

## SPARK 017

(Codice Matrix: **SPARK017.00** per il gioco [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz).)

**DISTINZIONE:** La dipendenza non e' il problema. La dipendenza e' la soluzione al problema.

**NOTE:** Se c'e' una cosa comune nella nostra cultura moderna occidentale, questa e' la facile disponibilita' e l'utilizzo diffuso di sostanze che creano dipendenza. Considera la lista: alcol, tabacco, droghe prescritte e non prescritte, cibi e bevande con caffeina (caffe', te', cola, cioccolato), zucchero, televisione, radio, video, giornali, guida veloce (adrenalina), abuso di cibo (endorfine), diete eccessive, eccessiva attivita' fisica, shopping intenso, eccessivo utilizzo di email, essere adattivo, litigi col tuo partner, gioco d'azzardo, sesso digitale, telefonia mobile...

Fai attenzione qui nel ricordare che le SPARK sono un modo per guardare alle cose in maniera radicale.

Le SPARK non sono da confondere con morali o imposizione di regole. Un Possibility Manager e' interessato in applicazioni utili e risultati preziosi, non nel giudicare se le cose sono moralmente buone o cattive o nell'essere confinato a piu' regole.

Noi stiamo discutendo la dipendenza da una prospettiva che potrebbe crearti una nuova possibilita'.

Mentre stai osservando la tua propria mente da momento a momento durante la giornata, eventualmente cominci a notare persistenti piccole conversazioni Si vs. No che riguardano comportamenti di dipendenza. Attraverso queste conversazioni le dipendenze divorano la tua attenzioni e di conseguenza la tua energia. Come puoi riprenderti la tua attenzione ed energia?

Tu hai probabilmente gia' tentato i "buoni propositi dell'anno nuovo" come un modo per provare a cambiare alcune delle tue dipendenze. Tu sei probabilmente stanco abbastanza di sapere che quando il momento arriva di decidere se prendere o no quella decisione, spesso ti svegli dall'altra parte di un'abbuffata di sostanze assuefanti chiedendoti chi prende poi quelle decisioni? Cammini passando un forno promettendoti di non mangiare dolci e la volta successiva che ti ricordi stai buttando una confezione di paste vuota e ti stai leccando le dita.

### ESPERIMENTI:

**SPARK017.01** Se la dipendenza non e' il problema - se la dipendenza e' la soluzione al problema - qual'e' il problema allora? L'esperimento qui e' di considerare che il problema non e' la sostanza che crea dipendenza. Il problema e' la qualita' dell'esperienza che avviene se la sostanza che crea dipendenza non viene assunta.

Prima di cominciare questo esperimento fai qualche ricerca personale. Usa lo specchio di Alice nel paese delle Meraviglie. Com'e' all'infuori dello specchio? Com'e'

all'interno dello specchio? Fuori dallo specchio scruta oggettivamente la tua esperienza proprio prima di utilizzare la sostanza assuefante. Per esempio, che cosa succede quando sei costretto ad aspettare prima di far scorrere quella sostanza nelle tue vene? All'interno dello specchio, scruta oggettivamente la qualita' della tua esperienza fisica quando fai uso di quella sostanza. Cosa provi esattamente? Qual'e' la differenza tra l'esterno e l'interno dello specchio?

Quello che il piu' delle persone dicono e quello che probabilmente anche tu condividi e' che tu provi qualcosa di diverso senza la sostanza assuefante rispetto a quello che provi quando fai uso della sostanza assuefante. Senza quella sostanza provi qualcosa che non vuoi provare. Ogni volta che giri intorno a questa stessa condizione, tu prendi la decisione cosciente o non cosciente che preferisci fare l'esperienza della sostanza assuefante piuttosto che l'esperienza dell'essere te stesso nel presente senza quella sostanza. La sostanza ti porta via dallo stato in cui saresti senza la sostanza.

Quello che hai scoperto e' che la sostanza assuefante e' la soluzione al problema di quello che ti succede senza la sostanza. Il problema, il quale viene risolto utilizzando la sostanza, e' l'intensita' dei sentimenti che si manifestano quando sei te stesso nel presente, tuttavia tu la descrivi con quella leggerezza (o pesantezza) non sopportabile dell'essere te stesso.

Quello che succede quando non fai niente per evitarla e' la tua esperienza dell'essere presente.

L'esperienza di presenza e' risaputa di avere due intensi e particolari effetti collaterali. Primo, quando rimani presente, emozioni incomplete da tempo represses (terrore, rabbia, disperazione) potrebbero venire a galla con una forza cosi' avvincente troppo intensa per te da sopportare. Hai ragione. Non puoi essere in grado di sopportarla facendola rimanere nello stesso modo. Se decidi di provare completamente le tue vecchie emozioni tu cambierai. Secondo, rimanendo presente con come stanno le cose ( per esempio il tuo lavoro, il tuo partner, la tua aspirazione) quelle cose potrebbero improvvisamente completarsi e cambiare in qualcosa di diverso. Provare l'esperienza del cambiamento delle condizioni a lungo mantenute attraverso la non accettazione potrebbe anch'esso essere troppo intenso da sopportare.

Sei pronto ora per l'esperimento. L'esperimento e' probabilmente piu' efficace se effettuato durante un periodo di diversi mesi. L'esperimento comincia decidendo di aumentare la tua tolleranza dell'esperienza dello stato di presenza.

**Primo Passo:** Scegli la tua sostanza assuefante preferita. (Oh, ok! Scegli la seconda sostanza assuefante...)

**Secondo Passo:** Nota quando il bisogno di assumerla si presenta. Questo puo' variare dai tre minuti ai tre giorni.

**Terzo Passo:** Continua a fare attenzione al tuo desiderio di volerla assumere, non farlo. Ricorda che la decisione di non farlo e' presa solo e soltanto ORA. Tu devi fare

questo esperimento soltanto per la durata del tuo ORA. Con un ORA grande questo puo' diventare un esperimento molto lungo e il piu' delle persone smettono per paura di dover continuare l'esperimento per sempre. Se hai il desiderio di continuare con l'esperimento puo' essere utile creare per te stesso un piccolo ORA cosi' da rendere l'esperimento piu' corto.

**Quarto Passo:** Continua a respirare. Prova a rilassarti.

**Quinto Passo:** Nota il sentimento o l'emozione che risiede sotto il tuo normale livello di consapevolezza e che diventa sempre piu' presente rimanendo piu' a lungo senza assumere la sostanza assuefante. E' il sentimento rabbia? Tristezza? Paura? Un sentimento spesso evitato attraverso l'utilizzo di sostanze e l'intensita dello stato di benessere, di gioia. Il tuo esperimento e' quello di scegliere un periodo ed un posto sicuro e permettere a te stesso di fare esperienza con questo sentimento e la sua intensita' crescente. Prova a farci l'abitudine. Rimani con questa esperienza piu' a lungo che puoi. Continua a controllare che sei ok, e poi continua a lasciare che il sentimento cresca. Dai fiducia ai tuoi sentimenti. La decisione di intorpidire il sentimento potrebbe semplicemente essere una vecchia decisione fatta sotto circostanze dove non era sicuro avere sentimenti cosi' intensi. La decisione potrebbe non valere piu'. Da adulto sei designato nel fare esperienza di tutti i tuoi sentimenti ad una intensita' massima del cento per cento. Continua a provare il tuo percorso fino alla fine, fino ad un nuovo futuro per te stesso.