

OPORAVAK

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

OPORAVAK
SLOBODA OD NAŠIH ZAVISNOSTI
Rasel Brand

Naslov originala
RECOVERY
FREEDOM FROM OUR ADDICTIONS
Russell Brand

Za izdavača Nina Gugleta

Edicija Preobražaj

Glavna i odgovorna urednica

Nina Gugleta

Izvršna urednica

Ana Jovanović

Prevod

Irina Vujičić

Lektura

Jelena Janković

Korektura

Aleksandra Dunderski

Dizajn korica

Anja Banješević

Štamparija

Artprint Media, Novi Sad

Tiraž

1000 primeraka

Izdavač

Areté, Beograd 2022

Copyright © Copyright © Russell Brand 2017
Copyright za srpsko izdanje © Areté, 2022

Sva prava zadržana.
Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti
niti reprodukovati u bilo kom oblik bez
pismene saglasnosti izdavača

OPORAVAK
SLOBODA OD NAŠIH ZAVISNOSTI

Rasel Brand

Prevod
Irina Vujičić

Lori Kejt Brand, zato što me je dovela kući

SADRŽAJ

Zahvalnosti

Uvod

Dvanaest koraka

1. Da li ste pomalo sjebani?
 2. Možete li da ne budete sjebani?
 3. Da li ćete se sami „odsjebati“?
 4. Zapišite sve što vas sjebava ili što vas je ikada sjebavalo, ali ne lažite i ništa ne izostavljajte.
 5. Iskreno recite nekome u koga imate poverenja koliko ste sjebani.
 6. Dobro, to je otkrilo gomilu sjebanih obrazaca. Želite li da prestanete s tim? Ozbiljno?
 7. Jeste li spremni da živite na nov način, gde se ne vrti sve oko vas i vaše prethodne sjebanosti? Morate.
 8. Pripremite se da se izvinite svima za sve ono na šta je uticala vaša tolika sjebanost.
 9. Sada se izvinite. Ili nemojte, ako bi to pogoršalo situaciju.
 10. Čuvajte se sjebanog razmišljanja i ponašanja i budite iskreni kada do njih dođe.
 - 11 Ostanite povezani sa sojom novom perspektivom.
 - 12 Manje sebično gledajte na život, budite dobri prema svima, pomažite ljudima ako možete.
 - 13 Pre:porod
- Zaključak
Program

ZAHVALNOSTI

Najpre se zahvaljujem Bilu V, osnivaču udruženja Dvanaest koraka, pijancu, ludaku i proroku koji je bio dovoljno dalekovid i ponizan da organizuje taj program kao „anoniman”. Suosnivači i on su nekako uspjeli da ukrote svoj džinovski ego kako bi savršeno uspostavili ovaj fenomenalni obrazac.

Zahvaljujem se svim narkomanima i alkoholičarima koji su mi pomogli u oporavku, kojih ima previše da bih ih imenovao, ili čak da bih ih se svih tačno setio, ali kojima sam večni dužnik i s kojima sam zauvek povezan. Počevši od jedinstvenog i veličanstvenog Čipa Somersa, a uključujući i neke džinovske duše, nesavršene revolucionare, nežne divljake, divlje mudrace. Hvala Alfiju, Džejsmu, Sejdi, Sendi B, da imenujem samo nekoliko, prepunim opušteno, svete rečitosti. Norin Oliver, svetici u šanelu, koja nosi skakavac u džepu.

Pegi, osamdesetogodišnjoj gangsterki koja širi ljubav kao mesečinu, Moniki, njenoj pomoćnici – svima u Kući prijateljstva.

Mojim drugovima sredom, Dinu, čika Rodu, Ričardu, Marku, Sajmonu, Brajanu, Vilu, Stivu, Riku, Semu, Leonu, Vernonu, Džefu, Džejku, Dejmu i, naravno, Niku.

Drugarima koji zajedno sa mnom koračaju ovim putem – Saju, smrknutom Sidu, Džefu, Džejsmu, Periju.

Džejsonu, mom dragom prijatelju i bratu, ali „samo u svetu...”

Mom partneru iz senke, hvala ti što si kroz sve išao sa mnom i što nisi prečesto gubio nerve. Hvala na prodorima zdesna, što si snabdevaio Endija Kerola loptama da ih zabije u gol.

Bobi Rote, moj dragi brate na transcendentnom putu, hvala ti.

Radanatu Svamiju, što me je izveo iz močvare. Hare Krišna.

Džimiju M, kog stalno citiram i uvažavam, na mentorstvu, klasičnoj mudrosti sa Gudison parka. Na jakoj milosti, „prosvetljenom interesu”. Hvala ti.

Meredit i Vejnrajtu, Čerčilovima: ... „Obožavam vas oboje, rošiji prave, precizne mudrosti.”

Timu M, saosećajnom ubici, sastavljaču i prikupljaču velikog dela materijala za ovu knjigu, naročito tabela i formula za korake 4–10.

Herbu K. na njegovoj knjizi *Dvanaest koraka do duhovnog buđenja*.

Patriku Karnsu.

Svim perverznjacima i buntovnicima s kojima sam bio na lečenju. Savetnicima i stručnjacima za mentalno zdravlje. Džeki. Semu. Toniju. Travisu.

Svim urednicima i saradnicima koji su mi pomogli kao piscu. Benu Danu, Bingu, Fren, Martinu Sklaviju, Džonu Rodžersu.

Garetu Roju, tigru iza kamere, koji me je suptilno usmeravao.

Džengu.

Nikoli Šuler, Šeron Smit, mojim dragim sestrama.

Karlu Teobaldu, na neprestanim doprinosima mom pogledu na svet. Heroju iz radničke klase.

Metu Morganu, na podbadanju i podsticajima.

Dži, na džedajskim noćima.

Adamu Venitu, velikom holivudskom agentu neholivudskog srca. On je sto posto realan za svojih deset posto.

Sajmonu, Džesiki i svima u agenciji za talente VME.

Mom novom menadžmentskom timu: Hani Čejmbers, koja bez razmišljanja koristi „srednji prst” i „jebi se” kao pregovaračke alate. Čarliju, Ketu, Sofi, Džordžu. Hvala.

Bev Džejms, koja je posvećena i moćna i verodostojna. Koja je radila na ovoj knjizi samo na osnovu vere, hvala ti.

Svima u izdavačkoj kući Pan Makmilan, Džodi i Hokliju, i Džilijan u tvrđavi peglanja.

I dragoj Kerol A, koja je počela kao paravan za vođenje pregovora sa drugim izdavačem, ali je svojom elegantnom čvrstinom, fluidnom i ženskom strašću postala moja partnerka na ovoj knjizi. Nežna snaga, baš ono što je svetu potrebno. Hvala ti.

Uvod

Ovde, u svojoj blistavoj tvrđavi bezbrojnih reflektujućih ekrana, mi živimo okrenuti ka spoljašnjosti. Danas ćemo se možda probuditi i odmah bez razmišljanja pružiti ruku da uzmemo telefon, tako da nam njegov blesak dopre do očiju pre svetlosti zore, da nam naslovi prodru u um pre nego što uspemo makar na trenutak da priznamo ovu nesalomivu i neprekidnu činjenicu: umrećete.

13

Vi, vaša deca i svi koje volite, svi hitate ka groblju, znam da to znate. Svi znamo, ali pošto to ne donosi mnogo „lajkova” na Fejsbuku, guramo dalje s povezom preko očiju, ispunjavajući dane privremenim pomagalima. Ovde kafa, onde kupovina na Ibeju, drkanje bez entuzijazma ili flert. Neki svetlucavi treptaj zadovoljstva, kao srebrnkasti šav na lešu, da vam pomogne da pregurate dan. Verovatno ste suviše pametni da se „okrenete Bogu” ili da uzmete neku prašnjavu knjigu poezije koja odiše prezirom prema ženama, ili gejevima, ili nekome. Možda biste, kada bi kvantna fizika mogla da izmisli neku silu, ili mrežu, ili strunu, šta god što vezuje misteriju za nešto čvrsto, nešto merljivo, dvaput razmislili, ali dotad nema ničega osim rake i nadgrobnog spomenika bez natpisa, s dletom na gotovs. Zato vas niko neće kriviti ako se uhvatite u kolo destruktivnih veza i posla koji vas ne ispunjava, vrtite se ukrug, nikad ne mirujete, nikada se istinski ne zagledate u sebe, nikada zaista ne dođete kući.

Pošto sam imao „dar očaja”, jer sam tako veličanstveno sjebao svoj život, nisam imao izbora osim da potražim i prihvatim pomoć. Otkada sam se oslobodio očiglednijih manifestacija svojih upornih poriva i apetita, koračao sam una-

traške, kao lakej koji se udaljava od kraljice, kroz niz manje očiglednih i nesmrtonosnih, ali i dalje vraški neprijatnih zavisnosti. Verujem da će program Dvanaest koraka i njegova sveobuhvatna filozofija, koju ću vam na ovim stranama izložiti, pružiti ništa manje od rešenja za nezadovoljstvo življenjem i umiranjem svakome ko ima muda da zasuče rukave. Potreban je pravi trud. Štaviše, to je lični preporod i takvo putovanje sa sobom povlači brojne neprijatne sukobe sa onim ko vi zaista jeste. Budite iskreni, da li ste ikad seli i napravili spisak svega što vam smeta: čarke iz detinjstva; goruće žaoke oceubilačke srdžbe; bes na vlast ili saobraćaj, globalno zagrevanje, rasizam, ili to što Epl stalno menja punjače? Kada planirate da postanete ona osoba koja ste rođeni da budete? Da obnovite svoju vezu sa zacrtanim putem? Kad odete na odmor? Kad iškolujete decu? Kad dobijete povišicu? Tik-tak, tik-tak, dleto je podignuto i spremno.

Ne pišem ovu knjigu zato što mislim da sam bolji od vas. Znam da sam gori. Grčio sam se i prštao kroz život, vođen nesvesnim nagonima, privremeno popravljajući sebe na tako sirov i nedelotvoran način da su posledice lako uočljive. To stanje se, u krajnjoj meri, može identifikovati, ali i manje očigledna verzija zavisnosti je bolna, moguće i još gora, zato što se prosto prilagodimo životu u bolu i nikada se ne suočimo s divnom istinom: postoji rešenje.

Prilagodimo se mizeriji doma lišenog ljubavi, poslu koji mrzimo, praznim prijateljstvima i otuđenosti. Program Dvanaest koraka, koji mi je spasao život, promeniće život svakome ko ga prihvati. Nebrojeno puta sam video kako pomaže ljudima koji pate od svih vrsta zavisnosti: droga, seks, veze, hrana, posao, pušenje, alkohol, tehnologija, pornografija, patološko sakupljanje, kockanje, sve. Zato što je instinkt koji napaja kompulziju univerzalan. To je pokušaj da se reši problem nepovezanosti, otuđenosti i mlakog očajanja, jer se taj problem, na kraju, svodi na to da „budeš ljudsko biće” u okru-

ženju koje je neobično nepripremljeno za borbu sa izazovima koje to povlači sa sobom. Svi smo mi na skali zavisnosti.

Oni od nas koji su rođeni s jasnom i očitom zavisnošću od supstanci zapravo su srećkovići na brojne načine. Mi alkoholičari i džankiji sveli smo svoju misteriju na slične cikluse žudnje i ispunjenja. Naš obrazac je lakše primetan i stoga ga je, uz posvećenost i pomoć, lakše rešiti.

Ako je vaš obrazac zavisnosti ekvivalentan „dugoročnoj prevari” umesto „kratkoročnoj varki”, može proći mnogo vremena dok ne saznate šta je zapravo vaš problem. Ako ste zavisni od loših veza, loše hrane, surovih šefova, konflikta ili pornografije, možda godinama nećete uočiti problem, a, očigledno, godina nemamo u neograničenom broju. Ova knjiga nije samo o ekstremnim slučajevima nalik meni. Ne, ovo je knjiga o vama.

15 Da li imate osećaj da vam nešto fali? Neki osećaj u stomaku da niste dovoljno dobri? Da ćete se, ako nešto uradite, bilo da je to jedenje tviksa, kupovina cipela, pušenje džointa ili dobijanje dobrog posla, bolje osećati? Ako imate, to i nije toliko neobično, jer verujem da živimo u doba zavisnosti, gde je zavisničko razmišljanje gotovo sve preplavilo. Ono je u biti naše kulture. Konzumerizam je stimulus i reakcija kao dizajnirana za naš život. Sama ideja da nekako možete popraviti svoj život tako što ćete ostvariti primitivne materijalne ciljeve – bilo da je to idealna veza, idealan posao, prelepi berberski ćilim ili pajdo u vrednosti od četrdeset funti – osnovna ideja: „kada bih samo dobio X, Y, Z, osećao bih se dobro”, veoma je uporna i potpuno pogrešna.

Zavisnost nastaje kada prirodni biološki imperativi, kao što su potreba za hranom, seksom, opuštanjem ili statusom, postanu toliki prioriteti da se to graniči s destruktivnošću. To dodatno pogoršava kultura koja, potpuno razumljivo, iskorišćava tu mehaniku, budući da je ona odličan način da se prodaju mars čokoladice i tojote. U mojoj blaženo raskošnoj