



Эта идея, идея самобана, родилась в моей голове несколько лет назад, когда я впервые серьезно подседа на интернет, и после была неоднократно опробована в отношении разного рода зависимостей и довольно успешно. Иными словами, сегодняшний перл выходит под грифами "Опробовано на себе" и "Одобрено к применению"))))

А было так. Залипла я на одном портале, новостном, в тамошних блогах. Хорошо так залипла, на несколько месяцев кряду. Для лучшего представления процитирую себя самое, последнюю запись свою, под названьем "Взываю о бане", что положила конец моему пребыванию там:

"Пропадаю, люди, пропадаю, пропадаю на ... Каждый день сюда захожу, как будто здесь медом помазано, даже с работы, если получается. То чем-то поделиться вдруг захочется, то блог какой интересный, сейчас прокомментирую, нет времени на комментарии, ну хоть одним глазком, чего там пишут. Близкие уже косятся, как ни подойдут, а я на ... вишу. Последнее время шифруюсь, шаги, переключаюсь на другую вкладку. Казалось бы, ну че там, сколько людей сидят на играх да в Инете, и клиники для них уже имеются, завязли в виртуале, не беда, платите денежки, реанимируем в реал. Надолго ли? Компьютеры ж никто не отменял, не там, так там обратно засосет. Что интересно, человек я вовсе не азартный, ничто так не цепляло до сих пор, ну, так чтобы нельзя было сказать Все, баста! и взять да перестать. А тут, ну ни фига. Скажу, чуть продержусь, и снова, словно конченный пропойца, отыскиваю повод, чтобы зайти на ...

Реал уже не впечатляет так, как прежде, порою даже раздражает, а это НЕНОРМАЛЬНО".

Тогда я действительно считала себя неазартной. Но, как показала дальнейшая жизнь, я ошибалась. Азартна, и как еще! До чертиков просто!)))

Так вот, осознав, что пора выбирать, написала я пост-крик о помощи, обращенный к администрации сайта с просьбой забанить меня. Цитирую:

"Взываю я о бане ... о том, что здесь частенько практикуется, когда кого-нибудь куда-нибудь заносит, и выражается в отказе доступа к порталу и красной точке рядом с ником. Мне туда надо, срочно, пока еще не поздно, пока не засосало окончательно!

Если кто там читает меня наверху, забаньте, плииииз, да на подоооольше, ну что вам жалко что-ли? Надеюсь на ваше благоразумие, здравомыслие и т.д., потому как на свои уже не надеюсь".

Помимо вышеперечисленных аргументов для бана я привела еще один, довольно интересный - аватарение личности:

"Да вот еще, не знаю, как у вас, а у меня так явные симптомы аватарения личности, ну, вроде как та я, что обитает в реале не так уже важна, как та, под чьей маской и именем я иду в виртуал. А ну как одолеет вторая? Нет, не хочу, а сила-воля уже на исходе. Нужны радикальные меры. Вот и подумалось о бане, больше никак, компьютер, Интернет, от них ведь не откажешься, они ж для работы нужны, а так, откажут в доступе и все, дергайся, не дергайся, а нету".

Само собой, никто меня никуда не забанил. Сбежалась местная братия, кинулись обсуждать. Как обычно. Ну, и я, разумеется, в стороне не осталась. И даже не подозревала, что это был последний раз, когда я что-то писала в тех блогах.

Толком не знаю, что произошло, как, что и куда повернулось в мозгу, но, когда я зашла туда на другой день, это была уже не совсем я. Прошлась по блогам и поняла, что не хочу ничего комментировать. И ушла. Первое время еще тосковала, наверно, потому как частенько туда забегала, чтоб почитать. ПисАть ничего не писАла. Не хотелось. Словно отрезало.

Без активного вовлечения интерес стал заметно слабеть, и визиты мои очень скоро пошли по нисходящей. А, спустя пару месяцев, зайдя на тот сайт, я обнаружила, что блогов там больше нет. Их перенесли в социальную сеть при портале, для которой, собственно, они и создавались. Сайт буквально рвало и метало от протестов по этому поводу. Я скопировала несколько постов, особо дорогих мне, опубликовала их на Проза.ру, чтоб не потерялись, и забыла дорогу туда. До вчерашнего дня. Зашла, чтобы найти вышецитируемую запись, и зачиталась. И вроде дело давнее, пять лет уже прошло, но столько всего вдруг нахлынуло...

Однако вернемся к идее и подытожим. Так в чем заключается самобан, и как он работает? По пунктам:

- Вы **искренне желаете** расстаться, завязать, порвать, распрощаться с какой-то зависимостью.

- Как следует обосновываете, **аргументируете** это желание **для себя**.

- **Вербализуете** его, желательно **письменно** и в форме крика о помощи.

- И все.

Ну, и как водится, под конец, прощание-пожелание - ищите золотую середину, что, правда, работает далеко не со всеми зависимостями. Поэтому дополнение - ищите СЕБЯ.

Как победить зависимость. Идея № 3 – самобан

Автор: Tasha

15.03.2015 08:37

Читайте также

[Как победить зависимость. Идея № 1 – следующий уровень](#)

[Как победить зависимость. Идея № 2 – наблюдатель](#)