

По необъяснимым причинам каждый человек в мире рождается с огромной дырой прямо по центру груди.



Особого дискомфорта не доставляющую, но все же довольно неприглядную люди постоянно пытаются ее чем-то заполнить.



Кто-то заполняет ее религией, кто-то покупает кучу всяких вещей, а кое-кто даже запихивает туда других людей.



Я оставил свою пустой, потому что заметил одну интересную штуку: если бежать навстречу ветру, не сгибаясь, из дыры раздается прикольный свистящий звук.



Причины возникновения зависимостей

- Социальные;



Семейные:

- Неблагополучные семьи;
- Благополучные семьи (неумение преодолевать трудности, манипуляция родителями);
- Аддики и созики;
- Синдром жены алкоголика.



Перинатальные

- Кесарево сечение;
- Обезболивание;
- Стимуляция родов.



Генетические

- Гены вызывающие нарушение баланса дофаминэргической и серотонинэргической системы мозга;
- Метилирование генов в онтогенезе;
- https://life.ru/t/%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0/412667/uchionyie_biednost_vyzyvaet_diepriessiiu_chieriez_vliianiie_na_ghieny_i_mozgh



ПРИЧИНЫ

- В начале 90-х годов в период экономической депрессии и развала СССР Россия и многие входившие в Союз республики столкнулись с быстрорастущей эпидемией героиновой наркомании. Это было вызвано множеством социальных, экономических, политических и психологических факторов. Однако для объяснения того факта, что наркотиком номер один в быстро нарастающей эпидемии наркомании стал именно героин, необходимо принять во внимание изменение характера питания населения в эти годы. В начале 90-х в России произошла пищевая революция: на прилавках пустых продовольственных магазинов в первую очередь оказались высокогликемические продукты - батончики для перекуса и сладкая газированная вода. К чему приводит употребление высокогликемической (интенсивно насыщающей кровь сахаром) пищи? Человек начинает испытывать интенсивные перепады настроения. Изменения настроения обусловлены биохимическими процессами, вызванными резким возрастанием концентрации глюкозы в крови после приема сладкой пищи. В вентрально-сегментальной области головного мозга увеличивается количество эндогенного опиата (то есть созданного самим организмом), называемого метэнкефалином, а затем оно резко уменьшается. Излишнее количество опиатов вызывает приятные ощущения, а при их нехватке возникает раздражительность, тоска, тревога и другие неприятные ощущения. Естественно, что экзогенный (внешнесозданный) опиат - героин - полностью восполнявший недостаток метэнкефалина стал точным "уличным лекарством", отвечающим потребностям страдающего молодого человека в адекватном утешении.

- Так считает Яков Маршак.



это работает

Психодуховный кризис

- У многих людей за потребностью в наркотиках или алкоголе скрывается потребность в трансценденции, потребность в целостности. Если это так, то наркотическая и алкогольная зависимости, равно как и всевозможные другие виды зависимости, во многих случаях могут быть формами духовного кризиса. Зависимость отличается от других форм преобразующего кризиса тем, что ее духовное измерение часто скрыто за очевидной разрушительной и саморазрушительной природой болезни. В других разновидностях духовного кризиса люди сталкиваются с проблемами, вызванными духовными или мистическими состояниями ума. В противоположность этому, в случае зависимости многие трудности возникают из-за отсутствия поиска более глубоких измерений внутри себя.
- http://www.koob.ru/grof_stanislav/neistovii_poisk_sebya

● Понятие "духовный кризис" построено на игре слов, значение которых предполагает и кризис и возможность подъема на новый уровень сознания. Китайская пиктограмма слова "кризис" полно и точно отражает идею духовного кризиса. Она состоит из двух основных радикалов: один изображает опасность, второй - возможность. Это своего рода коридор, проход по которому часто бывает трудным и пугающим, но состояния напряжения и страха заряжены потрясающе сильным эволюционным и целительным потенциалом.

Если правильно понять духовный кризис и относиться к нему как к трудному этапу в естественном процессе развития, то он способен дать спонтанное исцеление различных эмоциональных и психосоматических нарушений, благоприятное изменение личности, разрешение важных жизненных проблем и эволюционное движение к тому, что называется высшим сознанием.

<http://zi-kozlov.ru/articles/1118-psychospiritualcrisis>



Зависимый человек как духовный искатель

- Рано или поздно большинство из нас в той или иной степени переживает пустоту, одиночество, чувство неполноценности, идеализм или духовное стремление...
- Люди рассказывают о неясном желании чего-то, что им кажется отсутствующим в их жизни. описывают гнетущую внутреннюю пустоту, которую никогда не удаётся заполнить. непрекращающееся внутреннее волнение настолько сильно, что порой может причинять боль... и у некоторых из нас ощущается сильнее, чем половое влечение или физический голод.



- ...глубинная потребность изменять сознание отражает наше естественное желание выходить за пределы повседневной эгоистичной личности и переживать себя в более широком смысле... это сильное и порой мучительное желание являет собой нашу глубокую жажду целостности, жажду открытия в себе духовной сущности...
- ... люди искажают это чрезвычайно сильное побуждение и выражают его в различного рода злоупотреблениях – не только алкоголем и препаратами, но и в неправильном питании, сексуальном поведении, злоупотреблении властью, деньгами, отношениями, азартными играми и в бесчисленном множестве других действий, вызывающих зависимость.

- У нас, как у культуры, не так много санкционированных структур, которые позволяют глубоко пережить и удовлетворить стремление к целостности.

- Пока мы не признаем присутствие этой силы и не дадим ей возможность проявляться, нас будет беспокоить затаённая неудовлетворённость жизнью...

- ... так же, как мы отвечаем для поддержания здоровья на жажду и голод нашего тела, мы должны отвечать на внутреннюю жажду, утолив которую мы обретаем духовное равновесие и связь с нашим неограниченным потенциалом.



У ЧЕЛОВЕКА
В ДУШЕ ДЫРА,
РАЗМЕРОМ С БОГА
И КАЖДЫЙ
ЗАПОЛНЯЕТ ЕЁ,
КАК МОЖЕТ



Кристина Гроф выросла в Гонолулу, на Гавайских островах, и получила образование в колледже Сары Лоуренс в Нью-Йорке. Она изучала Хатха-йогу и находилась под глубоким влиянием Свами Муктананды Пармахамсы, лидера традиции Сиддха-йоги, до самой его смерти в 1982 г. Ее собственный необычный опыт пробудил глубокий интерес к неординарным состояниям сознания и трансперсональной психологии.

Особой областью интересов Кристины являются взаимоотношения между мистицизмом и психологией. В 1980 году она основала Spiritual Emergence Network, международную организацию, которая оказывает

поддержку тем индивидам, которые переживают трансформационный кризис. Автор книг: *Spiritual Emergency* (1989, вместе со Станиславом Грофом), *The Stormy Search for the Self* (1990, вместе со Станиславом Грофом), *Thirst for Wholeness* (1993).

Карл Густав Юнг описывал тягу к пагубным привычкам как «жажду целостности». Кристина Гроф исходя из своего духовного поиска и личного опыта преодоления алкоголизма исследует глубинную причину возникновения этой зависимости, а именно — желание найти в себе духовную сущность и познать свое истинное Я.

«Смелая переоценка поведения, связанного с зависимостью, проведенная в контексте всеобщей нужды в духовном удовлетворении... Вдохновенный, удачно обоснованный труд, несущий в себе надежду и перспективу».

KIRKUS REVIEWS

«Эта красивая и простая провидческая книга, освещающая всеобщую проблему утраты нашей истинной природы, возвращает нас к божественному, которое все мы пытаемся искать».

ДЖЕК КОРНФИЛД, автор книги *A Path with Heart*

«Книга, написанная с мужеством, остротой, полная прозрений, добытых ценой больших усилий».

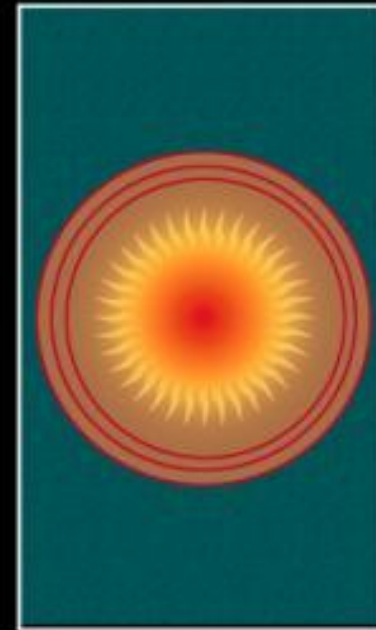
МАРИОН ВУДМЭН, автор книги *Conscious Femininity*



ЖАЖДА ЦЕЛОСТНОСТИ

Кристина ГРОФ

ТЕКСТЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ



Кристина ГРОФ

ЖАЖДА ЦЕЛОСТНОСТИ

Наркомания и духовный путь

Что делать?
Разные
причины –
разные
подходы.



Холотропная терапия

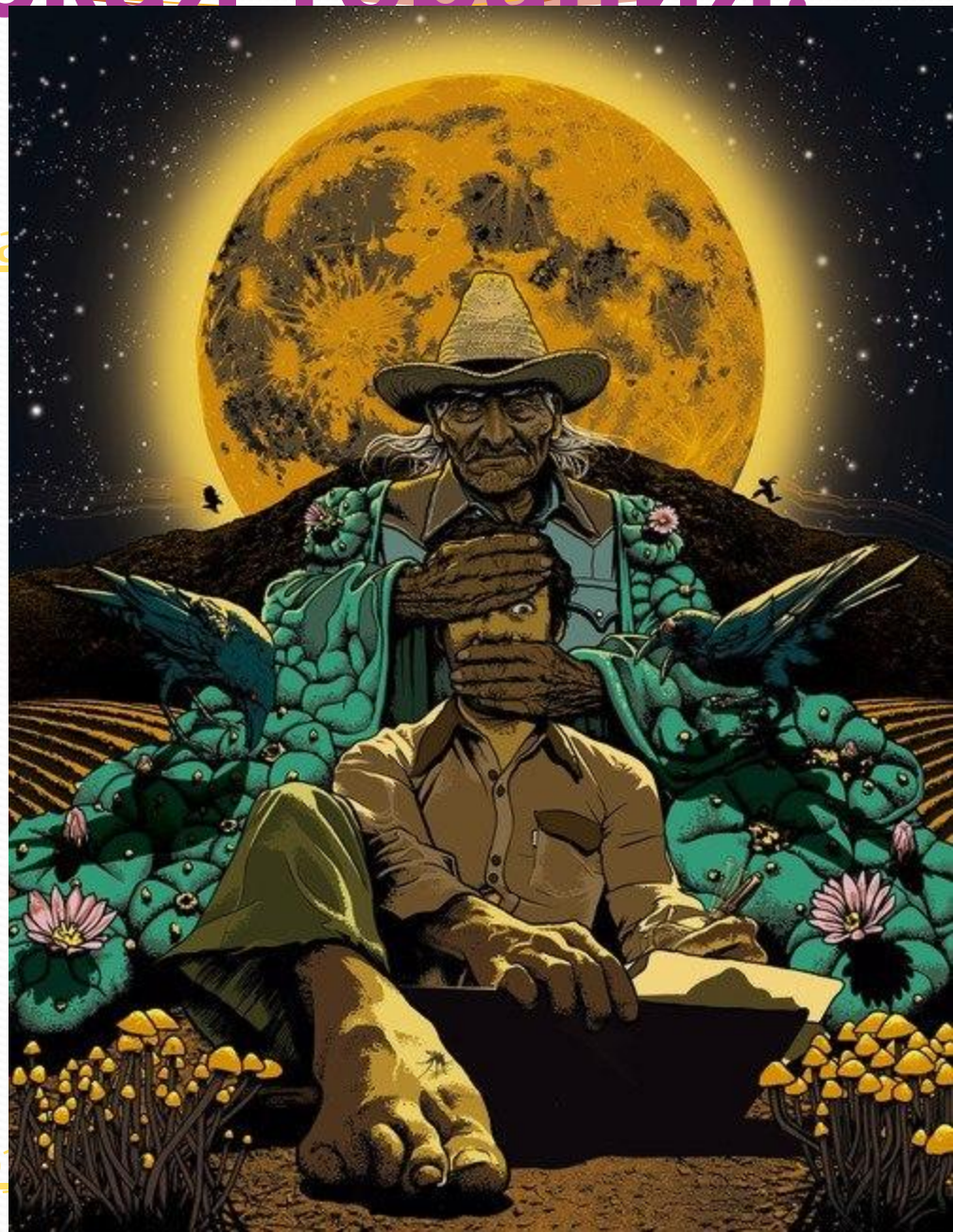


В середине 70-х Станислав Гроф и его жена Кристина разработали метод глубинного эмпирического самоисследования и терапии, который получил название **холотропного дыхания**. Х.Д. - это метод, сочетающий в себе такие простые элементы, как ускоренное дыхание, этническая, ритуальная и трансовая музыка, а также определённые формы работы с телом.

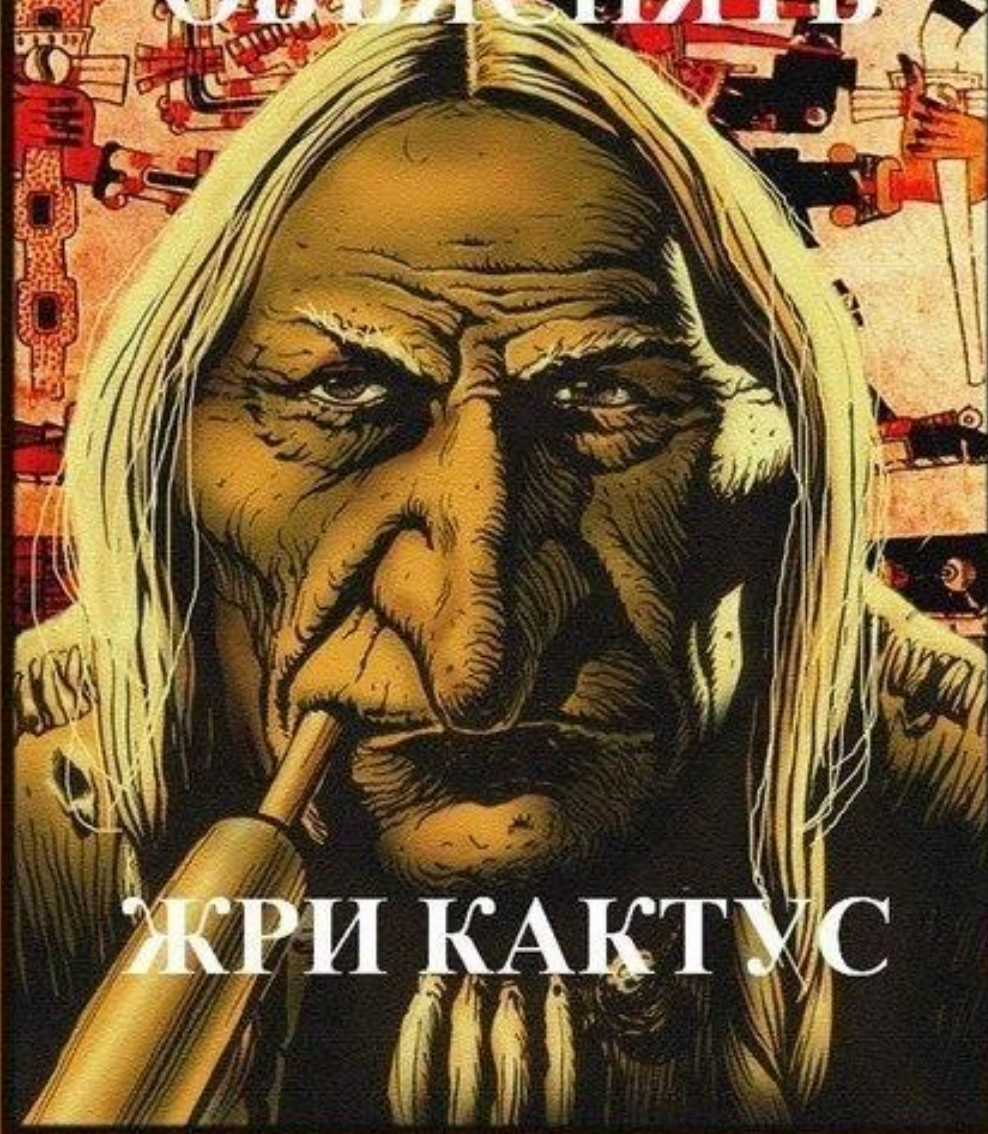
http://www.koob.ru/grof_stanislav/holotropnoe_dihanie

Психоделическая терапия:

- ЛСД-психотерапия
http://www.koob.ru/grof_sta
 - Шаманские ритуалы с айваской, кактусами сан-педро или пейотом, псилоцибиновыми грибами;
 - Психоделическая психотерапия с применением кетамина
- (Крупницкий Е.М.)
- <http://psyjournals.ru/mpj/199>



НЕТ ВРЕМЕНИ
ОБЪЯСНЯТЬ



ЖРИ КАКТУС

Метод Маршака

- основан на устранении первой причины болезни патологических пристрастий. Он направлен на борьбу с непереносимым душевным дискомфортом. Метод использует две комплементарные стратегии: биологическую и психологическую, в дальнейшем получившие названия брейнбилдинг и майдреконстракшн.



<http://www.terton.ru/metod-marshaka.html>

- I. Биологическая составляющая, или брейнбилдинг, позволяет восстановить эффективную работу систем, регулирующих настроение. В состоянии душевного комфорта наркоман не испытывает непреодолимого влечения к наркотику.
 - 1. комплекс специальных упражнений, почерпнутых из хатка и Кундалини йоги, которые были мною самостоятельно разработаны. Они служат для консолидации ощущения счастья и позволяют клиентам в короткое время достичь зоны повышенного душевного комфорта, а затем оставаться в ней.
 - 2. биологически активные пищевые добавки, комплементарные определенным режимам упражнений.
 - 3. специальную диету, устраняющую перепады настроения и позволяющую испытывать после еды стимуляторное удовлетворение и прилив энергии.
 - 4. биологическую программу, которая индивидуализируется для каждого пациента в соответствии с результатами генетического типирования. По результатам генотипирования для каждого пациента разрабатывается индивидуальная программа упражнений и сопровождающая их программа приема пищевых добавок.
- II. Психологическая программа майндреконстракшн помогает пациенту в процессе реабилитации трансформировать свою личность.
 - Эта трансформация личности при переходе от страдания к ощущению радости таит в себе большое количество скрытых опасностей и требует специального психологического сопровождения.
- Методика включает в себя групповую и индивидуальную терапию и работу в 12-шаговой программе, под руководством обученных нами консультантов и психотерапевтов.

12 шагов. Анонимные Алкоголики.

Анонимные Наркоманы.

Программа духовного переориентирования для зависимых от алкоголя. Целью является признание своей зависимости, апеллирование к «высшей силе» для излечения, возмещение ущерба, нанесённого другим в результате зависимости и донесение целительного знания до других зависимых.



Алкоголиков:

1. Мы признали своё бессилие перед алкоголем, признали что наши жизни стали неуправляемы.

- 2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
- 3. Приняли решение перепоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы Его понимали.
- 4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
- 5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
- 6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
- 7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
- 8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились готовностью загладить свою вину перед ними.
- 9. Лично возмещали причинённый этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
- 10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
- 11. Стремилась путём молитвы и размышления улучшить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
- 12. Достигнув духовного пробуждения — к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах

Зачем нужна капитуляция?

- Этот момент знает каждый выздоравливающий наркоман или алкоголик... Некоторые говорят, что они сдались сами. Другие признают, что единственный способ их капитуляции – это покориться своему пристрастию и до конца пройти саморазрушительный цикл...
- Смерть старых структур личности и неудачного существования в этом мире необходима, чтобы войти в более свободную и счастливую жизнь.
- Переживание смерти эго – это начальная стадия процесса смерти и возрождения (БПМ-III)
- Отказываясь от контроля, часто воображаемого, мы осознаем, как много энергии мы попусту тратили, пытаясь держаться за нечто неуправляемое
- Когда мы касаемся дна, то нет иного пути, как начать всплывать.



12 традиций АА

- Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.
- В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши лидеры — всего лишь облечённые доверием исполнители, они не приказывают.
- Единственное условие для того, чтобы стать членом АА — это желание бросить пить.
- Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
- У каждой группы есть лишь одна главная цель — донести смысл наших идей до тех алкоголиков, которые всё ещё страдают.
- Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.
- Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
- Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определённой квалификацией.
- Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жёсткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчинённые тем, кого они обслуживают.
- Сообщество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
- Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
- **Анонимность** — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

ПОДХОД

Арнольд Минделл (основоположник Процессуально-ориентированной психотерапии) считает что такие специальные методы, наподобие АА, воздействует на вторичную дисциплину и мужество зависимых, задействует только одну часть индивидуальности и без понимания **процесса конкретного человека** не всегда приносит успех. Минделл предлагает раскрыть истинные потребности зависимости, использовать её как путь к своему потенциалу и своим ресурсам **путем следования за процессом.**



Упражнение в парах

- Расскажите партнёру по работе о своей первичной идентификации и о своём повседневном стиле жизни
- Выберите зависимость (курение, алкоголь, еда или что-то другое). **Опишите состояние, которое она даёт.**
- Погрузитесь в это состояние. В каком окружении это происходит? С кем вы? Где вы? Опишите состояние, в которое вы при этом попадаете, атмосферу.
- Какая роль/образ могли бы это проживать? Проживайте эту роль, разворачивайте образ в движении, звуке, песне, танце, рисунке...
- Когда состояние развернуто, побудьте в нём, осознайте его послание, какие изменения оно предлагает внести в повседневную жизнь?
 - хотите ли вы интегрировать это состояние в повседневную жизнь?
 - можно ли это сделать это без зависимости?
 - что может помешать?
- Для помогающего: Поделитесь со своим партнёром по работе вашими наблюдениями. Если вы заметили повторяющиеся жесты, смущение, несоответствие слов и мимики, дрожание рук и т.д., обязательно обратите внимание вашего напарника на это, возможно для человека это станет важным ключом к осознанию его процессов.

Источники и литература:

- Гристина Гроф «Жажда целостности. Наркомания и духовный путь»
http://www.koob.ru/kristina_grof/drug_addiction_and_spiritual_path
- Станислав Гроф «Неистовый поиск себя»
http://www.koob.ru/grof_stanislav/neistovii_poisk_sebya
- Статья «Метод Маршака»
<http://www.terton.ru/metod-marshaka.html>
- В.В. Козлов «Психодуховный кризис - новые измерения»
<http://zi-kozlov.ru/articles/1118-psychospiritualcrisis>
- **«ПСИХОДЕЛИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ КЕТАМИНА»** Е.М.КРУПИЦКИЙ, А.И. ПАЛЕЙ, Т.Н.БЕРКАЛИЕВ, В.Б.ИВАНОВ, О.О.ДУБРОВИНА, Д. А.КОЖНАЗАРОВА, И.В.ДУЏАЕВСКИЙ, Е.В.РЖАНКОВА, А.Я. ГРИНЕНКО, *МОСКОВСКИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ*, 1993, №2
<http://psyjournals.ru/mpj/1993/n2/25773.shtml>