НАРКОЗАВИСИМОСТЬ: ПРОБЛЕМЫ, ПУТИ, РЕШЕНИЯ

Юхно Николай Александрович

преподаватель-организатор ОБЖ

ГБПОУ КРК «Интеграл»

Человек - это сложное и противоречивое существо. К данному определению можно еще добавить крайнюю слабость людей к различным изменениям, происходящим в обществе.

В месте со всем этим у человека имеется еще и ряд внутренних проблем,

Которые приходят в его сознание из глубин его Души. И человек просто устает от самого себя и от этого мира.

Он также часто страдает от одиночества и беспокойства, подпитывая своими фантазиями собственные проблемы.

Возникает ощущение полного опустошения душевного естества и отсутствия физических сил, чтобы суметь понять и осознать, что ее величеств Судьба бьет нас в одно и то место, и с каждым разом все больнее и сильнее, потому что мы не выполняем ранее заданный урок. Тогда для многих ключом от таинственной магической двери с надписью «Выход» становятся наркотики - вещества, тотально воздействующие на нервную систему и вызывающие ложные состояния эйфории, веселья, благодушия и успокоения (или возбуждения), появляются галлюцинации и видения.

При частом приеме потребность становится беспредельной, утрачивается контроль.

Психофизиологии знают, что организм каждого человека вырабатывает эндорфины, так называемые «гормоны радости», которые отвечают за состояние эйфории, удовольствия и положительного экстаза. Это так называемые «пиковые состояния сознания» (Маслоу).

Любое вещество, в том числе алкоголь и наркотики, выступают в качестве заменителя или стимулятора выработки эндорфинов.

После неоднократного приема таких веществ эндорфины вырабатываются у человека уже в меньшем количестве. Человек начинает пытаться их восстановить при помощи новых доз, и с некоторого момента это становится просто нормой, то есть возникает зависимость. Зачастую стремление к удовлетворенности действительно приводит человека в тупиковые жизненные ситуации. Но все люди необыкновенно разные. И человек разочарованный, неудовлетворенный состоянием своей жизни, будет искать другие пути, ставить перед собою новые задачи, постепенно приходя к реализации своего духовного потенциала. Таким образом, в конце концов, все человечество найдет выход из той не слишком радостной ситуации, в которой находится сейчас. Задача - научить способам выработки собственных эндорфинов, т. е. воспринимать свое тело, свое сознание с точки зрения созидательного отношения и помочь каждому осознанно подойти к тому, что можно научиться жить без наркотиков, быть успешным и социально адаптивным.

К сожалению, все большая часть современных людей предпочитает кратковременное легкое удовольствие более трудным и более честным способам радоваться жизни.

Зачастую наркотическая и алкогольная зависимость так же, как и другие формы зависимости, могут быть формами духовного кризиса, выход из которого может быть найден только в инициатическом посвящении.

Издавна у людей существует интерес к тому, что больше чем личность человека. Тяга к «заличностному», трансцендентному побуждала человека обращаться к шаманизму, религии, духовным практикам, в конце концов - к алкоголю, наркотикам. Неугасающее любопытство к тому, что непознаваемо живет в каждом человеке по сей день. Попытка получить ответ на значимый для конкретного человека вопрос не всегда венчается успехом. Очень много и вовсе неразрешимого. Наркомания зачастую - это поиск ответов на вопросы этой реальности путем перехода в реальность иного порядка. А может быть и бегство от действительности, поиск свободы в измененном состоянии сознания. Проблема здесь кроется в том, насколько это измененное состояние полезно человеку. Оно созидательно или деструктивно? Деструктивно, если путь в такое состояние лежит через ворота наркотического дурмана, но созидательно, когда человек сознательно руководит своим «путешествием». В таком случае помощниками выступают интенсивные интегративные психотехнологии, методы трансперсональной психологии, включая трансовые, медитативные и шаманские практики.

Автором (теоретиком и практиком) трансперсональной психологии считается американский психолог и психоаналитик чешского происхождения С. Гроф. Ранее в 60-х годах Станислаф Гроф занимался (вместе со своими прогрессивными коллегами) изучением внутренних пространств человека, его подсознания, посредством ЛСД, когда это вещество (галлюциноген) было разрешено для изучения в университетах и научных центрах США.

После запрета на применение ЛСД С. Гроф обратился к интегративным психотехникам, которые пришли на Запад из Восточных стран, главным образом из Индии, Тибета, Китая.

Спектр возможностей интегративных психотехнологий чрезвычайно велик и разнообразен. Как считают современные западные и российские трансперсональные психологи (С и К. Гроф, К. Уилбер, Д. Уолис, А. Минделл, С. Криппнер, М. Мерфи, В. Майков, В. Козлов и др.), интегративные технологии в современной психологии представляют в настоящее время наиболее целостное и эффективное направление. Использование расширенных состояний сознания в психологической работе позволяет в короткий период достичь состояния интеграции и целостности, в то время как традиционный психоанализ достигает тех же результатов за длительное время (месяцы, вместо часов и дней).

Возвращаясь к первоначальному смыслу психологии - учению о душе (греч. psyhe - душа, logos - учение, наука), трансперсональная психология рассматривает заботу о душе как первостепенную задачу психотерапии. Если в классических психологических и психотерапевтических подходах, например, как в психоанализе, проблемы человека рассматриваются только на биографическом уровне, то в трансперсональной психотерапии используется более широкий подход.

Этот подход включает в себя кроме биографического уровня, перинатальный (история и переживание рождения) и трансперсональный (сверхбиографический опыт, включающий в себя переживания человеком: истории предков, филогенетический опыт, мировой культуры; переживания опыта идентификации с растениями, животными, с другими личностями, с различными формами сознания - от отождествления с отдельными органами до планетарного сознания; архитипические переживания и осознание сакральных знаний). Трансперсональная психотерапия основывается на представлениях о возможности реализации внутреннего, глубинного трансперсонального потенциала человека для исцеления и оздоровления психики, для личностного и духовного роста через осознавание и переживание неудовлетворенных и нереализованных желаний человека, трансформации негативных последствий перинатального периода жизни, психотравмирующих событий. В этом и заключается ценность трансперсонального подхода - не только помочь решить глубинные проблемы человека, но еще и высвободить колоссальный внутренний развивающий и самоисцеляющий потенциал (ресурс), а также научить им пользоваться.

Среди предшественников трансперсональной психологии можно выделить фигуры таких столпов науки, как американец У. Джеймс, швейцарец К-Г. Юнг, итальянец Р. Ассаджиоли.

Новое предметное поле, уже не замыкаемое западнохристианской культурой, вобрало в себя мистические и восточные подходы, такие как суфизм, буддизм, адвайта - веданта, йога, традиции североамериканских индейцев, туземных и древних цивилизаций. В качестве программной задачи трансперсональная ориентация попыталась освоить суть и конкретные формы идей, представлений и практик из мирового духовного опыта человечества и дать им научное выражение.

С точки зрения трансперсонального подхода, на психическое состояние человека непосредственное влияние оказывает его физическое состояние здоровья. Поэтому кроме традиционных оздоровительных процедур - диета, спорт и т. д., обычно рекомендуемых при прохождении терапии, в трансперсональном подходе используются телесно ориентированные техники - биоэнергетическая терапия Лоуэна, чувственное осознание, танцевальная терапия, различные упражнения из йоги, тай-дзы-цюань, восточных единоборств.

Такие техники позволяют лучше осознать взаимосвязь между телом и душой, установить между ними взаимосвязь и наладить механизм самоисцеления физических заболеваний через осознавание и последующей трансформации проблемы. Осознавание и последующее освобождение от телесных блоков и зажимов позволяет человеку, проходящему терапию, почувствовать себя более расслабленным, за счет этого в дальнейшем более спокойным и свободным.

Методы работы с эмоциональными проблемами в трансперсональной психотерапии чаще всего используют различные технические приемы, вызывающие измененные состояния сознания, которые обеспечивают возникновение эмоционального катарсиса и трансперсональных переживаний. В основном для достижения измененных состояний сознания используются различные техники дыхания - ребефинг, холотропное дыхание, вайвейшн.

Мировая практика показывает, что дыхательная техника эффективна при лечении многих болезней, имеющих психогенную этиологию. К настоящему времени тысячи профессиональных инструкторов ребефинга помогли десяткам и сотням тысяч людей со значительными физическими расстройствами, включая ангину, артрит, алкоголизм, наркоманию, хронический бронхит, диабет, расстройства пищеварения, эпилепсию, посттравматический паралич, повышенное давление, сексуальные расстройства и многие другие.

Среди людей, успешно прошедших через процесс, имеются страдающие практически всеми типами невротических и психотических расстройств, и большинство этих людей добились значительного улучшения своего состояния за несколько занятий.

В этой связи важно отметить ту огромную роль, которую играет дыхание, не только в процессе получения кислорода, но и в процессе вывода продуктов метаболизма из тела. Только 3% из всех отходов тела выводится через дефекацию, и только 7% через уринацию. Через кожу выводится еще 20%, а оставшиеся 70% просто выдыхается. Исследуя процесс дыхания, легко обнаружить, что большинство людей не дышат большую часть времени: они делают вдох коротким глотком, задерживают дыхание перед долгим выдохом, а затем делают еще одну длинную паузу перед следующим вдохом. Количество времени, затраченное на вдох и выдох, оказывается меньше, чем паузы.

Дыхательные техники выступают в качестве естественного Механизма потому, что, когда мы поддерживаем связное дыхание в течение примерно часа, мы попадаем в состояние расширенного сознания, тем самым получая доступ к старым образам и эмоциональным состояниям, подавленным в бессознательное. И продолжая состояние связного дыхания, можно достичь состояния, в котором подавление снимается, и эти образы перестают нести негативный заряд.

Подход к трансформации негативных программ, особенно затрагивающих не только психику, но и соматику человека, только как к следствию (что и делает современная медицина) без устранения причины, абсолютно неэффективен, так как действующая причина опять и опять воссоздает устраненное следствие.

Интегративные трансперсональные технологии появились в России около 20 лет тому назад. Этому способствовал и ряд социальных преобразований в стране, а также отказ от различных догматов в идеологии.

Однако для широкого развития данного направления в практике психоанализа существуют и серьезные препятствия в виде вульгарного материалистического подхода в науке вообще и в психоанализе, в частности, нежелании признания отечественными психологами работ и исследований выдающихся западных ученых (К-Г. Юнг, С и К. Гроф и ряд других), а также крайне негативное отношение к этим методам глубинной психологии русской православной церкви (поиск ведьм и т. п.).

Автор этих строк сам знаком с этой проблемой, ибо уже около двадцати лет является инструктором ребефинга, прошедшим много коллективных сессий «свободного дыхания» как с группами, так и с индивидуальными клиентами.

Интенсивные интегративные психотехнологии в виде различных видов «свободного дыхания» представлены синтезом идей психоаналитического направления гештальт-терапии, экзистенциальной и трансперсональной психологии. Следует отметить, что ребефинг (свободное дыхание) было дано в виде техники американскому ученому, исследователю и блестящему практику Леонарду Орру великим индийским святым Шри Бабаджи в 70-е годы XX века. Философский слой трансперсональных технологий представлен богатой палитрой идей буддизма, даосизма, суфизма, христианского мистицизма, тибетскими и древнеегипетскими традициями.

Человек при помощи освоенных техник и полученных на тренингах навыков получает широкие возможности управления центральной и периферической нервными системами, способы без какой-либо сложной посторонней помощи разобраться в серьезных психологических проблемах и жизненных ситуациях, а также трансформировать последствия алкоголизма и наркомании.

Склонные к алкоголю и наркотикам пациенты, испытав интеграцию и космическое единство «со всеми и со всем», меняют свое отношение к жизни, переосмысливают свою тягу к негативным тенденциями (включая тягу к суициду) и очищают свое подсознание от Теней и Мрака.