



FIX

O uzależnieniu. Zapraszam do dyskusji na temat.

O uzależnieniu. Zapraszam do dyskusji na temat.

Obserwując codzienne zachowania innych ludzi, zastanawia mnie łatwość z jaką gotowi są oddać swoją niezależność - umysłową, fizyczną, psychiczną, finansową...

Często są zbyt leniwi by osiągnąć coś dłuższą lecz trwalszą metodą, wybierają "drogi na skróty" - w postaci niemal natychmiastowego, pożądanego efektu zwykle przy pomocy chemicznego wspomaganie lub ekranowej iluzji, nadmiernej stymulacji zmysłów powodującej szybki dopływ dopaminy. Efekt wywołany tymi sposobami nie może być satysfakcjonujący, ponieważ tak uzyskane dobre samopoczucie jest rodzajem samooszukiwania się, praktyką prowadzącą do degeneracji woli, zawężeniem horyzontów do samego odczuwania płytkiej przyjemności.

Najpopularniejszymi używkami pozostają: porno, alkohol, papierosy, objadanie się.

Mimo setek tysięcy artykułów na temat udowodnionej szkodliwości tych używek, mimo wiedzy o skutkach ubocznych, ludzie nigdy z nich nie zrezygnują.

Zgadzam się że sporadyczne korzystanie z nich, nie powinno negatywnie wpłynąć na organizm - jednak mało jest osób potrafiących umiejętnie dawkować owe przyjemności, bez popadania w uzależnienie.

Naturą uzależnienia jest przymus sięgania po dany środek, widzenie tunelowe - działania ukierunkowane na zdobycie substancji utożsamianej z upragnionym poczuciem przyjemności, ulgi, redukcji napięcia. Program uzależnienia jest prosty - "zdobyć i użyć", zwykle jak najprostszymi możliwym sposobami, ponieważ zwłoka potęguje psychiczny ucisk.

Najgorszym elementem uzależnienia jest drastyczne ograniczenie umysłowe, dotkniętej nim osoby.

W umyśle takiej osoby, jest coraz mniej miejsca na pozytywną zmianę swojego życia, dążenie do bliższych oraz dalszych celów, myślenie długofalowe, dbałość o siebie, swoje otoczenie - to wszystko schodzi na dalszy plan, zostaje przełożone na czas nieokreślony. Priorytetem zostaje "ulżenie sobie", co prowadzi co coraz większego roztkliwiania się nad sobą i szukaniu powodów do kontynuowania swojego nałogu, zamiast zrobienia tego co trzeba.

Uzależnieniem nie muszą być tylko proste, powszechnie dostępne środki (zazwyczaj chemiczne), mogą to być mniej lub bardziej uświadamiane sposoby interakcji ze światem

zewnątrznym, także zapętlone myślenie nerwicowe, chęć ciągłego odczuwania określonych stanów emocjonalnych, itd.

Od niemożności zaspokojenia powstawały całe filozofie, mające tłumaczyć przykre stany w jakich znalazł się człowiek, często abstrakcyjnymi historyjkami przemawiającymi bezpośrednio do emocji, bez odnoszenia się do logiki. Mówię tu oczywiście o większości religii, z samej natury będącymi tworamii pasożytującymi na niewiedzy, strachu oraz naiwności ludzi żyjących na tym świecie, w którym to często narracja głównego nurtu przesądza o ich losie, zdalnie manipulując ich psychiką, subtelnie wpływając na ich działania za pomocą ustalonego systemu moralności, nagrody i kary...

Ktoś, komu zależy mniej - zwykle znajduje się w lepszej pozycji od tego, który czuje iż musi daną rzecz osiągnąć. Jest to prawo stare jak świat, prawdziwe również w relacjach międzyludzkich.

Jako że jesteśmy zwierzętami przynależącymi do gatunku ludzkiego, odziedziczyliśmy po swoich przodkach mnóstwo potrzeb, które wymagają spełnienia by uzyskać poczucie dobrze spędzonego życia. Pewne potrzeby muszą być spełniane, dla zachowania zdrowia fizycznego, mentalnego, czy też duchowego... Ważne jest to jak te potrzeby zostają spełniane - czy jest to droga na skróty, czy też iluzja mająca oszukać zmysły.

Jeśli wybierze się prostszą, szybszą drogę, pomijając całą potrzebną do spełnienia pracę - można być pewnym że rozwinię się uzależnienie, ponieważ umysł nie wypracował sposobu na normalne osiągnięcie pożądaney rzeczy.

Żyjemy w czasach powszechnego, ogólnego dostępu do ogromnych zasobów wiedzy o świecie, możliwości kontaktu z ludźmi na drugim końcu świata, kupna niespotykanych w swoim kraju produktów, wielu, wielu możliwości, których ciężko było by wymienić w całej ich rozciągłości. Jednakże mimo tak ogromnej łatwości, która dla naszych pradziadów mogłaby wydać się rajem objawionym - wciąż znajdujemy powody by uczynić swoje życie trudniejszym. Ironicznie, pomimo naszego cywilizacyjnego rozwoju - zapominamy o podstawowej umiejętności korzystania z narzędzi.

Co prawda, nigdy jeszcze nie dysponowaliśmy tak złożonymi narzędziami, których zrozumienie często przekracza nasze chęci...

Faktem jest jednak że poprzez niewiedzę oraz naiwność, coraz szybciej stajemy się tymi z których się korzysta - przykładowo, udostępniając miliony prywatnych danych, które później służą do uaktualniania baz informacji na temat ludzkiego zachowania, usprawnianiu sztucznej inteligencji, tworzenia algorytmów przekierowujących uwagę do opłaconych ofert, itd...- to że nic nie jest za darmo jest oczywistością, której nie trzeba tłumaczyć.

Istotą uzależnienia jest poddaństwo, osłabienie indywidualnej woli, pozwolenie na zewnętrzną kontrolę.

Uważam że do osiągnięcia prawdziwej satysfakcji, potrzebny jest wysiłek polegający na pokonywaniu swoich słabości, co często oznacza świadomą rezygnację z natychmiastowej gratyfikacji, odroczenia przyjemności do czasu wypełnienia postanowionych przez siebie celów.

Jest to konieczne do realizacji potrzeb wyższego rzędu, tym samym otwierając furtkę do prawdziwej, trwałej satysfakcji będącej rezultatem pełniejszego życia.

Txt: Henear

