

## SPARK 017

(Matrix Code: **SPARK017.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**ROZRÓŻNIENIE:** Uzależnienie nie jest problemem. Uzależnienie jest rozwiązaniem problemu.

**ADNOTACJE:** Jeśli jest jedna rzecz wspólna dla naszej współczesnej zachodniej kultury, to jest nią łatwa dostępność i powszechne stosowanie substancji uzależniających. Rozważmy następującą listę: alkohol, tytoń, leki na receptę i bez recepty, napoje zawierające kofeinę i przekąski (kawa, herbata, cola, czekolada), cukier, telewizja, radio, wideo, gazety, szybka jazda samochodem (adrenalina), nadmierne jedzenie (endorfiny), nadmierne odżywianie, nadmierne ćwiczenia, nadmierne zakupy, nadmierne wysyłanie e-maili, dostosowanie się do sytuacji, walka z kolegą, hazard, Internet, seks, telefonia komórkowa...

W tym miejscu pamiętaj, że SPARK jest radykalnym sposobem patrzenia na rzeczy. SPARK-ów nie należy mylić z moralizowaniem czy ustanawianiem reguł. Menedżer Możliwości jest zainteresowany użytecznymi zastosowaniami i wartościowymi rezultatami, a nie osądzaniem rzeczy jako moralnie dobre lub złe, ani w ograniczaniu się do większej liczby zasad. Omawiamy uzależnienie z perspektywy, która może stworzyć dla ciebie nowe możliwości.

Kiedy obserwujesz swój własny umysł z chwili na chwilę w ciągu dnia, zaczynasz w końcu zauważać w nim uporczywe małe negocjacje Tak vs. Nie, które toczą się w odniesieniu do nałogowego zachowania. Przez te "rozmowy" uzależnienia pożerają twoją uwagę, a więc i energię. Jak możesz odzyskać swoją uwagę i energię?

Prawdopodobnie już próbowałeś stosować "noworoczne postanowienia" jako sposobu na zmianę nałogowego zachowania. Prawdopodobnie jesteś zmęczony też tym, że gdy przychodzi moment decydowania czy zachować się tak czy inaczej, często budzisz się po drugiej stronie, pytając siebie, kto podjął tą decyzję? Przechodzisz obok piekarni, mówiąc sobie, żeby nie jeść słodczy, a następnie widzisz siebie, gdy wyrzucasz pustą torebkę po ciastku i oblizujesz wargi.

### EKSPERYMENTY:

**SPARK017.01** Jeśli uzależnienie nie jest problemem - jeśli uzależnienie jest właściwie rozwiązaniem problemu - to co jest problemem? Eksperyment polega na tym, aby uznać, że problemem nie jest substancja uzależniająca. Problemem jest jakość doświadczenia, które pojawia się, gdy chcesz sięgnąć po substancję uzależniającą.

Przed rozpoczęciem tego eksperymentu zrób kilka osobistych badań. Użyj lustra Alicji w Krainie Czarów. Jak to jest na zewnątrz lustra? Jak jest wewnątrz lustra? Na zewnątrz lustra obiektywnie przeanalizuj swoje doświadczenia tuż przed użyciem substancji uzależniającej. Na przykład, kiedy jesteś zmuszony czekać zanim wprowadzisz substancję uzależniającą do swojego krwioobiegu, co się z tobą dzieje? Wewnątrz lustra, obiektywnie przeanalizuj jakość swojego fizycznego doświadczenia, kiedy wprowadzasz substancję uzależniającą. Co dokładnie czujesz? Jaka jest różnica między zewnętrznym lustrem a wewnętrznym lustrem?

Większość ludzi twierdzi, że czuje się inaczej bez substancji uzależniającej, niż kiedy jej używa. Bez substancji uzależniającej czujesz coś, czego nie chcesz czuć. Za każdym razem, kiedy dochodzisz do tego samego stanu, podejmujesz świadomą lub nieświadomą decyzję, że wolisz mieć doświadczenia z substancją uzależniającą niż doświadczenie bycia sobą w terażniejszości bez tej substancji.

Substancja uzależniająca oddala cię doświadczalnie od tego, jaki jesteś bez niej. To, co odkrywasz, to fakt, że substancja uzależniająca jest rozwiązaniem problemu, w którym jesteś. Problemem, który został rozwiązany przez użycie tej substancji, jest intensywność uczucia, które przychodzi ze stanu bycia sobą w terażniejszości - nieznośną lekkość (lub ciężkość) bycia sobą.

To, co się dzieje, gdy nie unikasz tego stanu, to doświadczenie bycia obecnym. Wiadomo, że doświadczenie obecności ma dwa szczególnie intensywne efekty uboczne. Po pierwsze, kiedy pozostajesz obecny, wtedy długo tłumione i niedokończone emocje (jak strach, gniew, żal) mogą powracać ze zniewalającą siłą, i strach, że sobie z tym nie poradzisz może być duży. Masz rację. Nie będziesz w stanie poradzić sobie z tym, aby się zmienić. Jeśli całkowicie poczujesz stare emocje, zmienisz się. Po drugie, poprzez stanie się obecnym z rzeczami dokładnie takimi, jakie są (np. z twoją pracą, z twoim partnerem, z twoją głęboką wizją), te rzeczy mogą się nagle dopełnić i zmienić w coś innego. Doświadczenie zmiany warunków długo utrzymywanych przez twój brak ich akceptacji może być również zbyt intensywnie, abyś mógł sobie z tym poradzić.

Jesteś teraz gotowy do eksperymentu. Eksperyment ten być może najlepiej jest przeprowadzać stopniowo przez okres kilku miesięcy. Eksperyment rozpoczyna się od podjęcia decyzji o powiększeniu swojej tolerancji na intensywność bycia obecną.

**Krok pierwszy:** Wybierz swoje ulubione uzależnienie. (Och, w porządku! Wybierz swoje drugie ulubione uzależnienie...)

**Krok drugi:** Zauważ, kiedy chęć na to zachowanie pojawia się ponownie. Może to trwać od trzech minut do trzech dni.

**Krok Trzeci:** Zwracaj uwagę na chęć zrobienia tego, ale nie rób tego. Pamiętaj, że decyzja o nie robieniu tego jest podejmowana tylko i wyłącznie TERAZ. Potrzebujesz tylko robić ten eksperyment tak długo, jak długo trwa twoje TERAZ. Z dużym TERAZ to może być bardzo długi eksperyment i większość ludzi zatrzymuje się z obawy, że będą musieli znosić ten eksperyment na zawsze. Jeśli chcesz kontynuować eksperyment, pomocne może być stworzenie dla siebie krótkiego krótkiego cyklu zminimalizowanego TERAZ, tak aby eksperyment był bardzo krótki.

**Krok czwarty:** Nie przestawaj oddychać. Spróbuj się zrelaksować.

**Krok piąty:** Zauważ uczucie lub emocję, która mieszka poniżej twojego normalnego poziomu świadomości i które staje się coraz bardziej obecne, im dłużej nie używasz substancji uzależniającej. Czy to uczucie to gniew? Czy jest to smutek? Czy jest to przerażenie? Interesujące jest to, że uczuciem, którego często unika się w trakcie

używania substancji uzależniających jest intensywność dobrego samopoczucia, radości, przytłaczającego zadowolenia.

Twój eksperyment polega na wybraniu bezpiecznego czasu i miejsca, by pozwolić sobie na doświadczanie tego uczucia coraz intensywniej. Spróbuj się do tego przyzwyczaić. Pozostań z tym tak długo, jak możesz. Kontynuuj sprawdzaj, czy wszystko w porządku, a następnie pozwól, aby uczucie to stawało się coraz większe. Zaufaj swojemu uczuciu. Decyzja o znieczuleniu tego uczucia może być po prostu starą decyzją podjętą w okolicznościach, w których tak intensywne odczuwanie nie było bezpieczne. Decyzja ta może już nie obowiązywać. Jako osoba dorosła jesteś stworzony do doświadczania w stu procentach maksymalnej intensywności wszystkich swoich uczuć. Wciąż i wciąż na nowo odczuwaj swoją drogę do nowej przyszłości dla siebie.