

Управление сексуальной энергией

Введение

Чем лучше живой объект адаптирован к своим естественным условиям, тем выше будут его функциональность, долгожитие и энергоемкость, тем ближе он к состоянию здоровья, и наоборот, чем он более отдаляется от того, на что он рассчитан, тем больше он «не здоров». Как же понять, на что мы, принадлежащие к одному виду, рассчитаны?

Первое, что нужно понять — все системы организма в процессе эволюции имеют огромную инерцию и задержку. С точки зрения повышения шансов выживания необходимо, чтобы условия и их реакция особями проходила проверку временем, и только потом будет запускаться механизм адаптации под новые условия, иначе можно адаптироваться под временное явление и потерять конкурентное преимущество, стать не энергоэффективным, как следствие — вымереть. И поэтому эта проверка и последующая адаптация происходит на дистанции нескольких тысяч лет минимум. Для понимания: человеку как виду — от 2 млн до 3 млн лет, человеку разумному — от 40 тысяч до 300 тысяч лет. Аграрная революция (переход от эпизодического источника питания вследствие охоты и собирательства к циклическому источнику питания, земледелию и животноводству) началась 10 тысяч лет назад. А наши тела до сих пор гораздо лучше чувствуют себя в режиме периодического голодания и малых объемов еды — не хватило 10 тысяч лет на перестройку. Промышленная революция началась 300 лет назад, холодильники появились в прошлом столетии, и легко догадаться, что скорость нашей адаптации совершенно не совпадает со скоростью развития технологий и получения нами новых возможностей, в нас нет никаких естественных тормозных систем, рассчитанных на современный мир, более того, в нас есть только разгоняющие нас к потреблению стимулы, потому что на протяжении всех бесчисленных веков эволюции нашего вида выживали только те, кто умел употреблять впрок и как можно больше.

К какому выводу это нас приводит и к чему нужна такая прелюдия?

Тело человека, гормональная и половая системы, центры возбуждения и удовольствия формировались сотни миллионов лет, и они беззащитны перед следующими тремя обстоятельствами, которым меньше 100 лет:

Первый фактор — сознание

Невероятный уровень развития мозга и сознания (способности к концентрации, вниманию, удерживанию в сознании абстрактного или визуального образа) с самого детства делает нас невероятно могущественными созданиями. Для сравнения и понимания мощностей когнитивного самоконтроля: человеческий детеныш 7 лет способен понять и представить концепцию необходимости похода в школу для того, чтобы потом, через десятилетие (то есть через жизнь относительно своего возраста) стать доминантной особью. Надо ли говорить о том, что ни одно животное не обладает такими возможностями и способностями?

Но сила этого сознания — это обоюдоострый меч: как человек может держать в уме заветную мечту или цель, стимулируя себя к огромной долгосрочной работоспособности, так и любое желание или страх может завладевать вниманием и бесконечно воспроизводить себя, стимулируя РЕАЛЬНЫЕ нейробиологические и нейрохимические процессы в мозгу и теле. Как 7-летний ребенок воспроизводит картинку похода в школу и последующего успеха в жизни, тем самым вызывая у себя выброс нейромедиаторов усидчивости, обучения и внимательности, так и взрослый человек запускает у себя стрессовые механизмы, вспоминая и прокручивая ещё раз особо постыдный момент из своей жизни. Этот феномен базируется на том, что мозг и гормональная-нейромедиаторная система не различает вымысел, иллюзию от реальности, действительности. Как пугается человек в кинотеатре во время сеанса фильма ужасов, точно так же реагируют его мозг и тело в реальной опасности: разница только в интенсивности. И точно такие же реакции человек запускает в себе, когда волнуется и переживает о гипотетических опасностях: их ещё нет, а тело уже реагирует! И так можно заживо «сгореть» до реальной стрессовой ситуации, и в итоге её не обнаружить, чем, в общем-то, большинство и занимается. И как у нас нет вшитых природой тормозящих механизмов перед холодильником, так и мы беззащитны перед силой собственного сознания удерживать во внимании и воспроизводить образы, принимая их за реальные и реагируя на них реально.

Вся эта система приводит нас к тому, что при перегрузке нашего сознания неестественным объемом сексуальных стимуляций наша психика становится 24/7 в состоянии самоподдерживающегося возбуждения, в процессе которого вытрачивает весь ресурс нервной и гормональной систем.

Второй фактор — цивилизация

Именно развитие цивилизации и возможность запечатлевать и воспроизводить реальность в мультимедиа самым точным образом многократно усиливают эти вышеуказанные свойства нашего сознания. Если вдуматься, то способность различать звуки нам дана для того, чтобы вовремя реагировать на приближение хищника, а не для того, чтобы мы включали в наушниках тяжелый рок. В принципе, нет ничего плохого в том, чтобы использовать это свойство нашего сознания в нашу пользу: проблемы начинаются и заключаются в том, что его используют против нас.

Возможность секса является сильнейшим мотивом для фокуса внимания, и его используют для того, чтобы привлекать внимание потенциальных потребителей к своим товарам и услугам. Если мы суммируем то количество кричащих сексуальных визуальных, аудиальных и смысловых образов, которыми современный мужчина пичкается в течение обычного дня, то мы получим такую стимуляцию, которую не мог получить ни один предок вообще за всю свою жизнь: билборды, вывески, объявления, реклама в интернете, популярные клипы, видеоигры, песни и речевки, подчеркнуто призывно сексуальные женщины на улице и на работе — всё это перегружает психику до такой степени, что организм мужчины начинает думать, что он находится на каком-то нереальном карнавале бесплатной раздачи секса, только себя он ощущает лишним на этом празднике жизни, ведь почему-то он сам не размножается, хотя благодаря информационному шквалу создается иллюзорное ощущение бесконечного количества доступных к спариванию самок. За один вечер на порносайте можно увидеть голых женщин больше, чем твой дедушка видел **ВООБЩЕ** за всю свою жизнь!

Третий фактор — женщины 1-ый + 2-ой

Женщины успешно используют 1-ый и 2-ой факторы в свою пользу. Благодаря правильно подобранной косметике, одежде, парфюму, не говоря уже о пластических операциях, любая современная девушка в глазах современного мужчины выглядит и имеет сексуальную ценность в ДЕСЯТКИ И СОТНИ раз выше, чем несколько сотен лет назад имели биологически такие же девушки в глазах биологически таких же мужчин. Чистота кожи лица, пышность и сила волос, наполненность губ и румянец, соотношение длины голени к бедру — всё это сообщает конкретную информацию о здоровье женщины и определяет её биологическую ценность в глазах мужчины, ведь чем дороднее женщина, тем сильнее и жизнеспособнее потомство, а это, вообще-то, главная и единственная цель любого живого организма. И благодаря простейшей подмене реальности иллюзией, будь то сокрытием географического ландшафта на лице или удлинением голени (что свидетельствует об окончании периода полового созревания и максимальной готовности к деторождению), и происходит такое мощное завладение сознанием и вниманием мужчины: еще бы, а как же тут на ней не свихнешься, когда она по всем параметрам настоящая королева, победительница всех генетических потерей?! А тотальное проникновение социальных сетей в нашу жизнь делает их присутствие в чертогах нашего разума просто-напросто бесконечным.

Все эти три обстоятельства оказывают на нас эффект, базируясь на фундаментальном свойстве нашего сознания: реактивные системы организма не различают воображение от действительности. И изначальных тормозных систем против этого никаких нет, их нужно научиться вырабатывать самостоятельно, иначе придется прозябать в заранее для тебя заботливо приготовленных чужих иллюзиях и быть использованным в чужих интересах.

Механизм возникновения зависимости

Все процессы во Вселенной идут по пути наименьшего сопротивления, и эволюция живых организмов, и человек как его частный случай, и его мозг, и сознание заняты бесконечным поиском максимально коротких путей к достижению максимальной доминантности, которая суммируется из выигрыша в сексуальной, ресурсной и социальной борьбе. Причем не просто так сексуальная победа ощущается как самая приятная и желанная — в течение миллионов лет она являлась конечным результатом победы в социуме и захвате ресурсов! Соответственно, логично стремление сразу и только к этому конечному результату; ведь в реальных условиях, под которые проектировался человек, достичь сексуальной доминанции можно только будучи самым сильным. Как итог, абсолютно нормальным и естественным является то, что конечным смыслом всех действий является сексуальная реализованность.

Как итог, у особи остается только два ложных выхода:

- 1) принять, что он просто самая худшая и слабая особь среди всех (потому что только конченный не получает секс и размножение при таком его обилии) и запустить процесс психического и физического самоустранения в виде депрессии и аутоиммунных, соматических и онкологических заболеваний. Потому что природа руководствуется в первую очередь групповым выживанием над индивидуальным, и то самоощущение отверженности, которое создается, констатирует такую нежизнеспособность данной особи, что она сама собой признается настолько «лишним ртом» и настолько бесполезной, ни на что не способной, что выгоднее её устранить, чем иметь в группе;
- 2) начать пользоваться всеми этими сексуальными возможностями, а на это нет ни реальных (билборд не оплодотворишь), ни социальных (не каждая захочет тебя), ни физических (сексуальная работоспособность ограничена) возможностей, и, как следствие, зажатое к стенке животное находит хоть какой-то выход там же, где началась проблема: начинает само себе воспроизводить в воображении картины своей сексуальной доминантности, где легко обходит все три ограничения, и именно на качелях между падением в бездонную пропасть собственной конечности и «изящным» выходом в сверхдоминанцию возникает чудовищная по силе зависимость.

Механизм закрепления зависимости

Выбросы же выделяемого от сексуальных фантазий и мастурбации бурлящего кровь норадреналина, дающего уверенность в завтрашнем дне и в своей жизни серотонина, успокаивающих и убаюкивающих морфинов, и закрепляющего пройденный путь как победную стратегию дофамина сносят всё как огромное апокалиптическое цунами, не сравнимое ни с чем.

И здесь решающую роль играет даже не то, какую чудовищную иллюзию собственной доминантности человек способен создать, ведь сексуальный успех ассоциирован с победой в социуме и захватом ресурсов. Дело в абсолютно невероятной легкости достижения конечного результата: не надо ни борьбы, ни боли, ни напрягать ни ум, ни волю — знай себе, сядь в уголочке.

Сколько всего нужно сделать, чтобы встать во главе иерархии первобытного общества, захватить пищевые ресурсы и начать оплодотворять самок? Это игра не на жизнь, а на смерть, в которой только один победитель, и эта победа никому не гарантирована. И теперь представь, что ты нашёл способ, как прийти к конечному результату **ВООБЩЕ** в обход любой борьбы, абсолютно без усилий?

И именно поэтому сексуальные фантазии и мастурбация формируют мощнейшую наркотическую зависимость: с точки зрения организма, не отличающего иллюзию от действительности, он не просто поймал Бога за бороду, он нашёл **ВООБЩЕ ВСЁ**.

Своё стремление к ней организм регулирует по простому принципу: в результате моих действий Я стал доминантнее? Закрепить приятными ощущениями, удовольствием и радостью, чтобы стало понятно, к чему стремиться. В результате моих действий Я стал менее доминантнее? Выделить разрушающие тело и психику гормоны, чтобы стало понятно, чего избегать. Таким простым образом, в общем-то, самой примитивной дрессурой, организм задает сам себе, нам, своей сознательной части коридор действий, относительно которого мы и ориентируемся: нас подсознательно влечёт туда, где была наработана позитивная связь, и нас отворачивает от того, где была закреплена негативная связь. И точно так же на внутренних весах животного сознания взвешиваются и маркируются разные виды деятельности и активности, и им присваивается разный уровень позитива и негатива; чем весомее негатив, тем больше ресурсов организм выделит на то, чтобы его избежать, а чем весомее позитив, тем не просто больше ресурсов организм выделит, чтобы его достичь...он выместит все остальное. Организм не настроен на поглощение всего хорошего, что он встречает на своём пути, потому что мощности потребления благ ограничены, всего в живот не запихаешь, приходится выбирать, и есть смысл выбирать только самое лучшее. У каждого из нас есть десятки, сотни и тысячи видов деятельности в запасе, которые когда-то приносили нам радость и удовольствие: от детских игр в прятки и догонялки до посиделок с друзьями, танцев, горных походов, любимой работы, спорта, чтения, а у кого-то вплоть и до тяжелых наркотиков. И все эти активности внутренние веса располагают в жесткой иерархии по формуле коэффициента наивысшей привлекательности для мозга, который высчитывается по простой формуле «конечный результат минус усилия по его достижению», где одно занятие лучше другого, и при любой доступной возможности будет возникать бессознательная тяга к деятельности с наивысшим коэффициентом.

Что зависимость ломает в жизни?

«Лет десять назад новая пара кроссовок, привезенная дальним родственником из-за бугра, становилась точкой отсчета нового периода в жизни — рисунок подошвы был подобием узора на ладони, по которому можно было предсказать будущее на год вперед. Счастье, которое можно было извлечь из такого приобретения, было безмерным. Теперь, чтобы заслужить право на такой же его объем, надо было покупать как минимум джип, а то и дом...Инфляция счастья.»

Избыточная стимуляция центра удовольствия головного мозга лишает возможности радоваться простым вещам, как в детстве, когда никогда не было скучно; это не с возрастом жизнь становится хуже и неинтереснее, это мы на внутренних весах значимости позитивных событий на фоне пиков выбросов сдвигаем простые вещи далеко вниз, и они теряют краски. Как следствие, также происходит ухудшение контроля своих порывов/позывов и возможности долгосрочной многокомпонентной работы с отсроченной наградой, потому что мозг привыкает жить в режиме «стихийное желание — моментальное удовлетворение без усилий — кайф».

А сексуальная реализация запускает механизм торможения всех действий, направленных на захват жизненного пространства: а зачем? Это лишнее. Выиграл половой отбор — значит и ресурсы уже есть, и в социуме занял главенствующее положение. Как уже выше было сказано, все движется по пути наименьшего сопротивления, и победителю должно наслаждаться жизнью, а не продолжать бороться.

И таким образом происходит окончательное закрепление за особью её мнимого высшее положения, которое дает санацию мозгу на бесконечный рай позитивных эмоций и ощущений; еще бы, игра-то пройдена, жизнь состоялась, можно уже, а когда, если не сейчас-то?

Выходит из строя способность организма четко разделять победы и поражения, механизм закрепления позитивного и негативного: когда мы компенсируем любые стрессы и поражения в жизни всплеском удовольствия и мнимой доминантности, мы путаем сами себя и не можем зафиксировать негативные связи; как следствие, по кругу совершаем действия, негативный результат которых знаем заранее, но ничего поделать с собой не можем, — потому что не дали зафиксироваться негативной связи проживанием неприятных ощущений, сбили их искусственной дозой позитива. Таким образом может формироваться даже сценарий на лузера и неудачи в жизни: у мозга возникает связь — чем сильнее проиграл — тем выше шанс, что получишь «легкое» счастье дома за порнографией.

Постепенно происходит переход состояния психики из здорового в состояние безвольного наркомана — из-за критических нагрузок на нервную систему происходит эмоциональная дегенерация, угасает интерес к жизни и изучению мира; всё, что было значимо и важно, становится блеклым и неинтересным, потому что при постоянном высоком выбросе любых гормонов и нейромедиаторов, кроме кортизола, возникает ответная реакция снижения чувствительности, некая внутренняя биологическая инфляция стимулов и ответов на них.

Человек становится тенью себя, рабом своих поверхностных страстей, без глубоких устремлений.

Ломается механизм защиты своих границ, способность отстаивать своё и обустроить свою жизнь, потому что происходит смещение баланса тестостерон-пролактин в сторону последнего и снижается чувствительность норадреналиновых рецепторов. Человек не способен более бороться за то, что он любит и чего желает: преодоления трудностей проигрывают сравнению с формулой легкого кайфа, как следствие, тотально теряется уверенность в себе и своих силах; самому ясно, что нет никаких сил, и рассчитывать не на что. Сама воля к жизни угасает, потому что чем меньше человек закрыл своих базовых потребностей, тем больше организм толкает его на экспансию во внешнюю среду и размножение, виртуальное же оплодотворение сотен и тысяч разных женщин ознаменует логичный конец жизненного цикла: значит, пора уступать более молодым и голодным.

Механизм выхода из зависимости 1 — Социум

В иерархии важности аспектов стоят:

1. Социальный.
2. Психический.
3. Физический.

Психический и физический аспекты могут только усилить выделение нейромедиаторов/гормонов, но они не могут развернуть вектор. Если человек не знает, зачем он нужен обществу, кому он нужен, для чего он нужен, в чем его место в мире, чем может быть полезен и для чего родился, то это ему не поможет так же, как кроссовки бегуну.

В качестве примера: в организме есть аппарат Гольджи, он регулирует ситуации, когда мы берем слишком большой вес в руки и сухожилия считают, что этот вес слишком большой — у нас происходит рефлекторное моментальное расслабление.

Точно такой же механизм есть в нашем сознании, и он срабатывает тогда, когда ты сидишь и думаешь: «10 миллиардов в жизни много даст?» Да, много.

Но непонимание того, какой это огромный труд — дает сброс. Ты об этом больше не можешь думать. Каждая попытка об этом думать сопровождается блокадой самого мозга.

Мозг всегда высчитывает выгоду любой идеи, которую ты решил претворить в жизнь, исходя из формулы:

(Потенциальная выгода) — (траты) = твои действия

Если результат отрицательный — действия направлены на блокаду. Если результат положительный, то ты действуешь.

Первая и главная причина любого раболепия и зависимости — отвержение социумом. Наркомания, игромания, ватники, сидящие перед телевизором, лудомания, любая форма эскапизма — это следствие того, что у человека возникает сильнейшее чувство одиночества, а одиночество воспринимается мозгом как предвестник смерти. И единственный способ заглушить эту боль — отвлечься. Подойдет любая форма эскапизма — виртуальный мир, порнография, наркомания, сериалы, социальные сети и прочее.

Любая зависимость приводит к сознанию наркомана — т.е. получению любой разрушительной ценой для себя того, что он мог бы получить взаимовыгодно в социуме.

Компьютерные онлайн-игры — это игры, через презерватив фильтра компьютера. Пока человек сидит и играет в MMO RPG — он кайфует, там он гладиатор-чемпион.

Соцсети — то же самое.

И с порнографией то же самое — куча доступных красоток здесь и сейчас. Но когда возникает необходимость реального контакта с женщиной, то ловишь килотонны стресса от предстоящего пути развития. Зачем развивать навыки коммуникации, прокачивать харизму, внешность, да еще и без гарантии успеха, когда можно просто засунуть руку в трусы и получить то же самое и даже больше?

Поле доминанции — это среда, которую человек будет воспринимать как своё поле деятельности, в котором он будет развиваться и которую он видит способом стать сильнее.

И человек всегда тяготеет туда, где у него сильнее поле доминанции. Выход из поля доминанции в среду, где ты менее доминантен — стресс, кортизол и негативная привязка. Но мы начинаем учиться и развиваться только тогда, когда у нас падает уровень доминанции. Например, на востоке учеников заставляют воду приносить и полы мыть мастеру, чтобы у них сработал адаптационный механизм, и мозг дал им понять, что дела не так хороши, и пришла пора учиться, что этот мастер гораздо сильнее тебя, и тебе будет легче у него учиться. Тупому человеку, который годами уверен в том, что он лучший, очень трудно обратно поумнеть — его не пускает собственное ЧСВ. Есть одна разновидность гормонов стресса, которая буквально запускает мышление, без которого функциональность мозга мгновенно сворачивается. Как мышцы улетают без тренировок. Организм лишнего не держит.

Мало окружить себя приятными людьми — важно, чтобы вы вместе развивались. Но окружение в первую очередь должно быть кайфовым, и только во вторую — развитие. Потому что развитие без кайфа обречено на провал — за счет того, что рано или поздно сработает механизм сброса, тебе просто станет тяжело жить и ты захочешь от этого сбежать. А кайф без развития — бессмысленность. Кайф является первым, но не необходимым условием развития, без него развиваться невозможно, но обладание им еще не гарантирует развитие.

Механизм выхода из зависимости 2 — Психика

Хочу привести в качестве крайнего, почти абсурдного примера такое явление как компьютерная онлайн-игра GTA RolePlay — это такая игра, где десятки тысяч игроков отыгрывают реальную жизнь. Там ты можешь стать полицейским и отыгрывать эту роль. Или быть главой мафии и, соответственно, отыгрывать эту роль.

Но есть одно самое главное правило, за нарушение которого ты гарантированно улетаешь в бан — нельзя говорить другим игрокам, что ты находишься в игре. За любое упоминание того, что вы находитесь внутри игры — бан. Почему? Любое упоминание того, что ты сейчас в игре — резко «выбрасывает» тебя в твой реальный мир, происходит понимание иллюзорности твоей доминанции, ощущение доминанции улетучивается, наркотический угар от выброса нейромедиаторов спадает. В реальности ты можешь быть неудачником, но в игре ты — начальник отдела полиции, у тебя куча подчиненных, крутая машина и миллионы в кармане.

Желание посмотреть порнографию возникает в следствие поражения перед жизнью, которое формирует желание игнорировать жизнь, закрыться от нее и забыться. Человек попадает в зависимость, когда в его картине мира нет способа сделать жизнь лучше, он буквально этого не понимает. Вы когда-нибудь пытались осознать, что вообще такое порно? Это просто пиксели, загорающиеся на экране вашего компьютера/смартфона. Пиксели создают картинку. Картинка переключается с частотой 25/30/60 кадров в секунду и создаёт иллюзию движения объекта. Ты смотришь на эти пиксели и представляешь, что объект твоего возбуждения находится здесь и сейчас, у тебя в комнате.

Как привить осознание бессмысленности и бегства перед реальностью, которым является порнография? Цельный образ порнографии разрушается, когда ты остаешься в сознании через фокус на ощущении собственного тела и пространства, в котором сейчас находишься:

— Я делал глубокий вдох;

— смотрел на свои руки, тер их;

— максимально фокусировался на том месте, где нахожусь и осознавал — какой хуйней Я сейчас занимаюсь.

Нет стремлений, мотивации, развития из-за каких-то пикселей в экране. Там за экраном люди занимаются чем хотят, у них есть дубли, ты видишь ложь, ты веришь в ложь. Нет более лживой индустрии, чем порноиндустрия.

Когда по-настоящему поймешь этот баг — сможешь моментально разрывать это гендзюцу. Любая иллюзия разрушается только осознанностью. Иллюзия — это вес на штанге. Твое

стремление знать и видеть правду, чувствовать истину — это твоя сила, твои мышцы, твое оружие, которое разрушит, преодолеет эту преграду, поднимет этот вес. Это не знания, не информация. Это навык. Как и серфинг является навыком. Ты не можешь прочитать книгу и начать серфить. Признавать реальность — точно такой же навык.

Реальный разрыв любой зависимости заключается в:

1. Осознании того, что все в жизни возможно. Существует бесконечная комбинация вариантов — для этого нужно понять, сколько раз в жизни с тобой происходили хорошие вещи, которые ты не ожидал. Не просто падали на голову, а ты работал, и жизнь давала возможности. Пока человек не верит, что все в жизни можно поменять — он конечный, без вариантов, по той простой причине, что его мозг никогда не выделит энергии на реальные действия. Когда мозг понимает, что реальность многократно сильнее, все, на что он тратит свою энергию — это поддержание того уровня жизнеспособности, который у него есть, не рыпаясь.

2. Нужно находиться в теле. Когда ты чувствуешь, что на тебя нападает любое гендзюцу (ТВ, комиксы, компьютерные игры, отупение) — полный фокус на ощущениях. На запахе, на зрении, кинестетике — полностью стать оголенным нервом, оголенным мозгом.

3. Постоянно говорить себе: «кто Я? Где Я? Где Я нахожусь? Что происходит вокруг меня? В какой квартире Я нахожусь?». Нужно вернуть понимание того, в какой точке времени пространства ты находишься, потому что каждое отключение от реальности вызывает сбой восприятия себя в этой жизни. И это будет доходить вплоть до реальной шизофрении, реальных диссоциативных расстройств, до полной незаинтересованности в том, что происходит в жизни. В качестве самого абсурдного примера — мужчины, которые играют в танки, а у них дети не накормлены.

Но прикол в том, что многие люди добровольно загоняют себя в эту иллюзию. Вспомните, как вы смотрели порнографию, и вдруг резко зазвонил телефон/услышали звонок в дверь/пришло срочное сообщение/в комнату кто-то вошёл. Возбуждение спадает моментально, потому что события, которые Я перечислил выше, возвращают вас из фантазий в реальный мир. Попробуйте просто смотреть порно, держа мысль в голове что это не реально.

Чтобы поверить в порно — нужно «отключить» сознание и восприятие. Например, если ты в кино придешь на фильм ужасов и каждую секунду будешь себе напоминать, что ты в кинотеатре, в абсолютной безопасности, что там актеры, дублеры, каскадеры, компьютерная графика, грим — ты все кино просидишь абсолютно спокойным. Это просто навык. Вот так вот наращивая свои способности к осознанности, ты войдешь в золотой 1% на планете Земля, которые настолько собой управляют.

Высшее мастерство — смотреть и не испытывать никакого возбуждения.

Этот способ можно дополнить следующим — закрепить сей процесс через кортизол. А кортизоловое закрепление возникает, когда мы заставляем себя заниматься чем угодно, через «не хочу». Нужно добавить туда этого «дисциплинарного» эффекта. И к спорту можно отбить желание, и к правильному питанию, если заставляешь себя есть по 6 раз в день. И здесь тоже можно это использовать, т.е. начать себя во всех смыслах дрочить, чтобы тебе стало плохо.

Т.е. по 5 раз в день. Упал — продолжаешь через силу.

Но это лишь кроссовки, ноги — это осознанность. Можно придумать миллион методов, но если ты отразишь эту базу осознанности, поймешь, где твоя жизнь и где ты находишься — тебе это может и не понадобиться. Но это хорошее, помогающее подспорье.

Поэтому все эти блокировщики порноконтента малоэффективны. Они учат избегать раздражители, а нужно научиться правильно на них реагировать. Важно не запретить себе дрочить, а осознать бесполезность этого действия и урон, который это наносит и сделать выбор.

То, что мы себе запрещаем — овладевает нами.

Механизм выхода из зависимости 3 — Физика

Основная ошибка — начать воздерживаться, не меняя образ жизни. Энергия возрастает, но ты не знаешь куда ее девать, в итоге мозг тебя подталкивает к единственному знакомому пути ее слива — к дичу/сериалам/играм. Гормоны выделяются в лимфатическую систему, которая густая, вся густая как кисель. Если твои жидкости в организме не обновляются, ты не двигаешься во всех проекциях, где греешься во время физических нагрузок, во время приема ванны, в бане, не происходит волновой ударной нагрузки во время прыжков на скакалке или бега, то ты просто будешь выбрасывать золото в вагонетки, а вагонетки стоят на месте. Любая физическая польза будет ощутима тогда, когда ты начинаешь очень быстро обращать жидкости в своем организме. Потому что все, что выделяется, будет доставлено в пункт назначения.

Энергию с воздержания можно и нужно направлять на другие, нужные тебе действия, чтобы прокладывались новые нейронные связи, и ослабевала нейронная связь к порнографии и фантазиям. И тогда на ее место придет еще больше, а энергоемкость будет только расти. Надо перенаправлять себя на то, что будет возбуждать тебя в широком смысле этого слова: прыгнуть с парашюта, покататься на скейте, разогнаться на машине, пробовать что-то. Т.е. надо добавлять такие вещи в свою жизнь, чтобы на их фоне дичу становилось скучным, примитивным и предсказуемым. Найти вещи, которые будут вызывать более непредсказуемый отклик. Пойми, пока ты на этой стезе, ты — труп. Чем дальше ты идешь, тем сильнее ты нарабатываешь нейронные связи ухода от реальности и тем меньше ты будешь способен что-то сделать в жизни. Если ты сейчас не начнешь делать то, что тебя пугает, ты — труп. Нужно прямо сейчас пойти и пробовать то, что страшно, то, что всегда стеснялся, боялся, что опозоришься и т.д. У тебя нет другого выбора. Единственный способ переключить другие зависимости — найти что-то, что пробуждает тебя сильнее и заставляет чувствовать себя живым.

Если ты на воздержании, и кровь застаивается в области малого таза, то желание передернуть/заняться сексом так же будет возникать. Растущий тестостерон необходимо разгонять по всему телу. Физическая активность, приседания, ходьба/бег — без всего этого воздержание не проявит своего максимального эффекта.

Упражнения Кегеля — поверхностные, не глубокие, не сильные, чтобы там был дренаж. Что это такое, можешь загуглить в интернете. Сокращения мышц вызывают приток свежей и отток застоявшейся крови. Возьми за привычку примерно через 10-15 минут как ты сел, в течении дня гонять кровь. Чем чаще и дольше будешь это делать, тем меньше со временем тебе придется это делать, потому что там нарастет новое количество капилляров и сосудов, которые будут справляться без твоих сокращений.

Постоянная стимуляция твоего члена будет стабильно вызывать сексуальное желание. Если есть какая-то сухость — обязательно смазывать. Потому что у многих людей, которые дичат, у них из-за трения, грубости, возникает нарушенная микрофлора, поэтому нужно восстанавливать естественную влажность. Сюда же относятся тесные трусы, которые усиливают трение и уменьшают отток крови из таза.

Если у тебя высокая конвертация в эстрадиол и ты будешь увеличивать свой тестостерон воздержанием — все пойдет в эстрадиол.

Задача:

— перестать пить из пластика, там содержатся вещества, которые увеличивают уровень эстрадиола;

— начать есть/пить капусту в любом виде. Там много веществ, которые уменьшают ароматизацию;

— пить цитрусовый, лимонный, грейпфрутовый сок;

— уменьшить количество жира в организме. Потому что конвертация тестостерона в эстрадиол происходит в жировой ткани. Она очень сильна гормонально;

— начать вести себя естественно. Когда у нас что-то не получается, организм начинает напирать и производить это больше. Например, захотел сладкого, но отказал себе. Организм выделит конскую дозу дофамина, чтобы пересилить твой запрет. То же самое, где ты запрещаешь проявлять себя по эстрадиолу: организм думает что тебе просто не хватает эстрадиола и давит газ в пол. Тот эстрадиол, который есть нужно тратить, показывать эмоции, смеяться, когда хочется смеяться, плакать, петь. Включай песни в машине, пой в машине. Или в душе. Танцуй с утра, когда встал. Этот эстрадиол будет реализован.

Когда ты начнешь себя проявлять, кричать, когда хочешь кричать, рычать, говорить сразу, что хотел — у тебя ничего от этого не останется.

Поллюции. Это неинтересно и необсуждаемо. Организм — саморегулирующаяся система.

Эффекты оздоровления и возвращения в природное состояние

Расчехление внутренних ресурсов психики заключается в следующем:

Снижение пролактина.

Пролактин усиливает действие эстрадиола и подавляет дофамин и тестостерон. Пролактин регулирует поведение подчиненного к вышестоящему: матери к ребенку, старца к внуку, взрослого мужчины к старцу. Соответственно, при очень высоком пролактине твой организм воспринимает тебя как обслугу всех окружающих. У тебя появляется много места для жалости, и ты в целом начинаешь больше фиксироваться на жизни других людей. Твоя жизнь становится тебе не интересна.

Рост чувствительности дофаминовых рецепторов.

Помимо этого, если ты будешь длительное время без неадекватных всплесков — отрастут новые рецепторы. У обезьян ранг напрямую завязан на чувствительности дофаминовых(d2) рецепторов. Т.е. чем выше ранг, тем чувствительнее рецепторы.

Восстановление норадреналина.

Способность отстаивать свои границы, чувство гордости и достоинства. Также отвечает за предвосхищение и за заряд от предвосхищаемой награды. Ты выходишь драться против Майка Тайсона: при высоком норадреналине ты думаешь только о том, какую славу ты получишь, а при низком ты думаешь о том, как тебе страшно проиграть.

Из-за восстановления чувствительности к дофамину возрастает креативность, начинаешь генерировать новые идеи, и появляется возможность к достижению долгосрочных целей. Начал и довел до конца, а не бросил на середине. Именно чувствительность и адекватная работа дофаминовой системы отвечает за возможность начать и дойти до конца. Подумай, сколько всего ты в жизни упустил только из-за того, что не смог дойти до конца?

Физические проявления восстановления дофамина — прямая осанка, блестящие и «горящие» глаза, плавные движения без нервозности, энергичность.

Снижается тревожность.

Причем не только рациональная, но и социальная, и межотношенческая, и любая другая по той простой причине, что тестостерон, серотонин, ГАМК растут, а тревожность является следствием отсутствия этих вещей. Тревожность — естественное состояние слабой особи. Она не должна лезть на рожон.

Восстановление коммуникабельности.

На воздержании тебе становится проще общаться с людьми за счет повышения уверенности и снижения страха ошибки. Возросшая уверенность читается и по невербалике, и на уровне запахов.

Повышается обучаемость, внимательность, ясность ума.

Человек получает обратно контроль над собой и своей жизнью. Потому что самое сложное для регуляции — контроль над своим половым поведением. Если ты научишься не подавлять, не прищучивать, а именно управлять своим вниманием — ты сможешь управлять собой везде: сесть за самую тяжелую работу, пойти в открытую любовую атаку, создать то, о чем боялся подумать и все, что ты захочешь.

Переключение из пассивного дофаминового режима в активно норадреналиновый

Необходимо осознать, что среда, в которой мы живём, никогда не существовала ранее.

Тот объем бомбежки образами, звуками и информацией, стимулирующих нашу дофаминовую систему, абсолютно не сравним с тем, под который она рассчитана.

Следствием этого является сильнейший перекос в ожидании мозгом внешних стимуляторов удовлетворения себя, и в случае их неполучения запускается мощнейшая реакция тревожности с целью добыть привычный уровень пассивной стимуляции самым коротким путём, любой ценой, что, в общем, не отличает готовность наркомана на преступления от судорожного желания обновить ленту социальной сети или заняться мастурбацией.

Переключить свою нервную и гормональную системы на норадреналиновые рельсы — единственный выход из ада бесконечного беличьего колеса бега за своими мимолетными, не наполняющими хотелками.

Дело в том, что норадреналин является единственным из тройки катехоламинов, который может являться только векторным и только проактивным: не существует способов пассивной внешней стимуляции норадреналина, исходя из самой его сути.

Никогда в жизни человек не испытает через кино или воображение то, что испытывает человек, идущий к рингу, или встающий в полный рост солдат, поднимающий в атаку своих бойцов.

И фундаментальным свойством норадреналина является более высокий приоритет, нежели дофамина: если дофамин регулирует любознательность и любопытство, хотелки, избыточное потребление и поисковый инстинкт, то норадреналин регулирует обеспечение собственного выживания, и человек, создающий условия для перехода в норадреналиновый режим, всегда будет вымещать праздно-пассивное поведение.

Норадреналин даже физически вымещает кровь из половых органов и органов пищеварения и перераспределяет их в пользу мышц и мозга.

Единственным реальным постоянным триггером норадреналина является гнев и злость в ответ на унижение жизнью.

Для этого необходимо перестать прятать и маскировать для своего мозга неудовлетворяющую обстановку постоянными впрысками дофамина! Потому что эти впрыски сбивают распознавание ситуации как неприятной и искореняют само условие для выработки норадреналина, а именно осознание неимения в жизни того и тех ощущений, которых очень хотелось бы иметь уже прямо здесь и сейчас.

Только полностью отключив себя от дофаминовых инъекций снаружи, используя все правды и неправды, смену обстановки, переезд, хоть что угодно, на 14-16 дней, и начав анализировать свою жизнь, концентрируясь на недостатках, неудовлетворенностях, неприятностях, появляется возможность разбудить в себе выработку норадреналина и переключить себя в преобразователя своей реальности, а не раба своих страстей.

Управление фокусом внимания

Только перейдя из-под внешнего привода управления дофаминовыми впрысками, человек начинает иметь способность управлять своим вниманием. Как охотник, выцеливающий жертву, способен абстрагироваться от всех окружающих объектов и сигналов, кроме интересующих его, так и для человека с доминирующим воздействием норадреналина на мозг и нервную систему не составляет никаких проблем быть сконцентрированным на самом важном для него.

Но годы нетренированной функции не проходят бесследно, и любому после одомашнивающей техногенной среды необходима разгрузка и помощь, как необходимо заново учиться дышать и ходить человеку, побывавшему в коме.

Самый простой первый шаг: сместить гомеостаз биохимически в сторону большей концентрации. Для этого необходимо исключить любого рода стимуляторы адреналина, кофеино-танино-гуарано-мате и пр. содержащие напитки и экстракты/концентраты, и начать употреблять l-theanine: GABA, l-tyrosine, являющиеся мощнейшими побудителями нервной и гормональной систем к гораздо более осознанному восприятию.

Второе: перестать гонять одни и те же мысли в башке по кругу. Выписывать на бумагу абсолютно всё, что думалось и слышалось в голове хоть раз, для того, чтобы разгрузить оперативку мозга и перестать тратить её ресурс на попытки удержать и запомнить нужные мысли. Чем больше энергии тратится на самоконтроль, тем меньше в итоге остается самоконтроля.

Исходя из этого, третье: создать среду, лишенную триггеров сбития фокуса внимания — отключить уведомления, перестать общаться с людьми, вовлекающими в попойки и бессмысленные посиделки-поигрульки, чётко ограничить употребление контента, способного вывести из себя. Потому что каждый запуск триггера и сознательное его игнорирование будут подтачивать способность к самоуправлению. Обрати внимание на тишину во время профессиональной игры в бильярд: это не просто так, любому идиоту понятно, что каждый лишний внешний сигнал — это отъем того ресурса мозга человека у стола, который мог бы пойти на повышение точности своих действий и его сверхконцентрацию. Держать эту картинку в голове и стремиться создать для себя такую тишину, чтобы отсечь весь мусор информационно-фантазированных вирусов.

Четвертое: начать постоянно структурировать и фиксировать свою жизнь, чтобы вернуться из мира иллюзий, фантазий и чужих образов, любезно нарисованных для тебя. Написать и постоянно уточнять свою биографию, на каком промежутке жизни какие происходили события, каждое утро записывать число, месяц и год, постоянно спрашивать себя: "Кто Я и где сейчас нахожусь? Что происходит вокруг меня?". Каждый из нас содержит в себе Морфеуса, способного выдернуть из матрицы бездумного и мимолетного существования.

Пятое: перестать дергать и запускать выработку дофамина просто так. Каждое видео, каждый музыкальный трек, каждая бессмысленная новость сжирают имеющийся запас дофамина, из которого и синтезируется норадреналин. В определенных ситуациях, даже при наличии нужных триггеров и условий, ему просто не из чего будет синтезироваться: нет ни чувствительности к дофамину, ни самого дофамина. Человек превращен в идеального раба, лишённого воли к росту и развитию, к сопротивлению, к защите своих границ, к расширению доступного ему жизненного пространства, к выполнению своей биологической задачи, к исполнению своей реальной, а не религиозной Божественной миссии.

"Раб, не стремящийся выйти из рабства, заслуживает двойного рабства".

Переключение из пассивного дофаминового режима в активно норадреналиновый

Необходимо осознать, что среда, в которой мы живём, никогда не существовала ранее.

Тот объем бомбежки образами, звуками и информацией, стимулирующих нашу дофаминовую систему, абсолютно не сравним с тем, под который она рассчитана.

Следствием этого является сильнейший перекося в ожидании мозгом внешних стимуляторов удовлетворения себя, и в случае их неполучения запускается мощнейшая реакция тревожности с целью добыть привычный уровень пассивной стимуляции самым коротким путём, любой ценой, что, в общем, не отличает готовность наркомана на преступления от судорожного желания обновить ленту социальной сети или заняться мастурбацией.

Переключить свою нервную и гормональную системы на норадреналиновые рельсы — единственный выход из ада бесконечного беличьего колеса бега за своими мимолетными, не наполняющими хотелками.

Дело в том, что норадреналин является единственным из тройки катехоламинов, который может являться только векторным и только проактивным: не существует способов пассивной внешней стимуляции норадреналина, исходя из самой его сути.

Никогда в жизни человек не испытает через кино или воображение то, что испытывает человек, идущий к рингу, или встающий в полный рост солдат, поднимающий в атаку своих бойцов.

И фундаментальным свойством норадреналина является более высокий приоритет, нежели дофамина: если дофамин регулирует любознательность и любопытство, хотелки, избыточное потребление и поисковый инстинкт, то норадреналин регулирует обеспечение собственного выживания, и человек, создающий условия для перехода в норадреналиновый режим, всегда будет вымещать праздно-пассивное поведение.

Норадреналин даже физически вымещает кровь из половых органов и органов пищеварения и перераспределяет их в пользу мышц и мозга.

Единственным реальным постоянным триггером норадреналина является гнев и злость в ответ на унижение жизнью.

Для этого необходимо перестать прятать и маскировать для своего мозга неудовлетворяющую обстановку постоянными впрысками дофамина! Потому что эти впрыски сбивают распознавание ситуации как неприятной и искореняют само условие для выработки норадреналина, а именно осознание неимения в жизни того и тех ощущений, которых очень хотелось бы иметь уже прямо здесь и сейчас.

Только полностью отключив себя от дофаминовых инъекций снаружи, используя все правды и неправды, смену обстановки, переезд, хоть что угодно, на 14-16 дней, и начав анализировать свою жизнь, концентрируясь на недостатках, неудовлетворенностях, неприятностях, появляется возможность разбудить в себе выработку норадреналина и переключить себя в преобразователя своей реальности, а не раба своих страстей.