**Religiozna odvisnost**

Klemen Vodovnik, zakonski in družinski terapevt

**Religiozna odvisnost**

Religiozna odvisnost – verska zasvojenost je poznana že stoletja. Sledi kažejo, da so celo Egipčani pisali o takšni vedenjski motnji že leta 1500 p.n.št. Prvi verodostojni primeri so opisani v Stari Zavezi: David, Savel, Nebuchadnezzar. Vendar pa  so bolje opisali razumevanje psihične ugotovitve vedenjske zasvojenosti šele v 20.stoletju. Beseda odvisen izvira iz latinske besede »addicere«  in pomeni pripisati, dodeliti, predati. Ameriško psihološko združenje definira  odvisnost kot ponavljajoče uživanje snovi, ki  povzroča  socialne, psihične ali fizične probleme. Od vseh vrst odvisnosti je verjetno najtežje govoriti o duhovni oz. religiozni odvisnosti, saj diskusija o tej temi zadeva najgloblje intimne kotičke človekove osebnosti. Mogoče pa je ravno zato duhovnost najbolj dovzetna za zmote in zablode – nikjer drugje namreč ni mogoče najti tako velike izbire izgovorov in opravičil kot tu. Religiozna odvisnost spada med vedenjske odvisnosti in ima, tako kot zasvojenost z substancami nekaj podobnih značilnosti: bolezenski vzorec,  potreba po dnevnem odmerku in nezmožnost ustavitve potrebe po snovi. Kljub temu, da je ogroženo odvisnikovo zdravje, da ima zmanjšane socialne in delovne obveznosti, še naprej uporablja zahtevane  rituale. Opazno je neprimerno vedenje in občutki agresije ter  neizpolnjevanje družinskih obveznosti ter zmanjšano prijateljevanje.

Na ravni duše in Boga je težko določati kategorije ali enote, nekakšen standard, ki bi jasno določil to področje in bi se lahko pripadniki povsem različnih kultur čisto dobro razumeli, tako kot se lahko sporazume fizik ali kemik iz Japonske z znanstvenikom iz Portugalske. Njun strokovni jezik je enak in omogoča jasno komunikacijo. V duhovnosti pa take enotnosti ni in jo je tudi nemogoče doseči, vsaj v današnjem svetu; duhovnost namreč sprejemamo intuitivno, skoraj nagonsko od staršev, kulture, prevladujoče religije, duhovnih avtoritet itn. Ko je vtisnjena v podzavest,  jo je težko izbrisati ali spremeniti.

Duhovnost je proces, ki nam z uporabo religioznih ritualov pomaga graditi odnos z Bogom, spoznavati svoje mesto v odrešenjskem načrtu  in postajati bolj ljubeča oseba. Preizkus vere se vidi po sadovih, ali vera človeka dviga in ga dela ljubečega ali pa ga zasužnjuje in notranje uničuje. Primer napačnih verskih drž so farizeji, ki so opravljali toge in dolge verske rituale, upoštevali postavo in izpolnjevali predpise,  a so bili primer oddaljenosti od Božjega kraljestva in sporočila Jezusove definicije Boga, da je Bog ljubezen.

Religiozna odvisnost se lahko pojavlja v katerekoli veri in ni omejena na sekte. Ima lahko veliko oblik in variacij. Zasvojenec beži od življenja in izzivov, zasvojenost  postane  
centralni način življenja in vse drugo se podredi temu prosesu. Simptomi verske odvisnosti kot jih je razvrstil oče Leo Booth (prilagodil po  dvanajstih korakih AA):  
• nesposobnost treznega  mišlenja, odsotnost dvoma  in nezmožnost iskanja informacij pri pristojnih,  
• črno-belo, poenostavljeno razmišljanje,  
• sram temelji na prepričanju, da niste dovolj dobri, ali pa da ne “delate to pravilno”,  
• magično mišljenje, da bo Bog vse popravil (brez človekovega sodelovanja),  
• skropuloznost: togo, obsesivno spoštovanje pravil, etičnih kodeksov ali smernic,  
• brezkompromisno obsojanje drugih,  
• pretirana aktivnost v cerkvi, išče vedno nove aktivnosti, citiranje  svetih spisov,  
• dajanje nerealnih finančnih prispevkov religiozni skupini,  
• verjame, da je spolnost in naše telo umazano, da so telesni užitki zlo,  
• prisilno prenajedanje ali pretirano postenje,  
• konflikti z znanostjo, medicino, izobraževalnim sistemom,  
•stopnjujoče  odmikanje iz realnega sveta, izolacija, propadanje  razmerij,  
• psihosomatske bolezni: nespečnost, bolečine v hrbtu, glavoboli, hipertenzija,  
• manipulacija s  svetimi spisi, občutek izbranstva; trdijo, da prejemajo posebna sporočila, od Boga,  
• stanja verskega transa,  nosijo  masko veselega obraza,  
• krik po pomoči: duševni, čustveni in mentalni zlom;  telesne okvare; hospitalizacija.

Odvisen vernik se ne more soočiti s sabo in  s svojo bolečo notranjostjo.  Je občutljiva in idealistična oseba, ki teži k tistim, ki  ima modrost in moč. Hoče “nekoga zrelega” vodja za sprejemanje odločitev in predpisovanje mej zanj. Vodja ga kontrolira s krivdo in strahom.  Odvisnik  ima idejo, da je poseben Božji izbranec. Obseden  je s čustvenimi izkušnjami Boga, z iluzijo nadzora, udobja in popolnosti. Je  ujetnik lastnih impulzov in sebičnosti. Odvisnik ima  nagnjenje  da  drugim opredeljuje realnost in tako nadaljuje zlorabljanje. Počuti se zelo zmedeno, prazno, ne zaupajo v sebe in ima zelo okrnjen občutek odgovornosti. Imajo nizko samopodobo in svojo identiteto iščejo izven sebe. Religiozno obnašanje uporablja, da si omogoči občutek vrednosti in da prikrije svojo bolečo realnost. To ga onemogoča, da bi osebnostno rasel in mu uničuje dušo.

Kakšen oblak prekrije človeka, ko najde »vse odgovore na življenjska vprašanja«, je težko reči, so pa psihološki sociologi pri posameznikih in zlasti skupinah, ki jih življenjska pot zanese v duhovne vode, opazili nekaj podobnih potez. Celoten razvoj so razdelili na tri stopnje: zgodnjo, srednjo in pozno; sili, ki človeka žene v tako nezdravo duhovnost  pa pravijo strupena vera.

Nekatere od značilnosti strupene vere so: vodja je »nad« drugimi, popoln idol in bolj ali manj izrazit diktator; razmišljanje članov je v okviru »mi in oni«; komunikacija je zaprta; poveličujejo se značaj, sposobnosti in znanje, ki ga nudi skupina in premorejo njeni pripadniki; napake se strogo kaznujejo, nagrad je malo; ni objektivne odgovornosti; člani so zasuti s številnimi opravili; birokracija je močna; navadni člani se veliko mučijo in trpijo; vse in vsakdo ima svojo označbo.

Duhovna zloraba ni omejena na sekte. Celo velike religije so uporabljale svoje nauke v nečiste namene. Pod njimi so cveteli kulti, prežeti z zlorabo in nasiljem v imenu družine, Boga in države. Religija in duhovnost sta dejansko vitalnega pomena za človeka in nista sami po sebi osnova za zlorabo. Duhovna odvisnost in zloraba nastaneta, če duhovni vodje in religiozne institucije zlorabljajo svoj vpliv, slepa vera privržencev pa duhovno zlorabo še poglobi. Oglejmo si, kakšen je njen razvoj.

**ZGODNJA FAZA**  
K duhovnosti se po navadi zatečejo ljudje, ki trpijo zaradi pomanjkanja smisla, denarja, zdravja, ljubezni, uspeha … Nesreča jim zamegli zdravo presojo. Ker so razočarani nad ponavljajočimi se neuspehi (lahko le na ozkem področju), želijo končno najti rešitev za ta problem. Ker je ne najdejo, so obupani in ne vidijo smisla svojega obstoja – mislijo, da je življenje ničevo in prazno. Zadnje preostalo zatočišče je duhovnost, ob katero se bodisi spotaknejo ali pa jim pade v naročje – kakorkoli že, kmalu je očitno, da je to prava rešitev strašnih težav. Upanje je prepleteno z dvomi – če so sprejeli duhovni nauk iz knjig, so pogosto na začetku sami in hrepenijo po »odrešenikih«, ki bi jim pomagali. Če ti ne pridejo, začnejo dvomiti o tem, ali Bog zares skrbi zanje. Če pa pridejo, se potopijo v njihovo družbo in hitro privzamejo nove vedenjske vzorce, navade in zunanjo identiteto. Nehajo se zanimati za vse drugo in se posvečajo izključno opravilom, povezanim z duhovno skupino. S svojim vedenjem »preženejo« prijatelje in sorodnike, ki preprosto ne zdržijo enostranskega pogovora in vedenja. Konstruktivni pogovori postanejo nemogoči, edina tema, o kateri hočejo govoriti, je religija po merilih njihove duhovne skupine. Z vsakim novim obiskom srečanja se očaranost povečuje, kakor tudi želja po še pogostejšem druženju, s katerim si izborijo pripadnost skupini, čeprav se občutek stika z Bogom pogosto zmanjša. Privzemati začnejo vedno več navad, ki prevladujejo v skupini – videz, govor, oblačila, življenjski stil, dnevni red ipd. Celo intimne zveze žrtvujejo zavoljo religije oz. duhovne skupine, vsa svoja dejanja pa opravičujejo s citati iz svetih knjig, ki jih vneto proučujejo.

Zgodnjo fazo religiozne odvisnosti je težko prepoznati, saj so mnoge njene poteze značilne tudi za pristno religiozne ljudi (red, uživanje v družbi duhovnih ljudi, citiranje svetih knjig …), zlasti težko pa jo prepozna sam odvisnik.

**SREDNJA FAZA**  
Posameznik se zlije s sistemom in postane aktivni član, ki se identificira s skupino. Pozna propagando skupine in vešče citira voditelja ali ustanovitelja. Pri argumentiranju je brez dlake na jeziku. Veliko denarja prispeva skupini in s tem pridobiva priljubljenost, čeprav družina živi v pomanjkanju. Stiki z ljudmi izven skupine so omejeni na najbolj nujna opravila in na pridobivanje novih članov, kar je prav tako zelo cenjeno. Samo bivanje v skupini je zdravilo za vse bolezni in mu vliva neskončno energije za dejavnosti, h katerim ga drugi člani spodbujajo. To je obdobje najvišje ekstaze, ko je vse videti rožnato in črna barva ne obstaja.

Toda kasneje v srednji fazi se začnejo pojavljati trenutki razočaranja, ko zanos pojenja. Ti trenutki postajajo vedno daljši in poglabljajo nezadovoljstvo. Odvisnik začne iskati olajšanje v bolj intenzivni praksi duhovnosti, da bi magično dosegel nekakšno razsvetljenje ali katarzo. Ko se to ne zgodi, poišče drugo odvisnost, da zastre nelagodje – pogosto je to najprej odvisnost od hrane, druženja, dela ali neke relativno neškodljive razvade, kasneje pa lahko postane celo odvisnost od alkohola, seksa in nasilja. Zavedati se začne, da se diskvalificira kot pripadnik skupine, zato poveča agresivnost duhovne prakse – osoren je do tistih, ki niso v skupini, strog do drugih pripadnikov, za svoja odstopanja pa išče razloge v samem »duhovnem« nauku. Zorno polje omeji na nauk skupine do te mere, da postane prepričan o njeni izjemnosti. Odvisnost od skupine postane tako velika, da brez nje ne more živeti; če bi odšel, bi verjetno zblaznel. Oditi torej ne more, z normami skupine pa se prav tako ne ujema več povsem – edina rešitev dileme je prikrivanje svojih hib (oziroma lastnosti, ki v skupini veljajo za hibe) in bežanje pred dejstvom, da ima udejanjanje duhovnega nauka napake.

**POZNA FAZA**  
Obup postane tako velik, da odvisnik več ne more živeti z njim. Strupena vera ne prinaša želenih rezultatov, kar ga vodi v blodnje in zmedo. Ve, da ne ravna prav, vendar ne more spremeniti prepričanj, ki se jih je tako dolgo oklepal – namesto da bi spremenil srce, poskuša spremeniti vedenje. Ko se mu ruši svet vere, se jezi na vsakogar in vidi krivce povsod naokrog, le v sebi ne. Na koncu se prepričanja dokončno sesujejo in ga pustijo v stanju nemoči, ki se odraža na telesu kot izčrpanost, pomanjkanje teka, zdravstvene težave, na čustvih pa kot depresija, malodušnost in občutek ujetosti. V iskanju rešitve se zateče k drugim predmetom odvisnosti, kot so alkohol, mamila, spolnost in hrana. Izolira se od drugih ljudi, saj v njih vidi grožnjo. Čeprav je povsem na meji skupine, se jo boji zapustiti. Poročeni pari, zlasti tisti, ki so sklenili zvezo znotraj skupine, se znajdejo v krizi in se razidejo. Zadnja rešitev, ki preostane odvisniku, ko se mu vse podre, je, da odvrže odvisnost in se iskreno obrne k Bogu. Žal je takrat, ko končno opusti obrede, fanatično zagnanost in potrebo po popolnosti, prepozno – ne najde več volje, da bi poiskal dejanskega Boga, ki bi ozdravil njegovo ranjeno srce.

Booth  je opisal vzorce delavskih in uradniških družin, ki jih je prizadela verska odvisnost. Pri delavski družini, kjer je odvisnik mož, je on prevladujoč v družini.  Pogosto je besen in zlorablja svojo ženo in otroke. Lahko je zasvojen s spolnostjo. V javnosti se dela veselega, vendar daje vsem čutiti, da morajo biti ob njem previdni. Nima pravih prijateljev, vendar pa lahko dobimo iluzijo, da je normalen, ker se ob njem zbirajo podobni ljudje. Žena je nemočna in pasivna ob moževi avtoriteti. Sprva jo je privlačila njegova vernost, kasneje ji to postaja zastrašujoče. Zlorabe sebe in otrok nemočno prenaša in potlači občutke krivde in sramu s prenajedanjem ali tajno pije. Že kot otrok je bila vzgojena, da pač mora potrpeti. Je na robu čustvenega zloma.                                                                       Če je žena odvisna od vere, je na splošno polna jeze. Njena osebnost je toga, izredno kritična do drugih in nadzorujoča. Nikomur ne pusti ugovarjati ali celo razmišljati samostojno. Malo časa porabi ob  družinskih članih in z njimi govori zelo površno. Družina je v kaosu in konfliktih, žena pa svojo energijo porablja za nadaljnje zasvojitvene aktivnosti. V mladosti je doživela številne zlorabe. Družina ima nizek do srednji prihodek.

Uradniški družini verskih odvisnikov veliko pomeni mnenje drugih. Kažejo se kot popolna družina. Člani družine so si med seboj preblizu, so brez mej. Ljubezen je po meri premoženja. Ne vedo kako pokazati ljubezen skozi občutke in čustva. Otroci morajo odražati vrednote staršev kot znamenje ljubezni. Člani družine nimajo pravega krščanskega sočutja in ljubezni. Odvisen mož je perfekcionist in obseden s projekti in delom. Zrasel je  v disfunkcionalni družini in je v svojem bistvu krhek in negotov. Velikokrat ima probleme s težo. Družino potrjuje denar in prestiž. Dajejo velike vsote denarja za svojo cerkev. Če je odvisna žena je tudi zanjo materializem pogoj za uspeh. Poročit uspešnega moža je za njo merilo lastne uspešnosti. Skuša živeti skozi moža, ki ga nadzoruje in manipulira. Po navadi ima svojo kariero. Odrekanje spolnosti ji pomeni vir moči za njo. Ima zelo tog vrednostni sistem.

Otroci religioznih odvisnikov velikokrat prevzamejo določene vloge v disfunkcionalnih družinah. V svoji knjigi Še ena priložnost Sharon Wegschneider opredeljuje te vloge kot: junak – odgovoren otrok, grešni kozel ali upornik, klovn in  izgubljeni otrok. Te vloge lahko vidimo v katerekoli kombinaciji, ne glede na letnico  rojstva.  Iz teh vlog se potem otroci odločajo za poklice (npr. junak-vojaške službe, ženske v poučevanje, so poklicno uspešni; grešni kozel ali upornik  je obsojen na neuspeh-dovzetni za ekstremno fundamentalistične skupine, so občutljivi na igre za srečo ali trpijo za spolnimi odvisnostmi; izgubljeni otrok ima potrebo po varnosti, beži v zatočišča, nagnjeni so k prenajedanju, nekateri otroci  se v polnosti posvetijo samo Božji ljubezni in gredo v duhovne poklice; maskote-klovni za ličilom sreče skrivajo bolečino in iščejo vodenje zborov, so bralci beril… Oče Leo Booth ugotavlja, da otroci verskih odvisnikov rastejo v nefunkcionalnih družinah in nimajo občutka kaj je normalno življenje, zaradi zatiralskih pravil in togih črno-belih razmišljanj. So pod stalnim stresom in imajo občutek strahu, krivde in sramu. Počutijo se brez vrednosti v očeh Boga, zato imajo nizko samospoštovanje in jim je resnična duhovnost onemogočena. Ker je verska zasvojenost nepredvidljiva se ti otroci naučijo živeti  v zanikanju, laži in manipulaciji, da bi se izognili krivdi in sramu. Postanejo strogi sodniki, imajo željo biti dobri in jih je strah Boga. Imajo težave z zabavo in imajo spačeno predstavo o spolnosti in težave v intimi. Navajeni so na črno-belo razmišljanje in se bojijo vsakih sprememb. Ti otroci ne morejo odkriti Boga v svojem življenju, zato ga iščejo v ritualih. Ti otroci so se poučili, da so izbrani, posebni in se zaradi tega niso družili z drugimi. Ta vzgoja povzroča čustveno izolacijo in povzroča strah v intimnosti, zato so pogosto ti otroci izpostavljeni skritim odvisnostim: spolni, anoreksiji, bulimiji, igram na srečo. Odlikuje jih super zvestoba in lojalnost, ker so se naučili, da je nelojalnost greh. Prav tako poznajo manipulacije z odpuščanjem. Ti otroci so izgubili sposobnost mišljenja in vse odločitve so jim odveč. Razpeti so med togimi dogmatskimi razmišljanji in med realnim svetom.

Človek bi se vprašal, kako je mogoče, da celo inteligentni, razgledani ljudje podležejo vplivu strupene vere. Razlogi za izkrivljena razmišljanja  segajo v zgodnje otroštvo. Če so takrat kot otroci doživeli kakšno obliko zlorabe, si kot odrasli poiščejo nove »starše«, ki to zlorabo nadaljujejo. Ker otrok ni dobil občutka, da bi ga ljubili in skrbeli zanj, se počuti umazanega, krivega, ničvrednega; nima volje in moči, da bi si sam pomagal, zato ga lahko reši le čarobno očiščenje, ki ga nudi strupena vera. Skupine so privlačne tudi zato, ker posamezniku ponudijo občutek pripadnosti, ki ga še nikoli ni imel – ves čas se je počutil tujca, zdaj pa je končno našel sebi enake, s katerimi se lahko razume. Tu lahko izpolni vse fantazije, ki jih je nakopičil v svojem domišljijskem svetu in jih prej ni mogel deliti z drugimi. Iz ogromne knjižnice duhovnega znanja je mogoče izbrskati opravičilo za katerokoli dejanje in celo pomiriti slabo vest, če že privre na dan. Zato so problematične predvsem tiste skupnosti, ki zavoljo sledenja nekega nauka omejujejo duhovno rast posameznika.

Jasno je, da je zasvojenost z vero res zasvojenost. Ima podobne značilnosti in simptome kot druge odvisnosti in na podoben način uničuje posameznike in družine. Verska odvisnost je oblika vedenjske odvisnosti in  okrevanje je povsem mogoče. Oče Leo Booth je prilagodil 12 faz ozaveščanja in ozaveščanje prizadetega o zasvojenosti skozi šest stopenj: zaznavanje, stabilizacija, v zgodnji-srednji in zadnji poti in prenova prizadetega. Odvisniku je na začetku najtežje in se najbolj upira, trpi in žaluje. Pomembno je, da se ga za nekaj časa loči od starega okolja, da opravi dobro duhovno obnovo v terapevtskem centru ob usposobljenem strokovnjaku in ob ljubeči podporni skupini.

ZDRAVLJENJE VERSKE ODVISNOSTI: Izkušen strokovnjak, sočutna podporna skupina, varno okolje;

–          TELESNO PODROČJE: Zdrav način življenja z aktivnim športnim udejstvovanjem, uravnoteženo in zdravo prehranjevanje in ustrezen počitek.

–          VEDENJSKO PODROČJE: Soočanje odvisnika s strupenimi mislimi, filtriranje in nadomestitev le teh z bolj zdravimi mislimi, ki temeljijo na resnici. Ozaveščanje  se dogaja skozi šest stopenj: zaznavanje-najtežja faza, stabilizacija v zgodnji, srednji in pozni fazi in obnova odvisnika.

–          Soočanje odvisnika s strupenimi mislimi, filtriranje in nadomestitev le teh z bolj zdravimi mislimi, ki temeljijo na resnici. Ozaveščanje  se dogaja skozi šest stopenj: zaznavanje-najtežja faza, stabilizacija v zgodnji, srednji in pozni fazi in obnova odvisnika.

–          DUHOVNO PODROČJE: Verski odvisnik mora opraviti temeljito duhovno obnovo, kjer gre skozi proces iskanja Boga, preda svoje življenje Bogu in si pridobi zaupanje do Boga. Ko si pridobi zaupanje v Boga, lahko zaupa v sebe in v druge.  Nova vera zanj je pridobiti sposobnost za učenje  ljubiti in biti ljubljen.

Potreba po Bogu, po presežnem, po brezpogojni ljubezni je pomemben del človeškega doživljanja sebe, drugih in sveta. Človek hrepeni po zapolnitvi svoje ranjenosti, da bi bil ljubljen in ljubil. Duhovnost je proces, kjer se skozi religiozne rituale spodbuja graditi odnos z Bogom in s ljudmi. V procesu duhovne rasti in zorenja, se spoznava svoje mesto v svetu in odrešenjskem načrtu. Negovanje duhovnosti in religioznih ritualov je usmerjeno k rasti v ljubezni, da postajamo bolj ljubeča oseba.

Negovanje pristne duhovnosti ima vselej dobre učinke na človekovo življenje. Ob različnih življenjskih preizkušnjah lahko duhovnost predstavlja pomemben vir pomoči pri osebnosti rasti, da se človek oblikuje kot zrela, ljubeča in  odgovorna osebnost.

**Viri:**

–          Zelbe, C. T. (2002). Religius Addiction: Obsession with Spirituality. Pastoral Psichology, Vol 50, No 4, March 2002: 291 – 315.

–          Vanderheyden A., P. (1999). Religius Addiction: The Subtle Destruction of the Soul, Pastoral Psichology, Vol 47, No 4, 1999: 293 – 301.