

Chcesz, Możesz i Potrafisz

18 maja 2009

Chcesz, Możesz i Potrafisz!

Nie jest absolutnie żadną tajemnicą ani wielkim odkryciem, że większość ludzi, z którymi mamy na co dzień do czynienia jest od czegoś uzależniona. Najbardziej pospolite i najłatwiejsze do wyłapania w otoczeniu, to uzależnienia od:

- Używek np. tytoń, alkohol.
- Znieczulaczy np. kofeina, teina (herbaty), leków
- Seksu
- Komputera, telefonu komórkowego.
- Otoczenia – kontaktu z ludźmi – rodziców.
- Partnera, Partnerki – Syndrom współuzależnienia.

Oczywiście jest jeszcze sporo innych środków, ale skupmy się teraz na niektórych, z powyżej wymienionych.

Nie jest to artykuł „o uzależnieniach”, bo wszyscy dobrze wiedzą, że palenie zabija i morduje wszystkich dookoła, że gry komputerowe ogłupiają, a nadmiar kawy powoduje halucynacje. Jeżeli jeszcze nie wiesz o tych, czy innych skutkach uzależnień, to poczytaj inne artykuły. Celem tego tekstu, jest przedstawienie kilku praktycznych kroków, które mogą doprowadzić Cię do uwolnienia, a przynajmniej pomóc w doborze właściwej drogi ku niemu. Postaram się pisać z jednej strony tak, żeby w słowie „nałóg, uzależnienie” zawarło się to, co Ty stawiasz za swój problem i jednocześnie tak, by opis dotyczył konkretnej przyczyny zjawiska.

Powszechnie wiadomo, że zawsze można wybrać się ze swoim problemem do „jakiegoś tam psychologa”, czy „na jakąś tam terapię”, albo po prostu pomarudzić przyjacielowi, ale nic z tego nie będzie miało tak gigantycznego wpływu na twój problem, jak zmiana nastawienia do Siebie i do nałogu. Jest kilka punktów, które stoją na drodze do pełnego uwolnienia od

Twojego uzależnienia, a przejście przez nie gwarantuje przynajmniej spore zrozumienie gruntu, na którym ów problem powstał.

1. ŚWIADOMOŚĆ UZALEŻNIENIA

Czy wiesz o swoim uzależnieniu?

Pierwszym punktem uwalniania się od jakichkolwiek problemów, jest świadomość problemu. „Ach, jak chciałoby się, żeby nasze problemy rozwiązywały się za naszymi plecami, najlepiej bez naszej wiedzy i ingerencji.” Kiedy jesteś świadomy swojego uzależnienia, prawdziwie świadomy, a nie tylko słuchasz, jak otoczenie ciągle powtarza, że „powinieneś coś z tym zrobić”, wówczas jest to pierwszy i jak najbardziej dobry krok. Uświadomienie sobie uzależnienia wcale nie polega na marudzeniu „ach, jak mi z tym źle, jak niedobrze, jestem już taki słaby” itd. Takie narzekanie wyłącznie pogarsza sytuację i jeszcze bardziej ugruntowuje w podświadomości niechęć do zmiany.

Zacznij od tego, by dokładniej, pełniej objąć świadomością swoje uzależnienie i zobaczyć je bez żadnych emocji. Znajdź dla siebie trochę czasu, i miejsca, w którym czujesz się miło i bezpiecznie. Umieść się w nim wygodnie i powoli obserwuj wszystko, co Ci się kojarzy z Twoim uzależnieniem. Możesz spróbować narysować swój problem na kartce i wszystkie skojarzenia z nim związane. Pozwól sobie na pełną swobodę w wyrażaniu tego, jak je odczuwasz. Jeżeli czujesz złość, to kreśl, zamazuj itp. Zaakceptuj wszelkie podświadome bunty. To bardzo istotne. Prawdę mówiąc nie ważne jest to, jak obrazek będzie wyglądał, a Twoja obserwacja procesów myślowych w trakcie tworzenia.

Kolejnym krokiem będzie podobne ćwiczenie, ale teraz przy użyciu uzależniającego środka. Ten moment jest niezwykle ważny, by iść dalej i wypracować sobie niezbędną samoświadomość na drodze do uwolnienia. Mianowicie kiedy już

dochodzi do momentu, że czujesz głód (komputer, używki, onanizm), skoncentruj się na każdej pojedynczej myśli, która przekonuje Cię, żebyś się za to zabrał. Na początku będzie to pewnie związane z przyzwyczajeniem, ale im bardziej postarasz się zaprzeczać i nie dopuszczać, tym silniejsze argumenty wyciągniesz na wierzch. Może nawet w tym momencie zbuntować się Twoje Ciało, że „chce to otrzymać” i nie zdziwiłbym się, jak byś w końcu odpuścił po krótkiej wymianie argumentów, bo Podświadomość została wyuczona takich sztuczek, by zawsze postawić na swoim. Im częściej będziesz obserwować argumenty, żeby 'poddąć się uzależnieniu', tym bliżej będzie Ci zrozumienia faktycznej przyczyny tego problemu.

2. INTENCJE

Wybierając uzależnienie, częściowo świadomie, a częściowo podświadomie wybierasz cel, który ma się zrealizować za jego pomocą. Uzależnienie, to wręcz narzędzie, które ma za zadanie ułatwić Ci iluzję, którą obierasz jako atrakcyjną. Dla różnych nałogów mogą to być zupełnie różne intencje. Często jednak uzależnienia spotykają się przy tym, że mają za zadanie odwrócenie uwagi od rzeczywistości. Przykładowo: nałogowe spędzanie czasu przed monitorem komputera to skuteczny sposób, żeby „choć na chwilę” uciec od otaczającego świata i problemów z nim związanych, od szkoły, ludzi itp, a zapalenie sobie papierosa w gronie znajomych to przecież świetna okazja, żeby „przełamać bariery społeczne” – jak to usprawiedliwiają koncerny tytoniowe opisując swoje produkty. Tak więc kolejnym kluczem do uwolnienia jest rozpoznanie intencji, które spowodowały, że do tego doszło. Dobrym sposobem na zorientowanie się, o co tu naprawdę chodzi, jest test skojarzeń, który kilkakrotnie powtórzony może wyprowadzić na wierzch prawdziwe i pierwotne intencje uzależnienia. Test skojarzeń polega na dokończeniu tych zdań pierwszą myślą, która się pojawia. Bez oceniania myśli, jakkolwiek dziwna by się ona nie wydawała.

Przykładowy test skojarzeń dla osoby uzależnionej od

papierosów:

Muszę palić, bo...

Jak bym przestał palić to...

A tak na prawdę, to muszę palić bo...

Potrzebuję papierosów do...

Gdybym nie palił to...

Papierosy zapewniają mi...

Bez papierosów to...

A z papierosami to...

I tutaj po kilkukrotnym powtórzeniu takiego testu w pewnych odstępach czasowych możesz niekiedy zdziwić się, jakie paskudne intencje popchnęły Cię do nałogu. Oczywiście warto ułożyć test wedle własnych odczuć.

3. DZIAŁANIE

Kiedy już znasz przyczynę uzależnienia, to w końcu dobrze byłoby coś z tym zrobić. Przytoczę tutaj kilka z wielu świetnych technik praktycznego uwalniania od uzależnień.

Twórcze programowanie

W stanie relaksu zaprogramuj, zasugeruj sobie, że jutro (zakładając, że Twój nałóg obejmuje codzienność) zaspokoisz swoją uzależniającą potrzebę o godzinę później. Programuj tak sobie przez następne kilka dni, aż do tego przywykniesz. Teraz zaznacz w kalendarzu dzień, który wypada za miesiąc i przez kolejne 30 dni 3x dziennie programuj, że tego konkretnego dnia uwolnisz się od swojego uzależnienia raz na zawsze i będziesz czuł się z tym miło, przyjemnie, bezpiecznie i szczęśliwie, a otoczenie szczerze Ci pogratuluje tego efektu. Jeżeli uważasz, że nie masz czasu na takie ćwiczenie, to zastanów się przez chwilę, co jest cenniejsze: Twoje zdrowie i wolność od uzależnienia, czy kontrolowanie otoczenia i codzienne zajęcia? Czas, czy Ty?

Uwalniająca wizualizacja

Codziennie poświęć sobie trochę czasu (przynajmniej 20 minut dziennie) na relaks. Gdy już Twoje ciało będzie odprężone i za pomocą spokojnego oddechu puścisz napięcia, zacznij wizualizować sobie jakim człowiekiem chcesz się stać. Jak wygląda Twoja wizja Siebie, jako człowieka sukcesu. Jak wyglądasz, w jaki sposób się poruszasz, jak mówisz, jak się ubierasz, jak się czujesz, czym się zajmujesz? Poświęć sobie na to tyle czasu ile będzie to dla Ciebie możliwe i włóż w Tę wizję mnóstwo przyjemności i łatwości. Teraz zobacz, jak Twoje uzależnienie wygląda w tej wizji lepszego życia. Czy ono jest nadal obecne? Spróbuj dojrzeć, w jaki sposób sobie z nim poradziłeś.

Kończąc relaks podziękuj sobie, że jesteś na najlepszej drodze do realizacji tej wizji. Wykonuj ćwiczenie systematycznie przez co najmniej 30 dni, by dostrzec realne korzyści i zmiany w nastawieniu.

Pisanie afirmacji

O tej technice można poczytać w wielu książkach o pozytywnym nastawieniu, lecz tutaj nie ma ani miejsca ani sensu przytaczać całej metodologii pracy z afirmacjami, lecz wspominam o niej, gdyż jest ona niesamowicie skuteczna w walce z uzależnieniem (no właśnie, czy w walce? o tym za chwilę)

Ćwiczenia oddechowe

Dla uwolnienia od wielu różnych problemów polecam ćwiczenia oddechowe, między innymi Rebirthing. Wiele cennych wskazówek na ten temat można znaleźć w książce „Świadome oddychanie” – Leonard Orr.

Inne Techniki?

Niektórzy doradzają, aby doświadczyć przesilenia uzależniającego czynnika jako koszt zrozumienia jego bezsensu. W tym celu palacze zamykają się w ciasnych pomieszczeniach i wypalają wszystkie papierosy, by jeszcze bardziej zatruć się

dymem, a komputerowi maniacy grają tak długo, aż opadną ze wszelkich sił. Jest to dosyć ryzykowna technika, która może mieć przykre konsekwencje zdrowotne, a jej skuteczność jest wątpliwa, bo w końcu nałogowy alkoholik nie zawsze poprzestaje na jednym upiciu i ma tendencje do wracania do podobnego stanu.

4. WALKA CZY AKCEPTACJA?

Kiedy pojawia się problem i intencja by sobie z nim poradzić, często pojawia się stwierdzenie „walczyć z uzależnieniem”, lecz czy walka jest słuszna i skuteczna? Huna – Polinezyjski system wiedzy psychologicznej podkreśla: „To, z czym walczysz – wzrasta”. Jeżeli walka z uzależnieniem oznacza bunt przeciwko sobie, żal i pretensje do siebie, to jest to błędna droga. Próba uwolnienia od problemu z nastawieniem: „To jest złe, okropne, dlaczego ja to robię? Mogłem tego nie robić, teraz mam problemy. Muszę się jakoś ukarać” itp – wiąże się z wielkim trudem i wysiłkiem. Niewykluczone, że nawet z takim nastawieniem udałoby Ci się uporać z nałogiem, ale niewątpliwie kosztem licznych napięć.

Znacznie szybszą i wolną od wielu nieprzyjemnych wrażeń drogą jest świadome zaakceptowanie problemu na zasadzie:

„Jestem w porządku nawet kiedy ...

Mimo, że ... to i tak jestem cenną i wartościową osobą”

Wówczas podświadomość zamiast skupiać ładunek emocjonalny na złym samopoczuciu, akceptuje istnienie problemu i pozwala z nim coś dalej robić. Jeżeli nie zaakceptujesz istnienia swojego problemu negując go „Ja wcale nie jestem uzależniony, wam się wszystkim wydaje” – to trudno będzie cokolwiek ruszyć, gdyż problem, którego obecności nie akceptujemy, dla podświadomości potrafi zamazać się, a na prawdę warto mieć podświadome wsparcie w uwalnianiu od uzależnień.

Niewątpliwie, jeżeli w umyśle jest chociaż drobna cząstka, która chce się uwolnić, to uwolnienie jest możliwe.

Pamiętaj, aby nie przekreślać nikogo (a w szczególności nie przekreślać siebie), bo każdy ma prawo do emocjonalnej wolności od wszelkich uzależnień.

Życzę wszystkim z całego serca powodzenia i realnych sukcesów na drodze do realizacji swoich najpiękniejszych marzeń w rzeczywistości.

Autor: © Tomasz Czyba

Materiał nadesłany do „Wolnych Mediów”