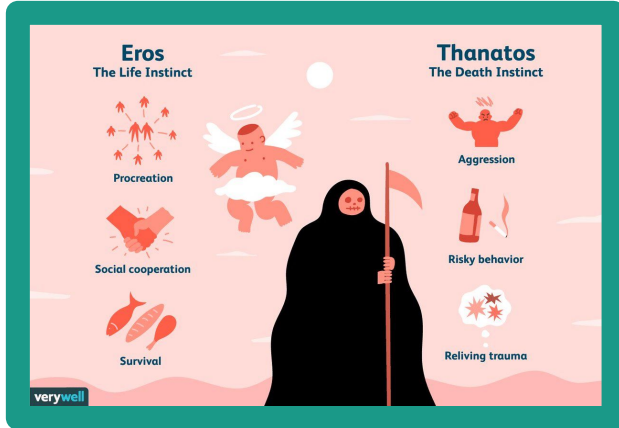




ОТ ЗАВИСИМОСТИ К ЛЮБВИ

Два влечения - один выбор.



Все живое цепляется за жизнь вопреки трудностям.

И только у нас людей может возникнуть иллюзия о том, что МИР должен быть другим - таким, как Я ХОЧУ!

Мы вкусили плод с Древа познания Добра и Зла. Понятие о добре и зле, либидо и мортидо, эрос и танатос.

Бог и Искуситель (иллюзия)

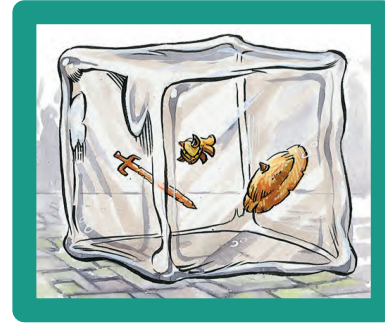
Притча о Волках

Помогает мировоззрение или мешает?

Чтобы стать более выносливым и адаптивным - усложнятся и созидать.

Чтобы выжить на минималках - дезадаптация ... компенсация (костыль) - зациклиться, умирать медленно.

Студенистый куб и супергерои



Стадии потери себя

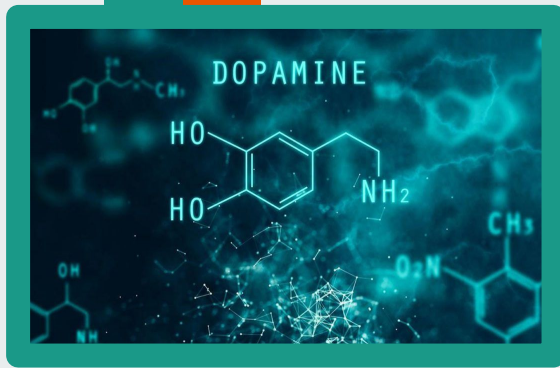
0 - потребности нет, может иногда делать.

1 - Иногда для решения проблем - чувство удовольствия становится ярче.

2 - психика перестраивает работу, человек не может решить проблему без стимула, негативные последствия становятся заметны (дефицит в отношениях, здоровье и пр.)

3 - Точка невозврата. Человек заложник предмета

Дофамин - гормон целеустремленности



- Химический фактор внутреннего подкрепления
- Важная часть "системы вознаграждения"
- Вызывает чувство удовольствия при переживании позитивного опыта
- Влияет на мотивацию и обучение
- Усиливает интерес, любопытство в рамках естественного поискового инстинкта
- Повышает двигательную активность
- Помогает в когнитивной работе по переключению внимания с одной деятельности на другую.
- Субъективно переживается, как самоуверенность, активность, концентрация, склонность к риску, убедительность
- Появляется от предвкушения награды, укрепляет в намерении.

Есть система противовеса в организме - вещества, выделяющиеся после еды, секса - утихомиривают нас + усталость.

Почему у организма нет "стопов" от сладкого, жирного, алкоголя, порно, игровых эмоций?

Как жили предки 300 тысяч лет

Зависимость = Привычка



Анатомия зависимости нейтральна - носит адаптивный характер.

В основе каждой зависимости - позитивная потребность (в любви, признании - "молоко") и чувство вины.

Зависеть хорошо:

мыть руки перед едой
гулять с любимым
целовать ребенка на ночь

Зависеть плохо:

- Задействует систему мотивации вхолостую.
- Приучает мозг к огромным дозам дофамина.
- "Сжигает" дофаминовые рецепторы - мозг снижает количество рецепторов в системеощерения.
- Мозг начинает производить меньше дофамина.
- Нужно повышать дозу, чтобы получить то-же. удовольствие.
- Без "дозы" - тоска, апатия, безрадостность.

Вещественные доказательства обмана



- Амфетамин - увеличивает выработку дофамина в 5 раз
- Кокаин - препятствует обратному захвату дофамина, увеличивая его концентрацию в пространстве синаптической щели (Волк с Уолл- стрит) - все время быть на взводе.
- Морфий и никотин - имитируют действие дофамина (забыть о важном - уже хорошо)
- Алкоголь - блокирует действие естественных усмирителей дофамина (перестаем чувствовать "стоп" - пьяному море по-колону)

Переживание КАК-БУДТО яркой, осмысленной, насыщенной жизни.

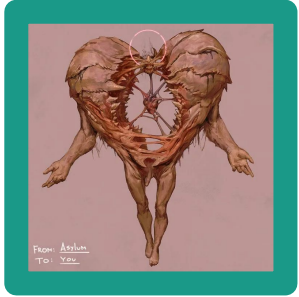
Отказаться не просто не возможно, а даже мысли не возникнет.

Парадокс:

отказываясь от зависимости– как-будто убиваешь себя повторяя зависимые действия - как-будто стремишься к жизни.

Парадокс созависимого: благие намерения - больше внешнего контроля, меньше уважения, поддержание собственных иллюзий.

Равновесие “брать и давать”



Мировоззрение ребенка и взрослого.

Эгоцентрическое - мир меня любит больше всех, мир мне должен - Пользователь - РАЙ и АД - Ребенок. Минимум ответственности - максимум претензий.

невыносимость критики, импульсивность (случилось, накрыло), ничтожность - величие, убежденность в опасности и недоброжелательности мира, неумение ждать, отказываться, ошибаться, самообман, “простые” радости (нет уровня духовных удовольствий), чрезмерные тревога, гнев, агрессия.

Партнерское - я часть мира, а мир такой, каким я его создаю - Создатель - МИР - Взрослый и Ребенок. “Свой размер”.

независимость, ответственность, смирение, проактивность, адекватная самооценка, адекватное представление о мире, умение прощать, миссия в мире как удовольствие, решения изменить жизнь в ответ на собственные негативные эмоции.

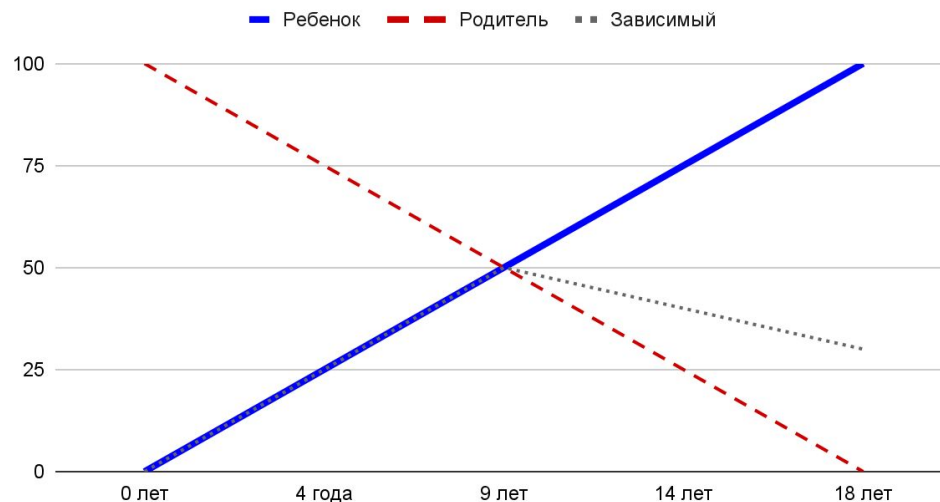
*Когда появляется выбор? Гуси-лебеди

Материнский и отцовский этапы воспитания. Момент реконструкции мозга.

“Материнская” семья - избавление от трудностей реальной жизни, так как жизнь невыносима для младенца. РАЙ и АД. Обучение зависимости.

“Отцовская” семья - тренинг, полигон. Столкновение с трудностями и последствиями своего выбора. РЕАЛЬНЫЙ МИР. Обучение брать на себя ответственность - не зависеть от.

Периоды родительства

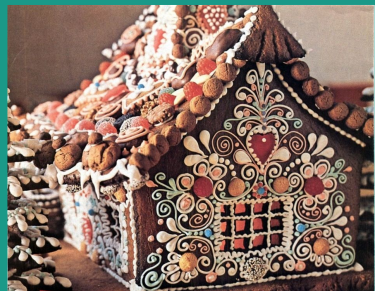


Ребенок не должен радовать



- знает, что уже можно поручить ребенку, до какой ответственности он уже дорос, понимает, что ошибки и неудачи естественные элементы обучения,
- объяснив, что хочет, покидает территорию выполнения, не стоит над душой, дает встретиться с живым опытом и пережить его,
- не пытаются обеспечить ребенка и облегчить его жизнь, понимая ценность личных умений,
- понимает ценность ресурсов, которыми обладает,
- не предлагает раньше, чем ребенок захотел (попросил),
- имеет терпение выслушать просьбу,
- умеет ставить условия, просить о помощи и содействии,
- умеет отказать, столкнувшись с детской позицией «вы мне и так должны»,
- умеет пережить чувство вины и страх, возникающее по этому поводу,
- не зависит от мнения окружающих, которые считают, что ребенка нужно обеспечить всем, и что его счастье – ответственность родителей,
- умеет ждать, когда его помощь станет действительно необходима,
- умеет помогать только в том, что ребенку действительно не под силу и отказывать в том, что ребенок может сделать сам,
- умеет не ответить обидой, когда его условия и помощь отвергают,
- не будет самоутверждаться (грубить в ответ) и самоуничижаться (вешать ярлык на себя и на ребенка «ну, вот такое я г**»)
- умеет объяснить очень понятно и конкретно, чего именно он хочет от ребенка,
- не будет произносить абстрактные фразы «мне просто нужно, чтобы ты меня любил».

Избушка Бабы Яги как санаторий зрелости



Зависимый ищет как ПРОСТО, БЕЗЗАБОТНО, по-детски решить проблему, а путь - начать приучать себя к сложности (отцовский период) - спонсор ведет по шагам.

1. Выход из эксклюзивной детской позиции - группа таких же как Я (новая семья).
2. Признание своей ответственности. Захотеть.
3. Признание своего места в мире, своего размера. Новая иерархия. Новый Отец.
4. Компенсация вреда. Восстановление баланса.
5. Перестройка внутренней и внешней жизни - создание новых границ безопасности.
6. Практики повышающие включенность в реальность внутреннюю и внешнюю - медитации, психотерапия, молитва.
7. Обновление дофаминовой системы - пост, отказ от кофе, сахара, выпечки, алкоголя - происходит медленно.

Путь к свободе через 12 шагов

- 1 шаг. Мы признали свое бессилие перед зависимостью, признали, что наши жизни стали неуправляемы.
- 2 шаг. Мы поверили, что Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
- 3 шаг. Мы приняли решение препоручить нашу волю и жизнь под заботу Бога, как мы Его понимаем.
- 4 шаг. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
- 5 шаг. Мы признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений.
- 6 шаг. Мы полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
- 7 шаг. Мы смиренно просили Его устранить наши изъяны.
- 8 шаг. Мы составили список всех тех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб.
- 9 шаг. Мы лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
- 10 шаг. Мы продолжали исследовать себя, и когда совершали ошибки, сразу признавали это.
- 11 шаг. Мы стремились путем молитв и размышлений улучшить сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
- 12 шаг. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы старались нести эту весть другим зависимым и применять эти принципы во всех наших делах.