.
Стварање антинаркотичке рекламе широких размера која се супротставља наркотичкој програмираности.	Антинаркотичка реклама широких размера, која понавља митове наведене у б. разговору.
Стварање алтернативне омладинске културе на основу традиционалних моралних вредности.	Спровођење антинаркотичких акција у оквирима западне омладинске културе.
Пооштравање казни за употребу и ширење дроге (укључујући дуван и алкохол), између осталог, принудно лечење.	Формирање толерантног односа према наркоману као према несрећном болеснику и пуноправном грађанину.
Јачање самосталности код тинејџера у размишљањима, независности од туђег мишљења.	Психолошке вежбе типа: „Реци дроги: „НЕ!“ и друго.

По правилу, програми западних образаца садрже много апсолутно штетних информација који уместо антинаркотичког расположења изазивају интересовање за тему наркотика, посебно су штетне приче о необично јаким осећајима које људи ове или оне дроге. А после приче о томе где се дрога добија, где се продаје и како се користи, она постаје психолошки блиска и приступачна. Већ је одаво познато да овакве информације у суштини рекламирају дрогу. Управо рекламу своје робе радо финансира наркобизнис подржавајући наводно превентивне програме.

Поводом превентивних методика које нам се испоручују са Запада и клонирају у Русији поново ћу навести цитат из рада И.Ј.Медведеве и Т.Љ.Шишове „Сага о наркотицима“:

У западним превентивним методикама се користи (даље следи цитат: „Модел „смањења штете“. Он „не даје никакве оцене и расуђивања који се тичу употребе наркотика, које разматра као један од начина (!) социјалног понашања... Овај модел не разматра узимање дроге као нешто „лоше“ само по себи“

А у програму „Желим да обавим тренинг“ се прилично приступачно објашњава шта је то озлоглашено смањење штете: „Прилично је тешко одмах доћи до безбедног понашања. А можда човек себи ни не поставља такав циљ... Треба почети од мањих промена. Доле се наводи хијерархија смањења ризика:

1. Не почињи да се дрогираш, ако си почео – престани.
2. Ако се дрогираш, немој то чинити уз помоћ инјекције.
3. Ако ипак дрогу уводиш интравенозно, то чини само новим (стерилним) шприцем.
4. Ако немаш могућност да сваки пут користиш стерилан шприц, барем никад немој користити туђи.

5. Ако користиш туђи шприц, увек га дезинфикуј.“

Какво ледено срце човек треба да има да би направио овако „хуману“ хијерархију! По овој логици лекари уопште не треба да враћају самоубице у живот. Зар се може вршити притисак на човека?! Он чини свој слободан избор. Наша грађанска дужност је само да га снабдемо инструкцијом. Ето, немој да се убијеш, а ако си почео – престани. Ако ниси престао, бар немој да се обесиш, има савременијих, цивилизованијих начина да се човек обрачуна са животом. Ако си ипак кренуо да окачиш омчу, бар узми нови конопац. Ако немаш под руком нов, бар немој да користиш туђи. Ако искористиш туђи, не заборави да га дезинфикујеш после претходног удављеника.

Пошто је наркоманија један од облика самоубиства, у овој аналогiji нема претеривања. Модел смањења штете практично усмерава младе наркомане на „безбедније“ самоубиство.“

Дакле, у подсвести се уместо категоричне забране за употребу дроге ствара поставка да је то лоше, али се може чинити, само опрезно. А после разговора о запањујућем дејству дроге које човек жели да понови, обучени тинејџер ће вероватно хтети да проба, јер су га научили како да то ради безбедно.

Приметићу да је рука која је писала превентивне програме за наркоманију писала и програм за сексуално образовање. Тамо се такође наводила шема за смањење ризика.

1. Немој ступати у интимне односе пре брака, а ако си ступила – прекини.
2. Ако имаш интимне односе, немој мењати партнере.
3. Ако мењаш партнере обавезно користи презерватив.
4. Ако не користиш презерватив, макар користи средства да не затрудниш.
5. Ако си затруднела немој да абортираш.
6. Ако абортираш, уради то само у болници.

Закључак се намеће сам: у принципу, све се може, само опрезно. О вези између секса и дроге је већ било речи. Све су то плодови с истог поља које је посејала иста рука.

Такође, различити тренинзи који на први поглед имају изглед превентиве од наркозависности, на нивоу подсвести наводе на употребу дроге. На пример, на тренингу се вежба ситуација кад се тинејџеру нуди да проба дрогу, а он треба да одбије. Тренинг се састоји у томе што деца седају у круг. Деца предају једно другом шприц. Притом један, предајући шприц нуди другу до себе да се убоде и на све начине рекламира дрогу, а други треба да одбије. Као што видимо сваки од учесника у тренингу не само да треба да одбије, већ и да вешто понуди дрогу, у суштини, пред нама је час у школи дилера дроге.

### *Практичан прилог за педагоге*

#### **Неке грешке**

Неке грешке су описане у разговору о наркотичкој програмираности. Врло је важно да се сви ови митови не понављају. Истаћићу још две грешке.

#### *Грешка 1: треба више просвећивати децу*

У принципу, то данас знају скоро сви: постоје различите врсте просвете. Нове информације врло често само изазивају интересовање. У неком чланку сам наишао на мишљење социолога о томе да ако нека штетна појава у одређеној групи људи није

раширена више од 20%, превентивни разговори у овој групи о штетности појаве могу изазвати супротан ефекат пошто ће представљати рекламу за оне који још нису упознати с датом темом.

Наравно, информације о дроги не изазивају ни из далека код свих интересовање и не представљају подстицај за употребу дроге. То се дешава само код људи који су унутрашње већ настројени на жељу да се „опусте“ и „откаче“. Такође, не изазивају све информације интересовање. Информације које упознају с дрогом, које говоре о томе које све врсте дроге постоје, по чему се разликују, како се праве, како се превозе, како се користе су несумњиво штетне. Овакво упознавање с дрогом приближава наркотик. Безопасне су информације о томе шта покреће људе на употребу дроге и које промен личности се у човеку због тога дешавају.

О опасности просвећивања у погледу овог питања већ се одавно зна. Ипак, гледајући нове емисије или филмове за адолесценте о проблему наркоманије човек само поново и изнова види потпуно сувишне и саблажњиве информације. Човек је погледао и сазнао је да се испоставља да неке врсте дроге могу да се не убризгавају, већ да се попуше, што је много лакше, а неке могу просто да се ставе испод језика и сисају. Испоставља се да постоје и специјалне таблете, што је још једноставније за пробу. А затим тинејџеру још пишу о томе како наркоман доживљава изванредне осећаје, које покушава да понови. А тинејџер из тога износи своје информације: као прво, може се пробати обична дрога и просто узети таблета, као друго, ако неко толико страшно жели да понови стање наркотичке опијености, ако је ради тога спреман на све – и на злочин и на лоповлук – вероватно вреди да се покуша и проба бар једном.

### *Грешка 2: боље је под контролом него у хаустору*

Сад се у школи практично отворено одвија навођење наших ученика старијих разреда на пиће. Нова година и матурско вече ретко пролазе без алкохола. Већ средином школске године родитељи ученика једанаестог разреда почињу да разматрају колико и каквог вина (или, о ужас, какве вотке) ће сервирати на сто својим чедима. Професори на то затварају очи: „Тако је одлучио савет родитеља!“ И настављају: „Ми не желимо! Али ако им не дозволимо, напиће се иза ћошка!“ – ево девизе савременог навођења омладине на пиће. Ова мисао нам је наметнута одавно, а ми без размишљања понављамо ту глупост. Неће сви потрчати иза ћошка! А навођење осталих на то да пију у школи је просто злочин.

Познати савремени психолог Ирина Јаковљевна Медведева истиче да је ако нечем лошем тинејџера науче другови или мангупи у хаустори то, наравно, лоше. Али то неће променити његове моралне оријентире. Тинејџер неће заборавити да је оно што ради лоше. Ако пак младиће истом том не науче мангупи, већ родитељи или професори односно одрасли који су за њега највећи ауторитет (!), у његовој свести ће доћи до најстрашнијег преврата. Оно што је било лоше сад ће за њега постати норма! Зато, ако не можемо да спречимо неку појаву, то нам не даје повод да је од забрањене претворимо у легалну. Она треба да остане у низу забрањених.

У једној школи се после трећег часа по дозволи директора отвара споредни улаз и сви они који то желе излазе да попуше. Изгледа врло хумано: „Па тако им је тешко да не попуше читавих шест часова за редом!“

Оваква легализација неће донети ништа добро. Напротив, ако забрањени плод који је био тако слadak у бунтовничком тинејџерском узрасту одједном више није забрањен, он

ће престати да буде и сладак, сад ће тинејџер тражити други забрањени плод да би задовољио своје бунтовничке пориве. То ће највероватније бити пиво. Јер, треба на неки начин шокирати професоре. Ево, дошао је човек на испит попивши пиво успут и свима је заголицао живце. Ако се дозволи и то следећи забрањени плод ће бити вотка и дрога.

Увек треба да постоје непоколебљиве границе које се не смеју прекорачивати. Наравно, биће људи који могу да их преступе, али неће отићи тако далеко од њих. Запалио си и свима си доказао да си „кул“. Ако се граница стално буде померала човек ће то да је „кул“ моћи да докаже само ако се јако напије или учини неки злочин.

### **Неки успешни приступи**

Вероватно ће најделотворнију меру у превентиви наркоманије представљати духовни раст тинејџера, способност за зрео однос према животу – самосталан и одговоран. Способност за самостално сналажење у различитим животним потешкоћама и за њихово правилно оцењивање је главна заштита детета од тешких грешака.

Док човек не одрасте потпуно један од задатака рада на превентиви наркоманије биће стварање исправних психолошких поставки. Поставке треба да буду такве да тинејџера дуван, алкохол и психоактивне материје не асоцирају на одраслог, већ инфантилног човека, не на цивилизованог, већ на неписменог дивљака, не на успешног бизнисмена, већ на човека с унутрашњим комплексима, који излаз тражи у дроги.

Пример с карикатуром из интернета кад су сами тинејџери почели да исмевају пушаче у разреду већ сам наводио у уводу. Уколико човек жели на интернету може да нађе много карикатура или антирекламе против пушења. Прављење штандова с таквим антидуванским рекламним плакатима је прилично ефикасно. Само они треба да буду испуњени неким садржајем (за тинејџерски узраст је најбоље да то буду карикатуре), а не просто да садрже фразу: „Реци дроги: не!“ Плакате с овим натписима сматрам најнеразумнијим.

Правилне психолошке поставке се могу стварати уз помоћ спровођења неких мера. Чуо сам за такво искуство. Уз пристанак родитеља деца су тестирана да ли пуше (користе се неке цевчице за анализу гаса). Проналази се оделење у којем нема пушача. Колико сам разумео, тест не функционише код оних који су само пробали да пуше. Оваква оделења се, хвала Богу, могу наћи, то је обично једно од оделења осмог или деветог разреда. Одељење-победник се награђује неким занимљивим путовањем. Овде се постиже двоструки ефекат. Као прво, деца се лично уверавају да пушача уопште нема огромна већина, већ напротив, да постоји оделење у којем уопште нема пушача. Као друго, кад неко оделење не може да победи због једног-два пушача у очима другова из оделења они више нису „кул момци“ већ кривци за њихов пораз. У очима деце пушење постаје нешто што им не иде у прилог. Управо то је промена психолошке поставке.

Ако нема могућности за тестирање постоји слична варијанта за деловање. За оделење се организује путовање на врло занимљиву манифестацију. Али, поставља се услов да се на путовање узимају само непушачи пошто се путовање организује у оквиру борбе с пушењем. Деца сама говоре пушачима: „Ево, ми идемо, а вас неће повести ако не престанете да пушите.“ Истина, овакву методу треба опрезно користити како неко од ученика чија је душа већ повређена не би био поново повређен и како се не би осетио одбаченим.

То су били примери како треба стварати одређене психолошке поставке уз помоћ манифестација. Касније ћу навести неколико примера који се могу користити у разговорима.

На пример, може се истаћи да палећи цигарету тинејџер треба да има на уму да му сад смрди из уста као из WC и да његова девојка чини херојски напор пошто с тешком муком трпи овај смрад.

Тинејџер после разговора треба да изађе имајући на уму да ако неко иде с пивом у дискотеку то значи да има проблема, да је психолошки мање вредан човек пошто више не може сам по себи да се радује животу. А и да ли уопште треба да иде у дискотеку где има маса пијаних људи и где је пиво услов за весело расположење.

Сваки тинејџер треба да зна за Оквирну конвенцију и за борбу против пушења. Адолесценти треба да знају да се цивилизовани свет одриче пушења, да је дуванска индустрија сву своју моћ усмерила на Русију, овде се стиче све оно чега се Европа и Америка одричу. Пушење треба да се асоцира са заосталошћу земље у развоју, а не с цивилизованошћу.

Најбоље се памте не просто информације, већ неки упечатљив лик или пример. У једном од филмова против дроге наводе се следеће информације. Неки наркотици се праве од праха конопље. Али, како се она скупља? За то се унајмљују бескућници, који голи трче по пољу конопље и за њихова ознојена тела се лепи прах који се с времена на време скида гребањем. Степен неокупаности бескућника се притом, наравно, никако не регулише. Иако је информација о томе како се добија дрога штетна, у овом случају се код тинејџера после овакве информације ствара стабилна асоцијација која изазива одвратност према дроги.

Врло лепо у сећању остаје прича о експерименту о поређењу интелектуалних способности две групе пацова од којих је једна за пиће добијала обичну воду, а друга – пиво. Ова прича, као и мноштво других занимљивих ствари могу се наћи у филму-разговора професора В.Г.Жданова „Алкохолни и наркотички терор против Русије“.

Многи знају за штетност пушења, али је добро ако дете неке ствари види очигледно. Многи предавачи користе очигледне експерименте. На пример, лако је направити прибор који симулира пушење. Знам да су у нашем рејону експерименте с овим прибором показивали стручњаци из центра који се бави превентивом наркоманије, као и неки професори хемије. Прибор се састоји од пластичне флаше с рупом за цигарету. У флашу се стављају комадићи вате, а у рупу се ставља запаљена цигарета. Притиском флаше може се имитирати процес пушења, а кад се гледа вата види се шта се дешава у плућима, како се смола таложи у њима, који смрад се шири из ове флаше итд. Постоји и друга варијанта очигледног искуства који су ми показали у једној школи. У епрувету се стави мало дувана и загреје на кувалу од шпиритуса. Дим који је излазио уз помоћ цевчице су пропуштали кроз вату. Овај експеримент је показивао како се мучно одвратне по укусу материје синтетизују приликом горења дувана.

У закључку ћу истаћи да превентивни рад треба да почне што је могуће раније. Неке асоцијације које треба да се појаве у свести деце делимично представљају извесну етикету која се ставља на све пушаче, пијанице и наркомане. Док дете само не пуши то га штити од пушења. Али ако је већ и само искусан пушач, половина онога што се говори тинејџеру код њега ће изазивати осећај увређености, а не жељу да се поправи. Зато је у разговорима с ученицима старијих разреда потребна велика моћ расуђивања. Понекад ситуацију може да поправи исмевање греха. Ако се етикета ставља са зломом и ругањем то

изазива увреду, а ако се ставља с хумором, тинејџери то лакше подносе. Једном сам у летњи дечји камп који организује наш храм донео помало грубу, али прилично смешну карикатуру пушача одштампану на самолепљивом папиру у виду малих налепница. Показао сам деци, оставио их на столу дозволивши да узме свако коме се свиди. Сутрадан сам ове налепнице видео на мајцама неких дечака и девојчица. Најзанимљивије је што су их налепили скоро сви они који су пушили. У кампу је постојала строга забрана пушења, али неки момци који су први пут дошли у камп нису могли одмах да престану да пуше. Неке момке сам затекао не делу у овом греху и сви су недвосмислено говорили да покушавају да престану, али засад не могу. Било је очигледно да се заиста боре са собом. Кад су угледали ове сличице, ухватили су се за њих пошто су им оне помогле да погледају на свој проблем с хумором, да се смеју пушачима, укључујући и себе, али у прошлом времену. То је био још један њихов корак на путу ослобађања од зависности, они су већ прешли у табор непушача. Да, дешава им се да поклекну, али су душом већ међу непушачима. Носећи ову налепницу они су постајали проповедници против пушења, а зна се да речи проповедника највише утичу на самог проповедника.

### Поуздани извори

Пошто постоји мноштво лажних поставки које могу учинити бесплодним сваку, чак и бурну борбу против пушења, пијанства и наркоманије, треба поменути изворе у које се може имати поверења.

Горе (у уводу) сам навео цитат из књиге Анатолија Павловича Сугоњака „Методске препоруке за помоћ предавачу...“ (<http://www.miroslavie.ru/optimalist/bro3.htm>). Осим наведене књиге овај аутор има још једну, каснију књигу која представља његово главно дело у области наркологије. У овој књизи је описана теорија новог приступа у наркологији, објављени су узроци о болестима зависности од наркотика које је он открио и нови приступи лечења и превенције. (А.П.Сугоњако. Хемиодистресоманија. Узроци и последице болести зависности од наркотика и њихова превенција. Издавачка кућа Краснојарског универзитета. Краснојарск, 1998. [Http://www.miroslavie.ru/optimalist/books2.htm](http://www.miroslavie.ru/optimalist/books2.htm)).

Истаћи ћемо и његов други рад: А.П.Сугоњако. Биопсихосоцијална теорија алкохолизма у систему борбе против алкохола (методска упутства). Краснојарск, 1986. (<http://www.miroslavie.ru/optimalist/bro7.htm>).

На основу методике А.П.Сугоњака написана су предавања за млађи узраст (почевши од 9 година и млађе): Н.П.Жишко, Г.С.Курјанов, А.В.Попов. Сачувати децу. 2. издање, Краснојарск, 1991. (<http://www.miroslavie.ru/optimalist/bro8.htm>).

Од других аутора пре свега треба истаћи све књиге о теми борбе против алкохола и дувана светски познатог хирурга академика Фјодора Григорјевича Углова. Он је најистакнутији пример живота без алкохола и дувана: оперисао је и кад је имао сто година.

Ево шта су новине писале на његов стоти рођендан:

Хирург из Санкт-Петербурга Фјодор Углов, члан РАМН данас слави свој стогодишњи јубилеј. Он и у тако позним годинама и даље ради у операционој сали.

Фјодор Углов је рођен 5. октобра 1904. године у селу Чугујеву на великој сибирској реци Лени. Иако је његова осмочлана породица живела врло скромно родитељи су успели да ишколују на факултетима петоро од шесторо деце.



1929. године Углов је завршио медицински факултет Саратовског универзитета. 1933. године преселио се у Лењинград. У Другом светском рату Углов је преживео 900-дневну блокаду. Оперисао је и за време бомбардовања, уз недовољно светлости, на хладноћи од које су се ледиле кости, спасавајући на десетине људских живота.

1950. године он, професор медицине, позван је да руководи катедром за болничку хирургију Првог Лењинградског медицинског факултета. На овој дужности се налази и данас.

Фјодор Углов се сматра пиониром хирургије срца у Совјетском Савезу. Он је први у земљи обавио успешне операције код аневризме преткоморе срца, оштећења срчаног залиска и упале перикарда.

1994. године Углов је ушао у „Гинисову књигу рекорда“ као најстарији хирург који оперише на Земљи. Своју последњу операцију – одстрањивање доброћудног тумора код 79-годишње пацијенткиње – успешно је обавио пре два месеца.

Док просечан живот мушкараца у Русији износи мање од 59 година, академик Углов представља редак феномен. Хирург је уверен да је то заслуга живота на који га је навикла мајка, сељанка, без икаквог образовања. Он је убеђени противник пушења и већ неколико деценија не пије алкохол. Углов пропагира здрав живот у целој земљи.

Његова најновија књига носи назив „Сто година је премало за човека“. Ево неких његових књига на дату тему:

1. Истина и лаж о алкохолу. Методско упутство за раднике у клубовима. М., Министарство културе СССР, Свесавезни научно-методски центар народног стваралаштва и културно-просветног рада, 1986.

2. У ропству илузија. М., Млада гарда, 1985. (1986. године ова књига је поново издата под називом „Из ропства илузија“).

3. Самоубице. СПб, 1995. Делимично понавља књигу „Истина и лаж о алкохолу“.

4. Ломехузи. Лењинград, 1991.

Такође, Ф.Г.Углов је аутор многих чланака од којих се неки могу наћи на интернету.

Он је један од аутора апела свим патриотима Русије, Влади, Државној думи, Федералној скупштини, свим поштеним људима наше велике домовине, свим Русима, свим братским народима који живе у нашој земљи, о забрани слободне продаје алкохола и његовом проглашавању за прави наркотик. Овај апел је потписало преко хиљаду и по лекара у целој Русији.

Борба за трезвеност коју је започео Фјодор Углов наишла је на много присталица који су се ујединили у „Савез борбе за народну трезвеност“ (<http://sbnt.ru/>), на чијем челу је био дуго времена. На сајту Савеза прикупљени су различити материјали, укључујући и неке књиге, главе из књига и чланке Ф.Г.Углова. Савез је издавао листове „Саборац“, „Помоћ“ и „Ми млади“, из којих су материјали објављени на сајту.

Занимљиви материјали се могу наћи и на сајту Општеруске друштвене организације „Удружење Оптималиста“ (<http://www.miroslavie.ru/optimalist/index.html>). Ова организација се у својој борби против алкохолизма ослања на методу ГенADIЈА Андрејевича Шичка, који је тврдио да се само медицински методама није могуће победити алкохолизам. Једно од важних својстава алкохолизма по терминологији Г.А.Шичка је „програмираност на пиће“, односно, изврнутост човекове свести. Својим беседама Г.А.Шичко је покушавао да сруши основне лажне стереотипе о потрошњи алкохола.

Као један од активних чланова Савеза борбе за народну трезвеност може се навести

Владимир Георгијевич Жданов. Он активно држи предавања ђацима и одраслима. Ова предавања треба имати у виду у раду с тинејџерима. У њима има много упечатљивих примера, слика и поређења који се лако памте и дуго остају у сећању. Показивао сам видео снимке ових разговора не само старијим ученицима, већ чак и деци од десет година, у свим случајевима реакција је била крајње позитивна. Постоје два видео снимка његових разговора под називом „Алкохолни и наркотички терор против Русије“, они се могу купити у неким православним продавницама у Москви. Прва варијанта овог разговора траје око сат и по времена. Друга варијанта овог разговора је снимљена у Москви у мају 2004. године и траје око 3,5 сата, где је у поређењу с кратком варијантом наведено много нових занимљивих мисли, слика и примера.

Уверен сам да су ови разговори једни од најбољих на нашу тему. Међутим, понекад се у црквеној средини могу чути негативне оцене В.Г. Жданова, и мишљење да он понекад претерује. Сматрам да у његовим разговорима има врло мало претеривања кад он категорично тврди да је алкохол увек отров, да не постоји научно основана безбедна доза алкохола. У принципу, његова позиција је педагошки тачна, пошто ако се остави макар мали пролаз за алкохол, овај пролаз може да искористи слаб човек. Међутим, за православца је главни ауторитет Свето Писмо. У посланицама апостола Павла се каже: *не опијајте се вином, у чему је разврат* (Еф. 5, 18), а такође се каже: *Не varaјте се: ни блудници, ни идолопоклоници, ни прељубници,... – неће наслиједити Царство Божије* (1 Кор. 6, 9-10). Исти овај апостол Павле пише Тимотеју: *више не пиј само воду, него пиј по мало вина, због свога желуца и честих болести својих* (1 Тим. 5, 23). Међутим, главно сведочанство у прилог томе да се о вину не може говорити недвосмислено да је оно зло јесте то што је Сам Спаситељ изабавио вино за тајну Причешћа. Господ за то није могао да изабере просто отровну течност. Умеренија позиција у вези с овим питањем се садржи у већ поменутој књизи краснојарских аутора (*Сугоњако А.П., Пашов В.И., Рехлова Г.П.* Методска упутства за помоћ предавачу, наставнику народног универзитета за обављање пропаганде за борбу против алкохола међу полазницима општеобразовних школа. Краснојарск, 1985.). Ова позиција је наведена у 5. разговору у одељку о природном вину и пиву.

До мене су допирале гласине да је понекад на предавањима В.Г. Жданов изражавао мишљење да је наводно Спаситељ за тајну Причешћа користио сок од грождја, а не вино. С овим православца не може да се сложи. Надајмо се да су то само гласине. У снимљеним разговорима В.Г. Жданов не изражава оваква мишљења. Зато ако се ублажи позиција В.Г. Жданова мишљењем његових сарадника у борби против алкохолизације из Краснојарска, све стаје на своје место. Мислим да је за човека који приказује ове разговоре ђацима довољно да буде упознат с позицијом А.П. Сугоњака и његових коаутора да би се ови разговори мирне душе приказивали и у случају потреба прокоментарисало у извесној мери категорично мишљење аутора.

Код неких људи у овим разговорима негодовање изазивају изјаве В.Г. Жданова о томе да је алкохол просто мокраћа пивских бактерија, као и о природи гаса у шампању. Уверен сам да су то просто педагошке методе које имају у виду тинејџере. Као педагошка метода оне су врло успешне пошто стварају стабилну асоцијацију појма „алкохол“ с нечим непристојним. Мене ово место у разговорима није збуњивало тим пре што знам да се у том тренутку тинејџери осмехују или смеју и зато се највероватније ова асоцијација урезује у њихово сећање.

В.Г. Жданов такође држи предавања о побољшању вида. Чуо сам различите оцене

ових разговора и не могу о њима да кажем било шта одређено. Они немају никакве везе с разговорима о алкохолу.

Још један важан извор знања о наркотицима, а пре свега о дувану, представља Украјински информативни центар за проблеме алкохола и дроге, чији је директор Константин Красовски. Овај центар је прикупио велики број информација о борби против пушења у целом свету, центар је издао и мноштво својих књига и брошура. Главно је да су позиција центра и методе рада веома проверени и да заслужују поверење.

Књиге и брошуре које је издао овај центар налазе се на адреси <http://contact.tobinfo.org/subjects/books.htm>. Навешћемо само списак понуђених књига:

Андрејева Т.И.Красовски К.С. Дуван и здравље. – Кијев, 2004. – 224 стр.

Татјана Андрејева. Смрт у колевци... Како је спречити?

Татјана Андрејева, Константин Красовски. Пушење и деца: шта може да уради школа?

Ана Довбах. Пушење и деца: како заштити права детета?

Ана Довбах, Татјана Салјук. Искуство превенције пушења: часови, конкурси, клубови.

Дарја Семјонова. Светови од дима.

Татјана Андрејева. Пушење и здравље будуће деце.

Татјана Андрејева. Ако родитељи пуше...

Татјана Андрејева. Како помоћи адолесцентима да се ослободе пушења?

Константин Красовски, Татјана Андрејева. Због чега дуванске компаније финансирају програме за спречавање пушења међу адолесцентима.

Константин Красовски. Политичка анализа дуванске рекламе у Украјини.

Татјана Андрејева. Помоћ адолесцентима у одвикавању од пушења.

Татјана Андрејева. Ако родитељи пуше...

Татјана Андрејева, Ана Довбах, Константин Красовски. Зашто медији пишу о алкохолу, дувану и дроги? Како смањити штету од алкохола, дувана и дроге уз помоћ медија?

Татјана Андрејева. Помоћ пушачима у одвикавању од пушења. Практично руководство за медицинске раднике. – Кијев, 2002., - 250 стр.

Како постићи да лекари престану да пуше и да поведу друге за собом? (Превод с енглеског) Америчко друштво за борбу против рака.

Како информисати јавност о томе да... Непушачи који удишу дувански дим оболевају и умиру исто као пушачи. Превод с енглеског. Америчко друштво за борбу против рака.

Израда закона за контролу дувана. Упутства. Скраћени превод с енглеског. Свеамеричка медицинска организација.

Константин Красовски, Татјана Андрејева, Дмитриј Крисанов, Максим Машњакивски, Галина Руд. Економија контроле дувана у Украјини с тачке гледишта друштвеног здравља. – Кијев, 2002.

Константин Красовски. Лака лаж или како дуванска индустрија вара потрошаче „лакх“ цигарета. – Кијев, 2001., 24. стр.

Константин Красовски. Како постати непушач? – Кијев, 2001., 40 стр.

Кристофер Т.Бакли. „Овде се пуши“. М.: Странкиња: БСГ-Прес, 2001., стр.

Константин Красовски. Наћи ће се мало закона који могу да спасу више људских живота од овог... Проблеми анти-дуванског законодавства. – Кијев, 2001., стр. 88.

Роб Канингхем. Димна завеса. Канадски дувански рат. Москва, 2001. – 496 стр.

Како сам престао да пушим? Зборник животних прича. – Кијев, 2000., 80 стр.

Татјана Андрејева, Константин Красовски. Курс преживљавања за непушаче. – Кијев, 2000., 48 стр.

Приступ животним ситуацијама у превентиви дуванских проблема // Под редакцијом Т.И.Андрејева и К.С.Красовског. – Кијев, 2000.

Главне чињенице о дувану. Друго издање. – Серија „Превентива алкохолних, наркотичких и дуванских проблема“. – 1999., 36 стр.

Татјана Андрејева, Константин Красовски. Како учинити ефикаснима школске програме за превенцију пушења. – Кијев, УИЦПАН, 2000. – 40 стр.

Ала Гавриљченко. Ако сте одлучили да се ослободите пушења... – Серија „Превенција алкохолних, наркотичких и дуванских проблема.“ – 1999., 24 стр.

Константин Красовски. Како блиском човеку могу да помогнем да се ослободи пушења. – Серија „Превенција алкохолних, наркотичких и дуванских проблема.“ – 1999., 40 стр.

Спречавање епидемије. Владе и економија контроле дувана. – Публикација Европског регионалног бироа СЗО за Светску банку. – 1999.

Татјана Андрејева, Константин Красовски. Шта ваши пацијенти уносе у организам осим ваздуха, воде и хране. Књига за лекара. – Кијев, 1999., 199 стр.

Упутство за контролу и мониторинг дуванске епидемије. СЗО, 1998.

Такође, желим да истакнем чланак Константина Красовског „Кратак есеј о митологији борбе против наркоманије“, који се може препоручити свакоме ко почиње да се бави проблемом превенције наркозависности.

Овај центар има свој сајт (<http://contact.tobinfo.org/>), преко којег се може пријавити за слање нових информација на тему борбе против пушења и других наркотика у целом свету, у земљама ЗНД и много другог. Нуди се претплата и на:

1. КОНТАКТ – билтен за оне који се баве КОНТролом дувана и раде то АКТивно.
2. НОУСМОКИНГ – билтен за оне који не носе смокинге и не подносе дувански дим – међународне вести о контроли дувана.
3. Билтен о информацијама о алкохолу, наркотицима и дувану (АНТИ).
4. SOBER-COOL или часопис за оне који се не плаше да буду трезни (часопис за тинејџере).
5. Новости система за информисање на руском језику о превенцији алкохолних, дуванских и других интоксичних проблема (СИРПАТИП).
6. Билтен „Дуван и здравље. Медицински аспекти контроле дувана“.

Треба истаћи чланак И.Ј.Медведеве и Т.Л.Шишове „Сага о наркотицима“, који је први пут објављен, ако се не варам, у часопису „Православна беседа“ (<http://sbnt.ru/analitika2/saga/> или <http://pms.orthodoxy.ru/strast/nark/00014.htm>). Касније је овај чланак штампан у различитим часописима под називом „Убица упозорава: убиство је опасно по ваше здравље“ (<http://www.pravoslavie.ru/jurnal/society/ubiysa.htm>), а такође је излазио као засебна књижица. У чланку се анализирају превентивни програми за борбу против наркотика, које добијамо са Запада или се пишу по западним узорима и финансирају их сами трговци дроге пошто је ефекат ових програма директно супротан: уместо превентивног – рекламни.

Посебно желим да истакнем књигу пре револуције: *Веденски И.Н.* Искуство принудне трезвености. М.: Издање Московског престоничког старања о народној трезвености, 1915. Аутор је шеф болнице за алкохоличаре и нервне болеснике. У својој књизи је дао прелиминарне закључке о увођењу забране пића 1914. године. Књига је изванредна због своје очигледности тога шта трезвеност може да учини с друштвом за неколико месеци. У књизи се може видети како је народ прихватио увођење забране пића, које основне потешкоће се налазе на путу отрежњења народа, а такође се решавају многе сумње и страхови поводом увођења забране пића. Књигу је 1996. године поново издала издавачка кућа „Књижица“ у Новосибирску у врло малом тиражу (500 примерака), али се њен текст може наћи на интернету, на пример, на адреси: <http://www.miroslavie.ru/optimalist/bro2.htm>.

Сад се у православним продавницама појављује све више литературе и видео материјала православних аутора на тему наркоманије. Поменућу оно што ми је било доступно, с мањим коментарима.

1) Свештеник Александар Захаров је водио разговоре на Санкт-Петербуршкој телевизији. Ови разговори су снимљени и излазили су на видео касетама под називом „Промашај“. То су добре пастирске беседе о страстима за широк круг слушалаца и гледалаца.

2) *Свештеник Алексеј Мороз, Владимир Циганков.* Како победити алкохолизам. СПб, 2005.

Књига је занимљиво написана, с мноштвом корисних информација. Садржи медицинске аспекте алкохолизма, везу између алкохолизма и других грехова, читав одељак с цитатима из Светог Писма и дела светих отаца поводом пијанства, историју покрета трезвености. Једино с чим могу да се не сложим с ауторима је питање оцене апстинентског синдрома (синдрома мамурлка). Аутори поводећи се за наркологом Д.Д.Јеникејевом чија дела су користили, говоре о физичкој потреби за пијењем алкохола за алкохоличаре у другој фази алкохолизма. Сигуран сам да је у овом питању ближи истини А.П.Сугоњак који је неугодност после завршетка пијанства повезивао с процесом опорављања организма после нанетих повреда услед наркотичког тровања. Као што после операције и престанка деловања нарकोза почиње да боли рана, тако и после узимања дроге (дувана, алкохола итд.) човек осећа бол у организму, али је то бол у процесу оздрављења који је већ почео, а не бол услед недостатка алкохола, који је организму наводно физички потребан. Он му је потребан само психолошки, а физички жели да узме било које средство за умирење болова, али не обавезно сам алкохол.

3) *Свештеник Алексије Морозов, Владимир Циганков.* Часови трезвености. СПб, 2006.

Друга књига наведених аутора садржи материјал у облику конкретних 14 часова у Школи трезвености с онима који желе да воде трезвен живот. Аутори често цитирају Ф.Г.Углова, В.Г.Жданова и друге ауторе. Овај формат књиге је згодан за коришћење у раду, неки часови се могу узети скоро без измена за рад с ученицима. Не бих се сложио само с извесном статистиком коју аутори наводе у другој лекцији. Цифре изгледају ужасавајуће пошто су наведене цифре веће од стварних. О томе да реална слика пушења није тако убиствена могу да тврдим ослањајући се на сопствене анкете ученика (в. први разговор), а такође ослањајући се на истраживања која је у Московској области извршио Центар за мониторинг штетних навика код деца и омладина ФГУП „ИНИОИЗ Росздрав“ уз подршку обласног центра за медицинску превенцију МОКЦВМиР 2005. године.

4. *Јеромонах Анатолије (Берестов)*. Повратак у живот. Духовне основе наркоманије. Наркоманија и право. М.: Издаваштво Душепопечитељског православног центра светог праведног Јована Крошгатског, 2004.

Ова и друге књиге оца Анатолија су у принципу занимљиве, али се оне тичу теме рехабилитације наркомана, а не ране превенције зависности. Једина превентивна метода коју отац Анатолије помиње је духовно просвећивање, пошто су, како је он приметио, скоро сви наркомани изашли из дубоко бездуховне средине. Немајући никакве представе о Богу, о светости и греховности, човек лако дозвољава да га страсти одвуку у провалију наркоманије. Желим да истакнем једну врло важну мисао коју изражава отац Анатолије. Сви говоре о моралној и духовној деградацији личности у случају алкохолне и наркотичке зависности и често о неповратном процесу ове деградације. Међутим, отац Анатолије на основу искуства свог Душепопечитељског центра каже да чак и у случајевима кад је човек падао јако ниско због употребе дроге, уколико приђе Цркви, понекад се потпуно преобрази и постаје поштен и ваљан човек. Неки су остајали да раде у центру како би помагали другим наркоманима да се избаве своје невоље. Односно, процес деградације личности се не може сматрати неповратним ни у једној фази.

5) *Игуман Евменије*. Зрак наде у наркотичком свету. Иваново: Издавачка кућа Макаријевог Решемског мушког манастира, 2001. Аутор је написао неколико књига о наркоманији, које чине зборник од три књиге. Друге две књиге које су ушле у овај циклус у следеће: „Оче, ја сам наркоман“ и „Окупљени у Име Моје“. Прочитао сам само прву од наведених књига. У већини позиција се не бих сложио с аутором ових књига. Аутор веома зависи од извора које је прерађивао приликом писања књига. Зато се понекад могу срести јако занимљиве мисли и правилни приступи. На пример, истиче се веза између хедонизма и зависности од наркотика, занимљива су размишљања о реклами која психички припрема човекову душу за узимање дроге. Међутим, општи поглед на проблем наркоманије се ипак коси с горе наведеним изворима. Аутор понавља неколико традиционалних заблуда које су детаљно горе разматране. На пример, аутор много и врло одушевљеним тоном говори о „задовољству“ и врло страшној кризи, много говори о физичкој зависности од дроге. У књизи се наводи много сувишних, па чак и штетних информација о самим дрогама, тим пре што сам аутор чини опаску о томе да су му неки рецензенти саветовали да избрише ове информације. Аутор ништа не говори о пушењу и о пиву, мало говори о алкохолизму. Онима који проучавају тему наркоманије не бих саветовао да ову књигу узму за основу своје позиције или да почне да проучава проблем зависности од ове књиге. Могу се користити само неки њени делови.

5) *Јеромонах Јона (Зосимовски)*. Слатки плод горког дрвета (или Још једном о алкохолизму и наркоманији). – Москва: Даниловски благовесник, 2004.

Књига је посвећена искуству Удружења анонимних алкохоличара, њиховом програму од 12 корака, као и односу Православне Цркве према њима. Аутор крајње позитивно говори о ефикасности група Анонимних алкохоличара, о томе да се овакве групе активно отварају, понекад при православним храмовима. Иако је познат опрезан однос према Удружењу анонимних алкохоличара и њиховом програму многих православних свештеника. Посебну недоумицу изазива њихов трећи корак који претпоставља да су чланови групе „донели одлуку да препусте своју вољу и свој живот Богу, онако како га схватају“. У књизи оца Јоне се овај корак наводи у другој варијанти: „колико Га схватамо“ уз објашњење да би то било тачније и ближе варијанти оснивача покрета Анонимних алкохоличара. Наравно, у овом облику програм 12 корака је потпуно

неприхватљив за руску свест која се заснива на православној традицији. Заиста, Бог се може схватати на потпуно различите начине, али је само правилна спознаја Бога спасоносна. Зато чак и формулација оца Јоне може одговорати једино западном либералном свету.

Ако се постави задатак ослобађања од алкохолизма било каквим методама трећи корак Анонимних алкохоличара је прихватљив. Али, за православну свест на првом месту треба да буде трагање за Истином, Која ће нас ослободити сваке зависности. Оваква Истина је за нас Сам Господ Исус Христос. Анонимни алкохоличари тврде да су они ван конкретне религије, овде могу бити и муслимани, и католици, и православци, и атеисти, очигледно, чак и сатанисти. Тешко ми је да замислим друштво трезвености уједињено само заједничком несрећом, а не уједињено заједничком вером.

Постоји искуство рада по програму који се заснива на програму 12 корака, али православно преосмишљеном. Међутим, нажалост, отац Јона не покушава толико да преосмисли овај програм колико да га оправда и прихвати онаквим какав јесте. Нисам сигуран да је ова позиција исправна. Највише ме збуњује активна сарадња оца Јоне с фондом „НАН“ („Не алкохолизму и наркоманији“) на чијем челу је Олег Владимирович Зиков, познат по томе што је био иницијатор поновног разматрања 228. члана Кривичног кодекса о средњим једнократним дозама које су се негативно одразиле на ситуацију наркоманије. Такође је познат по томе што се залагао за легализацију једног наркотика – метадона – и увођење програма замене у лечењу наркоманије, кад наркоман који се лечи узима метадон под надзором лекара. Он отворено изражава намеру да се касније бори за легализацију хероина. Осим тога, Олег Зиков стално лобира нацрт закона о јувеналној јустицији која у потпуности мења систем међусобних односа између генерација и очигледно подрива традиционалне представе о породици.

Све горе речено ми не дозвољава да препоручим ову књигу као поуздан извор.

## **Духовна страна наркоманије**

### ***(глава за оне које занимају питања духовног живота)***

Особеност књиге је то што је она пре свега упућена неучрквљеном човеку, који можда уопште не верује у Бога. Једно од правила реторике гласи да се слушаоцима треба обраћати само с оним аргументима који за њих имају одређену тежину. Зато у овој књизи практично није разматрано питање употребе наркотика с духовне тачке гледишта, већ пре свега с позиција здравог разума, медицине и психологије. Међутим, без ове стране разматрање проблема наркоманије неће бити потпуно.

Појам духовности је тесно повезан с појмовима као што су грех и спасење. Зато ћемо се мало задржати на овим појмовима. У појму греха бих издвојио три стране:

1. Грех је злочин против савести и моралних норми
2. Грех је поступак који уништава душу и тело
3. Грех је удаљавање од Бога и спасења.

Размотрићемо ове стране.

### **1. Грех је злочин против савести и моралних норми**

Бог Који не жели човекову погибију обраћа се његовој души кроз глас савести који покушава да задржи човека од чињења греха. Савест се обраћа једном човеку, али и само друштво људи покушава да се заштити стварањем моралних норми које би заустављање ширење греха у друштву. У основи моралних норми такође се налази глас Божји.

Иако је Бог непромењив моралне норме се могу мењати. У зависности од стања човека или људског друштва глас Божји се чује јасније или напротив, може уопште и да се не примећује. Истакнут пример за то како се могу мењати моралне норме видимо у Јеванђељу. Чули сте како је казано старима: *Не убиј; јер ко убије, биће крив суду. А Ја вам кажем да ће сваки који се гњевити на брата свога ни за што, бити крив суду; а ко ли рече брату своме: „Рака!“ биће крив синедриону; а ко рече: „Будало!“ биће крив паклу огњеноме. Чули сте како је казано старима: Не чини прелубу. А Ја вам кажем да сваки који погледа на жену са жељом за њом, већ је учинио прелубу са њом у срцу своме.* (Мт. 5, 21-22, 27-28). *И приступише Му фарисеји да га кушају, и рекоше Му: Је ли допуштено човјеку отпустити жену своју за сваку кривицу? А он одговарајући рече им: Нисте ли читали да је њих Творац од почетка створио мушко и женско? И рекао: Због тога ће оставити човјек оца својега и матер, и прилијепити се жени својој, и биће двоје једно тијело, тако а нису више двоје, него једно тијело; а што је Бог саставио човјек да не раставља. Рекоше Му: Што онда Мојсеј заповједи да се даде књига отпусна и да се она отпусти? Рече им: вама је Мојсеј допустио по окорјелости срца вашег да отпустите жене своје; а из почетка није било тако* (Мт. 19, 3-8).

Морално стање Богом изабраног народа у време Мојсија је било такво да је на пример, ако је човеку досадила жена, а закон би забрањивао развод, он могао да је убије, зато Мојсије од Бога објављује дозволу развода. Међутим, ова дозвола је релативног карактера, она је дата конкретном народу у конкретној ситуацији, како каже Господ, дата је „по окорелости“.

Нажалост, стање савременог друштва је тако да оно само употребу дроге недвосмислено осуђује као злочин против јавног морала. Употреба алкохола се осуђује само у облику алкохолизма, а друштво скоро не осуђује пушење, односећи се према њему само као према „штетној навици“.

Сигуран сам да ће се препород нашег друштва одвијати сразмерно с усвајањем православног погледа на свет. Зато је важан однос црквеног друштва према „штетним навикама“. С тачке гледишта хришћанског морала употреба наркотика, алкохола и дувана је безусловно неморалан поступак. То говори човеку и његов савест уколико још није „спаљена“ грехом.

Међутим, и заједница верника понекад може да се колеба и да одступа од узвишених моралних норми. На пример, пре револуције је пушење и шмркање дувана било толико модерно да је овај грех био раширен чак и међу свештеницима и монасима. Можда захваљујући прогонима верника и томе што је останак у Цркви захтевао храброст и интензивнији духовни живот данас је овај грех искорењен међу свештенством и монашвом.

У савременом православном друштву постоје јасне представе о томе да су наркоманија и пушење грех. Нажалост, нема овако јасног става према алкохолу. Међу верницима се употреба алкохола веома често осуђује само у облику алкохолизма и потпуно се толерише у облику „умерених“ доза. Могуће је да се изговор за алкохол налази у томе што се вино неколико пута у Библији помиње у позитивном смислу. Међутим, не треба заборављати да се осуда употребе вина у Библији среће подједнако често.

По мом мишљењу било би велики корак напред ако би се међу верницима категорично осуђивала макар употреба вотке и других јаких пића, чије се конзумирање ни на који начин не може оправдати позивањем на Свето Писмо. Нажалост, приликом писања ове књиге стално сам наилазио на недоумицу неких представника клира поводом



категоричне осуде вотке и других јаких пића. Теши ме што су ови свештеници ипак у мањини и што покрет трезвености који је сад у полету, потиче управо из средине верника.

То што је међу верницима било и очигледно, увек ће бити и пушача и пијаница, и наркомана представља нормалну појаву у црквном животу. Црква је духовна болница, а у болницу пре свега долазе болесници. У ходницима дома здравља ћемо видети мноштво болесних људи, али их нико не прекоревља због тога што кијају, кашљу или храмљу. Они су дошли да се избаве својих болести. Сад јако много нових људи стално долази у Цркву, али са собом, наравно, доносе и своје душевне болести. Управо црквени живот овим људима помаже да се избаве греховне зависности.

Моралне норме које је одредило људско друштво или глас савести су само доња граница испод које човек не сме да се спусти. То је нешто попут граничног стуба с упозорењем: „Стој! Даље не смеш да идеш, иначе ћеш јако нашкодити својој души.“ Само по себи поштовање ових норми не даје човеку снагу, не чисти његову душу, а тим пре не доводи човека до спасења, већ му само даје могућност да не унакази своју душу тешким грехом кад сазна за њега. О томе говори апостол Павле у посланици Римљанима: *Делима закона ни једно тело неће се оправдати пред Њим; јер корз закон долази познање греха* (Рим. 3, 20). Ово се односи на поштовање гласа своје савести. Чиста савест сама по себи још не доноси спасење човеку. О томе је Господ говорио у причи: *А који ће од вас ако има слугу који оре или који чува стадо, када дође из поља, рећи му: Ходи и одмах седи за трезу? Зар му неће рећи: Уготови нешто да вечерам и онаши се те ми служи док једем и пијем, па после ти једи и пиј? Еда ли ће он захвалити слуги томе кад учини што му је заповеђено? Не сматрам. Тако и ви кад извршите све што вам је заповеђено, говорите: Ми смо непотребне слуге, јер смо учинили што смо дужни учинити* (Лк. 17, 7-10). Зато човек који слуша глас своје савести не треба да има високо мишљење о себи, јер је просто испунио своју природну дужност и по Јеванђељу, о себи треба да размишља: „Ја сам слуга непотребни, јер сам учинио само оно што сам дужан да учиним.“

Свесно кршење моралних норми повећава човеков грех. *А онај слуга који је знао вољу господара својега и није приправио нити учинио по вољи његовој, биће много бијен; а који није знао, па је учинио што заслужује батине, биће мало бијен* (Лк. 12, 47-48). Само не треба заборављати да различити делови друштва могу имати различите моралне норме и да различити људи у различитом степену чују глас савести. А Господ ће сваком судити по моралном закону који је написан у његовом срцу. Апостол о овоме каже: *Јер који без закона сагрешише, без закона ће и изгинути* (односно, после смрти се неће судити по нормама старозаветног закона – прим. аут.); *а који под законом сагрешише, по закону ће се осудити. Јер нису праведни пред Богом они који слушају закон, него ће се оправдати они који испуњавају закон. Јер кад незнабошци немајући закона чине од природе што је по закону, они немајући закон сами су себи закон. Они доказују да је у срцима њиховим написано оно што је по закону, пошто сведочи савест њихова, и пошто се мисли њихове међу собом оптужују или оправдавају* (Рим. 2, 12-15). Зато треба да се бојимо тога да осуђујемо другог човека. Ми човеку судимо по оним моралним нормама које су у нама, а Господ ће од човека тражити одговор по оном закону који је написан у његовом срцу. Јер многи греше пошто једноставно нису свесни да је то грех. Већ смо говорили о томе да треба осуђивати грех, а не човека.

## 2. Грех је поступак који уништава душу и тело

Моралне норме не могу бити критеријум греховности поступка. Јер, као што смо горе разматрали, неке грехове друштво може да не осуђује и савест може да не разобличава. Међутим, чак и поред тога они свеједно имају разоран утицај на душу и тело човека.

На пример, данас друштво строго осуђује само прељубу (односно превару у брачним односима), али не и блуд (везу слободног мушкарца и жене) – „Никоме не чинимо лоше!“ Међутим, то не значи да блуд не оставља трага на души. Апостол Павле каже: *Или не знате, да ко се са блудницом свеже једно је тело с њом? Јер је речено: Биће двоје једно тело* (1 Кор. 6, 16). Ове речи су занимљиве због тога што једно тело или плот постају муж и жена међу којима се ствара и духовна и душевна веза. Испоставља се да сваки блудни живот оставља траг у човеку. Он је желео да се сједини само телом, али се појављује још и духовна веза, али она није благодатна, као код законитих супружника, већ је греховна. Лако је раскинути телесну везу. Преспаваша си с неким и побегао, а онда иди, тражи где хоћеш. Међутим, духовна веза остаје. И затим ће се испоставити да жена жели да заволи свог мужа, а не може. Испоставља се да је њена душа већ везана с другим људима и ове везе је вуку, не дају јој слободу. Наравно, ове старе везе се могу раскинути, али за то треба призвати Бога у помоћ. Треба се покајати за ове грехове, омрзнати их и Господ ће их прекинути.

Није боља ситуација ни кад млади људи живе у „слободном“ браку, што најалост постаје „нормална“ (тако далеко су отишле моралне норме) појава. Подстакнути жељом да добију „сад и одмах“ све „чари“ породичног живота млади људи се спајају без икакве међусобне одговорности. Неуздржаност и неодговорност ће оставити траг на душама ових љубавника.

Већина друштва не осуђује абортус, али убиство другог човека мора оставити траг. Посла абортуса душа постаје безосећајна, женско срце губи своју нежност, а мушко постаје округније. На пример, преједање се сматра просто малом маном, која је штетна само за тело. Међутим, преједање чини душу сластољубивом, тешком да се покрене на свако добро дело, на молитву, на милостињу.

Употреба наркотика, алкохола и дувана слаби вољу, одузима човеку способност да се супротставља греховима, убија интересовање за живот, баца душу у мрзовољу.

Човек који је почео да користи дрогу или алкохол наноси рану својој души. Душа боли, а човек ову бол душе покушава да угуши истим оним наркотиком или да је залије вотком. Тако се ствара зачарани круг. Расте рана на души, човек пада у друге грехове (крађу, лаж), повећава се и доза која је потребна да би се угушила бол душе и тела.

Желео бих да кажем нешто детаљније о пушењу пошто штета од дувана најалост, за многе није тако очигледна. Пушење такође штети души и није просто „штетна навика“. Друштво мало осуђује пушење, дуван се активно рекламира, на пушење се циљно ствара мода међу омладином – све то доводи до тога да много људи због разних унутрашњих разлога почиње да пуши. Зато је штета коју причињава пушење вишеструка. Ево шта, на пример, о пушењу каже Ален Кар, који је сам био окорели пушач у својој књизи „Лак начин да оставите пушење“:

„На планети нема ниједног родитеља, није важно да ли је пушач или непушач којем ће се свидети сама идеја да његова деца пуше. То значи да сви пушачи жале због тога што су једном почели да пуше... Истовремено сви пушачи желе да наставе да пуше. <...> Једино што нас спречава да оставимо пушење је СТРАХ! Страх да нам на путу до слободе

предстоји да доживимо неодређено дуг период патње, оскудице и незадовољених жеља. Страх да нам без цигарете, овог малог ослонца, никад више ни храна, ни сусрет с пријатељима, неће донети задовољство. Страх да никад нећемо моћи да се усредсредимо, да победимо стрес или да будемо сигурни у себе. Страх да ће се наша личност и карактер променити.“

То је једна страна пушења – оно доноси страх у душу. Многи пушење правдају тиме да им оно помаже да се смире. Ево шта о овој страни пушења кажа архиепископ Јован (Шаховској):

Духовни смисао пушења ја распуштеност. Не само тела, већ и душе. То је лажно умиривање себе (својих „живаца“, како људи понекад кажу, а да нису потпуно свесни да су нерви телесно огледало душе).

Треба схватити да се онај ко, на пример, „избацује“ своју злобу, такође „смирује“. Али, наравно, само до новог напада злобе. Човек не сме да се умирује задовољавањем страсти. Човек може да се умири само супроставивши се страсти, уздржавши се од ње. Може да се умири само носећи Крст борбе против сваке страсти, чак и најситније.

Може се замислити следећи животни пример: дуван као биљка не садржи у себи никакво зло (као ни златни песак, као и памук код којег се праве новчанице). Кајсија је Божија биљка. Алкохол је веома користан за човеков организам у извесним тренуцима и у извесним дозама, нимало не противречећи духу, као умерени чај или кафа. Дрво, материја од које се прави намештај, све је Божије... Али сад узмимо ове три компоненте у следећој комбинацији: у меканој фотељи разбашкарио се човек и пуши хаванску цигарету, свако мало пијукцајући кајсијевачу из чашице која се му налази надамак руке... Да ли овај човек у таквом стању може да води разговор о Живом Богу или да упућује молитву Живом Богу? Физички – да, духовно – не. Зашто? Па зато што је овај човек сад распуштен, његова душа је утонула и у фотељу и у хаванску цигарету и у чашицу кајсијеваче. У овом тренутку он скоро да нема душу. Он као блудни син у Јеванђељу, скита „у далеком крају“ (Лк. 15, 11-32). Тако човек може да изгуби своју душу. Човек је губи све време. И добро је ако је све време поново налази, ако се бори да је не изгуби.

Распуштеност о којој говори владика Јован је оно што смо раније говорили о свим дрогама које слабе вољу и лишавају човека способности да се бори против грехова.

Код младих људи који пуше или пробају да пуше како би доказали околини да су „кул“ пушење је повезано с дрскошћу, с духом противљења и озлојеђеношћу. Код девојака се уз пушење прикрада и блудни дух, жеља да се свиде и да заведе. Код младих пушача који желе да докажу своју зрелост пушење доприноси инфантилизацији. Дете уместо да се труди да одрасте, детињасто се „мајмунише“ подражавајући одраслима и све више заостаје у моралном развоју.

Важно је истаћи да под греховима не треба подразумевати само поступке у уском смислу, већ и греховне покрете душе. На пример, таштина или гордост су грехови, али се они не морају изражавати у неким видљивим поступцима. Душевне покрете у широком смислу речи такође можемо да назовемо поступцима: прихватање надмених мисли је поступак душе.

Поновити мисао о томе да свестан грех, кад човек пркоси моралним нормама или гласу савести причињава души већу штету, пошто ту постоји и примеса дрскости (човек дрско преступа закон) и гордост (човек сматра да је он изнад закона).

### 3. Грех је удаљавање од Бога и спасења

Размотрили смо појам греха с две стране, али је главна страна повезана с појмом спасења. Може се говорити о томе да све ове три стране припадају различитим нивоима. Ако посматрамо с тачке гледишта штетности за друштво кажемо да је грех преступање моралних закона. То је социјални ниво. Гледајући с тачке гледишта штете по душу кажемо да је грех уништавање душе. То је душевни или психолошки ниво. Гледајући с тачке гледишта човековог спасења, кажемо да је грех удаљавање од Бога. То је духовни ниво.

Понекад је тешко говорити о духовности пошто се под спасењем често схвата срећно и праведно уређење земаљског живота, а не приближавање Богу.

Као прво, неки о духовности суде по спољашњим испољавњима нашег живота. На пример, човек даје милостињу или несебично помаже болесницима. Ови поступци говоре о човековој моралности, али не и о духовности. Духовност је повезана с унутрашњом побудом човека. На пример, једне исте добре поступке човек може да чини због таштине или иста дела могу бити праћена надменим односом према онима којима се пружа милост. Јеванђеље стално истиче разлику између спољашње и унутрашње праведности. У причи о митару и фарисеју се каже: *Два човека уђоше у храм да се моле Богу, један фарисеј а други цариник. Фарисеј стаде и мољаше се у себи овко: Боже, хвала Ти што нисам као остали људи: грабљивци, неправедници, прељубници или као овај цариник. Постим двапут у седмици; дајем десетак од свега што стекнем. А цариник издалека стајаше, и не хтеде ни очију уздигнути небу, него се бијаше у прса своја говорећи: Боже, милостив буди мени грешноме! Кажем вам, овај отиде оправдан дому своме, а не онај. Јер сваки који себе узвисује понизиће се, а који себе понизује узвисиће се* (Лк. 18, 10-14). У причи се види да је надменост удаљила од Бога фарисеја који је по спољашњим делима био праведан.

Као друго, из ове приче о митару и фарисеју видимо да за Бога није важно само то у каквом стању се човек сад налази, већ оно куда је усмерено његово срце, куда се он креће. Иако је митар био грешник, он се кајао за свој грех. Сетимо се јеванђељског разумног разбојника. *А један од обешених злочинаца хуљаше на Њега говорећи: Ако си Ти Христос, спаси себе и нас! А други одговоривши укораваше га говорећи: Зар се ти не бојиш Бога, када си и сам осуђен тако? А ми смо праведно осуђени, јер примамо по својим делима као што смо заслужили; а Он никаква зла не учини. И рече Исусу: Сети ме се, Госпode, када дођеш у Царству Своме. И рече му Исус: Заиста ти кажем, данас ћеш бити са Мном у рају* (Лк. 23, 39-43). Овај разумни разбојник је први ушао у рај. Али, зар је он стигао да постане високо моралан човек? Не, није могао да стигне да се поправи. Ако је пре свог покајања био гневљив и окрутан на крсту није стигао да постане трпељив и кротак, ако је био груб и развратан на крсту није стигао да постане учтив и целомудрен. Да би поправио свој морални живот и избегао се од страсти које су расле у души у току целог живота потребне су године, па и деценије. Марији Египатској је било потребно седамнаест година пустињског живота како би поправила свој греховни живот и достигла светост.

Човек може да добије одлично васпитање и да буде високо моралан, али да притом у току целог свог живота ништа не дода ономе што је добио од родитеља у раном детињству. У чему је духовност оваквог човека? Морал овог човека није његова заслуга, већ његових родитеља, она није плод његовог труда на својој души. Обраћајући се првосвештеницима и старешинама јеврејског народа Господ је говорио: *Заиста вам кажем да ће цариници и блуднице пре вас ући у Царство Божије, јер ван дође Јован путем*

*праведним, и не веровате му; а цариници и блуднице повероваше му; а ви видевши то, не раскајасте се затим да му верујете* (Мт. 21, 31-32). Дакле, покајани грешник је ближи Богу од надменог праведника. Грешник који је спознао своје грехове почиње да стреми ка Богу, праведник разматрајући своја добра дела и приписујући их себи, а не Богу, удаљава се од Њега. Наравно, ако праведник сва своја добра дела не приписује себи, већ помоћи Божијој, никад се неће надимати над другима и тежиће ка Богу. Овакав праведник добија спасење. Али, ако се избор ограничи само на грешника који се каје и надменог проповедника, од ове двојице Богу ће ближи бити први.

Ако се грех дефинише као неморалан поступак наркоманија је грех, јер је наркоманија неморална. Ако се грех дефинише као поступак који уништава душу, наркоманија је грех, јер уништава душу. Али ако се питање постави овако: „Значи, сви наркомани, пијанице и пушачи се неће спасити?“ Ту треба да застанемо и да заћутимо. С тачке гледишта спасења све стоји мало другачије. Ако пушење и остале појаве назовемо грехом, у овом случају ће за нецрквеног човека појам „грех“ бити повезан с извесном етикетом која је стављена на све пушаче, алкохоличаре и наркомане и самим тим смо их осудили. Међутим, појам „грех“ није обавезно повезан с осудом. Православна традиција грех не схвата толико као поступак достојан осуде, колико као болест душе. А човек може да болује због различитих узрока: један је доспео у болницу с преломом, зато што га је напао пијани возач, а други је доспео с повредама пошто је грубо кршио правила саобраћаја. Да, обојица треба да се лече, али један је крив, а други није! Исто тако је и зависност од наркотичких материја (између осталог дувана и алкохола) болест душе. Разабирање у томе ко је крив (сам човек, родитељи, најближа околина или неко трећи) није увек тачно, јер као прво, дубину душе може да види само Бог Који једини може да зна цену сваког поступка човека, колико је то резултат слободног избора или пак ропског потчињавања спољашњим околностима или неким својим страстима. А као друго, мање треба размишљати о томе како се болест душе појавила, а више како се од ње излечити. Историја болести је потребна само у случају уколико она може да се излечи или да човек не би понаљао старе грешке.

Навешћу одломак из „Душевнокорисних поука“ аве Доротеја, познатог подвижника који је живео у Палестини у VI веку. У шестој поуци, која носи назив „о томе да не треба осуђивати ближњег“ ава Доротеј пише:

*Сећам се да сам чуо како се некада десио следећи догађај. У неки град је допловио брод с робовима, а у том граду је живела једна света девојка која је водила врлински живот. Кад је чула да је пристигао тај брод јако се обрадовала, јер је желела да купи двојчицу и мислила је: узећу је, васпитаћу је како желим, да уопште не зна за пороке овога света. Послала је по власника овог брода и кад га је позвала сазнала је да има две мале девојчице, управо онакве какве је она желела и одмах је за њих платила цену за једну од њих и узела је. А кад је власник брода напустио ово место у којем је живела она светица, и чим се мало удаљио средла га је једна блудница, потпуно развратна и кад је видела с њим другу девојчицу пожелела је да је узме. Договоривши се с њим, платила је, узела девојчицу и отишла с њом. Видите ли тајну Божију? Видите ли суд Божји? Ко то може да објасни? Дакле, света девојка је узела ону малишанку, васпитала ју је у страху Божијем, упућујући је на свако добро дело, учећи је монашком животу и укратко речено, сваком миомирису светих заповести Божјих. А блудница је узевши ону несрећницу, учинила оруђем ђавола. Јер чему је та зараза могла да је научи осим да погуби своју душу? Дакле, шта можемо рећи о овој страшној судбини? Обе су биле мале, обе су продате, не*

*знајући ни саме куда иду, и једна се нашла у рукама Божјим, а друга је допала у руку ђавола. Може ли се рећи да ће Бог једнако тражити одговор од једне као и од друге? Како је то могуће! Ако обе падну у блуд или у други грех, може ли се рећи да ће обе бити подвргнуте истом суду, иако би обе пале у исто сагрешење? Да ли је то могуће? Једна је знала за суд, за царство Божије, даноноћно се поучавајући у речима Божјим. А друга, несрећница, никад није ни видела ни чула ништа добро, већ напротив, све прљаво, све ђаволско: како је могуће да им се обема суди истим судом?*

Мислим да не би било збрке треба издвојити појмове греха као удаљавања од Бога појединачни термин – „непокајани грех“. Управо непокајани грех (укључујући и надменост или гордост уз спољашњу праведност) лишавају човека спасења. За душу није погибелан грех сам по себи, на пример, пушење, већ нешто друго. На пример, за пушача погибелно може бити одсуство жеље да се бори против ове страсти, а за непушача и човека који је васпитан у побожности, погибелна ће бити чак и жеља да проба да пуши.

Ако се донесе закључак о свему горе реченом, може се закључити следеће. Грех је злочин против савести и морала, то је болест душе и удаљеност од Бога. Човек који се налази у било каквој наркотичкој зависности, живи у греху, јер га душа боли и он је далек од Бога. Близкост Богу нас чини слободнима и обрнуто, зависност је индикатор наше удаљености од Бога.

Наше спасење зависи од покајања за наше грехове. Уверен сам то да ће нам Господ судити само за то да ли смо ишли ка Њему или од Њега, а не за то колико далеко од Њега смо се налазили на почетку или у некој другој фази пута. С духовне тачке гледишта, наркоманија, алкохолизам и пушење су болести душе и у зависности од тога како се односимо према овој болести (да ли се боримо, или напротив, помажемо њен развој) зависи наше приближавање или удаљавање од Бога, а то значи и наше спасење.

### ***Духовна природа наркоманије***

Навешћу цитат из једног дела о употреби наркотика у стара времена (*Боревич И.И. Антинаркотичка политика и права човека у Руском друштву. Санкт-Петербуршки државни универзитет. Филозофски факултет. Катедра за конфликтологију, 2005. година*).

„Историја човекове употребе различитих наркотичких материја броји више миленијума. Анализа историјских извора сведочи о томе да су у току целог развоја људске цивилизације у различитим историјским периодима и код различитих народа извесна психоактивна средства налазила примену у религиозним обредима, медицини и свакодневном животу.

Традиција коришћења наркотичких биљака и материја направљених од њих, води корене из далеке прошлости. Неке од ових биљака, на пример мак који човека успављује, индијска конопља, лишће коке, као и халуциногене печурке користили су се у лековите сврхе и приликом извршења религиозних обреда још две-три хиљаде година пре наше ере.

Улога коју су играле наркотичке биљке и средства направљена од њих условљена је зависношћу од историјских особености, традиција и обичаја, географског положаја, вероисповести и низа других фактора постојања ових или оних народа. На пример, Индијци из Јужне Америке су од давнина као средство за узбуђавање или опијање употребљавали лишће коке, сматрали су га светим и приписивали су му изванредна својства.

Култ печурака повезан с њиховим халуциногеним својствима, био је раширен на огромној територији Северне Азије и у Централној Америци. Постоји хипотеза да је напитака који су Аријевци обожавали, сома, који је у Индију стигао са севера, прављен од печурака. Сачувале су се култне скулптуре „светих божанствених“ печурака („псилоцибе“) којима су се клањали Индијанци – Астеци из Мексика и Гватемале.

Такође, постоје историјски подаци о томе да су Викинзи пред битку користили такозване „свете печурке“ које су помагале да се подигне борбени дух и савлада страх од смрти. У религиозним обредима Индијаца из Централне Америке коришћени су неки кактуси који поседују наркотичка својства.

Многи народи који насељавају савремену територију руске државе од најстаријих времена су примењивали преко сто различитих наркотика које су добијали из травнатих биљака, маховине, бобица, печурака и т.сл. Још у претхришћанско време магови и чаробњаци (пагански жречеви) користили су наркотичка средства у лековите или ритуалне сврхе и мотрили су да људи не злоупотребљавају ово „биље“.

Дакле, горе наведено сведочи о томе да су од давнина наркотици коришћени, али то није претило народима погибијом услед наркоепидемије само зато што су биле искључиво локалног порекла, њихово коришћење је имало примењен карактер, а употреба у циљ опијања ограничавана је обичајима, традицијом и културом. Право на употребу наркотика имао је само ограничени круг људи у религиозне сврхе (шамани, магови итд.) као помоћни материјал за општење с духовима, а не ради сопственог задовољства, јер је на њихово уношење у организам у циљу опијања био стављен табу. Процес употребе је био строго прописан обичајима и религиозним ритуалима. Кад се може, ко и колико. Одступање од ових правила је прекршиоца доводило у стање изопштеника.“

У наведеном цитату се помало скромно говори о ритуалној употреби наркотика. У ствари, треба имати јасну представу о томе да се ради о употреби наргила од стране шамана и других жречева у току којих они ступају у општење с палим духовима.

После грехопада прародитеља Господ им је дао кожно одећу (1 Мојс. 3, 21), што по тумачењу светих отаца означава грубост осећања. Човек је изгубио способност да доживљава свет духова и не може да општи с њима. Самим тим Бог штити људски род од директног општења с палим духовима. У случају тровања дрогом човек доспева под власт опијата и његова душа се на неки тајанствени начин отвара палим духовима који на њу утичу.

Изнећу своју претпоставку о природи утицаја палих духова на човека под дејством наркотичких средстава. То није способност за доживљај духовног света коју су имали прародитељи пре пада у грех кад су отворено видели анђеле. Пали духови на неки начин у људски ум могу да убацују греховне помисли, овај утицај свети оци пореде са стрелама које у душу пуштају пали духови. Ове утицаје свети оци називају прилозима. Али, ако је при здравој памети човек може да прихвата или да одбацује помисли и да не даје прилозима власт над собом. У стању опијености човек се налази у незаштићеном стању кад свест још ради, али није у стању да контролише бујицу мисли коју рађа сопствени ум наркомана и у коју се убацују нечисти духови. А што човек има више грехова, тим је већа могућност палих духова да утичу на душу, јер ако при чистој свести човек ради оно на шта га наводе духови, тим пре то чини у стању наркотичке опијености.

Данас, у време безбожности не може се рећи да наркомани свесно желе да опште с демонским силама. А и демонске силе у време безбожности мењају своју тактику. Циљ нечистих духова је један – да одврате човека од служења и поклоњења истинском Богу.

Раније су се зли пали духови људима (пре свега онима који су с њима општили – шаманима, чаробњацима, врачарима, предсказивачима, жречевима) приказивали у обличју моћних духова и богова који су захтевали поклоњење и служење себи. А данас, кад човек не верује у Бога, демони се не приказују јавно да не би поколебали неверје у постојање духовног света, већ подржавају у човеку сваку веру, осим вере у Бога: у Марсовце, у ђаволчиће, у водене и шумске духове, у звезде, у судбину, у снежног човека, у чудовиште у језеру Лох-нес – у све шта год било, само не у Бога. Раније је кроз општење с једним шаманом могло да се утича на живот једног или неколико насеља која су прибегавала услугама овог шамана, а данас људи не верују у шамане и нечиста сила мора да утиче на човека не показујући своје право лице. Зато што не виде сви наркомани пале духове и не напијају се сви алкохоличари „до ђавола“, а то говори само о томе да је данас на човека лакше деловати управо тако, а не другачије.

### *Духовни живот и ослобођење од наркоманије*

Наркоманија је директно повезана с греховним животом. Ако човек креће путем греха, никад први корак на овом путу није наркоманија, алкохолизам или пушење. До тих грехова још треба „доћи“. О томе смо делимично већ говорили кад смо скретали пажњу на то да наркоманија није обична страст, пошто се заснива на неприродној жељи да се узимају материје одвратног укуса, које су осим тога и отровне. Зато пре узимања дроге у човеку већ треба да присуствује нека друга јака страст, која га приморава да мучи себе и да ломи заштитне механизма у себи.

До убиства човек не може одмах да дође, већ само постепено се крећући од лаких ка све тежим греховима. Од раздражљивости и обичног гнева, не умејући да се уздржава човек долази до способности да удари и да причини бол, тако постепено напредујући у округлости долази до незадрживог гнева и способности да убије. На овом путу обавезно се дешавају неке важне фазе кад човек прелази на нови степен греха (прва дрскост, прва псовка, први ударац, прва туча, прва туча с ножевима). Прелазак у нову фазу греха је обавезно повезан с превладавањем прекора савести и одступањем од Бога.

Исто тако је и с наркоманијом – пут ка њој није кратак. Пре него што човек дође до дроге он ће проћи мноштво других међуфаза на овом путу. И ако је дошао, значи да је такво усмерење целог његовог духовног живота. Све што је раније било речено о наркоманији и њеним узроцима због којих човек почиње да узима дрогу говорило се с тачке гледишта психологије. Међутим, првобитни узрок ових изопачења у животу: митови, програмираност свести, инфантилизам, изврнута слика света, дубоки песимизам су последице изопачености у духовном животу, све су то последице греховног живота и болести душе.

Зато, ако се за оне који нису пробали дрогу као превентивне мере могу искористити просто психотерапеутске методе: разговори за разобличавање митова, промена психолошких поставки, за лечење већ саме болести наркоманије ове мере су мало. За избављење од наркоманије већ су потребни напори у духовном животу, иначе ће сви покушати да се „прекине“ бити краткотрајни и обавезно ће довести до неуспеха. Јер, ако је начин живота и мишљења човека већ једном довео до наркоманија, ако је човек једном већ „дошао“ до овог греха, значи такво је усмерење његове душе. И ма колико да се човек извлачи из ове таме, чим се пусти (ван контроле лекара, ван контроле родитеља) он ће поново почети да се креће у истом правцу. Само ако се човек окрене за 180 степени можемо се надати да ће постепено изаћи на светлост.



Може се рећи да је најбоља превентива за наркоманију и једини начин лечења исправан духовни живот. Потрудићемо се да макар нешто кажемо о основама духовног живота с Богом.

### **Унутрашњи духовни живот**

Прво ћемо рећи нешто о унутрашњој скривеној страни духовног живота. У животу наркомана много тога треба да се промени.

#### *Бог постоји*

Већ смо говорили о томе да је код наркомана по правилу, слика света извртута, живот у овом реалном свету му је тежак у поређењу са животом у наркотичкој опијености. Прво од чега треба да почне преокрет у души наркомана јесте појава вере у постојање Бога Који је створио овај свет, Који има власт над свим у овом свету. То је веома важан корак пошто вера у то да у овом свету постоји Задивљујућа Моћна Сила која држи цео овај свет, не дозвољава му да огрезне у злу. И то није просто безлична Сила, већ Бог, Који воли сваког човека и жели његово спасење. Ма како много зла да има око нас, Бог је свеједно изнад свих и свега. Да, у свету влада неправедност, али она не може да закљони праведност која ће постојати у Царству Небеском. Да, у овом свету има много зла, али оно не може да баци сенку ону благодат коју човек излива на овај свет и која га држи. Вера у Истинитог Бога избавља човека од дубоког песимизма, усађује у његову душу чврсту наду у Бога.

#### *Присуство Бога*

За правилан духовни живот није довољно признање чињенице да Бог постоји. Веома је важно да човек ступи у општење с Богом и да постане свестан тога да Господ не живи негде далеко и високо, већ да је присутан непосредно у његовом животу. Свест о сталном присуству Бога поред човека мења сав његов живот, мења његов начин живота, јер сваки свој корак човек мери присуством Бога поред себе.

На пример, шта ме спречава да укључим телевизор и да погледам развратан филм? Врата су закључана, завесе су навучене, нико ме не види, никоме не радим ништа лоше. Шта ми смета? Ако Бога нема поред ништа ми не смета. А ако живиш с Богом не можеш мирно да гледаш такав филм, јер је то одвратно Богу и то вређа присуство Божије. Као што обичан човек треба да изгори од стида ако га виде да чини неки срамотан поступак, тако верник треба да изгори од стида пред Богом за сваки свој грех.

То је једна страна живота с Богом: овај живот је пун ограничења, или тачније речено, самоограничења, ово се не сме, оно се не сме. Човек који осећа присуство Божије у свом животу неминовно почиње да се избавља од грехова. Не од свих одједном, већ постепено и непоколебљиво.

Али, то не значи да је црквени живот у ствари живот човека угушеног забранама. Постоји и друга страна: живот верујућег човека је – напротив, веома светао и радостан живот. Јер, ми немамо чега да се бојимо. Ако је Бог поред нас, шта год да се деси ми се не бојимо. Ако касно увече због врло важног посла треба да прођем тамном улицицом, нећу се плашити пошто је Бог поред мене и заштитиће ме. Наравно, ако будем доконо луњао увече тамним местима, тешко да могу да рачунам на помоћ Божију, јер сам тражим невољу и обавезно ћу у њу упасти.

У вези с тим да ли нас Божије заповести гуше може се рећи следеће. Ионако смо са свих страна ограничени законима физике или хемије: немој да скачеш с балкона, немој да пијеш отров, немој да остављаш гас отворен. Знамо шта нам прети у супротном случају. Исто тако је и у духовном животу, хришћанин уопште није угушен заповестима Божјим, већ се према њима односи као према упозорењима на последице које могу да наступе у случају непоштовања оних духовних закона који се називају заповестима Божјим. Господ не толико да брани колико упозорава: немој водити блудан живот, јер иначе нећеш моћи да заволиш, немој да лажеш, иначе ћеш изгубити савест, немој да крадеш иначе ће ти душа постати безосећајна. Кад знаш шта стоји иза сваке заповести лако ти је да их поштујеш као законе физике.

### *Бог је Отац који воли*

Чак и ако осећамо стално присуство Божије у свом животу, важно је да односи с Богом буду правилно изграђени. Господ је Својим ученицима оставио молитву „Оче наш...“. У овој молитви се обраћамо Богу као Небеском Оцу. Дакле, и ми треба да се осећамо као деца Божија.

Свети оци су објашњавали да не можемо одмах да достигнемо стање синовства у односу на Бога. Пре него што научимо да се односимо према Богу као деца Божија, треба да прођемо стање роба, а затим најамника, и тек касније можемо да уђемо у стање сина. О овоме је у IV веку писао светитељ Григорије Богослов у својој „Беседи на свето Крштење“:

Позната су ми три степена оних који се спасавају: ропство, најамништво и синовство. Ако си роб, бој се батина. Ако си најамник, имај у виду једно – да добијеш. Ако се налазиш изнад роба и најамника, чак ако си син, стиди се Бога као оца; чини добро зато што је добро повиновати се оцу. Чак и ако се не надаш да ћеш било шта добити; само по себи је награда угодити оцу.

Дакле, први степен приближавања Богу је поштовање заповести Божјих због ропског страха од казне. Овај стадијум се не може заобићи. Кад се окрене ка Богу човек прво треба да постане свестан колико далеко је отишао од Бога и страхом казне за своје грехове треба да се избваља од њих. У овом стању се налази већина хришћана који због своје немоћи још не могу да се избеаве од мноштва грехова. Они који су напредовали у борби с греховима прелазе у стање најамника. Најамник ради у нади да ће добити награду, плату у будућем животу – то је други степен, виши од првог, али још увек несавршен. Трећи степен је степен сина. Син не испуњава заповести зато што се боји или зато што жели нешто да добије, већ зато што воли Оца. То је виши степен, то је стање у којем бораве свети. Сви смо ми призвани за ово стање. Само пут ка њему није брз – цео живот. Али, чак и ако не дођемо у ову меру овде, на земљи, већ ако будемо само тежили ка томе, радећи у чину роба или најамника Господ оно што недостаје може да надокнади тамо, у Царству Божијем.

У складу с нашим стањем се мења и наш однос према Богу. У стању роба ми се према Богу односимо као према страшном и праведном Судији, у стању најамника као према милостивом Господару, а у стању сина као према Оцу Који нас воли.

### *Христос – Спаситељ*

Све што је горе речено је изванредно, али нажалост, човек то не може да испуни. Човек не може да стекне такву веру о којој је раније било речи. Стање палог човека је

такво да удаљивши се од Бога човек сам више не може да се врати Богу. То је принципијални тренутак у хришћанској вери: човеков пад је такав да ни преко анђела, ни преко пророка Бог више није могао да спаси људски род, већ само кроз оваплоћење Свог Сина. Бог је створио човека као слободног. Слобода је саставни део људског бића, образ Божји у човеку, без којег он престаје да буде човек и постаје животиња. Бог насилно не може да доведе човека Себи, зато Друго Лице Свете Тројице – Бог-Син – узима на Себе људску природу, сједињује се с људским родом. На овај начин се спасење људи не остварује тиме што човек својим снагама усходи ка Богу (то није могуће), већ Бог постаје човек како би они који су се сјединили са Христом кроз Њега ушли у Царство Небеско.

Кроз долазак Христа на земљу стичемо спасење. Спаситељ није само премостио провалију између Бога и човека, већ нам је Својим животом на земљи и Својим учењем показао пут спасења.

Није могуће укратко описати сав пут спасења, зато ћу истаћи само оно од чега почиње наш пут ка спасењу. Прва заповест коју је Христос изрекао у Својој проповеди на гори гласи: *Блажени сиромашни духом, јер је њихово Царство Небеско* (Мт. 5, 3). Духовно сиромаштво је свест о својој немоћи и греховности, само одавде почиње наш пут ка Богу. Човек који се не очисти покајањем, али се осећа као праведник никад неће стремити ка Богу. Од позива на покајање почиње заповест Јеванђеља. За све, а тим пре за наркомане, алкохоличаре и пушаче то је најнеопходнији корак на путу ка Богу.

### **Спољашње манифестовање духовног живота**

Тешко је говорити о унутрашњем духовном животу, о ономе што се тајанствено дешава у човековој души. Али наш духовни живот треба да има и спољашње манифестације. Спољашња дејства су само облик духовног живота, а ми треба да се трудимо да га испунимо унутрашњим садржајем.

#### *Први корак је молитва*

Ако наш духовни пут почиње од унутрашњег покајања, ово покајање одмах рађа молитву Богу којом Га молимо за опроштај грехова. Зато је прва спољашња појава духовног живота молитва. Међутим, није свака молитва испуњена унутрашњим садржајем. Истаћи ћу важно својство правилне молитве – сталност. Ако се молитва обавља по „кампањском“ принципу, то значи да молитва није рођена искреним покајањем и тражењем Бога, већ да се обавља у зависности од расположења.

Прво што треба да учинимо јесте да почнемо да се молимо свакодневно ујутру и увече. Свакодневна молитва је спољашње показивање унутрашње вере у то да је Бог поред нас, да је Он Отац Који нас воли. Јер, прва мисао сваког детета кад се пробуди је о родитељима. Деца не могу да замисле своје самостално постојање без њих, зато дете иде код родитеља и говори им: „Добро јутро!“ а увече говори: „Лаку ноћ!“ У овоме се испољава и његова веза с родитељима и то да их цене и поштују.

Тако је и кад је Бог у питању. Ако живим с Богом и свестан сам Га као Небеског Оца, свако јутро ћу читати јутарње молитве, а сваке вечери вечерње. То ће бити најприроднији покрет душе. Устао си, а већ осећаш да је Господ негде поред тебе и одмах се молиш, јер Богу не можеш да кажеш: „Добро јутро!“ Исто тако је увече незамисливо да легнеш да спаваш без молитве ако знаш да је Бог поред тебе. Друга је ствар кад човек схвата да је Бог негде тамо, на седмом небу, а ти си овде – на грешној земљи. Тада се он

моли у зависности од расположења, можда једном недељно, једном месечно, а можда чак свраћа и у храм.

Јутарње и вечерње молитве су само онај минимум без којег се за човека не може рећи да је верник, али се човек који живи с Богом заправо моли много чешће и пре јела, и после јела, и пре сваког посла моли Бога за благослов, а после сваког греховног поступка одмах моли за опроштај.

Ипак, човек највероватније не може одмах да почне да се моли свакодневно. Обично све бива постепено. У прво време човек приморава себе да се моли, понекад изоставља молитве, често заборавља на њих. Међутим, оне постепено постају природан покрет душе. И што је главно, то није просто навика – ми почињемо да живимо с Богом.

Ја сам, на пример, у детињству био стидљиво дете и скоро никад се нисам поздрављао с комшијама из улаза. Пролетим као метак, само да се не сретнем погледом с бакама које седе на клупици. Међутим, како сам растао, почео сам да схватам да то и није баш добро. Прво сам приморавао себе да се поздрављам с њима. У почетку је испадало незграпно: испалим поздрав и брзо идем даље. Затим је било све лакше, а на крају ми је било тако природно и лако да кажем: „Добар дан, тетка Ваљо. Како сте?“ То ми је постало лако да радим пошто ми сад тетка Ваља није туђа, већ добра познаница, или тачније, блиска особа. Јер услед честог општења појављује се блискост. Исто је и у међусобним односима с Богом: услед честе молитве Бог постаје ближи. А што је ближи, тим је лакша и природнија молитва.

#### *Почетак црквеног живота: Крштење и Миропомазање*

Врло важан аспект нашег спасења се састоји у следећем. Богу не би било угодно да спасење свако остварује сам. Сви смо ми деца Божија, а Бог је наш Небески Отац, зато је Господ основао Цркву како би се спасење остваривало у њој. Црква је богочовечански организам, с једне стране, он се на изванредан начин састоји од ћелија, од грешних људи који траже Бога, а с друге стране, Црква живи тиме што су све ове ћелије прожете и оживотворене Светим Духом. Управо силом Светог Духа у Цркви се остварује исцељење греховних болести, због чега људи долазе у њу. Црква је истовремено чуварка Христовог учења и место на којем се остварује спасење људи.

У својој проповеди на дан педесетнице апостол Петар је рекао људима који су се окупили у Јерусалиму на празник: *Покајте се, и да се крсти сваки од вас у име Исуса Христа за опроштење грехова; и примићете дар Светога Духа* (Дап. 2, 38). Ако је први корак ка Богу покајање, човеку је даље неопходно да прими свето Крштење и да добије благодат Светог Духа у тајни Миропомазања.

Крштење је тајна кроз коју се сједињујемо с Црквом. Сваки хришћанин је жива ћелија живог организма Цркве. До сваког хришћанина води крвни суд који га духовно храни. Свети Дух прожима сву Цркву и управља њом. У овом смислу се Крштење може упоредити с операцијом пресађивања, рецимо бубрега. Узима се бубрег од даваоца и пресађује болеснику. У чему је смисао операције? У томе да бубрег почне да ради, да се прими, да живи јединственим животом с новим организмом. Само што је у Крштењу све обрнуто, узима се полужива ћелија (човек) и пресађује на жив организам Цркве. И у зависности од тога колико се ћелија прими, зависи и то колико ће човек духовно оживети. Ако се Крштење обавља формално и после њега не почиње духовни живот човека под окриљем Цркве, Крштење је прошло без користи за човека и он практично није добио благодат Крштења.

Крштење се може упоредити с тим као што се у земљу бацају семена. У душу се баца семе новог живота. Семе је бачено, ако се човек труди и обрађује га, оно даје обилне плодове. Крштење се још може упоредити с прављењем теста: баца се квасац у брашно и тесто постепено долази у квас.

Код једног од светих отаца (блаженог Дијадоха) постоји следећа слика. Ако се људска душа упореди с кућом, пре Крштења у човеку, у самој дубини његовог срца живео је грех и чинио је човека оскрнављеним и трулежним. У тренутку Крштења грех се истерује из самих дубина човека, а у његово срце се усељава благодат. Међутим, проћи ће још много времена пре него што благодат у потпуности преобрази човека. И овде много зависи од самог човека. Ако се домаћин куће буде немарно односио према свом дому грех ће кроз отворена врата и прозоре лако улазити у њега и после Крштења. Ако пак човек буде стајао на стражи своје душе и сигурно је шпитио и бранио молитвом, постом, исповешћу, Причешћем, човек ће се постепено преображавати.

У Православној Цркви се одмах после тајне Крштења обавља друга тајна – Миропомазање. У овој тајни човек добија дарове Светог Духа. Док се у Крштењу врши наше духовно рођење, у Миропомазању се човеку дају дарови неопходни за његово духовно узрастање. Духовни живот је стално узрастање, а ако се има у виду трулежност и оскрнављеност наше природе, духовни живот је њено преображење.

У тајни се помазују органи чула и главни делови тела. Сви наши органи чула су погођени греховном болешћу. Све што је корисно за душу прихватимо с огромним напором, а све што је штетно лепи се за нас, улази у нас с троструком силом. На пример, гледам на телевизији неки документарни филм о уметничкој изложби и притом мој поглед може да лута по разним предметима у соби. Али, ако макар крајичком ока „ухватим“ упадљив спот или рекламу, поглед већ није могуће одвојити од телевизора.

Свети Дух у тајни Миропомазања силази на човека и почиње да га преображава постепено. Али, треба имати на уму да исцелене не бива брзо и човек га не добија аутоматски. Свети Дух ће преобразити и наш слух и наш вид, и наш ум, и наше срце, само Богу не треба сметати у томе, већ Му напротив, треба активно помагати. Да ли ће Бог моћи духовно да промени човека ако он сам наставља да заражава своју душу тиме што гледа развратне филмове, чита вулгарне новине и часописе, скрнави себе масним вицевама и псовкама? Лако је угазити нежан изданак чистоте који почиње да расте у човековој души.

Тајне Крштења и Миропомазања се никад не понављају над човеком.

#### *Наставак црквеног живота: причешће, исповест*

Главни знак црквеног живота јесте учествовање у Тајни Светог Причешћивања Телом и Крвљу Христовом. Ову Тајну је установио Господ на Тајној вечери – последњој пасхалној трпези Господа с ученицима-апостолима. На Тајној вечери Господ је узео хлеб и дао је ученицима с речима: „Ово је тело Моје, које се за вас предаје.“ Затим је узео вино и дао је ученицима с речима: „Ова чаша је Нови Завет у Мојој крви која се за вас пролива.“ Господ је на Тајној вечери такође рекао: „Ово чините у сећање на Мене.“ И сад се по речима Спаситеља скоро свакодневно у храмовима служи богослужење које се зове „Литургија“ у току којег се понавља Тајна вечера. У храм се доноси хлеб, доноси се вино, свештеник се са свима који стоје у храму моли за то да ови Дарови буду освећени. На хлеб и вино силази Свети Дух и они постају Тело и Крв Христова. На крају службе свештеник износи Путир у којем се више не налазе хлеб и вино, већ Тело и Крв Христова. Сви они

који су се припремили, приступају Путиру и причешћују се, односно примају у себе Самог Спаситеља. Спољашњи изглед Светих Дарова се не мења, пошто Господ зна да ми не можемо да једемо људску плот и крв, зато је установио да се Његовим Телом и Крвљу причешћујемо под видом хлеба и вина.

Ово је најжњија Тајна у животу хришћанина. Ако је циљ хришћанског живота да се живи с Богом, управо у овој Тајни се сједињујемо са Христом, Његовим Телом и Крвљу, а пошто је Христос Богочовек, на тај начин се сједињујемо са Самим Богом. Шта може бити важније за хришћанина? Јер, у његово тело и крв улази Сам Спаситељ? Ми се не сједињујемо с Богом некако апстрактно, већ Богочовек лично присуствује у нашим удовима.

Тајна Причешћа је управо онај крвни суд који храни сваког хришћанина као ћелију црквеног организма. Чим човек затвори овај крвни суд почиње да умире. Хришћанин који престаје да се причешћује престаје да буде хришћанин. Какав је он хришћанин ако у њему нема Христа?

Ова Тајна је веома важна. Заиста, шта може бити важније од тога што се сједињујемо с Богом? Могу да прочитам на стотине духовних књига и да прочитам у њима на хиљаде паметних и добрих савета о томе како да поступим у овој или оној ситуацији. Али, одакле ми снага да испуним ове савете? Сваког дана могу да разговарам с духоносним старцима, разрешавајући с њима своје недоумице, али где да узем снагу да поправљам свој живот у складу с њиховим учењем? У Тајни Причешћа Господ Сам улази у нас и даје нам снагу, просвећује нас изнутра и чини јасним оно што је јуче било недоступно.

За ову Тајну се треба припремати. Одрасли се за Причешће припремају тројако: постом, молитвом и исповешћу. Пре Причешћа обавезно треба постити макар два-три дана, и не јести месо, млечну храну и јаја. Пре причешћивања осим обичних јутарњих и вечерњих молитава читају се посебне „Молитва пред Свето Причешће“. Такође је неопходна исповест како би човек овој великој Тајни приступио чисте савести. После озбиљних грехова (превара, блуд, абортус, крађа и сл.) човек се на неко време лишава Причешћа и Путиру може да приступи тек после искреног покајања.

Као следећа тајном по важности после тајне Причешћа може се навести Тајна Исповести која представља видљиво испољавање нашег унутрашњег покајања. У молитвама се исповест назива „лечебница“, односно болница. Зашто? Сваки грех који чинимо јесте рана на души, а рану треба лечити, а не опраштати. Ако сам сломио ногу, више не могу да трчим, ако сам сломио руку не могу да свирам виолину. Односно, другачији сам и нешто не могу. Оно што сам јуче још лако могао да учиним сад није могуће. Исто је и с грехом. Ако је човек преварио жену он је већ другачији! У његовој души је нешто препукло и он више не може да воли жену као што ју је волео раније, не може да воли децу као што их је пре волео. И сад да би вратио претходно стање треба да лечи своју душу.

Ако смо се разболели, трчимо код лекара. Шта затичемо у ординацији? Седи лекар који нас лечи и седи медицинска сестра која помаже лекару. Исто се дешава и на исповести. Ми на исповести стојимо испред Крста и Јеванђеља, зато што је Лекар наших душа Сам Господ. А свештеник на исповести је само медицинска сестра која једноставно помаже. Зато није толико важно код којег свештеника исповедамо своје грехове – младог или у годинама, искусног или неискусног. Ако долазимо код лекара тешко да ће

одлучујући значај имати то која медицинска сестра данас дежура с лекаром. Главно је да лекар буде добар. На исповести је Лекар увек најбољи од свих лекара.

Да би Господ примио нашу исповест и опростио грехе постоје одређени услови. Први услов је свима јасан – то је искреност. Потрудићемо се да лекару на пријему наведемо све болести: и овде ме боли, и овде ме тишти, а тамо ме пробада. Бојимо се да било шта сакријемо – иначе ће лекар успоставити неправилну дијагнозу и неправилно ће нас лечити.

Други услов је следећи. Ако сам дошао код лекара и поштено, без скривања, навео све своје болести, то уопште не значи да из ординације излазим већ здрав. Само сам навео болести и лекар је тек почео да ме лечи. И јако много зависи од мене – да ли ћу узимати лекове, да ли ћу се придржавати дијете, да ли ћу ићи на терапију. Ако све испуњавам после извесног времена ћу оздравити. Да ли си преварио жену и више не желиш да је вараш? Онда више немој да читаш прљаве часописе, немој да гледаш на телевизији западне филмове и развратну рекламу, немој слободно да се опходиш према женском полу итд. Тада ће ти Господ дати духовну снагу и вратиће ти љубав према супрузи.

Врло је важан још један, трећи услов. Ако желим да у стану буде чисто, треба често да спремам стан: сваког дана макар помало, а једном недељно да предузнем генерално чишћење. Исто је и с душом: чистота душе захтева стални труд. Замислимо тамну и прљаву собу у којој смећа има толико много да у њу не доспева ниједан зрак сунца. Шта види домаћин собе ако нема струје у овој соби? Ништа! Има много прљавштине, али се ништа не види. Човек осећа ову прљавштину, али је не види. Да би се избавио од прљавштине он почиње да спрема собу. Прво што треба да уради јесте да опере прозор своје собе. Први зрак сунца пада у собу. Шта домаћин види у полумраку? Прво види само велике предмете: ормар који стоји укриво, сто који је преврнут, столице које су разбацане. Домаћин све то враћа на место. У соби већ има више реда, дакле и светлије је. Сад се могу видети ситнији предмети: ево књиге су разбацане, новине су побацане. Човек спрема и то. Постаје још светлије... И тако корак по корак, сваки пут је све светлије и чистије. Кад је спремање завршено све блиста, све се сија, свака трунка прашине се види, човек жели да је обрише, свака ствар која се не налази на свом месту је уочљива и човек жели да је спреми. Нешто слично се дешава с човеком за време исповести. Човек је први пут дошао на исповест. По правилу, он не може одмах да наведе све своје грехове, већ само два-три греха, али таква које му савест не дозвољава да заборави. У души постаје чистије, дакле, и светлије. После извесног времена човек почиње да види оно што никад раније у себи није видео. Поново се исповеда и покушава да се избави од тог греха и у души постаје још светлије итд. Кад се човек стално исповеда, његова душа личи на чисто поспремљену собу, где се види свака трунчица.

Учествујући у богослужењу у храму, стално се исповедајући и причешћујући Светим Христовим Тајнама човек се постепено уцрквљује. Налазећи се под окриљем Цркве човек постаје заједничар у целом јако богатом духовном искуству које је Црква стекла за миленијуме црквеног живота. За то је поред домаће молитве потребно још читање Јеванђеља, проучавање светих отаца. Правилан духовни живот испуњен унутрашњим стремљењем човека да се приближи Богу постепено ће исцелити душу наркомана и избавиће је од греховне зависности од било ког наркотика.

## **Закључак**

*А шта је страшно у пушењу? Или – кад треба звонити за узбуну?*

У нашем граду су организована предавања за родитеље која су одржавана на општим школским зборовима. После првог разговора с родитељима поделили смо анкете у којима је било питање о томе које теме највише брину саме родитеље. Испоставило се да су родитељи најчешће изражавали забринутост поводом пушења деце. И чини ми се да је то веома тачно. Пушење заиста треба јако да брине родитеље. Јер пушење је прво звонце које сигнализира могући озбиљан проблем личности тинејџера. Да би човек натерао себе да пуши треба да превлада у себи заштитни механизам. Ако се овај механизам сломи то значи да у човеку постоји извесна унутрашња сила или тежња које га покрећу. Управо ова тежња (а не пушење само по себи) изазива забринутост. Јако је добро што родитељи осећају да иза пушења може да се крије озбиљнија опасност него што је просто штета по здравље.

Ако адолесцента покрећу само спољашње силе (митови о пушењу, приступачност цигарета, реклама дуванских производа, утицај омладинске субкултуре и другова) то још није тако страшно. Већ смо говорили о томе да многи који почну да пуше у 9. разреду до 11. оставе цигарете пошто су одрасли и стекли самосталност у размишљањима и понашању. Међутим, и у овом случају родитељи не смеју потпуно да се умире, јер неспособност пубертетлије да се са 15-16 година супротстави утицају околине (односно инфантилизам, кашњење у моралном развоју) треба да их наведу на опрез.

Много је горе ако постоје дубоки – унутрашњи разлози за пушење.

На пример, пушење за адолесцента може представљати средство протеста против света одраслих. С једне стране, сви адолесценти у пубертету испољавају бунтовнички дух. Међутим, с друге стране, не треба заборавити да постоје различите врсте бунта. Ако адолесцент жели да потврди своју личност, да заузме своје место у свету одраслих да га притом не сматрају дететом, већ да се опходе према њему равноправно – то је вероватно здрав процес преласка у одрасло стање. Данас он каже „не“ како би доказао своју независност од одраслих, али ће сутра највероватније рећи „да“. Међутим, постоји и друга варијанта кад адолесцент мрзи свет одраслих и не жели да у овом свету заузме своје место, свет одраслих сматра или непријатељским или застарелим. И ако у овој ситуацији адолесцент данас каже „не“ тешко да ћемо сутра чути „да“. И овде се треба сетити да постоји антикултура – посебна омладинска субкултура деструктивног карактера (rock-sex-drug culture о којој смо раније говорили). Тинејџер се буну против света одраслих а већ му се нуди готова варијанта бунтовничког понашања. А пушење је саставни део антикултуре.

По мојим запажањима данас се многа деца налазе на граници између два културна простора: света одраслих и света антикултуре. Притом је пушење извесна граница која показује колико је тинејџер спреман да се погрузи у ову антикултуру. Многе привлаче различита улична друштва, али нису спремни да дозволе ругање себи и да пуше како би удовољили друштву. То значи да такав адолесцент остаје с наше стране барикада у свету одраслих, иако га свет антикултуре, упечатљив и активно наметан од стране омладинских медија, вуче.

Пушење може бити сигнал још једног унутрашњег проблема адолесцента – потрошачког односа према животу, склоности ка добијању максималног задовољства од живота. Млад човек није дрзак, не понаша се изазивачки, не тетовира се, не слуша хард-рок, али је проблем подједнако озбиљан као и у претходном случају. Код човека се изврће слика света, живот без задовољстава губи свој смисао. По правилу, долази до кашњења у



моралном развоју или потпуног заустављања, јер за добијање задовољства није потребно развијати самосталност, одговорност и самоусавршавање у себи. Притом се често не заснива породица, а ако се и заснива, то је или касно, или случајно без икаквог умећа да се она сачува. Уз такав однос према животу постоји велика вероватноћа да ће се појавити различите врсте зависности (дуван, пиво, вотка, аутомати за коцкање, компјутери, дрога), тим пре што без узвишеног циља у животу многи нису у стању да превладају неуспех кад се он деци.

Заражавање потрошачким духом се по правилу дешава у породици. Тата долази уморан с посла, псује га и изражава жељу да се мало „забави“ или да се „издува“ како би се „опустио“. Дете усваја следећу слику света: живот сам по себи (с послом, с породичним бригама) је ужасан и само „напреже“ човека и једини зрак светлости у овом свету су тренуци кад се човек „откачи“ и „искулира“.

Од пушења и што је главно од првобитних узрока употребе дувана адолесцента може да заштити, пре свега његова породица. Самосталност мишљења и јасне моралне оријентире имају деца чији родитељи су имали висок ниво моралне свести и код којих су биле утврђене норме које су сви, увек и свуда поштовали. Родитељи који воле и поштују личност пубертетлије која се формира, које у њему виде много светлих страна, лако ће га сачувати од тешкоћа пубертета и неће му дозволити да оде у свет омладинске антикултуре. Високи циљеви у животу које родитељи постављају себи и својој деци, дух пожртвованог служења људима, помоћи ће да се избегне то да се деца заразе духом потрошње и усмерености на добијање задовољства.