

## **Krok pierwszy**

**Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec hazardu - że przestaliśmy kierować własnym życiem.**

**Boże, użycz mi pogody ducha,**

**Abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić**

**Odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić**

**I mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.**

**Modłę się bym potrafił żyć tylko jednym dniem,**

**I czerpać radość chwili, która trwa.**

**W trudnych doświadczeniach losu staram się z Twoją pomocą ujrzeć drogę wiodącą do spokoju.**

**I przyjąć - jak Ty to uczyniłeś - ten grzeszny świat takim,**

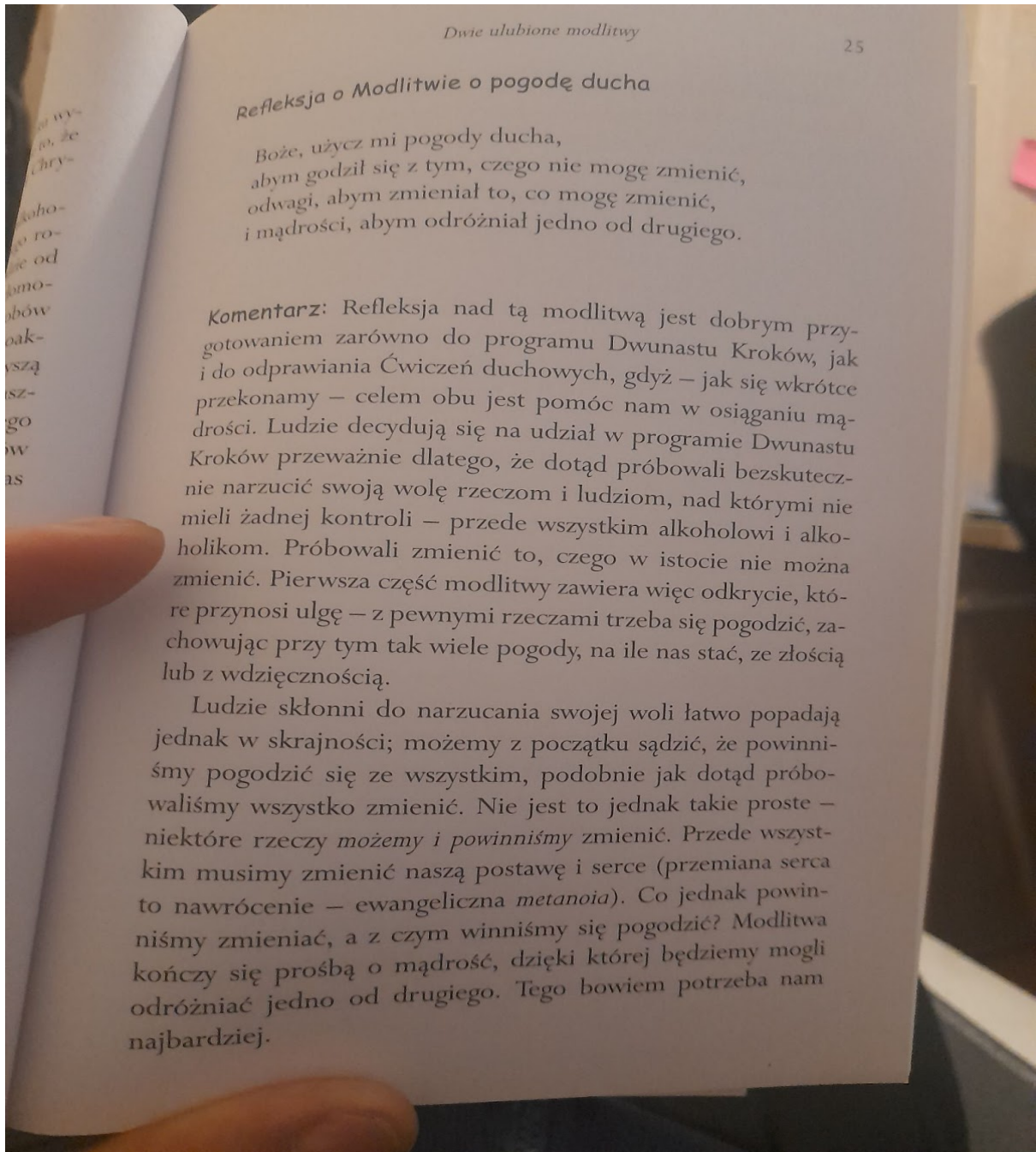
**Jakim on naprawdę jest, a nie takim, jakim ja chciałbym go widzieć. Poddaje moje wyobrażenia, oczekiwania, wymagania jakim ten świat ma być.**

**Ufam, że jeśli posłusznie poddam się Twojej woli,**

**To wszystko będzie tak jak miało być.**

**Tekst modlitwy, której autorstwo przypisują (niektóre źródła) Markowi Aureliuszowi**

Modlitwa o pogodę ducha pomaga mi uspokoić umysł i rozróżnić na co mam wpływ, a na co nie. Pomaga mi zaakceptować sprawy na, które nie mam realnego wpływu i pozwala mi się zająć tym co naprawdę jest zależne ode mnie. Modlitwę o pogodę ducha odmawiam codziennie rano po przebudzeniu się na kolanach i w momentach, gdy zaczynam zajmować się sprawami na które nie mam wpływu. Sama modlitwa jest już ukierunkowaniem na rozwiązanie i zwróceniem się o pomoc do siły wyższej.



Destrukcyjne schematy , wzorce , sposoby postępowania, sposób myślenia, reakcje na emocje itp. osoby uzależnionej nie występują tylko w czynnym uzależnieniu. Nie dotyczą tylko fazy czynnego uzależnienia, samo wyjście z uzależnienia to jedno, a zmiana wewnętrzna to drugie. Bez pomocy z zewnątrz I bez chęci nie jest możliwa zmiana. W proces zdrowienia trzeba włożyć konkretną pracę zaangażować się i chcieć zmienić samego siebie. Problem u osoby uzależnionej jest taki, że ona chce zmienić cały świat, układać innych, a nie zajmuje się sama sobą. Tą tendencje trzeba zmienić I w końcu zająć się zmianą siebie, to jacy są inni i świat pozostawić innym I Wszechświatowi. Program daje możliwość poznania samego siebie i wpuszczenia szerszej świadomości do swej przestrzeni.

**„Jak to widzi Bill,**

**„Często powiada się, że nas, uczestników wspólnoty, interesuje jedynie kwestia nadużywania alkoholu. To nieprawda. Musimy skończyć z piciem, żeby zachować życie. Ale każdy, kto bezpośrednio zetknął się z**

*osobowością człowieka uzależnionego, wie, że żaden prawdziwy alkoholik nie zerwie na stałe z pićm, jeśli nie dozna głębokiej przemiany tejże osobowości.*

« « « » » »

*Sądziłiśmy, że „trudne warunki” pchały nas do picia, i że dopiero wówczas, gdy nasze próby zmiany warunków spełży na niczym, zaczęliśmy tracić kontrolę nad pićm i staliśmy się alkoholikami. Nigdy nie przyszło nam do głowy, że to my sami powinniśmy się zmienić, by sprostać warunkom, jakiegokolwiek by one nie były.,,*

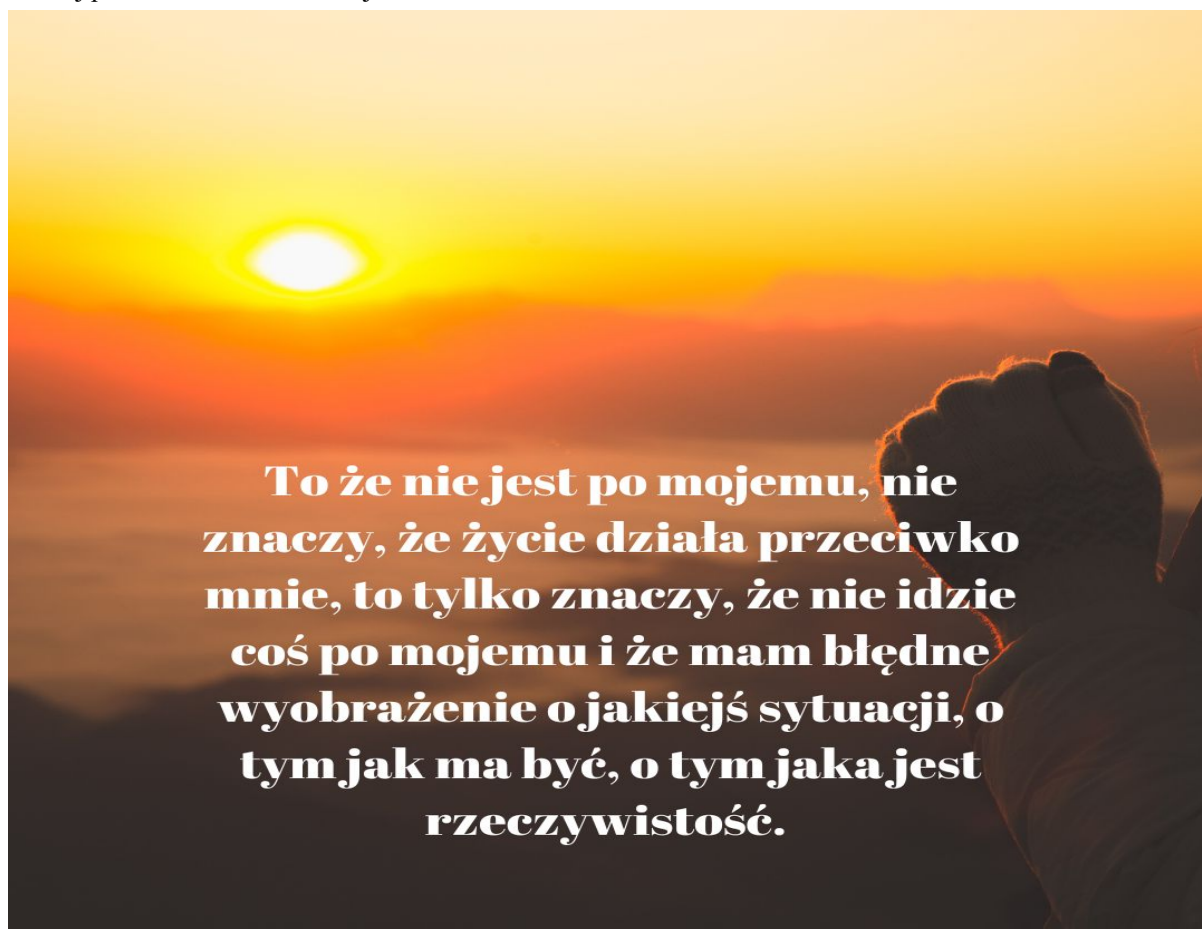
1. List, 1940

2. Dwanaście na Dwanaście, str. 48

Samoświadomość jest nam dana po to byśmy wychodzili ze schematów, byśmy nie postępowali automatycznie, po staremu i byśmy się rozwijali, ewoluowali. Człowiek nieświadomy śpi, przeżywa życie na jawie, jest jakby obok życia, nie czuje połączenia ze sobą i energią życia, w konsekwencji może popaść w uzależnienie lub depresje, bo jest oddzielony od siebie.

Początek przebudzenia to właśnie samoświadomość, dostrzeżenie siebie w prawdzie. Świadomość siebie, poznanie siebie i poczucie siebie oraz dostrzeżenie własnych schematów i wzorców daje nam szansę na ewolucje .

Poniżej pisze o kilku schematach jakie sam miałem.



## **Wszystko jest okej, wypieranie rzeczywistości, prawdy**

Przez cały okres grania wypierałem fakt, iż mam problem z hazardem. Cały czas miałem założoną maskę człowieka, który sobie ze wszystkim radził. Pomimo tego, że fakty z mojego życia mówiły inaczej, ja nie chciałem ich widzieć i przyznać się do tego, że mam problem z hazardem. Wypierałem te fakty, zaprzeczałem im, a w zamian narzucałem swoje iluzje o tym jak jest, swoją interpretację rzeczywistości i udawałem że wszystko jest okej. Zaprzeczenie to główny mechanizm obronny uzależnienia.

## **Hazard jako obsesja chęci kontroli czegoś na co nie mamy wpływu**

Uprawiając hazard wierzyłem, że mam wpływ na rezultat, na wynik danego zdarzenia. Żyłem wieczną nadzieją że w końcu trafię upragniony kupon i że się odegram. Ta iluzja dodawała mi nadziei w momentach gdy było ciężko, czyli po licznych przegranych. Wierzyłem w to że wymyśle magiczny wzór, schemat który pozwoli mi w końcu wygrać, wierzyłem, że będę tym wybranym, tym któremu się uda. Od dziecka lubiałem matematykę i już w dzieciństwie szukałem jakiegoś wzoru, odkrycia, dzięki któremu stanę się sławnym i podziwianym. Podziw i sławę kojarzyłem z byciem szczęśliwym, dlatego tak bardzo pragnąłem być kimś wyjątkowym, niepowtarzalnym, kimś ważnym. Bardzo dużo przyjemności dawały mi same analizy drużyn i szacowanie kto jest lepszy. Oprócz samego obstawiania, śledzenia wyników, oglądania meczów, dużo czasu spędzałem nad analizą tabel, poprzednich spotkań, serii zwycięstw itp. Byłem przekonany, że moja analiza, moja wiedza da mi w konsekwencji upragnioną wygraną, nagrodę. Nie dostrzegałem faktu, że nie mam wpływu na końcowy rezultat i że on zależy od wielu innych czynników niż tylko moje przewidywania.

## **Duma jako blokada, nie przyznawanie się do porażki, do błędów**

Duma na jakiej się opierałem nie pozwalała mi się przyznać do porażki, do tego że mi coś nie wyszło, że czegoś nie umiem. Nie chodziło tylko o granie, ale ogólnie w życiu nie potrafiłem przyznać się do błędów, uznawałem takie przyznanie się za słabość, zawsze musiałem wszystko wiedzieć i zawsze mieć rację. Gdy tak nie było czułem ogromny wstyd, który rodził we mnie wściekłość, złość, nienawiść i wstręt wobec siebie. Zawsze szedłem w zaparte i nie potrafiłem dojrzeć innej perspektywy.

## **Zawsze silny, nie pozwolenie sobie na słabości**

Wieczna kontrola siebie, swoich emocji, swoich reakcji i próby kontroli otoczenia to było to czym żyłem grając. Jednak to co dostrzegłem podczas zdrowienia, to fakt że już wcześniej taki byłem, przed uzależnieniem się od hazardu. Hazard był rezultatem tego jaki byłem, a nie był przyczyną moich problemów. Kontrolowałem okazywanie moich prawdziwych emocji, tego co jest we mnie naprawdę i tego jak się czuje na daną chwilę. Ciągle zakładałem maski, że jest inaczej niż było. Zgrywałem osobę pewną siebie, wszystko wiedzącą, herszta bandy a w środku czułem lęk. Nie pozwalałem sobie okazywać słabości, zawsze musiałem być silny, nieugięty, niezłomny. Słabość kojarzyłem z czymś co nie przystaje facetowi okazywać. Wrażliwość i współczucie były mi w większości czasu obce, byłem na nie zamknięty. Nie chciałem czuć, większość czasu byłem obojętny, zimny, surowy, zawzięty i mściwy, a wewnątrz mnie była pustka emocjonalna, którą próbowałem zapełnić alkoholem, narkotykami i hazardem.

## **Nie kierowanie własnym życiem**

Im bardziej trzeźwieje, tym coraz bardziej dostrzegam jak nie kierowałem swoim życiem i to nie tylko w okresie gdy grałem, ale również wcześniej. Mym życiem kierowała natomiast nieświadomość, nawykowość, automatyzm, samowola, chaos, zniekształcone instynkty i popędy, wyuczone reakcje, a w momencie gdy zacząłem grać zaczął nim kierować hazard. Praktycznie wszystkie moje decyzje, wybory i działania podczas okresu gdy grałem były podporządkowane obsesji by zagrać. Każdy plan jaki sobie układałem zawierał czas na grę i pieniądze na nią. Układałem wszystko w koło aby tylko dostać to od czego się uzależniłem, czyli moment gry. W tym sensie przestałem całkowicie kierować swoim życiem, a zaczęła nim kierować obsesja by zagrać. Wszystko w koło przestawało być ważne, relacje, dziewczyna, studia, rodzina, przyjemności, moje życie. Im dłużej grałem tym bardziej odrzucałem rzeczywistość, a bardziej zamykałem się w izolacji we własnej głowie. Można powiedzieć, że stworzyłem swój własny świat we własnej głowie i nie było we mnie zgody na prawdziwą rzeczywistość i na kontakt z nią.

## **Im dłużej zdrowieje, tym bardziej dostrzegam moja niezdolność do kierowania własnym życiem w okresie grania i przed nim.**

Uznając swoją bezsilność i niezdolność do kierowania własnym życiem, akceptujemy fakt, że w pojedynkę nie zdołamy powrócić do zdrowia. Przyznajemy się do tego, że jest nam potrzebna pomoc i wsparcie z zewnątrz.

Zgodnie z Wielką Księgą pomoc tę uzyskamy od siły większej niż my sami . Krok pierwszy jest więc fundamentem na którym rodzi się gotowość do otwarcia się na siłę większą od nas samych i na wysiłek zdrowienia.

### **Przeświadczenie o byciu Bogiem**

Lęk przed brakiem zaspokojenia swoich potrzeb emocjonalnych i przed tym, że nie będzie po mojemu pchał mnie do coraz większej kontroli i nacisku na otoczenie, do domagania się i wymuszania by było po mojemu. Bałem się zaufać i puścić kontrolę, uważałem, że wszystko musi być po mojemu. W środku siebie bałem się , że jak opuszcze gardę, że jak puszcze kontrolę to zostaną zraniony, skrzywdzony, natomiast wejście w rolę Boga miało mi stworzyć iluzje, że gdy będzie wszystko tak jak ja chcę , to nikt mnie nie skrzywdzi, czyli że kontrola da mi szczęście i poczucie bezpieczeństwa. Jednak podtrzymywanie tej iluzji kosztowało mnie i dalej kosztuje , gdy jeszcze czasem próbuje być reżyserem ogromną ilość energii zużywanej na próby kontroli rzeczy niezależnych ode mnie. Teraz widzę, że przyczyną mojego samolubstwa i egoizmu był egotyczny strach, iż moje potrzeby nie zostaną zaspokojone, w tym poczucie bezpieczeństwa. To co zauważyłem u siebie podczas zdrowienia , to fakt , że im bardziej nawiązuje kontakt z własnymi emocjami, potrzebami i czuje poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego to jednocześnie wychodzę z roli Boga oraz otwieram się na wyjście poza poziom przetrwania. Gdy mój umysł jest spokojny i nie patrzę na rzeczywistość przez perspektywę lęku staje się bardziej otwarty na innych , bardziej uczynny, pomocny i nie jestem już tak ukierunkowany na pęd za tym by me potrzeby były zaspokojone, ponieważ pojawia się zaufanie, że tak będzie oraz świadomość, że po części ja sam jestem odpowiedzialny za to czy te potrzeby zostaną zaspokojone. To co zauważyłem podczas zdrowienia to zanik lęku przed tym, że ktoś mi coś zabierze, że ktoś mnie skrzywdzi, że czegoś jest niewystarczająco.

### **Chęć kontroli wszystkiego w koło**

Kontrola miała na celu zapewnić memu zależnionym umysłowi poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Jednak to co było dobre w dzieciństwie i co mi kiedyś służyło w trudnych sytuacjach w życiu dorosłym zaczęło mi przeszkadzać i męczyć mnie. Nadmierna chęć kontroli doprowadziła do tego, że zacząłem wierzyć iż mam wpływ na zdarzenia losowe, co było oczywiście wejściem w rolę Boga. Manipulacja i kontrola otoczenia jest z lęku, że nasze potrzeby nie będą zaspokojone, że nie zdarzy się to czego chcemy. Boimy się, że nie dostaniemy tego co chcemy i manipulujemy innymi za pomocą różnych technik, zamiast zaufać, że wszystko jest tak jak ma być. Zachowujemy się jak aktor próbujący wpłynąć na otoczenie , kontrolujący je i myślący że będzie szczęśliwy gdy wszystko będzie szło po jego myśli. Taki aktor jest przekonany , że odpowiednio dyrygując otoczeniem będzie szczęśliwy i radosny, bo dostanie od niego to co chce. Nie dostrzega faktu , że nie musi grać i kontrolować, że może dostać coś gdy zapyta o to i poprosi o to lub też gdy zrobi konkretne działanie. Chęć by było po naszemu , chęć kontroli wszystkiego w koło , układania tego , narzucania swoich wizji , wymagań, otoczeniu kosztuje ogromną ilość energii i jest egoizmem. Zamiast samemu dać się mu modelować i obserwować je takim jakim jest. Dać wolność otoczeniu bycia takim jakim jest , to jedna z zasad zacowania spokojnego umysłu.

### **Marzeniowe myślenie, fantazyjne myślenie, świat iluzji**

Marzeniowe , fantazyjne myślenie bez potwierdzenia tego w rzeczywistości konkretnym działaniem dawało mi świat w mej głowie w którym mogłem się zamknąć, odseparować od rzeczywistości i stworzyć obraz samego siebie dający mi pozorne szczęście. Z czasem świat ten tak samo jak kontrola stał się dla mnie sposobem ucieczki od rzeczywistości i od doświadczania jej. Lęk przed kontaktem z rzeczywistością spowodował , że bardziej wierzyłem iż realne jest to co w mej głowie, a nie w rzeczywistości. Do tego w mojej własnej głowie mogłem być kim tylko chciałem, mogłem być każdym. To co zauważyłem u siebie, to fakt że fantazjowałem o iluzjach , które miały dać mi szczęście i o rzeczach które kojarzyłem ze szczęściem , a które nie zawsze dawały realne szczęście. Do tego oczywiście chciałem dotrzeć do wszystkiego na skróty , bez realnego działania i bez robienia konkretnych rzeczy w moim życiu.

### **Brak akceptacji bezsilności wobec utraconego dzieciństwa, brak akceptacji straty**


To co zauważyłem po czasie , to fakt że brak akceptacji bezsilności był mocno związany z brakiem akceptacji mego dzieciństwa takim jakim było i nie pogodzeniem się z tym jak było. Nie potrafiłem zaakceptować straty , żalu i pogodzić się z tym jak było, przez co nie potrafiłem odpuścić prób naprawiania tego co miało. Ma to związek silną chęcią odegrania się i brakiem zgody na to, że poniosło się daną stratę. Hazard był w pewnym sensie ścianą , z którą nie chciałem się pogodzić i dlatego podejmowałem ciągle próby walki z nią, nie potrafiłem zaakceptować porażki i swoich ograniczeń oraz tego, że mogę być bezsilny wobec czegoś. Jako Bóg uważałem się przecież za wszechmocnego i nie potrafiłem przyznać się do tego, że tak nie jest.

### **Brak akceptacji zmienności życia**

Odkąd pamiętam ciężko było mi zaakceptować zmienność życia jako część życia. Przejawami tego było ciągle powracanie do tego co było , zajmowanie się sprawami które już przeminęły i rozmyślanie o nich, zamiast zajęciem się tym co jest. Zamiast iść z prądem życia , ja cofałem się i próbowałem wpłynąć na coś co już minęło. Gdybanie było jednym z ulubionych moich czynności i dotyczyło również hazardu. Poczucie winy i żal że mogłem postawić inaczej, że mogłem wybrać inne drużyny męczyło mnie w nieskończoność. Do tego gdybanie używałem jako pretekst do tworzenia złości na siebie , że nie postawiłem tak jak miało być, że nie było tak jak powinno być. W pewnym sensie coś nad czym nie miałem kontroli używałem do tego aby katować siebie i tworzyć niezadowolenie oraz nienawiść do siebie. W tym właśnie sensie hazard był rezultatem i narzędziem do tego by traktować siebie tak jak traktowałem siebie przed uzależnieniem. By tworzyć niezadowolenie, nienawiść , żal do siebie, wstręt i poczucie beznadziei. Wtedy nie dostrzegam, że to wszystko dzieje się dlatego że próbuje walczyć , wpłynąć, kontrolować czegoś na co nie mam wpływu. W pewnym sensie hazard potwierdzał moje wewnętrzne przekonanie o byciu porażką i nieudacznikiem życiowym.

Gdyby tak całą energię którą przeznaczyłem na coś na co nie mam wpływu przenieść na to na co mam wpływ. No i właśnie znowu gdybanie , nie cofnę tego że tak robiłem , jednak mogę teraz skupić całą energię na tym na co mam wpływ i zacząć od dziś zajmować się tym co mnie buduje i powoduje zadowolenie z siebie. Wystarczy abym wyszedł z wyuczonej bezradności i wziął odpowiedzialność za to na co mam wpływ i przestał zajmować się tym na co nie mam wpływu.

**Nasza energia rośnie gdy zajmujemy się tym na co mamy faktyczny wpływ.**



**Puszczaj i poddawaj  
wszystko to na co  
nie masz wpływu,  
wszystko to co jest  
poza Twoja  
kontrola i oddaj to  
Wszechświatowi .  
Zaufaj i daj  
przestrzeń by mógł  
działać  
wszechświat.**

## **Hazard jako regulator emocji, szukanie poczucia ulgi w nim**

Hazard dawał mi złudne poczucie kontroli nad czymś, w tym nad własnymi emocjami. Wszelkie emocje jakie we mnie były regulowałem zamiast w sposób normalny to w hazardzie. Gdy grałem doznawałem złudnego poczucia ulgi, które było chwilowe i nie dawało dłuższej satysfakcji, dlatego grałem dalej. Nie potrafiłem skonfrontować się z własnymi emocjami w sposób normalny. Gdy było cudownie grałem, gdy było źle grałem, zamiast spotkać się z własnymi emocjami, z własną pustką emocjonalną to próbowałem ją zapełnić czymś z zewnątrz. Tak samo było z alkoholem i narkotykami, by poradzić sobie z własnymi lękami, ze wstydem przed imprezami, dyskotekami czy też spotkaniami zaczynałem pić lub brać narkotyki. Gdy tego nie było myślałem że się zaraz rozlece, że wybuchnę. Byłem tak mocno spięty wewnętrznie, że czasem bez alkoholu nie potrafiłem się nawet odezwać. Przepełniały mnie lęki które powodowały spięcie całego mojego organizmu. Bez środka zmieniającego świadomość nie potrafiłem się odprężyć, rozluźnić, natomiast gdy piłem lub grałem pojawiało się to odprężenie, odwaga, śmiałość, pewność siebie. Im dłużej jestem trzeźwy tym bardziej widzę jak bardzo sobie nie potrafiłem poradzić z różnymi przykrymi emocjami jak również z trudnościami życia i uciekałem przed nimi w hazard. W pewien sposób odcinałem się od nich, jak również odcinałem się od życia. Gdy natomiast się pojawiały miałem pretensje do Wszechświata i do innych że mnie krzywdzą, gdzie tak naprawdę to ja sam poprzez swoje nastawienie i podejście do życia tworzyłem dane emocje. Obojętność, dysocjacja i kontrola emocji była mi znana już przed graniem. Zawsze szukałem regulacji emocji poza sobą, w czymś na zewnątrz, nie potrafiłem sobie z nimi radzić.

## **Bunt przeciwko wartości rodziców, robienie na przekór**

W pewnym momencie mojego życia zacząłem się buntować przeciwko moim rodzicom. Zacząłem robić wszystko na przekór wobec wartości jakie mieli. Teraz widzę, że chciałem podświadomie zwrócić na siebie ich uwagę. Wtedy nie dostrzegałem faktu, że robiąc im na przekór tak naprawdę robię sobie samemu na przekór i że zaczynam działać destruktywnie w moim życiu. Moja samowola doprowadziła w konsekwencji do uzależnienia od hazardu i pogłębianiem się izolacji od rzeczywistości.

Dopiero podczas zdrowienia zauważyłem, że tak naprawdę to przed czym się buntowałem i z czym walczyłem spowodowało, że stałem się taki sam jak mój tato. Bunt i walka nie jest więc dobrym rozwiązaniem. Im więcej we mnie akceptacji tym bardziej dostrzegam, że to co uważałem za złe i czemu robiłem na przekór wcale takie nie jest, tylko trzeba do tego odpowiednio podejść. Podczas zdrowienia dostrzegłem, że moi rodzice oprócz wad, mają też pozytywne cechy tak samo jak ja sam, że mogę dużo wynieść z tego co mi chcieli przekazać i że nie muszę wszystkiego odrzucać.

## **Pogłębiająca się izolacja od innych od rzeczywistości**

Świat hazard był dla mnie osobną rzeczywistością, czymś gdzie znalazłem swój azyl, miejscem gdzie czułem w pewnym sensie odpowiedzialność, kontrolę i poczucie bezpieczeństwa. W pewnym sensie świat hazardu był też dla mnie pewnego rodzaju pasją przechodzącą w obsesję. Szukałem w hazardzie wszystkiego tego czego nie miałem w moim życiu. W pewnym sensie ta odrębna rzeczywistość jaką stworzyłem sobie w głowie dawała mi poczucie przynależności do czegoś, poczucie jedności z czymś. Problem był w tym, że tak naprawdę to wszystko było tylko w mojej głowie. Normalną rzeczywistość kojarzyłem jako coś, co jest niechcianym dodatkiem. Świat realny wydawał mi się jakiś nudny, szary, czasem wrogi, a tak naprawdę byłem odcięty od czucia go, od bycia w nim. W mej własnej głowie w świecie iluzji mogłem być tym kim tylko chciałem.

W konsekwencji ucieczka przed prawdziwą rzeczywistością doprowadziła do tego, że wszystko wokół przestało mieć znaczenie jakiegokolwiek. Tak jak bym zamknął się na czucie tego co mnie otaczało. Im bardziej ktoś chciał się dostać do mego świata, tym bardziej ja się zamykałem. Gdy ktoś chciał naruszyć mury, czułem się tak jakby coś mi zabierał, coś co było tylko moje. Nie chciałem nikogo wpuścić i oddać tego. Doszłem do skrajnego przekonania, że nikogo i niczego nie potrzebuje, oddzieliłem się na przyjmowanie czegokolwiek od innych, w tym wsparcia, pomocy, miłości a w konsekwencji podstawowych potrzeb.

Tworzenie swojego świata, izolacji od innych, twierdzenie jakoby zasady całej rzeczywistości mnie nie dotyczyły miały na celu oczywiście nie dopuścić dostrzeżenia jaka jest rzeczywistość i poczucia jedności z nią, z innymi, ze społeczeństwem. Takie podejście dawało przeświadczenie jakbym żył w innym świecie, jakbym sam tworzył zasady działania rzeczywistości, a tworząc samemu zasady działania rzeczywistości oczywiście mogłem stworzyć ją taką aby nie była bolesna, aby nie było w niej czucia. Stworzone własne zasady były jak mury, które odgradzały mnie od tego jak jest.

## **Brak akceptacji straty**

W pewnym sensie przeżywałem ciągłą stratę , której do końca nie mogłem zaakceptować. Ta niemożność pogodzenia się do końca ze stratą powodowała , że wracałem by móc coś uzyskać. Zamiast się pogodzić z tym że straciłem coś i puścić to , ja chciałem udowodnić, że mogę inaczej. Tak jak bym miał klapki na widzenie konsekwencji jakie powoduje uprawianie hazardu.

### **Uzależnienie od czucia złości, życie zawiścią i mściwością, Przenoszenie swego bólu na innych**

Wewnętrzna walka ze sobą jaką toczyłem spowodowała, że uzależniłem się od uczucia złości. Złość i nienawiść w pewnym sensie dawały mi energię i napędzały mnie. Potrafiłem sobie znaleźć wroga prawie w każdym byłem przekonany, że muszę cały czas walczyć i że świat to pole walki o przetrwanie. Tym polem walki tak naprawdę była moja własna głowa i moje wewnętrzne konflikty.

Z nagromadzoną frustracją jaką miałem w sobie w większości przypadków radziłem sobie poprzez przeniesienie jej na świat w koło mnie. Wyrzucałem z siebie na innych, to z czym nie radziłem sobie w mym wnętrzu. Przez co ciągle wchodziłem w różnego rodzaju konfliktu, tak jak bym ich szukał lub je przyciągał.

### **Brak pogodzenia się z tym, że czegoś nie mogę mieć, brak akceptacji swych ograniczeń**

Chciałem mieć wszystko inne niż to co miałem. Akceptacja tego, że nie możemy grać, to początek akceptacji ograniczeń wobec czegoś co jest poza nami. To początek dostrzegania, że nie jesteśmy Bogiem. To początek dyscyplinowania nas i naszej samowoli. To początek dostrzegania tego, że czegoś nie można robić, że czegoś nie można mieć, że coś nie musi być po naszymu. Dostrzegania, że dane zachowania są dla nas destrukcyjne. Początek dostrzegania konsekwencji swych działań. To jednocześnie początek tworzenia się pokory. Później jest dostrzeganie realnych ograniczeń , realnych wad i słabości oraz budowanie na bazie tego pokory. To początek przyjmowania siebie z ograniczeniami , wadami , słabościami, ludzkimi ułomnościami. Początek zaprzestania walki z tym, że one są, że jesteśmy tacy jacy jesteśmy i poproszenia o pomoc siłę większą od nas samych.

To jednocześnie początek odróżniania na co mamy wpływ jako ludzie, a na co nie i zaprzestanie zajmowania się sprawami niezależnymi od nas. To początek budowania własnej mocy poprzez zajmowanie się tym na co mamy wpływ. To również początek budowania spokoju umysłu i pogody ducha . Bo gdy puszczaemy wszystkie rolę Boga jakie sobie przypisaaliśmy zaczynamy żyć w spokoju. Przyjęcie faktu, że nie musi być po naszymu daje ogromną ulgę i budzi się w nas wtedy zaufanie. Chcenie by wszystko było po naszymu jest tak naprawdę podszyte lękiem że czegoś nie dostaniemy, że coś nas ominie, że coś się nie ułoży. Odpuszczenie jest natomiast oznaką zaufania.

Puszczaj i poddawaj wszystko na co nie masz wpływu, co jest poza Twoja kontrola i oddaj to Wszechświatowi . Zaufaj i daj przestrzeń by mógł działać wszechświat.

### **Uzależnienie od euforii, podniecenia, ekstazy**

Tworzenie czegoś czego nie było w rzeczywistości to było moje mistrzostwo. Nie tyczy się to tylko paranoi i problemów których nie było. Tyczy się to też tych niby pozytywnych rzeczy. Nadawanie rzeczom, sytuacją nadinterpretacji powodowało tworzenie coraz więcej fałszu, czegoś czego tak naprawdę nie było. To co mnie napędzało podczas grania to wyobrażenie jak to będzie gdy wygram, jaki to bogaty będę, co będę mógł zrobić dla świata. Problem był też w tym że nic tak naprawdę nie robiłem dla świata, byłem samolubem i egoistą. Z podnieceniem, sztuczną ekstazą , euforią wiązała się moja mania wielkości, wyższości, bycia lepszym od innych. Nie potrafiłem dostrzec i zaakceptować faktu , że jesteśmy równi jako ludzie. Miałem tak niskie poczucie wartości , że musiałem tworzyć coś czego nie było i karmić się tym w mej głowie.

### **Poczucie winy , żal , wstyd , wstręt do siebie**

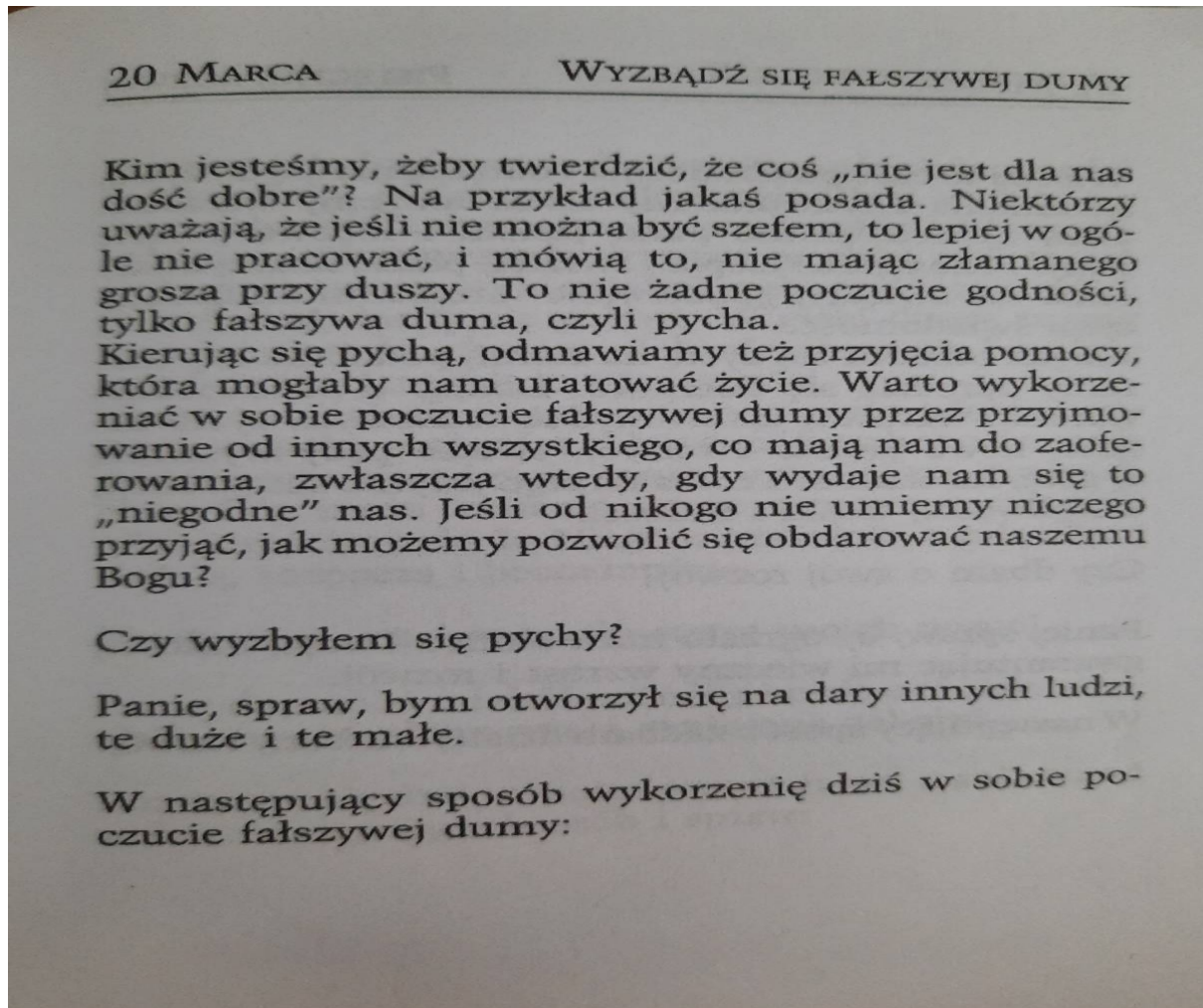
Poczucie winy, wyrzuty sumienia, żal i wstyd wobec siebie to były emocje , które przeplatały się z euforią, podnieceniem, fałszywą dumą i ekstazą. Na przemian , raz byłem najlepszy , a raz najgorszy. Oczywiście najlepszy gdy miałem za co grać , a najgorszy gdy przegrywałem. Te skrajności były praktycznie cały czas obecne w mym życiu, zarówno przed graniem, podczas grania jak i podczas zdrowienia. Poradzenie sobie z nimi wymagało ode mnie dostrzeżenia, że wszyscy jesteśmy równi, tak samo godni, tak samo zasługujący, czyli zaprzestania tworzenia fałszu i widzenia tego jak jest. Uczciwość wewnętrzna i szczerłość ze sobą pozwoliły mi dostrzec prawdziwego siebie i zaakceptować siebie takim jakim jestem, bez tworzenia nadmiernych interpretacji.

### **Fałszywa duma**



Zamiast dostrzec to jak jest, to jaki jestem lub też to jacy są inni naprawdę, ja tworzyłem ciągle wyobrażenia, oczekiwania, wymagania, etykiety jaki jestem lub jaki mam być. Ciągle oceniałem, osądzałem siebie poprzez różne kryteria, zazwyczaj było to kryterium wzorca doskonałego, czyli przypisywałem sobie cechę boską. Boskość kojarzyła mi się z czymś co lubią wszyscy, co uznają wszyscy, co doceniają, co akceptują i co kochają wszyscy, dlatego chciałem być jak Bóg. Problem był w tym, że tworząc ciągle wyobrażenia i iluzje o sobie nie widziałem tego jaki jestem naprawdę, czyli nie dostrzegałem prawdziwego siebie, nie miałem ze sobą kontaktu, bo tak naprawdę nie chciałem czuć tego co jest we mnie na daną chwilę, więc żyłem iluzjami na swój własny temat i iluzjami na temat życia oraz innych.

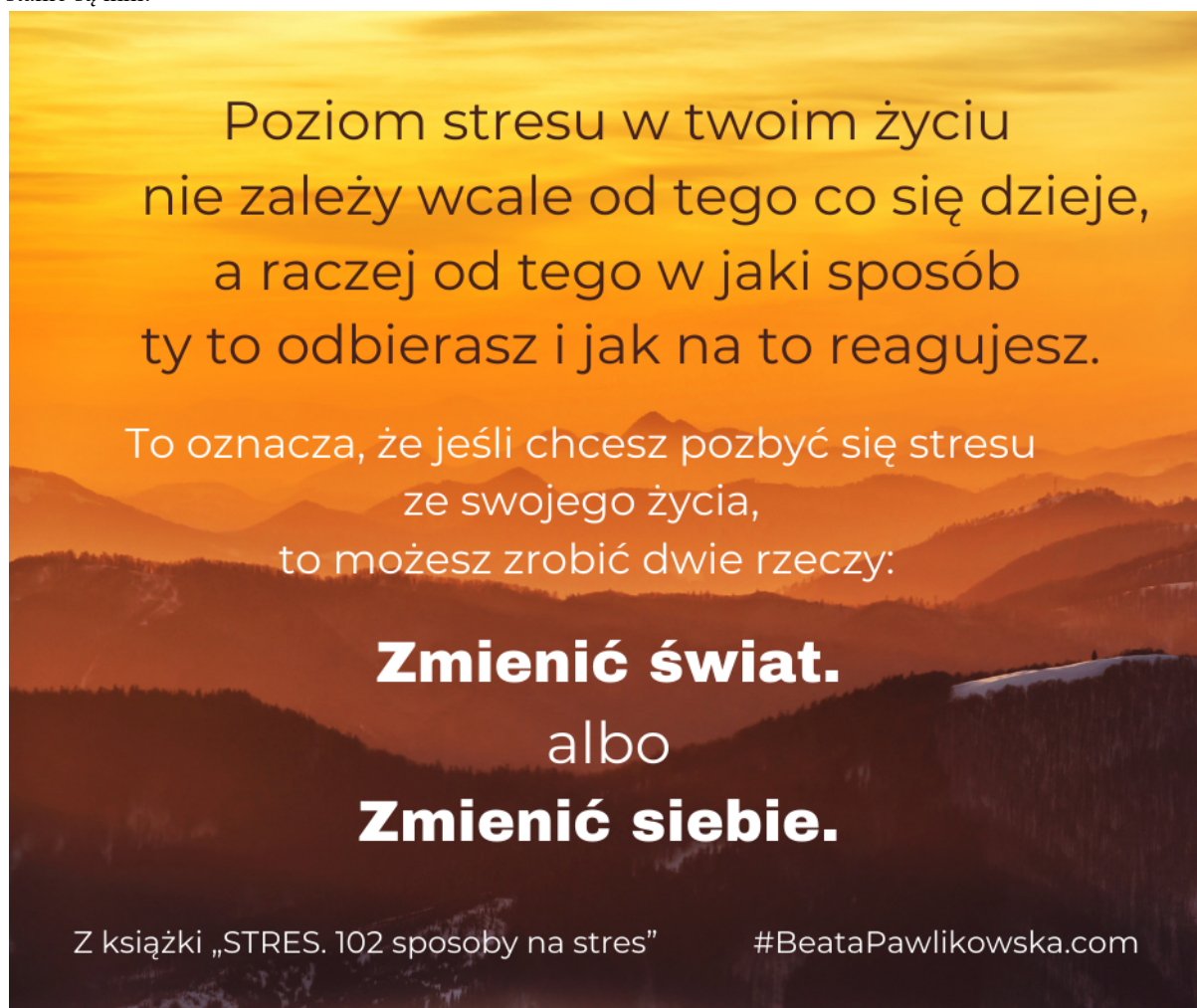
**Gdy pozwalałam sobie iść własną drogą, własnym tempem, krokiem, który uwzględnia mój aktualny wewnętrzny stan i bieżące możliwości, czyli w uczciwości wewnętrznej wtedy czuje się sobą, czuje kontakt ze sobą. Nie tworzę wtedy czegoś czego nie ma, zarówno w stronę wielkościowości, jak również w stronę bycia najgorszym.**



### **Niezgoda na to jakie jest życie**

Niezgoda na to jakie jest życie i na czucie tego jakie jest podtrzymywana była we mnie iluzjami o życiu, o tym jakie powinno być. To właśnie jakie powinno coś być i bunt przeciwko temu jak jest powodowały we mnie ogromny żal i wściekłość wobec tego jak jest. Co w konsekwencji prowadziło do niezadowolenia z tego jak jest, jacy są inni i z tego jakie jest życie. Podtrzymywałem w swojej głowie wyobrażenia małego dziecka o życiu, które nie dopuszczały do mnie bólu związanego z przeżywaniem życia. Na przykład iluzja, że wszyscy będą mnie kochać jeśli ja ich będę kochał, że wszyscy będą mnie akceptować o ile ja ich będę akceptował przysporzyła mi ogrom problemów podczas zdrowienia. Nie potrafiłem dopuścić do siebie świadomości, że tak po prostu nie jest. Nie potrafiłem zrozumieć, że nie wszystko zależy ode mnie i że nie na wszystko mam wpływ, ponieważ ciągle odbierałem świat poprzez bycie wyłącznie w centrum i zbyt osobiście, to też wszystko brałem osobiście do siebie. Doprowadziło to do tego, że przyczyn każdego stanu emocjonalnych innych szukałem w swoim zachowaniu, jak to robi małe dziecko, które uwierzyło, że stany emocjonalne jego rodziców zależą wyłącznie od niego, gdyż było obarczane ich emocjami i była przypisywana mu wina za to jak

się czuje rodzic. Długo mi zajęło zrozumienie i oddzielenie moich stanów emocjonalnych od tego w jakim stanie są inni.



### **Podtrzymywanie chorej więzi**

Hazard był dla mnie pewnego rodzaju więzią z czymś. Nigdy nie potrafiłem stwarzać prawdziwych, szczerych więzi. Uciekając w izolację i podtrzymując tę więź zamykałem się tak naprawdę na budowanie relacji w rzeczywistości. Był czymś sztucznym, co stworzył mój umysł, aby nie stworzyć prawdziwych relacji lub aby zerwać już istniejące. Uzależnienie traktowałem jak coś mojego, czego nie chciałem oddać nikomu, jak coś co nikt nie mógł mi zabrać. Tak naprawdę uzależnienie zabierało mi doświadczanie i czucie życia.

### **Oczekiwanie na cud, wybawienie**

Oczekiwanie na cud, magiczne myślenie towarzyszyło mi nawet podczas robienia kroku 3. Stare schematy powróciły i chciałem przerzucić odpowiedzialność za własne działanie na siłę wyższą, a tak naprawdę nie potrafiłem poradzić sobie z własną bezradnością. Znowu pojawiło się myślenie wszystko albo nic, zamiast rozdzielić to na co mam wpływ i zająć się tym, ja chciałem aby siła wyższa zajęła się wszystkim, jak również by zrobiła za mnie to co leżało w moich obowiązkach. Podczas robienia kroku 3 doszło do mnie, że mam poddać w zaufaniu wszystko co jest poza moim wpływem, a to co sam mogę zrobić mam robić z wiarą, że działam w zgodzie z wolą Wszechświata. Prośenie o wskazówki, rozwiązania, szerszą świadomość i właściwe działanie bardzo mi pomagają, bo gdy jestem gotowy przyjmuje to co wszechświat chce mi przekazać. Jednak te wskazówki, rozwiązania ja mam wcielić we własne życie, nie robi za mnie tego Wszechświat.

Większość mego życia zrzucałem odpowiedzialność za własne decyzje, wybory, za to jak żyłem właśnie na Wszechświat, na innych, na politykę, na edukację, na system. Tak naprawdę nie chciałem przejąć odpowiedzialności za siebie i wyjść z wyuczanej bezradności. Byłem przyzwyczajony do apatii, braku działania, obojętności, bezruchu, analizowaniu, rozmyślaniu, zastoju energii. Może też dlatego hazard mnie tak rozbudził, bo tak naprawdę spowodował, że pędziłem za urojonym szczęściem i w końcu ruszyłem swoją

energię. Mogłem wykorzystać w nim swoją przenikliwość, analizę, działanie, z tym że wykorzystywałem ją zamiast do tworzenia i podtrzymywania życia, to do destrukcji,

### **Ryzykowanie w rzeczach na które nie miałem wpływu**

Odwaga kojarzyła mi się z ryzykowaniem, z byciem buntownikiem, z robieniem po swojemu. Szukałem odwagi i ryzyka w rzeczach na jakie nie miałem wpływu, zamiast odnaleźć odwagę do uczestniczenia w rzeczywistości i w tym na co mam wpływ. Wizja sukcesu, mania wielkości była tym co podsycalo moje działania.

### **Wstyd przed robieniem dobrych rzeczy, normalnych rzeczy**

Do końca bałem się przyznać do tego że mam problem, wstydzilem się tego co inni pomyślą. Wstydzilem się że prawda wyjdzie na wierzch. To wydaje się teraz śmieszne, bo gdy szedłem pić z kolegami i widziało mnie całe miasto to się nie wstydzilem. Natomiast wstydzilem się poprosić o pomoc i przyznać się przed samym sobą, że mam problem. Do końca udawałem chojraka.

### **Trzymanie się swoich racji, mechanizm obronny przed dopuszczeniem szerszej świadomości do siebie**

Tak samo jak podczas grania tak i podczas zdrowienia reakcja na fakty z mego życia była mocno nacechowana wybuchowością. Złość, była moim mechanizmem obronnym by nie widzieć danych faktów i nie akceptować ich. By nie dopuścić do siebie danych faktów reagowałem agresją. Nie chciałem dostrzec pewnych rzeczy. Za agresją krył się ból lub lęk przed czuciem danych emocji. Dużo czasu mi zajęło zauważenie tego i rozpoczęcie opuszczania murów obronnych.

Teraz widzę, że obszary w których reaguje złością, to obszary przed którymi się blokuje, które wypieram, których nie chce widzieć.

Atak na innych lub na wszechświat, gdy sytuacja dana poruszy nasze mury obronne, czyli gdy sypie się opór. Czasem tak mocno wypieramy coś co mamy zrobić i zamykamy się w sobie, że gdy sytuacja wymaga od nas otwarcia, nowego działania, nowego spojrzenia zaczynamy tworzyć żal i urazy do ludzi i do wszechświata. Nasz opór przed otwarciem się jest tak mocny, że sytuacje które mają nas otworzyć odbieramy przez perspektywę jak by ktoś nam zrobił krzywdę, gdzie tak naprawdę cierpią tylko nasze mury które stworzyliśmy i które wzniesiliśmy przed brakiem działania.

Dlatego to co z pozoru wydaje się na początku katastrofą, tak naprawdę wciąga nas w końcu z naszej strefy komfortu i w konsekwencji powoduje wzrost, po czasie dostrzegamy że dana sytuacja tak naprawdę nas rozwinęła, a to co nas blokowało to nasze własne ograniczenia.

Modłę się bym był otwarty na przyjmowanie prawdy, tego jak jest. Bym nie odbierał prawdy jako ataku na moją osobę. Modłę się abym przestał odbierać prawdę jaka ktoś mówi wobec mnie, a której nie chce przyjąć jako atak na moja osobę. Dzisiaj chce się otwierać na szerszą świadomość, a nie uciekać przed nią.

### **Pęd za wielkością, oczekiwanie na wielkie coś, zamiast cieszyć się chwilą**

Poczucie bycia nie wystarczającym takim jakim jestem, to odczucie które towarzyszyło mi większość mojego życia. Ciągłe coś od siebie wymagałem i stawiałem wobec siebie oczekiwania, tak jak bym dążył do czegoś, do jakiejś wizji siebie, ale nie mógł jej dogonić. Takie podejście powodowało przeświadczenie, że w chwili obecnej jest coś nie tak ze mną i że nie jestem odpowiedni taki jaki jestem. Przez co nie potrafiłem zaakceptować siebie takim jakim byłem i tworzyłem niezgodę na to jaki byłem oraz niezadowolenie z siebie, co skutkowało brakiem radości z siebie i brakiem wdzięczności. Przeświadczenie że radość, szczęście jest w przyszłości a nie w chwili obecnej, było iluzją która podtrzymywała niezadowolenie z siebie. Tak naprawdę nie chciałem się otworzyć na czucie siebie w chwili obecnej, na czucie siebie takim jakim byłem w całości. Fantazje o wielkości pozwalały mi na ucieczkę od mego poczucia niższości jakie czułem w chwili obecnej. Moje poczucie wartości było tak niskie, że uciekałem w świat fantazji o tym jaki to nie będę w przyszłości. Gdy byłem dzieckiem takie fantazje pozwalały mi radzić sobie z trudnymi sytuacjami, z trudnymi emocjami. Podczas zdrowienia dostrzegłem, że tworzenie tych fantazji jest mi już niepotrzebne, że mogę być tym kim jestem w tu i teraz i że jest to wystarczające. Dostrzegłem, że nie muszę tworzyć fałszywego wyobrażenia o sobie aby poczuć się lepiej. Mogę poczuć się lepiej akceptując to jaki jestem teraz, mogę poczuć ulgę już teraz będąc uczciwym i szczerym ze sobą, będąc sobą.

To z czym miałem jeszcze ogromny problem to koncentracja na rezultacie, na wyniku zdarzenia zamiast na cieszeniu się samą drogą byciu obecnym, uważnym. Problem był w tym, że nie chciałem czuć siebie podczas drogi tak naprawdę, czyli być przy sobie. Tworzyłem oddzielenie od tego co czuje w danej chwili i uciekałem w fantazje w mojej głowie jak coś osiągam. Miałem podejście tak jak by droga nie istniała i można było od razu przeskoczyć do celu, rezultatu. Moje chcenie na już tak naprawdę przysłańalo mi to co trzeba było zrobić by

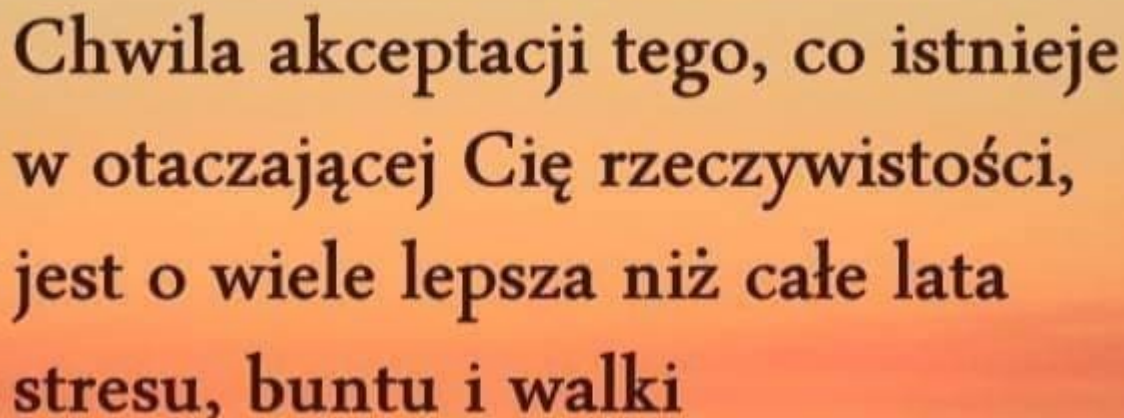
dojść do celu i było oporem przed włożeniem wysiłku oraz zaangażowaniem się w drogę, w życie, w konkretne działanie.

### **Chęć zmiany tego co czułem w danej chwili, niezgoda na trudne emocje**

W moim życiu towarzyszyło mi pragnienie bycia kimś innym niż byłem, przez co walczyłem z prawdziwym sobą oraz pragnienie czucia czegoś innego niż czułem w danym momencie. Pragnienie czucia się inaczej i nieumiejętność radzenia sobie z tak zwanymi negatywnymi, trudnymi emocjami powodowała, że powstawało we mnie pragnienie kontroli i chęć by czuć się inaczej niż energia która niosła ze sobą dana emocja, dlatego blokowałem się na prawdziwą energię danej emocji. Nie chciałem dopuścić jej do siebie i czuć jej. Miałem w sobie duży lęk przed pozwoleniem sobie na czucie danych emocji. Niezgoda na doświadczanie trudnych emocji powodowała, że zamykałem się na doświadczanie również pozytywnych emocji. W pewnym sensie zamknąłem się na czucie cokolwiek i robiłem się obojętny, bezduszny.

Naszym zadaniem jest poddać próby zmiany, poddać pragnienie zmiany tego co czujemy w danej chwili i pozwolić sobie odczuć to przed czym uciekamy, pozwolić sobie na pełne doświadczanie tego co jest i poddać pragnienie pocucia czegoś innego niż czujemy w danej chwili. Transformacja emocji, uczuć z jednych w drugie, jest możliwa tylko gdy czujemy swoje prawdziwe emocje, gdy sobie na nie pozwolimy i gdy damy sobie wtedy wsparcie, wyrozumiałość i łagodność. To co powoduje, że dany stan dalej trwa, że stawiamy opór i cierpimy w konsekwencji to właśnie pragnienie pocucia czegoś innego niż czujemy w danej chwili. Stawiając opór czemuś, utrzymujesz to w swoim polu. Nie ma w nas wtedy zgody na to co faktycznie jest w naszej przestrzeni.

Zaufanie procesowi i wyższej inteligencji to również poddanie pragnienia by czuć się inaczej niż czujemy się w danej chwili oraz wiara, że proces za pomocą szerszej świadomości zostanie samoczynnie ukierunkowany, czyli w zaufanie znajduje się również poddanie chęci dopasowania się do naszych wizji(samowoli) tego jak ma być i odpuszczenie narzucania sobie konkretnych wierzeń. Gdy damy przestrzeń, świadomość sama się pojawia, sama zaistnieje. To jest właśnie miejsce swojej woli, by mogła zaistnieć szersza świadomość, czyli wola Wszechświata i samoczynna transformacja.



**Chwila akceptacji tego, co istnieje  
w otaczającej Cię rzeczywistości,  
jest o wiele lepsza niż całe lata  
stresu, buntu i walki**

**Nadzieja, że można przestać grać.**

W pewnym momencie grania przestałem już nawet mieć nadzieję, że mogę przestać grać. Czułem, że uzależnienie jest silniejsze od wszystkiego w koło, po za tym wszystko w koło przestało mnie interesować. Nie byłem zaangażowany już w nic, tylko w to by grać i by zdobyć pieniądze na granie. Potrafiłem zrobić dosłownie wszystko aby tylko dostać środki do gry. Podczas zdrowienia uświadomiłem sobie, że całą moją kreatywność wykorzystywałem do zdobycia pieniędzy na grę, w tym sensie hazard był moją obsesyjną pasją w której ztracałem się po całości. To co dodało mi siły podczas zdrowienia to fakt, że kreatywność jaką mam w sobie

mogę wykorzystać do pozytywnego tworzenia mojego życia, wystarczy tylko albo aż przekierować ją na budowanie i wspieranie życia, a nie na destrukcję wobec życia.

Pomimo sygnałów z otoczenia nie potrafiłem dostrzec, że mam problem z graniem, cały czas wypierałem ten fakt i żyłem w swojej iluzji, iż to ja kontroluję hazard, a nie hazard mnie. Sytuacja się zaczęła zmieniać kiedy doznałem przez dwa tygodnie innego życia niż dotychczas znałem. Wtedy powstała we mnie nadzieja, że mogę żyć bez hazardu. Było to na święta Bożego Narodzenia gdy przyjechałem z zagranicy do Polski i zobaczyłem, że w Polsce nie można grać na mojej ulubionej stronie z zakładami. Polska wprowadziła blokadę na tą stronę u nas. Moje wcześniejsze tygodnie po wypłacie wyglądały tak, że w ciągu tygodnia przegrywałem wszystkie pieniądze. Przyjeżdżając na święta do Polski wyszło tak, że w dzień wylotu miałem wypłatę, po przylocie chciałem od razu grać i izolować się, jednak nie mogłem. Pamiętam, że miałem wtedy objawy odstawienia, moja najlepsza strona internetowa nie działała już w Polsce, a inne nie dawały mi tyle przyjemności. Pomimo tego, że te dwa tygodnie w Polsce były przepełnione alkoholem, imprezowaniem, zobaczyłem że mogę robić coś innego niż grać. Na dodatek kupiłem sobie w końcu parę rzeczy, przeznaczałem pieniądze na coś innego niż hazard i wróciłem za granicę mając jeszcze część wypłaty, to doświadczenie pokazało mi, że można żyć inaczej. Po napieraniu moich rodziców bym się leczył, postanowiłem, że wrócę na święta Wielkanocne i że pójdę na terapię, że spróbuje się leczyć. Oczywiście uzależnienie się broniło i gdy wróciłem zagranicę zacząłem wszystko od nowa, jednak już nie miałem gdzie uciec, bo rodzina zaczęła działać w kierunku tego bym na terapię dotarł. Wewnątrz siebie czułem, że nie chce tak już żyć, może dlatego też w końcu na nią poszedłem, miałem dość walki, dość cierpienia.

### **Początek akceptacji bezsilności, zwrócenie się o pomoc.**

Początkiem akceptacji bezsilności było dla mnie zwrócenie się o pomoc do rodziców by rozglądali się za terapią. Po raz pierwszy w życiu właśnie wtedy zacząłem otwierać się na ich pomoc, która miała posłużyć dla mego dobra. Wcześniej zgłaszałem się po pomoc, ale po to aby zdobyć pieniądze na granie, by zaspokoić moje egoistyczne zachcianki. Byłem mocno zamknięty na przyjmowanie jakiegokolwiek wsparcia emocjonalnego od nich i od innych osób, przez co byłem zamknięty na poczucie bliskości z nimi. Twierdziłem, że sam sobie poradzę ze wszystkim, że jestem samowystarczalny. Co najlepsze, że podczas zdrowienia doszło do mnie, że miałem żal do nich, że kiedyś mi nie pomogli w dzieciństwie gdy miałem ciężką sytuację w szkole. Ten żal i poczucie krzywdy powodowały, że dalej nie potrafiłem nikogo poprosić o pomoc. Z jednej strony miałem żal że mi nie pomagają, a z drugiej sam nie przyjmowałem tej pomocy i nie byłem otwarty na nią. Był to jeden z mechanizmów jaki używałem do podtrzymywania urazy, nienawiści do nich za to przeszłe doświadczenie. Żal i uraza przysłała mi szansę na zbudowanie lepszej relacji z nimi w chwili obecnej, ten mechanizm izolacji czasem jeszcze się pojawia w moim życiu, jednak teraz potrafię go dostrzec i poddać.

### **Wychodzenie z roli Boga, Akceptowanie rzeczy na które nie mam wpływu.**

Pogodzenie się z tym, że nie jestem Bogiem, że jestem człowiekiem i że mam ograniczenia. Pogodzenie się z tym że czegoś nie mogę, że czegoś nie potrafię, że czegoś nie wiem, że nie zawsze będzie tak jak chce aby było. Tak naprawdę krok pierwszy się u mnie rozszerza podczas zdrowienia, z czasem dostrzegam coraz więcej rzeczy na jakie nie mam wpływu, które są poza moją kontrolą. Pierwszym krokiem było pogodzenie się z tym że nie mam wpływu na hazard, na gry losowe. Od tego kroku zaczęło się godzenie na inne rzeczy, na ludzi, na otoczenie. Czuje, że im bardziej będę zdrowieć, tym więcej będę dostrzegał i poddawał Wszechświatowi, a tym bardziej oddawał mu jego rolę.

### **PODDANIE ROLI BOGA, ODDANIE REŻYSEROWANIA OTOCZENIA W ZAUFANIU I WIERZE**

„Podstawowe zadanie w życiu polega na tym, by identyfikować i odpowiednio dzielić sprawy na zewnętrzne, nad którymi nie mamy kontroli, oraz na te związane z naszymi wyborami. Gdzie więc należy szukać dobra i zła? Nie w pozostających poza naszą kontrolą rzeczach zewnętrznych, ale w sobie, w wyborach, które do nas należą [...]”.

— Epiktet, Diatryby, 2.5.4 — 5

Poddanie roli Wszechświata i oddanie tej roli Wszechświatowi może nastąpić, gdy oddzielimy rzeczy na które mamy wpływ od tych na które wpływu nie mamy. Wyjście z roli arbitra rzeczywistości, z osądzania i oceniania jest możliwe o ile porzucimy rolę Boga jaką sobie często przypisujemy. Puszczanie roli Boga i sędziego pozwala wyjść z oceniania innych przez własne kryteria i oceniania siebie poprzez własne kryteria. Zmieniamy

wtedy postawę osadzającą, wymagającą, oczekującą na przyjmującą i akceptującą opartą na poczuciu kogoś i siebie takim jakim jest poprzez przestrzeń serca.

Akceptacja emocji takimi jakie są, to pozwolenie sobie na odczucie tego co często wcześniej wypieraliśmy. Może się to wiązać z odczuciem prawdziwych emocji i bólu, jakie są jeszcze w nas z dzieciństwa. Dysocjacja to oddzielenie od ciała i nie pozwolenie sobie na czucie. Obserwator jest potrzebny na początku do poradzenia sobie z ogromem bólu i do zauważenia schematów cierpienia. Do zauważenia nawykowych reakcji, emocji. Jednak później z czasem trzeba się połączyć i czuć po prostu życie całym sobą. To opór przed bólem powoduje cierpienie, przez co tworzy się oddzielenie. Im większy opór przed czymś tym większe cierpienie i lęk przed tym. Więc rozwiązaniem jest puścić opór i poczuć ból, natomiast z tego bólu urodzi się moc i jedność ciała i umysłu. Czując ciało pozwalamy sobie czuć wszystko, bo źródło życia jest w nas. Im większy opór przed czuciem, im większe zamrożenie tym mniejszy przepływ energii przez ciało, tym mniejszy przepływ emocji, a większa blokada ich w ciele i zastój w naszym ciele.

Gdy projektujesz przeszłość na chwili obecnej, oddalasz się od tego co jest naprawdę w rzeczywistości, a znowu przeżywasz swoją przeszłość w teraźniejszości. Odbierasz ją przez pryzmat ładunku emocji z przeszłości, które w końcu trzeba uwolnić by zmienić spojrzenie i by nie było to spojrzenie zabarwione tym czego już nie ma.

Otwarcie się na życie następuje poprzez pozwolenie energii życia na przepłynięcie przez naszą przestrzeń, dlatego ważna jest obserwacja jakie mamy blokady i opory wobec płynności życia. Poddanie to pozwolenie na to co jest i pozwolenie aby to było takim jakim jest. Poddanie pozwala przepłynąć energii wszechświata przez nasz rdzeń i objawić się tej energii w naszym życiu.

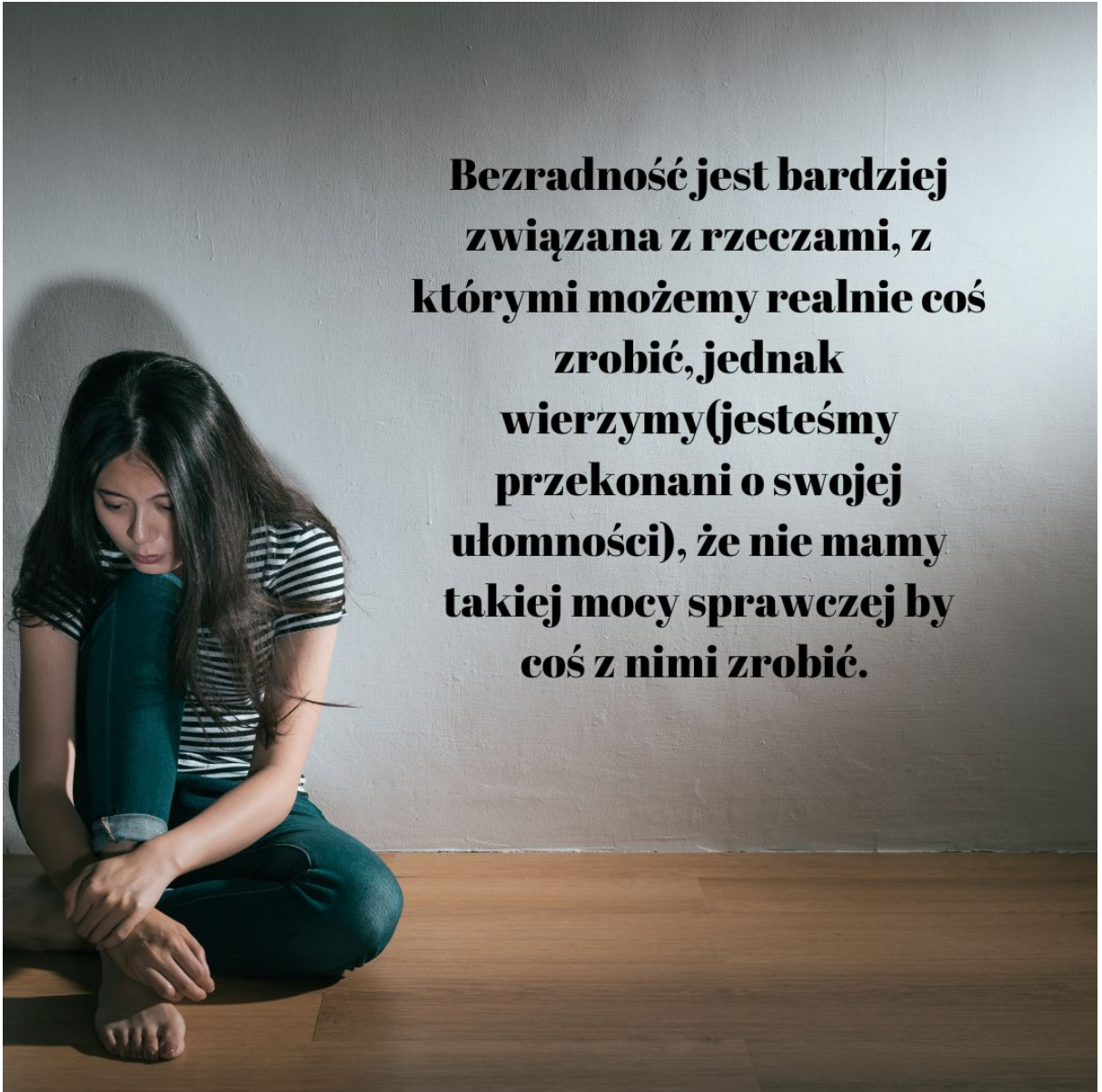
***„Poprzez całkowite odpuśczenie człowiek może osiągnąć nową perspektywę, perspektywę czystego źródła w nim. Owocem poddania się jest łaska, wszechogarniająca moc Boga.***

***Łaska jest niewidzialnym boskim wpływem. Kiedy wchodzi do naszego życia, stare narzędzia, których używaliśmy — rozsądek, logika, wysiłek, planowanie, przewidywanie, dyscyplina — są odejmowane jak kółka treningowe w rowerze.,,***

Deepak Chopra

**Co trzeba zrobić aby wziąć odpowiedzialność za swoje życie, aby poczuć swoją wewnętrzną moc?**

- wyjść z zależności emocjonalnej i fałszywego poczucia winy,
- wyjść z poczucia krzywdy, z roli ofiary, z poczucia niesprawiedliwości, z tworzenia żalu wobec życia,
- zacząć stawiać swoje granicę,
- ustalić na co mamy wpływ a na co nie mamy (szczerze), zaakceptować bezsilność wobec rzeczy na które nie mamy wpływu, ustalić za co tak naprawdę jesteśmy odpowiedzialni,
- poczuć swoją bezradność, zagubienie, niepewność, chaos emocjonalny i odnaleźć w nich swoją moc, odnaleźć siebie,
- przejąć odpowiedzialność za swoje emocje, myśli, reakcje, schematy, za to co w nas, za to co dajemy światu,
- przejąć odpowiedzialność za osobistą rzeczywistość jaką tworzymy,
- przejąć odpowiedzialność za swoje decyzje i dokonywane wybory oraz za ich konsekwencję, zarówno za konsekwencje pozytywne jak i negatywne,
- nawiązać kontakt z własnym wnętrzem, z tym co naprawdę chcemy, co wiąże się z przekroczeniem pustki i rozpoczęciem czucia siebie,
- wyjść z wyuczonej bezradności i poddać schematy cierpienia



**Bezradność jest bardziej  
związana z rzeczami, z  
którymi możemy realnie coś  
zrobić, jednak  
wierzimy (jesteśmy  
przekonani o swojej  
ułomności), że nie mamy  
takiej mocy sprawczej by  
coś z nimi zrobić.**

### **Bezradność**

Bezradność i bezsilność, dwa pojęcia które odwróciłem w moim życiu, mianowicie stosowałem odwróconą modlitwę o pogodę ducha w moim życiu. Zajmowałem się tym na co nie miałem wpływu, nie akceptując mojej bezsilności wobec tych spraw oraz nie zajmowałem się tym na co mam wpływ. Takie podejście rodziło we mnie frustracje, wściekłość, z którymi nie potrafiłem sobie poradzić. Problem był w moim sposobie myślenia i podejściu do życia, a nie w samym życiu. Tak naprawdę nie miałem odwagi, mocy w sobie aby zająć się tym na co mam wpływ. Dopiero siła wyższa, stosowanie programu dały mi tą moc.

Wyuczona bezradność może stać się sposobem na przetrwanie w społeczeństwie, choć tak naprawdę cofa, zatrzymuje w rozwoju, obniża samopoczucie i niszczy nasz rozwój emocjonalny. Jest stanem wyuczonym, który utrudnia normalne, pełne realizacji i satysfakcji życie. Dla niewolników wyuczonej bezradności, każda porażka urasta do rangi życiowej katastrofy (jest tak bo utożsamiamy się z porażką, nie rozumiejąc, że nią nie jesteśmy i nie dajemy sobie do niej prawa), a najmniejszą przeciwność losu traktowana jest jak przeszkoda nie do przejścia. Każda interpretacja zachowania może być usprawiedliwieniem własnej niemocy i apatii co podtrzymuje spojrzenie poprzez schemat ofiary na życie. Rezygnacja i apatia jest zakamuflowaną formą mechanizmu obronnego, by nie robić tego czego boimy się zrobić, by nie doświadczać życia, konsekwencji naszych działań i emocji z nim związanych. Wyuczona bezradność powoduje, że cały czas brakuje nam energii

do życia, że nic nam się nie chce robić, że uważamy, iż nic nie warto robić bo i tak to nic nie zmieni. Odcinamy się wtedy od własnej mocy i nie dajemy jej płynąć własnej energii, w pewien sposób blokujemy się na nią.

Umysł osoby bezradnej jest skoncentrowany głównie na tworzeniu oporu wobec rozwiązania problemów i wobec przeszkód. Opór, który jest tworzony, to tak naprawdę zasłona by nie widzieć rozwiązań i możliwości. Opór w formie wątpliwości, przeświadczeniu o braku mocy jest usprawiedliwieniem by czegoś nie robić i często towarzyszy mu wyolbrzymienie wątpliwości (nadaje się większe znaczenie czemuś niż to rzeczywiście takie jest). Wyuczona bezradność w konsekwencji powoduje wejście w stan obojętności, apatii wobec życia, zanikiem możliwości do jakiegokolwiek działania, zanikiem jasności, klarowności myślenia, jak także zamrożenia swoich emocji, swojej energii i swego ciała (co skutkuje tym, że go nie czujemy). Osoba bezradna nie wierzy w swoją moc wewnętrzną i nie wierzy, że ma realny wpływ na swoje życie. Brakuje jej samodzielności i mocy by móc zacząć działać. Jedną z przyczyn jest właśnie przekonanie o braku możliwości sięgania po to co chce dana osoba, co tworzy nadmierne pragnienia i życie w świecie fantazji i wyobrażeń, a nie realizację tych potrzeb w rzeczywistości. Ten świat fantazji i wyobrażeń jest często formą ucieczki od doświadczania rzeczywistości i uczestniczenia w niej. Osoba z wyuczoną bezradnością woli żyć w fantazjach, wyobrażeniach na swój temat we własnej głowie niż przejść do realnego działania.

Niestety pułapka ucieczki od robienia czegoś z własnym życiem może być widoczna też w stosowaniu kroku 12. Polega ona na zajmowaniu się wszystkim, tylko nie sobą i swym życiem. Czyli konkretnie na zajmowaniu się podopiecznymi, wspólnotą, innymi i nie robieniem niczego we własnym życiu osobistym. Pod maską poświęceń taka osoba ucieczka od robienia czegoś z własnym życiem i od zmiany wewnętrznej, zazwyczaj jest wtedy stosowany tak zwany dwukrok, czyli krok 1 i 12. Wtedy znowu można wejść w nadmierną kontrolę i rolę tak zwanego diakona wobec innych. Jeśli dana osoba nie robi nic ze swoim życiem, edukacja, rozwojem zawodowym, życiem rodzinnym itp. to znowu następuje ucieczka przed doświadczaniem życia i uczestniczeniem w rzeczywistości. Co gorsza taka osoba zaczyna przrzucać własną frustrację na innych, bo nie radzi sobie sama ze sobą. Frustracja wynika z braku czucia siebie, swoich potrzeb i emocji, co jest skutkiem zazwyczaj nie zrobienia dobrze kroku czwartego i nie poznaniu samego siebie. Stąd też wybór sponsora powinien być oparty na jego działaniach, doświadczeniu we wszystkich obszarach życia, a nie tylko na ładnych teoriach i roli we wspólnotcie.

Mi jako hazardziście świat iluzji i zaprzeczeń, marzeniowego, magicznego myślenia jest bardzo znany. Spędziłem naprawdę dużo czasu na rozmyślaniu o tym co takiego nie zrobię, co przerodziło się w manię wielkości, a w rzeczywistości nie robiłem nic by życie szło do przodu. Jednym z rezultatów przebywania w świecie fantazji i wyobrażeń, bez realnego działania było uzależnienie od hazardu i obsesja kontroli rezultatu.

Bezradność wiąże się z odczuwaniem poczucia krzywdy wobec życia i przekonaniem, że życie jest ciężkie, że trzeba cały czas z nim walczyć, że jesteśmy ofiarami życia. Mocno jest widoczne też przekonanie, że życie jest przeciwko nam, gdy tak naprawdę to my jako osoby uzależnione działamy przeciwko życiu. Aby poradzić sobie z rolą ofiary trzeba się najpierw do niej przyznać, a następnie zmienić podejście do życia, zmienić odbiór życia, poddać myślenie że życie chce dla mnie źle i że jest przeciwko mnie. Tak nie jest, to ja się obróciłem przeciwko życiu, a nie ono przeciwko mnie. Pewne sytuacje się po prostu zdarzają i nie jest to nikogo wina. Tak po prostu jest, takie po prostu jest życie. Śmierć, strata, emocje, ból emocjonalny, problemy, trudności to po prostu część życia. Nie musimy tego akceptować, jednak żyje się łatwiej, gdy to się robi.

Stwierdzenie, że nic nie można zrobić z problemem daje możliwość po prostu do braku działania i nie brania odpowiedzialności na to na co mamy wpływ. Wyuczona bezradność jest formą ucieczki od przejmowania inicjatywy, od brania chwili i tego co w niej jest w swoje ręce.

### ***Jak to widzi Bill***

***„Kiedyś ignorowaliśmy kłopoty, mając nadzieję, że znikną. Albo też, załęknieni i przygnębieni, bezskutecznie próbowaliśmy przed nimi uciec. Nierzadko, pełni goryczy i winy, niemądrze zwalczyliśmy je siłą i odpłacaliśmy pięknym za nadobne. Wszystkie te niewłaściwe postawy, wzmocnione jeszcze przez alkohol, niechybnie doprowadziłyby nas do zguby, gdyby nie uległy zmianie.***

***Potem trafiliśmy do wspólnoty. Tutaj dowiedzieliśmy się, że kłopoty zdarzają się wszystkim i że są one normalną częścią życia - czymś, co trzeba zrozumieć i z czym należy sobie radzić. Ze zdziwieniem odkryliśmy, że dzięki łasce Boga nasze kłopoty mogą przeobrazić się w błogosławione dobrodziejstwo.***



*Na tym właśnie polega istota samej wspólnoty: na zaakceptowaniu kłopotów, uczciwym zmierzeniu się z nimi ze spokojem i odwagą oraz okiełznaniu ich - a nierzadko i przewyciężeniu. Tak właśnie przebiegała historia wspólnoty, zaś my sami staliśmy się jej częścią. I każdemu następnemu cierpiącemu jęliśmy oferować świadectwo własnego przykładu,,*

### **Radość z życia.**

**Zamiast narzekania i marudzenia, że coś trzeba zrobić, akceptować to jak jest i radować się tym że możemy coś zrobić i że możemy działać. Poddać podejście jakby życie było ciężarem i zacząć radować się nim jak cudem jakim jest. Radować się tym że żyje, że dostałem dar jakim jest życie, a nie cierpieć, że muszę żyć. Wycuczona bezradność czasem może podchodzić pod masochizm, cierpiętnictwo.**

Moc zaczynamy czuć poprzez zauważenie swojego wpływu na swoje życie, poprzez zauważenie zależności między naszą odpowiedzialnością (czyli naszymi czynami, energią w jakiej jesteśmy, działaniami) a konsekwencją naszego działania, czyli rezultatami naszych czynów. Gdy dostrzegamy, że nasza osobista rzeczywistość jest przedłużeniem tego co robimy, jakich wyborów i decyzji dokonujemy, jacy jesteśmy zaczynamy rozumieć, iż trzeba skierować się najpierw do siebie, jeśli chcemy aby zmiany zaszły w naszym osobistym świecie zewnętrznym, czyli w naszej osobistej przestrzeni. Osoba bezradna, nie widzi tej zależności, nie widzi swojej mocy sprawczej, bo wypiera odpowiedzialność za siebie i za konsekwencje swoich działań. W szczególności nie chce widzieć konsekwencji i ciągle powtarza te same działania, schematy. Zachowuje się szalenie, ciągle robi to samo, a oczekuje czegoś innego. Jest to pewnego rodzaju niepoczytalność. Do tego nie wierzy w siebie, bo nie widzi jakiegokolwiek zależności między jej działaniem a rezultatem, można by powiedzieć między swoim działaniem, zachowaniem, a swoją sytuacją życiową. Skoro nie ma dostrzeżenia realnego wpływu na swoje życie, to nie ma też poczucia swojej mocy i wiary w swoje działania, decyzje, wybory. Do tego dochodzą przekonania związane z wrogim życiem, niesprawiedliwym Bogiem, krzywdzącym Bogiem, raniącym Bogiem i powstaje mieszanka utrzymująca daną osobę na poziomie apatii i bezradności.

### **Przyczyny wycuczonej bezradności:**

— przekonanie, że nie mamy w sobie mocy sprawczej, bo brak nam zasilania ze swojego wnętrza i nie dojrzeliliśmy emocjonalnie. Nie czujemy wtedy kontaktu z własnym wnętrzem, a gdy nie czujemy kontaktu z własnym ciałem, to jesteśmy odcięci od energii źródła. Mocą napędową rozwoju emocjonalnego jest miłość. Jeśli zabrakło jej w dzieciństwie, to nie rozwinęliśmy się emocjonalnie wystarczająco by samemu sobie radzić, będziemy jej szukać w życiu dorosłym, nie wychodząc z roli dziecka, które co do zasady jest zależne od rodzica. I takim też pozostajemy w życiu dorosłym, będąc zależnymi od innych i będziemy ciągle szukać na zewnątrz mocy ponieważ nie odkryliśmy jej w sobie. W takie też związki będziemy wchodzić i nigdy do końca nie poczujemy swoje własnej mocy sprawczej,

— wzorce wyniesione z domu, przejście rodowych przekonań opartych na poczuciu beznadziei, apatii, bezradności, cierpieniu, męczeństwie,

— brak samodzielności, zaradności życiowej, dorosły, który w dzieciństwie zbudował maskę zależnego, w życiu dorosłym często jest słaby fizycznie i mentalnie. Szybko się poddaje, brak mu determinacji, wytrwałości, konsekwencji i samodyscypliny. Bez wsparcia innych łatwo rezygnuje ze swoich planów i nie sięga po to co chce mieć w swoim życiu. Nie czuje swojego własnego wsparcia i nie wykształcił własnej mocy w trudnych sytuacjach, tylko szuka ciągle tego wsparcia na zewnątrz siebie, bo takie zależności stworzył z jednym z rodziców, jest wtedy ukierunkowany na ciągłe branie z otoczenia energii, na domaganie się by coś przyszło zewnątrz, na wymuszaniu na życiu tego czego nie ma,

— brak zrozumienia siebie, swoich emocji, brak wiary w siebie i swoje możliwości, brak zaufania do siebie. Zaufanie do siebie rodzi się wtedy, kiedy dobrze znamy samego siebie, rozumiemy, jakie mechanizmy nami sterują i jakie jest ich źródło. Zaufanie do siebie rodzi się po prostu z kontaktu z sobą samym, z tym co jest w nas. Gdy nie słuchamy się własnych emocji, uciekamy przed nimi, zagłuszamy je, nie wiemy co mamy zrobić i tworzymy chaos wewnętrzny, tworzymy rozdzielanie z własnym wnętrzem.

— osoby zależne najczęściej odczuwają głęboki smutek i tęsknotę. Karmią się tą emocją, bo dzięki niej zyskują uwagę i wsparcie innych. Smutek i tęsknota może wynikać z braku kontaktu ze sobą i czucia się osamotnionym będąc sam na sam ze sobą. Ten smutek widać w oczach, w ciele, w postawie, w słowach i gestach. Podczas gdy świadome przeżywanie smutku powoduje, że zaczynamy dostrzegać skąd jest smutek, o czym nam mówi i

## Krok pierwszy

zaczynamy wprowadzać działania które dają nam radość. Świadome przeżywanie emocji powoduje, że zaczynamy dostrzegać swoje potrzeby i czy je zaspokajamy, czy też nie.

— szukanie mocy na zewnątrz, w innych, uzależnianie się od innych osób, rzeczy, ciągłe liczenie na kogoś, oczekiwanie ratunku, wybawienia, brak umiejętności podejmowania własnych decyzji i dokonywania własnych wyborów opartych na sygnałach z naszego wnętrza,

— zrzucanie odpowiedzialności za swoje życie na innych, na czynniki zewnętrzne, na otoczenie, mechanizm projekcji i oddalanie się od siebie,

— skupianie się na samym problemie i wyolbrzymianie go bez jednoczesnego zrobienia czegoś z nim, tak jak by odcięcie od świadomości, że problem ma w sobie od razu rozwiązanie lub niechęć do widzenia tego rozwiązania, wchodzi się wtedy zazwyczaj w schemat jęczenia,

— głębokie przekonanie o własnej wadliwości, ułomności, braku mocy,

— widzenie wąskiego pola możliwości, uporczywe patrzanie przez jedną perspektywę i zamknięcie się na inne rozwiązania, wąskie myślenie, brak elastyczności w myśleniu,

— chaos emocjonalny i zagubienie, z którego nie można wyjść, jak dziecko we mgle, chaos się pogłębia gdy jeszcze bardziej uciekamy od samych siebie, gdy wypieramy lub zaprzeczamy swym emocjom i swym potrzebom,

— szukanie problemów we wszystkim, szukanie usprawiedliwienia braku działania, zamiast spróbować działać,

— brak umiejętności przeżywania porażek i pogodzenia się z nimi, w tym nie przyznawanie się do popełnianych błędów, do porażek, co nie pozwala wprowadzić rozwiązań,

— definiowanie porażki, emocji jako samego siebie, brak dystansu do porażki,

— brak akceptacji rzeczywistości taką jaką jest, życie w iluzjach o rzeczywistości, zamykanie się we własnych wyobrażeniach o życiu,

— przeświadczenie o braku talentu, daru o własnej głupocie, utrzymywanie silnego krytyka wewnętrznego, który podtrzymuje brak wiary w siebie i powoduje odrzucanie samego siebie, zamykanie się na własną inteligencję, na własną kreatywność,

— zamrożenie w momencie powstania krzywdy, nie puszczone emocje, brak pozwolenia sobie na określone emocje i czucie się bezradnym, brak kontaktu z własnymi emocjami, przeważnie ze swoją agresją, złością, czyli ze swoim ogniem,

— brak kontaktu z własnymi potrzebami i zabieranie sobie prawa do sięgania po to co chcemy od życia,

- lęk przed konsekwencjami i emocjami z nimi związanymi, zazwyczaj lęk przed karą,

- brak decyzyjności poprzez bycie wyręczanym przez jednego z rodziców we wszystkim, co tworzy ułomność.

Skutki wyuczonej bezradności:

— tkwienie ciągle w tych samych sytuacjach i problemach,

— pogłębiająca się apatia i obojętność wobec życia,

— brak pewności siebie i zdecydowania,

— rosnąca frustracja, która jest przenoszona za pomocą mechanizmu projekcji na świat zewnętrzny,

— brak rozwoju, brak ewolucji, brak celów życiowych, nie spełnianie swoich marzeń i pragnień,

- zamknięcie się na doświadczanie życia, na przepływ energii przez nasze życie, zamknięcie się na przepływ energii poprzez własne ciało, utkwienie we własnej głowie,
- pesymistyczne nastawienie do wszystkiego,
- nieporadność życiowa, zaćmienie w myśleniu, mgła umysłu, zagubienie i zamykanie się w sobie,
- brak energii życiowej i chęci do działania, brak motywacji i wiary w siebie.

Wyuczonej bezradności można się oduczyć, skoro włożyliśmy wysiłek aby w niej tkwić możemy też włożyć wysiłek w oduczenie się jej i pozwolić sobie dojrzeć wewnątrznie, emocjonalnie oraz zbudować swoją moc wewnętrzną. To pozwoli nam wyjść z poczucia, że niczego nie można zmienić i z poczucia, że nie ma się wpływu na własne życie. Odzyskanie własnej mocy i poczucie jej powoduje, że realnie zaczynamy widzieć jaki mamy wpływ na własne życie, a co za tym idzie zaczynamy wierzyć w siebie i zaczynamy wtedy czuć połączenie z energią życia, z rzeczywistością. Im większy czujemy kontakt z rzeczywistością, tym więcej w niej działamy.

Zakładanie z góry, że coś się nie uda to tak naprawdę od razu blokowanie siebie na różne możliwości, dobrze jest widzieć możliwe przeszkody i mieć ich świadomość, jednak trzeba nabierać dystansu do nich, aby dojrzeć możliwości, rozwiązania, które są jednocześnie sposobem na te przeszkody. Pułapka mentalna bezradności to myślenie, że jeśli czegoś nie umiemy, to że tego nie da się zrobić, jednak często zapominamy, że wszystkiego da się nauczyć o ile włożymy w to zaangażowanie i nasz wysiłek oraz jeśli będziemy cierpliwi i wytrwali. Jednak często po prostu nam się nie chce, a za lenistwem kryję się tak naprawdę lęk i wstyd. Właśnie cierpliwość, wytrwałość i zrozumienie, że na niektóre rzeczy trzeba poświęcić czas jest blokadą, że nie zaczynamy czegoś tak naprawdę robić bo nam się nie chce włożyć wysiłku i nie chcemy się zaangażować w działanie. To wynika z braku zrozumienia, że niektóre sprawy potrzebują czasu, pielęgnowania, dbałości aby mogły zaistnieć i z chęciństwa małego dziecka, które chce mieć coś na już teraz od razu bez wysiłku, bo ma taki kapryś.

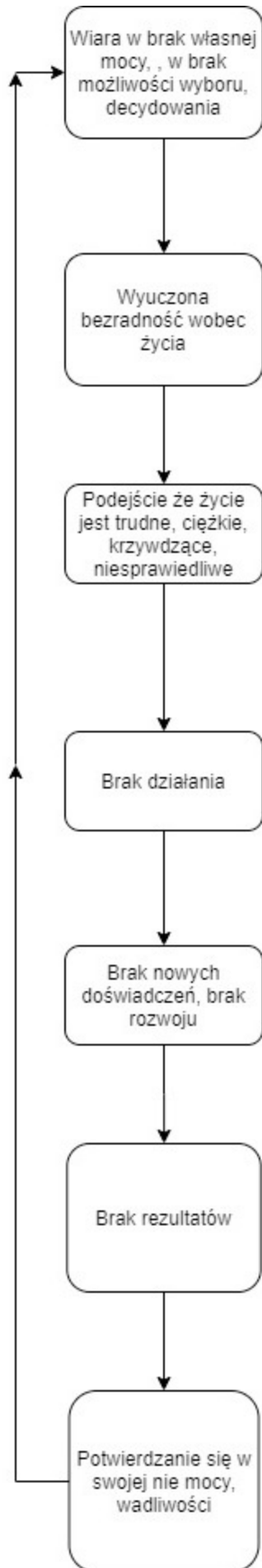
Bezradność jest bardziej związana z rzeczami, z którymi możemy realnie coś zrobić, jednak wierzymy(jesteśmy przekonani o swojej ułomności), że nie mamy takiej mocy sprawczej by coś z nimi zrobić. To co nas blokuje od zrobienia wtedy, to tylko nasze nastawienie, nasza wiara w to, że nic się z tym nie da zrobić.

Natomiast bezsilność jest związana ze sprawami na które nie mamy realnego wpływu, natomiast wierzymy, że coś możemy z nimi zrobić i że mamy na nie wpływ.

U osób, które nie mają kontaktu ze swoim wnętrzem następuje odwrócenie tych pojęć i rozumienie na opak, które prowadzi do powtarzania schematów cierpienia. Odwrócenie polega na próbach wpłynięcia na coś co nie jest zależne od nas i traceniu energii na walkę i siłowanie się poprzez brak akceptacji bezsilności wobec czegoś na co się nie ma wpływu, a co jest zależne od siły wyższej i innych warunków oraz unikaniu koncentracji na tym na co mamy wpływ, czyli ucieczka przed własnym wnętrzem, co prowadzi do odcięcia się od własnej energii. Dlatego tak wiele osób zamiast zajmować się sobą, zajmuje się innymi, próbą zmiany innych, a ucieka od zagłębienia we własne wnętrze, we własne potrzeby i emocje. Gdy wychodzimy z bezradności odnajdujemy swoją moc w realnym działaniu w rzeczywistości i w końcu zaczynamy kierować się do własnego wnętrza, do czucia siebie, do kontaktu ze sobą, co powoduje wzrost naszej energii.

Gdy odpuszczamy i akceptujemy rzeczy na które nie mamy wpływu takimi jakimi są, czyli gdy akceptujemy bezsilność wobec tych rzeczy odzyskujemy spokój umysłu, a w konsekwencji jasność, klarowność, swoją wolność i przestajemy walczyć z wiatrakami.

**Rysunek.** Podtrzymywanie braku wiary w siebie



M  
E  
C  
H  
A  
N  
I  
Z  
M  
O  
B  
R  
O  
N  
N  
Y

I  
L  
U  
Z  
J  
A

Opracowania: Własne

Zazwyczaj wiara w nasze negatywne, fałszywe przekonania o sobie samym są mechanizmami blokującymi i ograniczającymi nasze życie. Na przykład wiara w swoją nieśmiałość pozwala na brak kontaktu z innymi. Wiara w blokujące przekonania i podtrzymywanie ich pozwala nam na usprawiedliwianie swojego braku działania w określonych obszarach naszego życia, gdzie jeszcze czujemy opór w postaci lęku i wstydu. Kończy się to przeważnie apatią i obojętnością w tych sferach naszego życia, bo nie działamy w nich i tworzeniem izolacji. To co tak naprawdę nie chcemy zobaczyć to fakt, że się boimy czegoś lub wstydzimy się coś zrobić, nie tyle nie możemy, co nie chcemy czegoś zrobić, bo nie chcemy spotkać się z danymi emocjami związanymi z doświadczaniem życia.

*„Apatia (50) opiera się na przekonaniu „nie mogę”, wskazuje ona na niedostatek energii życiowej.*

*To poczucie, że nie możemy zrobić nic, by poprawić swoją sytuację i że nikt nie może nam pomóc. To stan beznadziei i bezsilności. Związany jest z myślami: „Kogo to obchodzi?”, „To nie ma sensu”, „To nużące”, „Po co w ogóle zwracać sobie głowę”, „I tak nie osiągnę celu”. Postawę tę reprezentuje oswiały Kłapouchy, postać z Kubusia Puchatka, który często powtarza: „No cóż, tak czy owak nie wyjdzie z tego nic dobrego”.*

*Zniechęcenie, porażka, niewykonalne, za trudne... osamotniony, zrezygnowany, odizolowany, zrażający do siebie innych, zamknięty w sobie, odcinający się, opuszczony, załamany, wyczerpany, niespełniony, pesymistyczny, niedbały, pozbawiony poczucia humoru, pozbawiony znaczenia, niedorzeczny, bezcelowy, bezsilny, ponoszący porażkę, zbyt zmęczony, zrozpaczony, zagubiony, lekceważący, widzący wszystko w czarnych barwach... za późno, za stary, za młody, bez życia... negatywny, beznadziejny, bezużyteczny, stracony, bezsensowny, posepny, zobojętniały.*

*Od strony biologicznej apatia jest wołaniem o pomoc, jednak towarzyszy jej jednocześnie poczucie, że żadna pomoc nie jest możliwa.*

*Apatia w stosunku do samej Techniki Uwalniania może pojawić się pod postacią oporu. Ten z kolei może przyjąć formę postaw i myśli takich jak: „To i tak nie zadziała”, „Co za różnica?”, „Jeszcze nie jestem na to gotowy”, „Nic nie czuję”, „Jestem zbyt zajęty”, „Mam już dość odpuszczania”, „To dla mnie zbyt przytłaczające”, „Zapomniałem o tym”, „Za bardzo chce mi się spać”.*

*Aby wyjść z apatii, musimy przypomnieć sobie intencję wejścia wyżej, bycia wolnym, bardziej skutecznym i szczęśliwszym, a następnie odpuścić opór przed techniką samą w sobie.*

*Kolejny sposób wychodzenia z apatii polega na przyjrzeniu się, co dzięki niej zyskujemy. Może apatia to pretekst, który pozwala nam przed samym sobą zachować twarz i ukryć fakt, że czegoś się boimy.*

*Ponieważ w rzeczywistości jesteśmy istotami zdolnymi do poradzenia sobie z wieloma rzeczami, większość naszego „nie mogę” oznacza tak naprawdę „nie chcę”. Za stwierdzeniami „nie mogę” lub „nie chcę” najczęściej stoi lęk. Jeśli przyjrzymy się, co naprawdę skrywa się za tym lękiem, w tej samej chwili przesunujemy się w górę skali — z Apatii na Strach.,,*

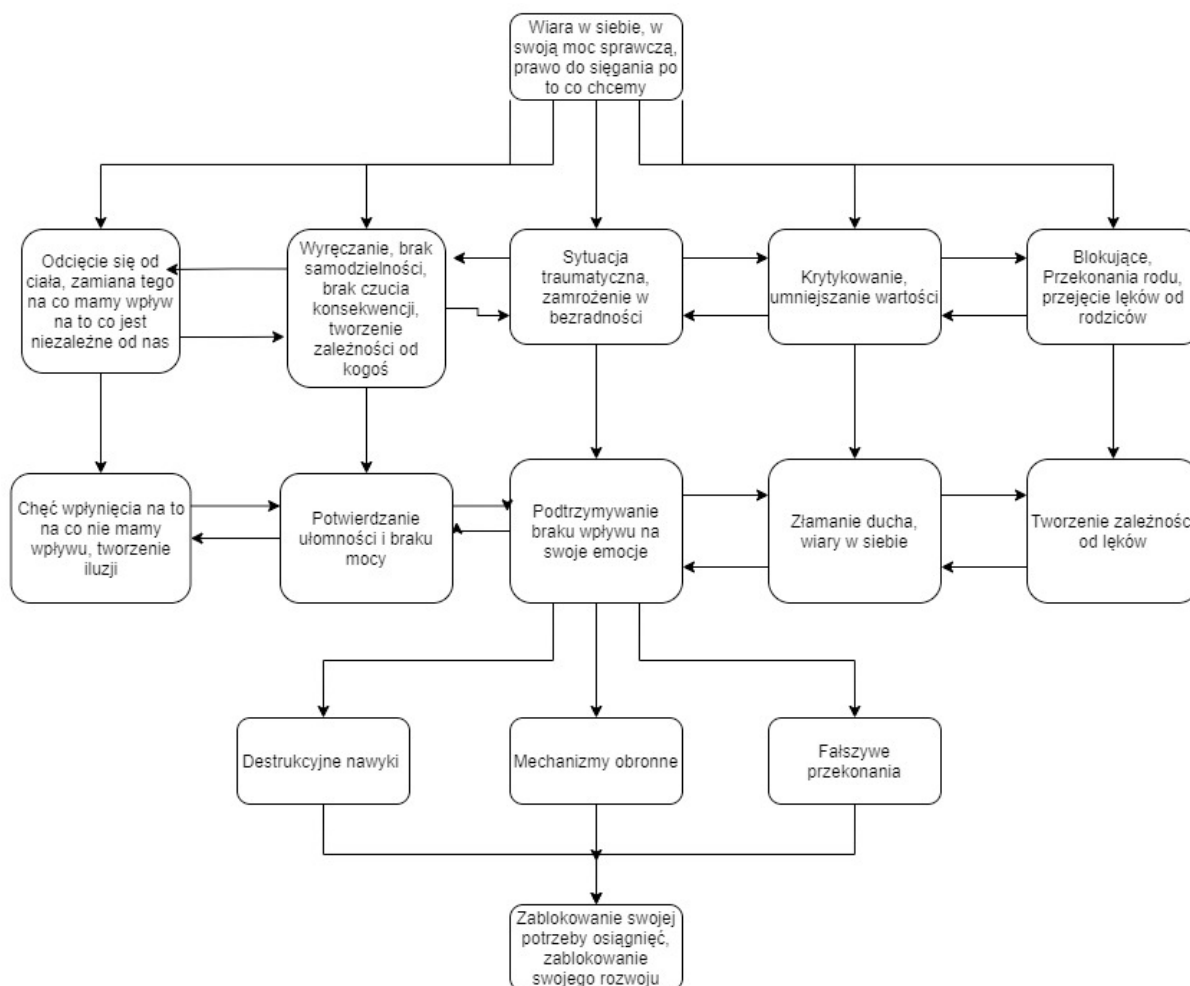
*David R. Hawkins —, Przekraczanie poziomów świadomości.,*

Wyuczona bezradność w danych sytuacjach jest wtedy, gdy możemy coś zrobić jednak czujemy się zagubieni i opanowuje nas lęk( pewnego rodzaju zamrożenie), nie wiemy wtedy jak się zachować, albo uciekamy albo się poddajemy. Wtedy nie odnajdujemy w sobie odwagi do działania, a przeszkody traktujemy jako zbyt duże dla nas na dany moment, często po prostu je wyolbrzymiamy w naszej głowie i trzymamy się swoich blokad.

Bezradność wiąże się z nie puszczeniem poczuciem krzywdy(schematem ofiary) i ze stanem gdy nie czuliśmy swojej mocy. Brak czucia swojej mocy wiąże się z nieporadnością życiową, która może wynika z wyręczania nas przez innych, stworzenia zależności z innymi, krytykowania nas przez innych, braku zaspokojenia swoich potrzeb, co w konsekwencji doprowadziło do braku wiary w siebie.

Im większe poczucie zagrożenia w dzieciństwie tym silniejsze lęki wobec rzeczywistości i działania w niej. Gdy dziecko nie czuje się bezpiecznie, nie ma wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa nie jest zdolne rozwinąć się w odpowiedni sposób, co wpływa później na jego podejście do życia jako dorosły. Uczucie lęku przed rzeczywistością regulujemy zazwyczaj w różnych regulatorach, które dają nam pozorne odprężenie i opanowanie stresu. U mnie praktycznie całe życie takim regulatorem był alkohol, a później hazard. Regulować emocje można w zdrowy sposób lub w destrukcyjny.

## Krok pierwszy



**Rysunek** Utrata wiary w siebie

Źródło: Opracowania własne

### Co zrobić, by oduczyć się wyuczonej bezradności:

— uświadomić sobie te momenty kiedy czujemy się bezradni i kiedy się poddajemy lub kiedy uciekamy oraz wprowadzić w nie jak najwięcej świadomości, oddechu i obecności. Trzeba złapać kontakt ze sobą w tych momentach, bo zazwyczaj odcinamy się wtedy od siebie, od swojego ciała wchodząc w dysocjacje.

— nie bać się chaosu, niepewności, zagubienia, tylko pozwolić sobie je obserwować i znaleźć rozwiązanie w momentach, gdy czujemy się bezradni. Jeśli nie dajemy zaistnieć emocjom, które się pojawiają w danych momentach i od razu się podajemy albo uciekamy, to nie pozwalamy zaistnieć odpowiednim rozwiązaniom i możliwościom. Nie nawiązujemy wtedy kontaktu z tym co się kryje za naszym zachowaniem, a przeważnie jest to niechęć do poczucia danych emocji, w tym lęku czy wstydu.

— im większa chęć kontroli chaosu emocjonalnego tym bardziej się on pogłębia, dlatego momenty zagubienia, bezradności, beznadziei, bezsilności się obserwuje próbując odnaleźć bezpiecznie miejsce w sobie, które z czasem się rozrasta, a my nie utożsamiamy się już z danymi emocjami całkowicie popadając w panikę czy rozpacz. Chaos emocjonalny poddany pod obserwację staje się porządkiem i konkretną informacją. To tak jak z emocjami u kogoś, jeśli obserwujemy je u kogoś i sami jesteśmy w chaosie to nie wiemy co się dzieje, natomiast gdy jest w nas spokój potrafimy dostrzec skąd dane emocje, wzorce są w drugim człowieku i z czego one wynikają. Im więcej obserwacji siebie, tym chaos emocjonalny przekształca się w konkretne informacje dla nas, we wskazówki. Gdy natomiast nie chcemy zajrzeć w głąb siebie pogłębiając rozłam, separację, oddzielenie co powoduje że chaos dalej trwa, a my nie mamy kontaktu z własnym wnętrzem.

— opanować lęk oraz zobaczyć co się tak naprawdę za nim kryje i poczuć się bezpiecznie, z uczucia bezpieczeństwa rodzi się zaufanie wobec siebie, pewność że cokolwiek się będzie działo to i tak damy sobie radę. Zaufanie to przeświadczenie że będzie okej pomimo niepewności, lęku.

— zmiana myślenia „nie da się tego zrobić” na „ryzyko próby jest mniejsze niż jej niepodjęcie”, „nigdy mi się to nie udaje” na „teraz nie wyszło, ale może uda się następnym razem”, „nigdy nie zrozumieć” na „muszę

się jeszcze nauczyć”. Zmienić sposób myślenia z fałszywych przekonań i nie zawierających całej prawdy na przekonania bliższe prawdzie, czyli zawierające większą świadomość.

— zmienić negatywne przekonania na przekonania pozytywne. Naszą codziennością sterują nawyki myślowe, często nieuświadomione. To my kreujemy swoje przekonania i to jakie znaczenie oraz jaką perspektywę nadajemy sytuacji: „nigdy mi się nie udaje” na „nie udało mi się tym razem”. Trzeba zrozumieć, że to pierwsze przekonanie jest po prostu fałszywe i nie jest zgodne z prawdą, przekonania najlepiej zmieniać poprzez wprowadzanie większej świadomości i szerszego zrozumienia, czyli poszerzenia świadomości. Przekonanie nigdy mi się nie udaje jest od razu założeniem, że w przyszłości też mi się nie uda. Bliższe prawdzie jest przekonanie do tej pory mi się nie udawało, jednak to nie znaczy że sytuacja się powtórzy. Negatywne przekonania utrzymują się, bo mamy przeświadczenie, że dotychczasowe wzorce muszą się powtórzyć, a tak nie jest. To my decydujemy czy wzorce i schematy się powtarzają, czy też wchodzimy w nową energię. Zawsze mamy wybór i im szybciej to zobaczymy tym szybciej dokonamy innego wyboru i decyzji niż dotychczas. A co za tym idzie dokonamy innego działania i zachowania niż do tej pory, co będzie prowadzić do nowych sytuacji w naszym życiu.

— uświadomić sobie, że wyuczona bezradność to stan wewnętrzny, a to co jest w nas jest zależne od nas. Tu jest właśnie kwestia zmiany tego na co mamy wpływ, a na co nie mamy. Trzeba uwierzyć że na swój stan wewnętrzny mamy wpływ najbardziej my sami i że to my decydujemy o nim oraz o tym jak się z czymś czujemy, a nie nasze uwarunkowania potwierdzane wiele lat.

— jeśli wyuczona bezradność jest owocem wychowania przez rodziców, nie zmienia to faktu, że teraz my kierujemy „naszym wychowaniem” i to do nas należy chęć zmiany i wyjścia z zagubienia, chaosu emocjonalnego. To że zostaliśmy wychowani w odpowiednich wzorcach nie jest naszą winą, jednak jak zobaczymy te wzorce i dojdziemy do prawdy jak z nami jest, ( że to my jesteśmy odpowiedzialni za swoje czyny, reakcje w danej chwili) następuje moment obudzenia i przejścia z automatyzmu do obecności. Wtedy już nie da się usprawiedliwiać, że to co się dzieje z nami jest kogoś winą oraz nie da się tkwić dalej w poczuciu krzywdy i żalu, w tym momencie pojawia się wybór i wolność wyboru jak chcemy żyć i jakie wzorce, przekonania podtrzymywać. Jakie postawy i nastawienia prezentować wobec życia.

— zmienić podejście, nastawienie do problemu. Życie wydarza się dla nas, a nie przeciwko nam. Wszystko dzieje się dla naszego wewnętrznego wzrostu i rozwoju, jest okazją do budowania naszej mocy i piękna w naszym życiu. Każda nasza sytuacja jest okazją do wzrostu i ewolucji w naszym życiu. Każda pozorna trudność jest tym co możemy przekuć w naszą moc, bo kryje w sobie potencjał do poradzenia sobie z nią. Ten potencjał odkrywamy zazwyczaj gdy zamiast skupiać się na problemie przechodzimy do rozwiązań. Problem, to zakamuflowane rozwiązanie.

— robić rzeczy wobec których czujemy się bezradni, w ten sposób budujemy swoją moc sprawczą i przekraczamy swoje ograniczenia, swoje lęki i wychodzimy z zamrożenia. Najwięcej mocy zyskujemy podczas konkretnego działania i wtedy również następuje główna transformacja naszych przekonań, naszej energii.

— uświadomić sobie jakie korzyści daje nam bycie bezradnym w konkretnych sytuacjach, uświadomić sobie czego się wstydzimy lub co tak naprawdę nie chcemy robić. Trzeba puścić te korzyści, które podtrzymują naszą bezradność na rzecz tego co się ma wydarzyć, gdy przejmujemy swoją moc. Przykładowo chcemy zrobić coś o czym od dawna myśleliśmy, a jednocześnie gdy dochodzi do tego momentu zamrażamy się i uciekamy przed emocjami jakie się pojawiają, czy też uciekamy przed konsekwencjami jakie mogą być lub jakie były w przeszłości. Trzeba zrozumieć, że to co było kiedyś nie musi się powtórzyć.

## **Podejście do problemu**

1. Pierwsza sprawa trzeba sobie uświadomić, czy problem który myślimy że jest, to czy on w ogóle istnieje, czy tylko jest w naszej głowie i wymyślamy go po to aby tworzyć jakieś emocje, by czuć dane emocje, takie jak żal, poczucie krzywdy, złość? Czyli emocje od których często jesteśmy uzależnieni. Trzeba być szczerym i dojrzeć czy ten problem jest realny, czy jest czasem może naszym zniekształceniem poznawczym czy też nie realnym oczekiwaniem, wymaganiem lub projekcją przeszłych ran na chwilę obecną.

2. Jeśli istnieje to trzeba go zaakceptować takim jakim jest, akceptacja pozwoli nam ze spokojem podejść do problemu. Przyjęcie prawdy i tego jak jest da nam realne spojrzenie na daną sytuację. Podczas zmiany punktu widzenia można sobie wypisać wszystkie emocje jakie czujemy podchodząc do problemu, wszystkie myśli oraz nasze nastawienie, to pozwoli nam spojrzeć z dystansu na nasze podejście i na to co mamy w sobie. Dystans pozwoli nam natomiast dostrzec, iż problem zawiera w sobie jednocześnie rozwiązania.

3. Gdy już stwierdzimy czy jest naprawdę, i go zaakceptujemy, to trzeba ustalić czy mamy realny wpływ na ten problem i czy możemy go tak naprawdę rozwiązać. Trzeba stwierdzić czy to jest nasz problem, czy może przejmujemy odpowiedzialność za kogoś życie i kogoś problemy. To czy mamy wpływ na niego zazwyczaj najlepiej stwierdzać po akceptacji, bo wtedy są już w nas opanowane emocje i możemy spojrzeć z jasnością umysłu na daną sprawę.

4. Jeśli nie mamy wpływu albo problem nie jest nasz trzeba sobie odpuścić myślenie o jego rozwiązaniu, bo to nie jest nasza kwestia i zadanie, tylko często zajmowanie się życiem innych.

5. Jeśli problem dotyczy nas i naszego życia, można podejść do jego rozwiązania i szukania możliwości.

6. Przed szukaniem rozwiązań uspokój umysł i skoncentruj się na swoim oddechu, skup się na swoim celu, na jego inteligencji, zjednocz się jak najbardziej ze swoim ciałem. Nie koncentruj się na problemie, tylko daj przepływać myślą i je obserwuj. Po chwili skupienia i odprężenia pomyśl o problemie i zadaj sobie pytanie co mogę z nim zrobić, jakie są możliwości i rozwiązania. Powiedz sobie w myślach otwieram się na rozwiązania i możliwości, przyjmuje informację z pola możliwości i daje im zaistnieć w mojej głowie. Następnie najlepiej notuj wszystko co przyjdzie Ci do głowy, zapisz wszystkie rozwiązania jakie przychodzą, tylko najważniejsze nie wymuszaj tych rozwiązań, tylko daj im płynąć jedno po drugim. Otwórz się na przepływ energii kreatywnej przez Ciebie.

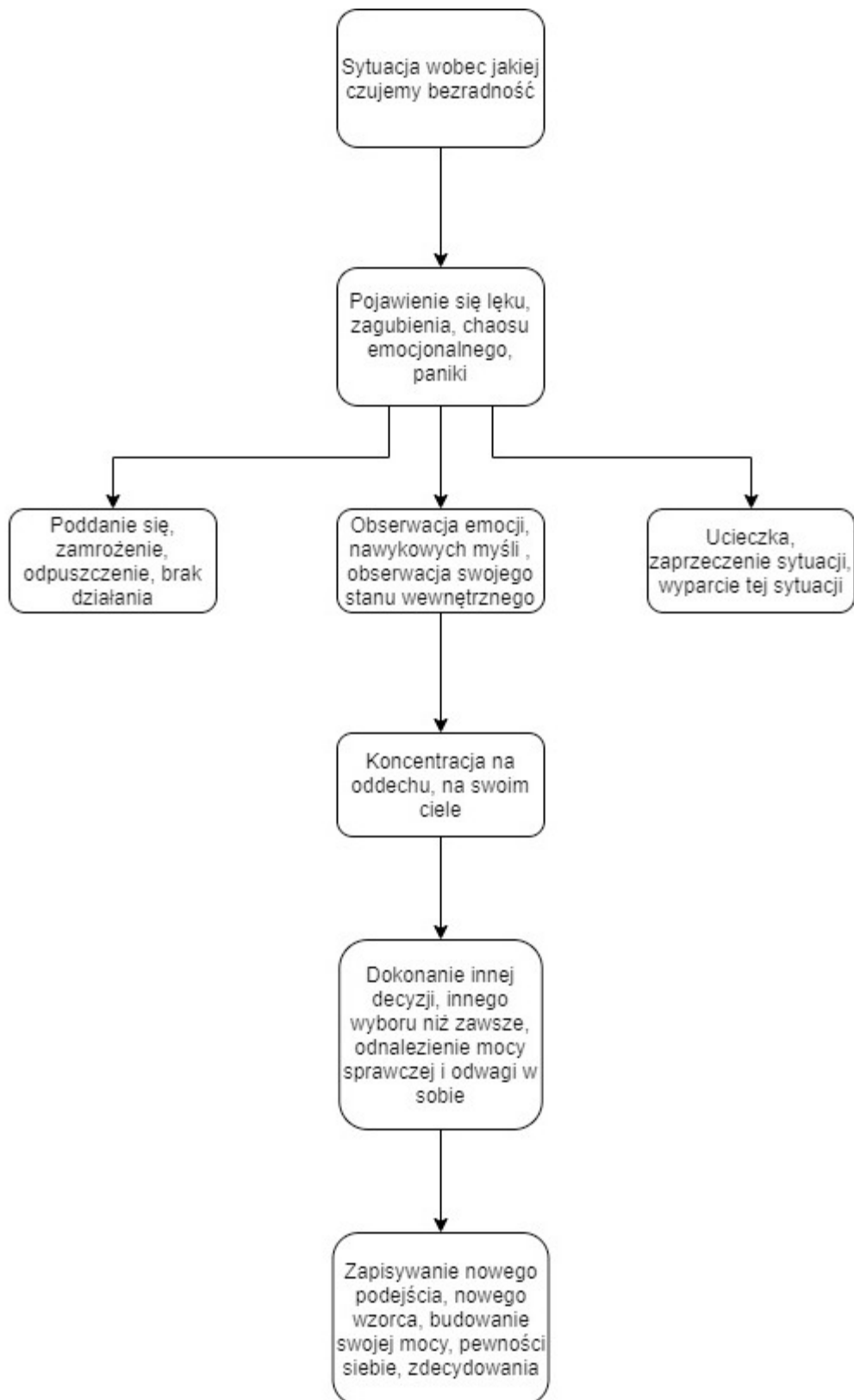
7. Z zanotowanych możliwości i rozwiązań wybierz to, które wewnętrznie czujesz że jest najlepsze dla Ciebie, aby poczuć zdystansuj się do tych rozwiązań i pomyśl że je zastosowałeś, jedno rozwiązanie po drugim, przy każdym rozwiązaniu sprawdzaj swoje odczucia i poczuj które rozwiązanie współgra z Tobą najlepiej, z jakąś decyzją czujesz się najlepiej.

8. Wybierz te rozwiązanie, które jest dla Ciebie najlepsze i wprowadź je w życie poprzez działanie i konkretne czyny w rzeczywistości.

***„ Zidentyfikuj swoje problemy, ale daj moc i energię swoim rozwiązaniom,,***  
Anthony Robbins



Krok pierwszy

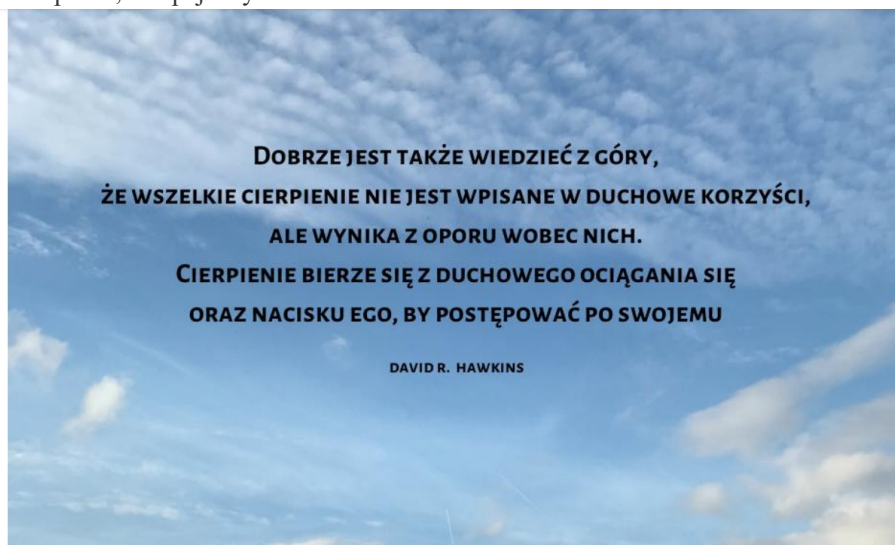


Rysunek. Sytuacja w jakiej jesteśmy bezradni

## **TRANSFORMACJA CIERPIENIA, OPORU PRZED CZUCIEM W CZUCIE**

### **Cierpienie które sprawia przyjemność, które uzależnia**

Ktoś, kto znajduje się w samym centrum życiowych dramatów z jednej strony deklaruje, że zrobiłby wszystko, aby je zakończyć. A z drugiej strony mimo wszystko tkwi w danych schematach latami i podtrzymuje je. Zupełnie nieświadomie buduje wokół nich tożsamość i utrzymuje je, a z czasem staje się dla niego to poziomem świadomości. Używa jako wymówki i elementu strategii. Wtedy nieświadomie marynuje się w swoim cierpieniu. Tapla się w nim niczym w przyjemnej błotnej kąpieli. Więc pytanie jest czy tak naprawdę chce się zmienić, czy woli żyć w swoich iluzjach i tworzyć cierpienie. To pytanie i odpowiedź na nie w końcu się w nas pojawia i wtedy trzeba być szczerym wobec siebie oraz podjąć decyzje co wybieramy. Czy dalej tkwimy w tym w czym jesteśmy i czerpiemy przyjemność z masochizmu, cierpienia, z iluzji, czy też stajemy w swojej prawdzie i zaczynamy realnie brać się do roboty w swoim życiu. Brzmi to niewiarygodnie, ale coś w nas lubi i potrzebuje cierpieć, dopóki nie zobaczymy, że wcale nie musimy tego robić. Nie musimy opowiadać sobie pewnych historii na swój temat, ani nie musimy wierzyć w wizerunki, które produkuje nasz umysł. Z czasem dostrzegamy, że otwarcie się na czucie, a stawianie oporu wobec czucia to nasz wybór i udawanie, że tego wyboru nie ma, nie sprawi, że opcja wyboru zniknie.



**Transformacja ze stanów nieświadomości do wyższej świadomości odbywa się w kilku etapach.**

### **Cierpienie które sprawia przyjemność, które uzależnia.**

Ktoś, kto znajduje się w samym centrum życiowych dramatów z jednej strony deklaruje, że zrobiłby wszystko, aby je zakończyć. A z drugiej strony mimo wszystko tkwi w danych schematach latami i podtrzymuje je robiąc ciągle to samo. Gdy grałem i wszystko się sypało, sam deklarowałem, że zrobię wszystko by przestać grać. Jednak pomimo to i tak wracałem do grania, gdy już było trochę lepiej z moją sytuacją. Tak naprawdę nie chciałem przestać grać, zmusiły mnie do tego konsekwencje, który za nic w świecie nie chciałem dostrzec, wypierałem fakty o mojej sytuacji życiowej do samego końca. Przypominało to zachowanie osoby która nie chce normalnie żyć i zmierza do destrukcji własnego życia, w sumie tym to właśnie było, pędem ku destrukcji i trzymaniem się swojej wizji, jakkolwiek by ona nie była irracjonalna. Teraz z perspektywy czasu dostrzegam jak mocno nienawidziłem samego siebie, innych i jak bardzo nie doceniałem daru jakim jest życie.

**W pewien sposób wokół hazardu zbudowałem swoją tożsamość, chociaż bardziej był on rezultatem mojej osobowości jaką miałem wcześniej i pogłębiał ją tylko.**

Wracając do samego cierpienia, bo dotyczy ono wielu kwestii, podejścia do życia, sposobu zachowywania się, czucia itp. Cierpienie to opór przed rozwojem, przed wpuszczeniem do siebie szerszej świadomości. Jako hazardzista taplałem się w swoim cierpieniu i nie dopuszczałem nikogo do siebie, informacje zwrotne, fakty z rzeczywistości nie docierały do mnie, nie chciałem ich widzieć. W pewien sposób marynowałem się w swoim cierpieniu. W pewien sposób ta sytuacja stała się moim poziomem świadomości, spojrzenia na życie i za nic w świecie nie chciałem wyjść poza ten poziom. Można by powiedzieć, że pod tym względem było to coś mojego, coś znanego, coś co nie chciałem puścić i zmienić. Jako ludzie mamy tendencję do bronienia tego co uznajemy

za nasze, za swoje, nawet wtedy gdy jest to destrukcyjne. Niestety często nie dostrzegamy destrukcji tego, bo to wymagałoby od nas zmiany. Brzmi to niewiarygodnie, ale coś w nas lubi i potrzebuje cierpieć, dopóki nie zobaczymy, że wcale nie musimy tego robić. Nie musimy opowiadać sobie pewnych historii na swój temat, ani nie musimy wierzyć w wizerunki, które produkuje nasz umysł. Z czasem dostrzegamy, że otwarcie się na czucie, a stawianie oporu wobec czucia to nasz wybór i udawanie, że tego wyboru nie ma, nie sprawi, że opcja wyboru zniknie. Niechęć do widzenia wyboru i nie dokonywanie go to też wybór.

### **Transformacja ze stanów nieświadomości do wyższej świadomości odbywa się w kilku etapach.**

1. Podświadome cierpienie. Skrywanie bólu emocjonalnego, wypieranie emocji. Podświadomie cierpimy, kiedy nasze stłumione emocje manifestują się w formie chorób fizycznych, depresji, reakcji emocjonalnych, fobii i sytuacji, które są dla nas wyzwaniem, które wydają się dla nas że działają przeciwko nam, dla naszej szkody. Oceniamy wtedy życie jako wrogie, krzywdzące, niebezpieczne. Często nie jesteśmy świadomi swojego cierpienia i tego w jak dużym łęku siedzimy. Najbardziej chore osoby w naszym społeczeństwie to te, w których nagromadziło się dużo stresu, jednak one tego nie czują. Ludzie ci nieświadomi są swojej sytuacji, gdyż zbyt zajęci są swoimi uzależnieniami i zachowaniami ucieczkowymi; nawet nie uświadamiają sobie swoich stłumionych uczuć, bo są od nich odcięci, nie mają kontaktu ze swoimi emocjami, a ich ciało po nagromadzeniu odpowiedniej ilości stłumionych emocji zaczyna chorować. Wiele osób myśli, że przez zapomnienie o problemach pozbędzie się ich. Jednak uczucia pogrzebane żywcem nigdy nie umierają. Wracają, aby prześladować nas w formie zaburzeń emocjonalnych, psychoz i chorób fizycznych. Na tym etapie całkowicie kieruje nami to co nie jest uświadomione, a my to często nazywamy szatanem, siłami nieczystymi. Nie mamy pojęcia wtedy, że to co nas pcha do określonych destrukcyjnych nawyków, schematów, działań to nasze własne wyparte emocje, potrzeby, pragnienia, popędy i sposoby w jaki nauczyliśmy się sobie z nimi radzić. U mnie ten stan był do momentu wyjścia z terapii od uzależnień, czyli praktycznie pół mojego życia. Nie wiem kiedy dokładnie zacząłem spychać własne emocje, jednak myślę że momentem szczytowym było odrzucenie mnie przez rówieśników w dzieciństwie, bo byłem otyły. Czyli okres szkolny, wtedy zakopałem całkowicie moje prawdziwe Ja i zacząłem nakładać maski. Uzależnienie, nałóg był rezultatem życia w niezgodzie ze sobą i toceniem wewnętrznej walki samemu ze sobą.

2. Uświadomione cierpienie. Pozwalanie sobie na ból emocjonalny. Jest to etap, na którym uaktywniają się nasze stłumione emocje bo zaczynamy pracować nad sobą. Zaczynamy nawiązywać kontakt ze sobą i ze swoimi emocjami. Zaczynamy coraz bardziej sobie pozwalać na czucie siebie, na czucie życia. Zaczynamy świadomie je czuć i przestajemy z nimi walczyć. To jest właśnie proces budzenia się, uświadamiania sobie coraz więcej i odnajdywania prawdziwego siebie. Na tym etapie zaczynają zanikać bóle w ciele bo nawiązujemy kontakt z tłumionymi emocjami, z wypartymi emocjami i rozwiązujemy supły energetyczne w naszej energetyce wprowadzając coraz więcej świadomości w to co nieświadome. Energia zaczyna wracać do równowagi i zaczyna przepływać w naturalny sposób poprzez nasze ciało, stąd też coraz więcej jest w nas energii do życia. Nasze ciało się odradza, dajemy przepływać emocją, nie blokujemy ich w ciele, dajemy im przestrzeń. Pozwolenie sobie na wyparte emocje, na wyparty ból emocjonalny powoduje, że znika ból fizyczny.

3. Wzięcie za siebie odpowiedzialności, za swoje emocje, myśli, za swoje stany, decyzje i wybory. Gdy pozwalamy aby to co nieświadome ujrzało światło dzienne, zaczynamy dostrzegać, że nie puszczone emocje sterowały naszym życiem, a my żyliśmy w nieświadomości tego co się z nami dzieje. Im bardziej bierzemy odpowiedzialność za siebie, tym zyskujemy większą moc sprawczą i podejmujemy decyzje i wybory zgodne z wolą Wszechświata(a życie chce dla nas dobrze, chce naszego szczęścia). Dostrzegamy, że mamy wpływ na kształtowanie naszego życia i że może ono być inne niż dotychczas było. Zaczynamy robić rzeczy zgodne z energią życia i czujemy wewnętrzne spełnienie oraz radość z życia.

4. Uczucie radości z życia, robienie tego co się kocha robić, wzrost energii. Radość z życia, radość z bycia sobą pojawia się samoistnie, gdy zaczynamy radzić sobie z emocjami i gdy nawiązujemy kontakt z prawdziwym sobą, dajemy zaistnieć wtedy naszemu wewnętrznemu dziecku takim jakim jest. Dbałość o siebie, łagodność, współczucie dla siebie powoduje, że wzrasta nasza miłość własna i poprawia się nasza wewnętrzna relacja ze sobą, a co za tym idzie wzrasta nasza energia i chęć doświadczenia życia. Otwieramy się wtedy na nowe doświadczenia, na nowe sytuacje i poznajemy swoje prawdziwe możliwości, ukazują się nasze talenty twórcze i dary, które zaczynamy przejawiać w naszym życiu.

### **Cierpienie a opór przed doświadczeniem życia.**

Doświadczać życia trzeba chcieć, czuć życie trzeba chcieć. Radować się z życia trzeba chcieć. Podchodzić z entuzjazmem do życia trzeba chcieć. A raczej czuć że się chce. Dopóki mamy postawę cierpiętnictwa,

przymusu, dopóki nie wchodzimy w pełniejsze doświadczanie życia, to nie ma w nas energii do życia. Tak samo trzeba sobie uświadomić jak coś robimy, czy z przymusu, czy z radości. Czy za karę czy dlatego, że chcemy to zrobić i sprawia nam to przyjemność. Postawa cierpiętnictwa dosłownie tworzy żal, obrażanie, presję i próby wymuszenia na życiu czegoś. Zmiana postawy z muszę żyć i dawać radę, z muszę przeżyć, przetrwać do postawy i nastawienia chce żyć, chce czuć życie zmienia dosłownie naszą energetykę i nasze pole. Przystajemy robić coś bo musimy tylko zaczynamy żyć bo chcemy żyć i doświadczać życia.

Zmiana z muszę coś zrobić, muszę rozwiązać problem, do chce coś zrobić chce zrealizować wyzwanie, chce realizować możliwość i szansę jaką mi daje sytuacja z pozoru problemowa. Czyli radość z tego co robimy i kim jesteśmy powoduje, że dostajemy ogromny zastrzyk energii ponieważ zaczynamy cieszyć się tym co robimy, jacy jesteśmy oraz zaczynamy cieszyć się samym życiem, angażujemy się w nie w pełni i bierzemy za nie odpowiedzialność. Zaczynamy wtedy szanować życie i dar jakim to życie jest. Patrząc się wstecz, ja nie potrafiłem się zaangażować w cokolwiek, we własne życie, w relacje, bałem się czuć i doświadczać. Hazard pomimo, że był destrukcją, był czymś w co po raz pierwszy się zaangażowałem, obsesyjnie, jednak się zaangażowałem. Drugą sytuacją, gdy się w coś w pełni zaangażowałem był program, program już nie był pójściem w destrukcję, tylko w budowanie razem z siłą wyższą spełnionego życia.

### **Zmiana podejścia do życia z przymusu, do chęci życia.**

Zmiana z muszę żyć, czyli podejścia jakby życie było przymusem, karą, do chęci do życia, do radości z życia, z tego że jesteśmy. Zmiana podejścia do relacji jak za karę, do cieszenia się z tworzenia nowych relacji i cieszenia się kontaktem z innymi ludźmi. Cieszenie się z seksu, z energii seksualnej, z tego że możemy kochać i zbliżać się do innych, cieszenie się z tego że możemy nawiązać bliską relację z drugim człowiekiem.

Zmiana postawy cierpiętnika wobec życia na współkreatora życia z entuzjazmem i mocą. Kontakt ze sobą powoduje, że nasz entuzjazm do doświadczania życia wzrasta, że nasza energia idzie do góry, że chcemy czuć i doświadczać życia.

Z przyzwyczajenia do cierpienia, do odwagi by stanąć w prawdzie i uwolnić się od schematów cierpienia

*,Trzeba pamiętać, że jeżeli istota wytworzy uczucie miłości dla czegoś, czego bardzo pragnie, ów przedmiot lub doświadczenie, bardzo szybko pojawi się na drodze spełnienia poprzez działanie do jego zaspokojenia.*

*Dlatego kochaj wszystko to, czego pragniesz doświadczyć, ponieważ Twoja Miłość przyciągnie to do Ciebie. Im wyższa częstotliwość tego uczucia, tym szybsza materializacja.,,*

~ Dajamanti~



**Rysunek 26.** Kontrola  
Źródło: Internet

Niektórych z nas ogarnia strach, gdy mamy szczęście lub gdy wszystko idzie dobrze. W naszej kulturze zwykło się nawet mówić „lepiej się nie cieszyć, bo zapeszysz”. Gdy nie mamy zintegrowanych swoich lęków i gdy uciekamy od nich w pozytywność wypierając inne emocje, to normalnym jest, że tworzymy opór, lęk przed czymś innym, przed powrotem starego. Dzieje się tak bo nie czujemy się jeszcze bezpieczni sami ze sobą i myślimy, że dane rzeczy nie powrócą, aby się im ponownie przyjrzeć, by je czuć. Ten mega lęk przed lękiem i przed danymi stanami emocjonalnymi sprawia właśnie, że nie czujemy się do końca bezpiecznie. Wchodzimy wtedy w sztywne myślenie i budujemy opór wobec danych emocji uciekając przed nimi. Im bardziej uciekamy przed tak zwanymi negatywnymi emocjami tym pewniejsze, że one się pojawiają, w życiu chodzi o to by pozwolić sobie na czucie całości i przestać się bać czuć. Druga sprawa jest taka, że boimy się całkowicie otworzyć, być całkowicie wolnymi, że boimy się popłynąć całkowicie z nurtem życia i puścić kontrolę. Mamy więc większe przyzwolenie na cierpienie niż przyzwolenie na bycie szczęśliwym. Kultura cierpienia umacniana przez wieki historii, doświadczeń i rodowych i tych na poziomie społeczeństw, całych narodów, a także religii, zakorzeniła w nas poczucie cierpienia. Nelson Mandela opisał ten fenomen następująco: „Nasze światło, a nie nasza ciemność przeraża nas najbardziej. Pytamy siebie, kimże jestem, że mam być świetny, nadzwyczajny, zdrowy? Ale odpowiedzmy uczciwie, czy jest powód, żeby takim nie być?”

A Ty czy tak naprawdę pozwalasz sobie na szczęście?

Z jakiego powodu czasem tak kurczowo trzymasz się cierpienia?

Co ci tak naprawdę daje cierpienie?

Co się stanie, gdy już się dość nacierpisz?

Jeśli pozwolimy świecić naszemu światłu, damy nieświadomie innym ludziom pozwolenie, żeby zrobili tak samo, damy im zgodę na ujawnienie się ich prawdziwej istoty. W ten sposób zapalamy światło w innych. Gdy pozwalamy by dobro w nas zaistniało, pomimo tego co robiliśmy, dajemy innym sygnał, że i w nich też jest dobro i że może ono zaistnieć.

### **Ciężko jest wyjść z cierpienia, z roli ofiary ponieważ:**

— cierpienie stało się naszym przyzwyczajeniem, urządzamy sobie życie za jego pomocą. Koniec cierpienia tak naprawdę oznacza zmianę przyzwyczajzeń, a ta zmiana może nastąpić poprzez świadomą decyzję lub kryzys w naszym życiu. Problem jest w tym, że zazwyczaj czekamy do kryzysu i dopiero wtedy się budzimy i podejmujemy świadomą decyzję,

— cierpienie jest dla niektórych ludzi na pozór jedyną możliwością intensywnego odczuwania siebie i przeżywania życia,

— depresja i tęsknota jest formą żałoby po odwróceniu się od swojego prawdziwego Ja, na rzecz fałszywie stworzonej tożsamości. Cierpimy bo odwróciliśmy się od samych siebie i stawiamy opór na czucie prawdziwego siebie, zaczynamy stawiać opór przed samym czuciem. Jednak mechanizmy cierpienia mają tendencje do tego aby przyczyn szukać w świecie zewnętrznym, aby patrzeć na zewnątrz, a nie do środka. Dlatego swój smutek, tęsknotę, żal projektujemy na świat zewnętrzny. Gdzie tak naprawdę tęsknimy za sobą, jesteśmy smutni, bo nie słuchamy siebie( nie działamy w zgodzie ze sobą), mamy żal bo odrzucamy samych siebie i nie robimy tego co chcemy robić. Dlatego właśnie kontakt z naszymi odczuciami pozwala nam dowiedzieć się co jest nie tak, o ile nasze mechanizmy myślowe mogą stworzyć iluzję abyśmy nie widzieli prawdy, o ile naszych odczuć nie da się oszukać, pytanie jest tylko takie czy zacniemy się ich słuchać i czy wprowadzimy korekty w nasze postrzeganie, nastawienie, decyzje i wybory. Przyzwyczajamy się tak mocno do swojego cierpienia, że myślimy że gdy ono odejdzie pojawi się pustka i jej się boimy. Nie rozumiemy że pustka jest dlatego, że nie ma nas w nas i dlatego że żyjemy przeciwko sobie. Gdy zaczynamy kierować się do swego wnętrza i żegnamy cierpienie w miejsce pustki pojawia się nasze prawdziwe Ja i nasza wewnętrzna mądrość,

— cierpienie bywa „nagradzane” — dopóki cierpimy, dopóty dostajemy uwagę, zainteresowanie, życzliwość czy wsparcie. Przez chorobę na przykład wszystko kręci się wokół nas, przez uzalanie się nad sobą, też wszystko kręci się wkoło nas,

— cierpienie daje cierpiącemu lepszą pozycję, wynosi go na męczennika, osobę która się poświęca, tu niestety w chrześcijaństwie cierpienie ma wysoką wartość. Męczeństwo, cierpiętnictwo dla wielu jest dobrą przesłanką do stania się świętym. Osoby te nie rozumieją, że cierpiąc zamykają się na czucie życia i udają silnych,

— cierpienie bywa uznawane społecznie i warunkuje przynależność do grupy np. grupa porzuconych kobiet, czy będących w toksycznych związkach. Społecznie to budzi współczucie, grupa ta wzajemnie się motywuje i wspiera. Uwalniając się z roli ofiary przewrotnie taka kobieta niejako wypada z tej grupy. Tożsamość wielu grup nakazuje, że można mieć w niej udział tylko wtedy, gdy się cierpi. Nie wszystkie są takie grupy, ale trzeba uważać, bo można zamknąć się na rozwój i zacząć utożsamiać na stałe z danym problemem, co blokuje na dostrzeganie innych perspektyw,

— cierpienie charakteryzuje się pasywnością, apatią, obojętnością, zatrzymaniem energii życia.

Opuszczenie stanu pasywnego oznacza stanie się aktywnym i przejście do działania, przejęcie odpowiedzialności i świadome wyjście z roli ofiary, a to wymaga od nas wyjścia z wyuczonej bezradności i porzucenie wzorca depresyjnego.

### **Cierpienie, a zamknięcie na poczucie winy, na własne sumienie, na czucie empatii.**

Nieuznawanie własnej winy, zamknięcie na wyrzuty sumienia, na skrucę wpędza przewrotnie w krąg cierpienia, powoduje nawet cierpienie w następnych pokoleniach. Ten kto nie dostrzega własnych błędów, własnych wad i słabości jest po prostu oddzielony od własnego wnętrza, od czucia siebie i utrzymuje wyobrażenie o sobie oparte na dumie, oparte na byciu doskonałym. Program ma w sobie krok 8 i 9, który otwiera nasze sumienie. Dzięki tym krokom otwieramy się na to co sami zrobiliśmy nie takiego, na krzywdę jaką wyrządziliśmy i rodzi się w nas empatia oraz niechęć do powtarzania raniących czynności wobec innych.

### **Wierność rodowym schematom.**

Jeśli w naszym rodzie schemat cierpienia jest przekazywany z pokolenia na pokolenie, to i my w niego wejdzimy. Późniejsi członkowie rodziny często czują się winni bez powodu, w ramach wyrównywania za sprawcę lub w ramach lojalności wobec ofiary. Czują się oni jak zdrajcy porzucając rolę ofiary i cierpienia, bo wychodzą z rodowych schematów. To, że pozwalasz sobie na bycie szczęśliwym to nic złego, w ten sposób nie zdradzasz rodu, w ten sposób wychodzisz z destrukcyjnych schematów w Twoim rodzie i przechodzisz transformację.

Warto czasem się zatrzymać i przyjrzeć swojemu cierpieniu oraz przyznać się do niego. Warto zadać sobie pytania:

Z jakim z tym obszarem się identyfikujesz?

Co będzie kiedy zdecydujesz się przestać cierpieć?

### **Potrzeby, a cierpienie**

W kwestii potrzeb emocjonalnych cierpimy, bo zamykamy się na ich zaspokojanie, wypieramy swoje potrzeby, pragnienia i udajemy że ich nie ma albo decydujemy się na realizację ich substytutów, co nie daje nam prawdziwego zaspokojenia, satysfakcji. Substytut nigdy nie będzie tym czego naprawdę potrzebujemy. Da on tylko chwilowa ulgę, a do tego pogłębi pustkę lub spowoduje uzależnienie. To czego chcę doświadczać nasza dusza nie może być sfalszowane, oszukane. Gdy tak się dzieje pustka się pogłębia i pojawiają się określone emocje bo oddzielamy się od nas samych, zaprzeczamy sami sobie. Emocje które się pojawiają mają wskazać nam gdzie jest droga do zaspokojenia potrzeb, do satysfakcji, do spełnienia, do poczucia jedności. Więc emocje są dla nas zawsze drogowskazem i pokazują nam drogę. Problem jest w tym, gdy nie słuchamy się ich, gdy jesteśmy na nie zamknięci, gdy jesteśmy odcięci od ciała, gdy nie mamy z nimi kontaktu lub gdy projektujemy je na zewnątrz tracimy wtedy tak naprawdę kontakt z naszym wnętrzem, z tym co chcemy naprawdę. Tworzymy wtedy coraz większe zagubienie, chaos emocjonalny, brak zdecydowania, niepewność, brak czucia tego co chcemy, oddzielenie od prawdziwych siebie. Mechanizmy obronne typu wyparcie, projekcja powodują oddalanie się od spełnienia, od połączenia się z tym co naprawdę chcemy. Im większa pustka w zaspokojeniu danej potrzeby i im silniejsze jej wyparcie, tym większe obsesje i pragnienia w kwestii substytutu tej potrzeby. Czyli im silniej wypieramy daną potrzebę tym bardziej prawdopodobne, że znaleźliśmy substytut, który tworzy obsesję i uzależnienie oraz jest jednocześnie mechanizmem obronnym by nie widzieć prawdziwej potrzeby i by jej nie zaspokoić. Jeśli odpowiednio wsłuchamy w się w siebie, dostrzeżemy jakie potrzeby tak naprawdę kryją się za obsesyjnymi myślami i czego tak naprawdę chcemy, to co chcemy się dowiedzieć pojawi się gdy umysł zostanie poddany obserwacji i zaistnieje spokój, z którego zaistnieją odpowiedzi. Z pozornej pustki, z ciszy zawsze pojawiają się odpowiedzi, które dadzą nam to co chcemy o ile pójdziemy za ich głosem, za głosem tego co naprawdę chcemy. Osoby uzależnione od czegoś, nie mają tak naprawdę kontaktu ze swoimi emocjami, a co za tym idzie ze swoimi potrzebami i popadają w obsesję związaną z substytutem danej potrzeby. Nie zaspokajanie danych potrzeb przez określony czas rodzi nadmierne pragnienia, frustrację, wściekłość.

Zamykamy się na zaspokojenie swoich potrzeb dlatego, że zaspokojenie ich wiąże się z wejściem w sytuację związaną z naszymi największymi lękami. Mechanizmy obronne tworzą odpowiednie ścieżki myślowe, w które ślepo wierzymy i poza które nie chcemy wyjść, jednocześnie czując wewnętrzną frustrację, zagubienie a nie znajdując kontaktu z nim (ze swoim wnętrzem) oddalamy się od realizacji tych potrzeb pogłębiając oddzielenie od siebie.

W obszarach zaspokajania swoich potrzeb byłem jak małe dziecko żyjące w świecie fantazji i szukające substytutów do zaspokojenia swoich potrzeb oraz czujące nieporadność, bezradność i brak mocy w tej kwestii. Do tego zamiast koncentrować się na tym na co mam wpływ, to tracimy energię na to na co nie mam wpływu i próbowałem zmienić coś niezależnego ode mnie, zamiast zająć się sobą. Prawie całkowicie wyparłem swoją męskość, decyzyjność, konkretność, stanowczość, stabilność, seksualność, potrzebę samorealizacji i co najważniejsze potrzebę bliskości z poziomem serca.

**Tylko prawdziwa realizacja swoich potrzeb emocjonalnych, a nie substytutów da nam spełnienie i radość. Próby zaspokojenia substytutami pogłębiają w nas pustkę wewnętrzną i oddalają od tego co naprawdę chcemy.**

Koniec cierpienia związany jest z pewną konsekwencją — jest ono bowiem w korelacji z innymi działaniami. Wymaga to od nas odwagi i prawdy w stosunku do samego siebie, wymaga od nas wewnętrznej uczciwości.

„Cierpienie jest łatwiejsze niż rozwiązanie” dlatego je wybieramy

**ŁATWIEJ JEST CIERPIEĆ, NIŻ ZAJĄĆ SIĘ ŹRÓDŁEM CIERPIENIA**

**Dysocjacja, odcinanie się od czucia własnego ciała i emocji.**



**Odcinanie się od ciała i pozostanie tylko w sferze mentalnej blokuje na przyływ energii życia.**

To z ciała bierze się życiodajna energia, to kontakt z ciałem i czucie jego powoduje, że nasza energia wzrasta. To połączenie uwagi, głowy z ciałem powoduje, że jesteśmy w jedności. Utożsamianie się z myślami czy też z emocjami to główna przyczyna cierpienia. Brak zrozumienia i akceptacji zmienności myśli i emocji powoduje utożsamianie się z energiami które ze swej natury są zmienne. Nasze wewnętrzne prawdziwe ja jest zawsze takie same, nasza wewnętrzna świadomość obserwuje nasze perypetie i czeka aż w końcu skierujemy uwagę do naszego ciała wewnętrznego, by się połączyć z wewnętrzną istotą przechodząc w czysta obecność, w stany istnienia. Można mieć kontakt tylko z myślami, intelektualizując wszystko odcinając się od emocji i nie widzieć tego co emocje chcą nam powiedzieć. Jesteśmy wtedy tylko we własnej głowie, w dualizmie, walczymy sami ze sobą, analizujemy, porównujemy, rozważamy, nie ma czucia bo albo je wypieramy tłumiąc emocje w ciele, albo projektujemy na zewnątrz przypisując swoje emocje innym. Żyjemy w swoim wyobrażeniu o sobie i o rzeczywistości, wierząc w iluzje w naszej głowie. do tego rozbudowane mechanizmy obronne oddzielają nas od jedności myśli i emocji, od prawdy na temat naszych własnych emocji.

Można też złapać kontakt z emocjami jednocześnie myśli i emocje, wtedy można poza nie wyjść, wyjść poza uwarunkowania. Tylko że to wiąże się ze staniem w prawdzie i opadnięciem iluzji jakie stworzyliśmy swoimi schematami myślowymi. Dlatego często mówi się że prawda boli, jednak wyzwala i daje przestrzeń, wolność. Jednak aby to zrobić trzeba nawiązać kontakt z własnymi emocjami, jeśli nie masz kontaktu z emocjami, to nie



masz kontaktu z własnym wnętrzem, nie czujesz siebie, nie wiesz czego chcesz, czujesz pustkę, czujesz zagubienie, czujesz separację, rozdzielenie, brak jedności, nie czujesz swoich potrzeb i tworzysz rozdzielenie ciała od głowy pogłębiając wewnętrzny chaos, który tak naprawdę wynika z braku wewnętrznej uczuciowości i jedności między myślami i emocjami.

Gdy byłem w czynnym uzależnieniu nakręcałem się tylko siłą umysłu, siłą myśli i robiłem wszystko aby dostać środek od którego byłem uzależniony i w nim regulowałem wszystkie emocje z którymi sobie nie radziłem. Zamiast nawiązać kontakt ze swoim wnętrzem próbowałem zapełnić pustkę poprzez regulatory emocji w postaci używek. To nie tylko był hazard, jak byłem młodszy był to alkohol i narkotyki. Jednak alkohol i narkotyki, aż tak mocno mnie nie pociągały jak hazard i towarzyszące przy nim podniecenie, entuzjazm, poczucie mocy, ciągła analiza, siedzenie w tworzeniu scenariuszy, możliwych opcji, potencjalnych wygranych. To była iluzja w której bardziej się potrafiłem zagubić niż inne używki. Dlaczego o tym wspominałem, bo uzależnienie było obsesją w jakiej się zatraciłem, gdzie przestało się liczyć cokolwiek innego i jednocześnie było dla mnie to regulatorem emocji. Gdy wypieramy kontakt ze swoim wnętrzem, ze swoimi emocjami jesteśmy w stanie uciec wszędzie, stworzyć sobie iluzje w głowie, aby tylko nie nawiązać kontaktu z własnym wnętrzem, z własnymi emocjami przez co tworzymy destrukcyjne nawyki, które w konsekwencji zamiast nam dać ulgę, uzależniają i tworzą obsesję. Stworzone iluzje oddalają nas od czucia siebie, od czucia swojego wnętrza, od energii życia jaka jest w naszych ciałach.

Patrząc się na okres przed czynnym uprawianiem hazardu i rozpatrując to jaki byłem przed graniem, widzę teraz, że miałem typowe objawy depresji, nerwicy. Nie mogłem dojść do tego dlatego teraz pracując ze sobą, zaczynam mieć coraz więcej energii do działania, do życia, w pewien sposób zanikł jak ja to nazywałem u siebie ciężki łeb, leniwość, opór przed ruchem, opór przed czuciem życia i doświadczaniem go, opór przed chwilą obecną. To do czego doszedłem patrząc się na tamtego mnie, a obecnego mnie był fakt że wtedy nie miałem kontaktu z własnymi emocjami i traciłem ogromną ilość energii na stawianie im oporu, więc raz nie było tej energii do życia, a dwa nie było akceptacji energii emocji, czyli faktu zmienności życia. Emocje, myśli to najbardziej zmienne rzeczy na świecie, brak akceptacji tego faktu i trzymanie się, czy też blokowanie się na myśli, emocje powoduje dosłownie zastój energii życia i blokadę na jej przepływ. Tworzymy wtedy opór przed tym co płynne, przed tym co zmienne. A ogromną ilość energii zużywamy na siedzenie we własnej głowie i podtrzymywanie mgły umysłu, oporu przed czuciem. Więc skoro zużywamy energię na opór nie ma jej do życia, blokujemy naszą witalną energię. Będąc w depresji, nie miałem kontaktu ze sobą, w swoim wnętrzem, byłem zamknięty w iluzjach w swojej głowie, w analizie, porównaniach, scenariuszach, rozważaniach.

Te schematy przeniósłem później w hazard. Z tym, że hazard oprócz stanów depresyjnych gdy wszystko przegrywałem, dawał mi też momenty mocy sprawczej, entuzjazmu, dumy, poczucie fałszywego ja opartego na stworzonej rzeczywistości w swojej głowie, pewnego rodzaju azyłu. Był to dosłowny rollercoaster emocjonalny i uzależnienie od właśnie tego haju emocjonalnego, w uzależnieniu najbardziej właśnie uzależniamy się od danych emocji jakie przeżywamy podczas czynności uzależniających i potęgujemy je. Z tym, że patrząc się z perspektywy czasu widzę, że to uzależnienie od danych emocji miałem wcześniej. Hazard był pewnego rodzaju tylko formą w jaką włożyłem moją wcześniejszą chwiejność emocjonalną. Podtrzymywanie fałszywych przekonań, podtrzymywanie cierpienia zużywa ogromną ilość energii. A cierpienie to opór przed czuciem, dosłownie stawianie oporu temu co jest i czuciem tego co jest. Brakuje wtedy obecności i bycia w danej chwili a w zamian wchodzi automatyzm, sen.

Brak uczuciowości wewnętrznej zabiera nam energię. Podtrzymywanie fałszywego wyobrażenia o sobie zabiera nam energię, bo oddala nas od prawdy i tego jak jest, jacy jesteśmy. Zmęczenie się pojawia dlatego w depresji, bo osoba jest zamknięta na odczuwanie życia, więc jest zamknięta na energię życia, na moc od życia, na czucie istnienia w tu i teraz. Więc nie ma w sobie dosłownie energii do życia. Pojawia się apatia i obojętność, zmęczenie wynikające z zamknięcia się na bycie obecnym. To co najwięcej zabiera energii to właśnie mechanizmy obronne i opór przed czuciem, które blokują tę energię życia i jednocześnie ją zabierają i zużywają, podtrzymywanie oporu wymaga ogromnej ilości energii, wymaga ciągłego bycia w śnie, w braku kontaktu z rzeczywistością.

Na temat emocji jest wiele mitów krążących po Internecie, te mity jeszcze bardziej pogłębiają lęk przed ich czuciem i podtrzymują opór przed daniem przestrzeni tym emocjom, które chcą zaistnieć. Tak samo jest z podejściem do problemu, zakopywanie go pod dywan nie spowoduje, że on zniknie. Ukrywanie czegoś i udawanie, że czegoś nie ma nie spowoduje że to zniknie.

**Odcięcie od emocji= odcięcie od własnego wnętrza=tworzenie pustki**

Gdy jesteśmy odcięci od własnych emocji, od swojego wnętrza i uciekamy od czucia emocji, to jesteśmy odcięci od wskazówek co robić aby było dobrze, co robić aby zaspakajać swoje potrzeby, co robić by dbać o siebie. Trzeba się skierować do swego wnętrza i poczuć siebie, pierwszą barierą jest sfera mentalna, jednak później przechodzimy do sfery emocjonalnej i do ciała i wtedy dzieje się prawdziwa zmiana. Gdy nie słuchamy się swego wnętrza ciągle jesteśmy ukierunkowani na świat zewnętrzny, oddając moc nad swoimi emocjami sytuacją i ludziom tracimy kontakt ze sobą, bo nie widzimy prawdziwych przyczyn powstawania naszych emocji, gdy nie widzimy przyczyn nie dostrzegamy rozwiązań. Wtedy gubimy się w swoim umyśle, gubimy się w jego iluzjach a nasze życie nie idzie do przodu, bo tak naprawdę nie wiemy co mamy robić. Co innego jest tkwienie w danych stanach i wykorzystywanie ich do własnego cierpienia, a co innego pozwolenie aby one zaistniały w całości i wsłuchanie się w komunikaty naszej duszy. Popularne ostatnio hasło odwracanie uwagi od czegoś, spowoduje że to zniknie. To stwierdzenie jest niebezpieczne, im więcej ignorancji niektórych rzeczy, tym większa nieświadomość i spychanie tego do podświadomości. Czyli w konsekwencji sami sobie tworzymy swoją nieświadomość odwracając uwagę od tego co uznajemy za niechciane. Transformacja jednego prowadzi do drugiego, na przykład konfrontacja ze wstydem z lękiem prowadzi do odwagi, natomiast ucieczka przed lękiem powoduje że zwiększa się on i tworzy się mega lęk przed czymś. Do tego ucieczka powoduje, że nie widzimy czego tak naprawdę się boimy, nie widzimy co nam lęk chce pokazać, co nam dana emocja chce pokazać. Co w konsekwencji prowadzi do przykrywania danych emocji schematami myślowymi i odcięcie się od ich czucia oraz wyparcia tych emocji w ciało, w podświadomość. A odcięcie powoduje odcięcie się od ciała. Pozwolenie sobie na zaistnienie danego stanu prowadzi do zaistnienia przeciwnego stanu. Na przykład pozwolenie sobie na smutek prowadzi do zaistnienia rozwiązań i w konsekwencji radości, bo słuchamy się tego co smutek chce nam powiedzieć. Pozwolenie sobie na bezsilność, do zrozumienia na co mamy wpływ a na co nie.

Na przykład osoby w depresji nie pozwalają sobie całkowicie na własne emocje, dlatego nie mają kontaktu ze sobą i z tym co potrzebują. Nie mają kontaktu z radością i z tym co chcieliby robić, bo nie mają kontaktu z własnym smutkiem, co im nie pozwala ukierunkować swoich działań w kierunku tego co chcą, bo skąd mają wiedzieć co chcą jak nie słuchają się komunikatów pochodzących od smutku, który mówi co jest nie tak.

**Brak słuchania się swoich emocji i siedzenie tylko w głowie prowadzi, do zagubienia wewnętrznego, bo dosłownie nie ma się kontaktu z własnym wnętrzem, ze swoimi potrzebami, ze swoim ciałem.**

Inny przykład brak kontaktu ze złością spowoduje że pojawi się ona w formie wybuchu. Brak zrozumienia dlaczego ona powstała spowoduje, że sytuacja się powtórzy, że znowu tak zareagujemy na daną sytuację, bo nie zmienimy podejścia, nastawienia w swoim odbiorze rzeczywistości. Tak samo jeśli stłumimy złość w ciało, to stworzymy szkodę w naszym ciele. Co innego jest karmić się złością i podtrzymywać tą emocję, co jest możliwe tylko wtedy gdy oddajemy odpowiedzialność za nią na zewnątrz i podtrzymujemy schematy myślowe ukierunkowujące nas na zewnątrz, a co innego jest przyjąć ją, dać jej zaistnieć i wejść z nią w kontakt dostrzegając o czym nas informuje w danym momencie złość.

Gdy stawiasz opór przed poczuciem czegoś, utrzymujesz to w swoim polu energetycznym.

Gdy otwierasz się na smutek, gdy odpuszczasz blokady przed jego poczuciem, smutek z czasem mija a pojawia się radość, bo dostrzegasz co trzeba zrobić, bo dostrzegasz przyczyny swojego smutku.

Gdy pozwalasz sobie na bezsilność, na bycie człowiekiem, na czucie się słabym pojawia się wewnętrzna moc i akceptacja tego na co nie mamy wpływu. Akceptując bezsilność zauważasz i zaczynasz odróżniać to na co masz wpływ a na co nie masz, przez co nie tracisz energii na próby kontrolowania i walczenia z tym co nie jest zależne od Ciebie.

Przyznanie się przed sobą do swoich prawdziwych uczuć, zaczynasz jednoczyć się ze swoim wnętrzem, zaczynasz być uczciwy względem siebie i dajesz przestrzeń na zaistnienie emocjonalnej prawdy w sobie.

Pozwolenie sobie poczuć ból emocjonalny i puścić opór przed jego czuciem (czyli cierpieniem), powoduje że przestajesz uciekać, a zarazem gonić za czymś, dostrzegasz, że ból pozwala Ci się otworzyć na głębsze czucie i poznanie samego siebie. Możesz wtedy nawiązać kontakt z tym co wyparłeś w podświadomość i zamienić to co nieświadome w świadomość.

Gdy przyznajesz się do swoich lęków, zaczynasz dostrzegać ograniczenia jakie one stawiają, ograniczenia i blokady jakie sam sobie stawiasz, zaczynasz dostrzegać swoją strefę komfortu opartą na utracie pozorne poczucia bezpieczeństwa, pozorne dlatego bo opiera się ona na lęku tak naprawdę i powoduje że się kurczysz.

Gdy przyjmujesz każdą myśl, emocję, doświadczenie bez oceniania pojawia się w Tobie przestrzeń na bycie pełnym, na bycie całością i na czucie całości.

Gdy przestajesz projektować swoją frustrację na świat zewnętrzny, dostrzegasz jaki konflikt w Tobie stworzył tą frustrację i możesz wtedy pogodzić dwie skrajności, które w Tobie nie mogą dojść do porozumienia.

Gdy przestajesz pędzić za czymś w przyszłości oraz uciekać od czegoś z przeszłości, możesz zanurzyć się w tu i teraz i być obecnym w danej chwili.

Gdy przestajesz narzucać sobie obraz jaki powinieneś być lub walczyć z tym jaki jesteś, może się wyłonić prawdziwy, autentyczny Ty.

Dopóki pielęgnujesz wyobrażenie o tym, jaki być powinieneś, koncentrujesz się na kreowaniu wizerunku kogoś, kim nie jesteś. Negujesz swoją prawdziwą tożsamość, bo myślisz, że nie jest wystarczająco doskonałą, by pokazać ją światu. Boisz się oceny, osądu, potępienia, odrzucenia. Jak mogłoby być inaczej, kiedy ty sam bezlitośnie oceniasz, osądzasz, potępiasz i odrzucasz prawdziwego siebie?

Jakakolwiek zmiana, poszerzenie świadomości, transformacja jest możliwa tylko poprzez kontakt z tym jak jest naprawdę w danej chwili( czyli z prawdą), poprzez przyjęcie tego jak jest i dokonanie innego wyboru opierającego się na wpuszczeniu nowej świadomości. Stare uwarunkowania w momencie ich uświadomienia sobie tracą swoją moc, a z pozornej pustki pojawia się nieznaną do tej pory świadomość. Nie da się dokonać transformacji jak podchodzimy do siebie z poziomu wyobrażenia o tym jacy mamy być, jacy powinniśmy być, jacy nie jesteśmy. To wyobrażenie samo w sobie kładzie nacisk, presję na to jaki masz być i warunkuje Cię znowu. Gdy uda Ci się wyjść poza to wyobrażenie, odpuścić nacisk pole zostanie samo rozpoznane. Zmiana sama się dzieje poprzez akceptację tego jak jest i pojawienie się nowego. To co się pojawia nie da się zaplanować, to samo się pojawia i jest rozpoznawane w momencie gdy to się pojawi. Każde oczekiwanie jakie ma być, to co się pojawia, stawia opór przed pełnym odczuciem i doświadczeniem tego takim jakim się pojawia.

Opierania się emocją tworzy cierpienie i zamykanie się w nich. To co blokujemy lub z czym walczymy tak naprawdę wzrasta w nas i tym się z czasem stajemy. Im dłużej się opieramy danym emocjom, tym prawdopodobniej staną się one naszym trwałym poziomem świadomości. Poziomy świadomości są zmienne, tak jak ludzkie emocje. Gdy jednak trzymamy w sobie coś dłuższy czas zaczynamy stawać się tą energią. Na przykład trzymana uraza powoduje, że robimy się zgorzkniali i coraz bardziej zamykamy się na czucie stawiając mury obronne. Co najlepsze samo podtrzymywanie urazy jest mechanizmem obronnym przed czuciem, trzymamy się jej bo nie chcemy przejść w energię odpuszczenia, wybaczenia, czucia z poziomu serca. Jeśli nie bierzesz za nie odpowiedzialności to zaczynasz nimi emanować i przerzucać na innych, więc te rzeczy są połączone. Jeśli stawiasz opór złości i nie rozumiesz co się za nią kryje zaczynasz stawać się tą złością, co w konsekwencji prowadzi do emanowania nią i projekcji na innych. Tak samo z lękiem jeśli nie widzisz co się kryje za lękiem i nie chcesz tego poczuć, zaczynasz projektować swoje lęki na zewnątrz siebie i widzisz je w innych lub też wymyślasz w rzeczywistości teorie, które mają podtrzymać Twoje siedzenie w lęku, czyli Tworzysz sobie nie istniejące zagrożenia, po to tylko aby czuć lęk przed czymś. Czemukolwiek się opierasz, stajesz się tym. Jeśli opierasz się gniewowi, zawsze jesteś zły. Jeśli opierasz się smutkowi, zawsze jesteś smutny. Jeśli opierasz się bólowi tworzysz cierpienie i będziesz cierpieć dopóki nie pozwolisz sobie poczuć to co chcę zostać zauważone. Jeśli opierasz się pomieszaniu, zawsze jesteś zdezorientowany. Jeśli nie pozwalasz sobie na zagubienie, na chaos, jeśli nienawidzisz zagubione dziecko w sobie i nie akceptujesz swojej bezradności w niektórych momentach, nie pozwalasz mu odnaleźć rozwiązania i swojej mocy. Uważamy, że opieramy się pewnym stanom, ponieważ one istnieją, ale w rzeczywistości są tam, ponieważ im się opieramy. Gdy nie chcemy przyjąć jakiejś emocji lub myśli i zaczynamy ją oceniać i walczyć z nią powodujemy, że ona dalej trwa i napiera ze zdwojoną mocą. Jeśli nie dajesz zaistnieć temu co w Tobie powstało, tłumisz to lub wypierasz albo walczysz z tym, nie pojawi się integracja i zrozumienie emocjonalne. Jeśli przykryjesz swój stan myślami i udasz że nie czujesz tego co czujesz zyskasz na chwile pocieszenie, chwilową ulgę, jednak w końcu i tak energia w Tobie eksploduje. Do tego stworzysz konflikt między czuciem a mentalem i pogłębienie się rozdzielania. Ulgę nie przyniesie zamienianie jednych myśli na drugie, lub jednych emocji na drugie, bo to co zepchnięte pod dywan w końcu wyjdzie, a do tego stworzymy mega lęk przed czymś. Ulgę przynosi tylko zanurzenie się w tym co jest i poczucie tego oraz wprowadzenie szerszej świadomości w to co jest. W ten sposób wychodzi się z dualizmu i otwiera się na czucie wszystkiego, na przyjmowanie całości doświadczenia.

## Uspokojenie umysłu

Jest możliwe tylko poprzez dopuszczenie do siebie prawdy emocjonalnej, czyli poprzez uświadomienie sobie emocji jakie są nie puszczone w naszym polu energii na dany moment. To ucieczka przed emocjami, niechęć do ich poczucia powoduje szal w naszej głowie. Im większy opór, tym większe zagubienie, bo nie ma kontaktu z własnym wnętrzem, z własnymi emocjami. Im lepszy kontakt ze swoim wnętrzem, tym spokojniejszy umysł, bo mgła w umyśle to mechanizmy obronne przed czuciem, to opór przed kontaktem z własnym ciałem.

### **Wypieranie lęku, a jednocześnie chcenie rozwoju i działania w kierunku swoich marzeń, potrzeb.**

Jak te dwie rzeczy mają się sprzecznie do siebie. Zamykanie się w bańce mydlanej i wypieranie emocji powoduje, że nie dostrzegamy swoich decyzji, wyborów, opartych na lęku przed czymś. Rozwój i działanie w kierunku tego co chcemy przechodzi poprzez nasze lęki, nie ma innej drogi. Wcześniej nie robiliśmy czegoś bo lęki nas ograniczały i byliśmy nimi sterowani, czyli podejmowaliśmy dajmy decyzje by czegoś nie robić co chcieliśmy zrobić, bo baliśmy się to zrobić i baliśmy się emocji związanych z daną sytuacją, czy to wstydu, czy to zranienia, czy to odrzucenia, czy to braku akceptacji. Robiąc tak wyćwiczyliśmy automatyczne decyzje, wybory, nawyki prowadzące do oddzielenia nas od tego co chcielibyśmy zrobić. Te uwarunkowania z czasem robią się dla nas tak automatyczne, że nie widzimy iż za nimi kryje się lęk przed czymś, a wybór podyktowany jest poprzez lęk i omijanie tego co chcemy naprawdę zrobić. Kręcimy się wtedy w kółko nie widząc prostego rozwiązania i nie decydujemy się na nie. Uświadomienie sobie decyzji, wyborów, czynności opartych na lęku, czyli ucieczce od tego co byśmy chcieli zrobić spowoduje że pojawia się przestrzeń wyboru w automatyzmie, pojawia się to co wcześniej wypieraliśmy ze świadomości i czego nie wiedzieliśmy lub czego nie chcieliśmy widzieć. Aby przejść do czegoś, coś zrobić trzeba wejść w kontakt ze swoim lękiem i zrozumieć jak do tej pory uciekaliśmy od tego co naprawdę chcieliśmy. Przykładowo masz marzenie skoczyć na spadochronie, a masz lęk wysokości. Realizujesz marzenie konfrontując się z lękiem i odnajdując odwagę pomimo istnienia lęku. To że czujesz lęk nie znaczy że nie podejmiesz decyzji by iść w stronę odwagi. Odwaga to właśnie wybór innego działania niż dotychczas w momencie czucia lęku, a nie wypieranie faktu że lęk istnieje. Inny przykład masz marzenie prowadzić własną firmę, działalność. Jednak boisz się porażki. Więc aby zaryzykować i zacząć działać konfrontujesz się z lękiem. Inny przykład masz marzenie malować obrazy i dzielić się z nimi ze światem. Ale masz lęk przed krytyką, więc aby przejść do realizacji znowu konfrontujesz się ze swoim lękiem. I tak jest z każdym realnym działaniem w rzeczywistości. Nasze lęki są naszymi najlepszymi nauczycielami. Tam gdzie jest lęk tam zbliżasz się do prawdy i do tego co tak naprawdę chcesz robić. Już nie będę wspominał o związkach. Gdzie aby przejść do bliskości, trzeba przejść przez lęk przed otwarciem przestrzeni serca i lęk przed byciem zranionym.

**Ulgę nie przyniesie zamienianie jednych myśli na drugie, lub jednych emocji na drugie, bo to co zepchnięte pod dywan w końcu wyjdzie, a do tego stworzymy mega lęk przed czymś. Ulgę przynosi tylko zanurzenie się w tym co jest i poczucie tego**

## **BEZSILNOŚĆ**

**„DOROSŁOŚĆ TO ZGODA**

**NA TO, ŻE NIE NAPRAWIMY DZIECIŃSTWA.**

*Pożegnanie z dzieciństwem jest dla niektórych ludzi piekielnie trudne, wiąże się z uznaniem ogromnej straty.*

*Paradoksalnie, im trudniejsze dzieciństwo, tym pożegnanie trudniejsze, bo wymaga rezygnacji z marzenia, że da się jeszcze coś naprawić.*

*Zamiast się z tym zmierzyć, można utknąć w serii powtórek i mieć tego rodzica ciągle na nowo w osobach kolejnych partnerów.,,*



## **DOROSŁOŚĆ TO ZGODA NA TO, ŻE NIE NAPRAWIMY DZIECIŃSTWA.**

Gdy odpuścimy walkę, chęć kontroli i dominacji nad rzeczami wobec których jesteśmy bezsilni, na które nie mamy wpływu odnajdujemy swoją wolność i spokój umysłu. Możemy wtedy przekierować swoją uwagę i energię na sprawy, na które naprawdę mamy wpływ i dokonywać realnych zmian w swoim życiu. Zajmując się sprawami, rzeczami na które mamy wpływ wzrasta nasza moc, bo żyjemy w swojej prawdzie zgodnej z naszą duszą.

Brak akceptacji bezsilności tworzy lęki przed rzeczami które nie są zależne od nas. Te lęki później nas kontrolują i wpływają na nasze decyzje i działania. Bezsilność jest związana z rzeczami na które nie mamy naprawdę wpływu, a myślimy, jesteśmy przekonani że mamy wpływ i zajmujemy sobie nimi głowę.

Skoro jesteśmy bezsilni wobec pewnych spraw, to po co się z nimi siłujemy. Po co walczymy z czymś na co nie mamy wpływu i co nie jest zależne od nas? Brak akceptacji bezsilności wobec wpływu, na niektóre sytuacje, rzeczy wychodzi tak naprawdę, że stawiania się w roli Wszechświata i chęci kontrolowania wszystkiego wokół nas. Czyli egoizmu i egocentryzmu bo chcemy władać, kontrolować, zmieniać coś co nie jest zależne od nas czyli nie akceptując swojej bezsilności sami sprawiamy sobie cierpienie, presję, napięcie.

Bywają trudne momenty, bo często nie pamiętamy o tym i chcemy wywierać wpływ na to co nie jest zależne od nas. Chcemy ugrać dla siebie jak najwięcej i chcemy by było tylko po naszymu, by głównie nasze potrzeby były

zaspokojone, wtedy dosyć często nie patrzymy się na innych, na to co chcą inni. To właśnie lęk przed brakiem zaspokojenia naszych potrzeb rodzi w nas nieuczciwe działania wobec innych i chęć manipulacji rzeczywistością. Praktycznie każda wada charakteru powstaje z jakiejś emocji, zazwyczaj jest to lęk i wstyd. Dlatego czucie emocji jest bardzo ważne. Gdy czujemy się bezpiecznie i ufamy, to nie stosujemy manipulacji wobec innych. Nadmierna chęć kontroli rodzi napięcie, a w konsekwencji cierpienie, bo nie jest po naszemu. Jednak w każdej chwili, gdy czujemy cierpienie możemy podjąć decyzje aby z niego wyjść poprzez odpuścić sobie chęci władania światem. To cierpienie sami sobie robimy wchodząc w iluzje i rdzeń ego wszechmocnego i stawiającego się ponad lub na równi sile wyższej, aby zaakceptować bezsilność, trzeba zaakceptować i przyznać się przed sobą do swoich własnych ograniczeń, do swoich wad, do bycia ludzkim, do tego że jesteśmy częścią życia jednak nie całym życiem na ziemi, bo tych żyć jest miliardy.

My osobiście natomiast jesteśmy przejawem życia jako jednostka. To pozwala wyjść z porównywania się, stawiania siebie wyżej lub niżej od innych oraz pozwala na wyjście z oceniania innych a zastępuje się czuciem i zrozumieniem. Do tego rodzi się wtedy szacunek wobec innych jak również wobec swojego życia. Akceptacja ograniczeń pozwala nam dopiero coś z tymi ograniczeniami zrobić i zająć się rzeczami na które rzeczywiście mamy wpływ. Walka i chęć zmiany rzeczy niezależnych od nas to tak naprawdę siłowanie się z wiatrakami, z samym sobą i próba przerzucenia naszego wyobrażenia o tym jak według nas powinno być, a nie jest na rzeczywistość. To tak naprawdę brak akceptacji faktów w rzeczywistości i siłowanie się z samą rzeczywistością. Im większy opór przed poczuciem bezsilności, tym większy opór przed przyjęciem rzeczywistości taką jaką jest.

Akceptacja bezsilności wobec spraw na które nie mamy wpływu jest początkiem puszczenia kontroli wszystkiego w koło i wyjścia z egoizmu. Jest też początkiem oddania kontroli sile wyższej i pozwoleniem jej wejść w nasze życie. Praktycznie jest tożsame z zaufaniem i zawierzeniem w energię wszechświata oraz złączenie się z nią i poczucia jedności ze wszystkimi istotami na ziemi poprzez równość wobec ich.

Jestem bezsilny wobec tego co myślą o mnie ludzie. Jestem bezsilny wobec tego, jak inni pracują (lub nie pracują). Jestem bezsilny wobec tego jacy inni są. Jestem bezsilny wobec hazardu i alkoholu. Jestem bezsilny wobec wielu spraw. Ale dowiedziałem się także, że wobec wielu spraw nie jestem bezsilny i nie jestem bezradny. Nie jestem bezsilny wobec mojego wewnętrznego nastawienia i podejścia do życia. Nie jestem bezsilny wobec swojej skłonności do negatywnych myśli i postaw. Nie jestem bezsilny wobec przyjęcia odpowiedzialności za swoje zdrowienie. Dysponuje mocą, która pozwala mi wywierać pozytywny wpływ na mnie samego, na tych, których kocham i na świat, w którym żyję. Dysponuje mocą by wybierać swoje nastawienie do sytuacji które się pojawiają, to Ja określam swoje nastawienie do szans i możliwości jakie się pojawiają. Dysponuje mocą by podejmować jak najlepsze decyzje i dokonywać słusznych wyborów, na tyle na ile wydają mi się one słuszne w danej chwili.

Nawet jeśli moja początkowa reakcja to lęk i ucieczka, zaprzeczenie lub wyparcie czy też ocena, że nie zasługuje na coś lub że nie jestem godny czegoś. To mogę to dostrzec, przemyśleć to i postanowić aby me nastawienie i podejście do sytuacji się zmieniło. Czyli mogę spotkać się z lękiem i odnaleźć odwagę w sobie. Mogę spotkać się z moimi odczuciami i uzdrowić je, transformować je w bardziej pozytywne. Mam wpływ na swoje reakcje i nastawienie, na swoje emocje i podejście do spraw, mam wpływ na swoje reakcje odnośnie reakcji innych, mam wpływ na wiele rzeczy związanych ze mną samym i w tym jest moja moc.

To w jakiej energii jestem wpływa później na moje działania, czyny, decyzję i wybory. Czyli poprzez swe wnętrze, prace nad nim buduje swoją przestrzeń i to co w niej mam. Więc mam wpływ na dużo, bo mam wpływ na samego siebie, na swoje czyny, decyzje i wybory, to jest właśnie moja moc. Kiedyś myślałem, że nie mam wpływu, nie czułem mocy potrzebnej do dobrego działania, coś we mnie było silniejsze, wyuczone ścieżki postępowania i instynkt przeważał, dzięki programowi siła wyższa przywróciła mi tą moc i przywraca mi ją każdego dnia o ile ją o to poproszę. Mogę wybierać schematy, wzorce oparte na miłości do innych i do siebie. Mogę budować szczęśliwe życie w zgodzie z innymi i ze sobą.

## **Bezsilność wobec naprawienia rodzica.**

Dzieci przeważnie przejmują zachowania swoich rodziców w dzieciństwie. Natomiast gdy rodzic jest niedojrzały emocjonalnie i dziecko widzi że rodzic cierpi, to zaczyna raz obwiniać siebie za to cierpienie, a dwa zaczyna przejmować emocje rodzica, czy też blokuje swoje emocje bo myśli że w ten sposób rani swojego rodzica. Dziecko przejmuje odpowiedzialność za emocje rodzica i jeśli nikt mu nie wytłumaczy, że nie jest winne stanów emocjonalnych w jakich znajduje się rodzic, to zaczyna winić siebie, tym bardziej jeśli ma wmawiane iż to jego wina. Dziecko nie rozumie, że to co się dzieje z rodzicem często nie jest zależne od niego i że nie ma na to wpływu. Nikt mu nie wytłumaczył tego więc zaczyna podświadomie tworzyć zależność emocjonalną i zaczyna myśleć, że ma całkowity wpływ na cierpienie rodzica. Dostaje często niedojrzały rodzic zaczyna nawet słownie obwiniać dziecko za swoje cierpienie, przesuwa swoje rany emocjonalne na dziecko, przesuując w ten sposób swój ból emocjonalny na dziecko. Dziecko czuje się wtedy niechciane i niekochane, jednak z drugiej strony dalej pragnie miłości i akceptacji rodzica, więc robi wszystko aby ją dostać. W ten sposób zaczyna też podchodzić później do otoczenia i zaczyna przejmować emocje otoczenia czy partnera tworząc w ten sposób niezdrową zależność. Stawia siebie w centrum winy i odpowiedzialności za wszystko w koło. Zaczyna brać odpowiedzialność za coś, za co nie jest odpowiedzialne. Dlatego później tak wiele osób wierzy w to, że może kogoś zmienić, że jego miłość może kogoś zmienić, wybawić, naprawić i tkwi w związkach gdzie jedna strona próbuje naprawić drugą. Z czasem ta chęć zmiany może się przerodzić w chorobę kontrolę i dominację nad innymi oraz wywieraniem przymusu na innych czy też obsesyjną miłość. Bo im większe odrzucenie w dzieciństwie i nie zaspokojenie potrzeby bliskości, tym większa obsesja, pragnienie tej miłości od partnera w dorosłym życiu. Dlatego też podtrzymujemy niezdrowe relacje w życiu dorosłym zatracając siebie i odrzucając siebie na rzecz zyskania czegoś z zewnątrz. Zazwyczaj ta zależność jest widoczna u osób z syndromem DDA, które wiążą się najczęściej z osobą uzależnioną i próbują ją zmienić, uratować, naprawić. To co naprawdę chcą zrobić, to uratować swojego rodzica, którego widzą w partnerze. Dlatego dzieciństwo jest tak ważne, ważne jest by widzieć daną osobę taką jaką jest i odpuścić chęć kontroli, zmiany drugiej osoby w relacjach oraz nie szukać w partnerze swego rodzica. U osób uzależnionych też jest widoczna ta zależność, bo prawie każda osoba uzależniona to osoba z rodziny dysfunkcyjnej. U mnie ta zależność była widoczna przed uzależnieniem i w czasie zdrowienia.

Tylko poprzez zrozumienie, że tak naprawdę druga osoba decyduje o swojej zmianie, o swoim życiu oraz że ma prawo do tego, takie dorosłe dziecko może pogodzić się z bezsilnością i odpuścić chęć zmiany innych oraz akceptować innych takimi jakimi są oraz zająć się sobą, swoimi potrzebami i wyjść z roli wybawcy, naprawiacza, zbawiciela. Jeśli nie pogodzi się z bezsilnością, będzie wchodzić w toksyczne relacje i swoją wiarę w zmianę rodzica będzie przenosić na swoje partnera podświadomie dążąc do jego zmiany. Druga strona będzie czuć tą presję i będzie się bronić, zamykać, robić inaczej. W ten sposób powstają związki w których jedna ze stron chce naprawić drugą i dąży do tego aby partner spełniał jej idealny obraz, idealne wyobrażenie.

Nasze wyobrażenie jaki ktoś jest, a to jaki ktoś jest naprawdę czasem to dwie różne rzeczy. W większości przypadków to nie osoba się zmienia podczas związku, tylko my nie dostrzegliśmy to jaki ten ktoś był naprawdę bo projektowaliśmy na nim swój idealny obraz rodzica. Ludzie są jacy są naprawdę, a nie jacy nam się wydaje, że są w naszej głowie, oddziel swoje wyobrażenia o czymś, od tego jakie coś jest naprawdę, a dostrzeżesz jakie to jest faktycznie. My nie określamy innych przez nasze widzi mi się i inni nie określają nas przez swoje wyobrażenia. Wyobrażenie jest przeważnie iluzją w którą mocno chcemy wierzyć i która podtrzymuje nas w cierpieniu, bo nie widzimy prawdy jak jest. To jaki tworzymy obraz kogoś w naszej głowie, a to jak jest naprawdę to czasem dwie różne rzeczy, tak samo to jakie tworzymy wyobrażenie o sobie, a jacy jesteśmy to dwie różne rzeczy. Im szybciej poddamy swoje wyobrażenia i dostrzeżemy prawdę, tym szybciej wyjdziemy z cierpienia.

Szczera miłość to przyjęcie i pokochanie kogoś oraz siebie takimi jakimi jesteśmy naprawdę, a nie jakimi wyobrażamy sobie, że mamy być lub jakimi wyobrażamy sobie że ktoś ma być.

## **Puszczenie straty związanej z dzieciństwem.**

Utracone dzieciństwo to realna strata jaką ma dziecko, które dorastało wśród niedojrzałych emocjonalnie rodziców. Brakowało w nim ciepła, wsparcia, zrozumienia emocjonalnego, czułości, wrażliwości, troski. Do tego przez większość czasu nie okazywało swoich prawdziwych emocji i uczuć, dlatego te emocje odkładały się cały czas w ciele. Oprócz tego takie dziecko nie zaspokajało swoich podstawowych potrzeb emocjonalnych oraz pragnień. Dlatego też poprzez niedopuszczenie gniewu, żalu, zaczyna wchodzić w poczucie krzywdy wobec życia, gdzie tak naprawdę to poczucie krzywdy dotyczy przeszłości i braku akceptacji straty dzieciństwa lub też wypiera tą stratę i udaje, że nic się nie stało zamykając się na czucie. Przyjmuje określony sposób radzenia sobie z tą stratą, często niestety przyjmuje taki sposób radzenia, który zakrywa poprzez mechanizmy obronne prawdziwy nie puszczony ból emocjonalny, dlatego nie przeżycie bólu powoduje, że wchodzimy w schematy cierpienia i wewnętrznie czujemy, że coś jest nie tak. W taki sposób cały czas projektujemy przeszłość na teraźniejszość i mamy zaburzony odbiór rzeczywistości, chwili obecnej.

### **Nadzieja jako mechanizm obronny i złudzenie.**

Nieustępliwa nadzieja stanowi obronę przed poczuciem żalu, rozpaczą, smutkiem. Pozwala uniknąć bólu i rozczarowania ludźmi, zwłaszcza tymi, którzy znaczą dla nas najwięcej. Trzymamy się uporczywej wiary, że może jednak uda nam się zmienić bliską osobę w taką, jaką chcielibyśmy, żeby była, a z drugiej strony ogarnia nas nieustępliwa wściekłość, kiedy uświadamiamy sobie, że mimo naszych wysiłków i żarliwego pragnienia być może nigdy nam się to nie uda. Innymi słowy, tym, co napędza nieustępliwość — zarówno nadziei, jak i wściekłości — jest nieumiejętność pogodzenia się z cierpieniem płynącym z rozczarowania obiektem naszego pożądania; nieumiejętność przyznania, że nie jest on tym kimś, kim chcielibyśmy, żeby był. Czyli tak naprawdę wynika z braku akceptacji drugiej osoby taką, jaką jest naprawdę i patrzeniem na nią poprzez pryzmat naszych wyobrażeń i powinności jaka powinna być. Tak naprawdę sami sobie to robimy tworząc oczekiwania, wymagania wobec innych jacy oni mają być.

Zdrowa reakcja wymaga, byśmy dopuścili do siebie cały ból związany z rozczarowaniem i poczuli wszystko to, co musimy wtedy poczuć — zawód, żal, oburzenie i złość. Musimy tego doświadczyć, by ostatecznie pogodzić się ze stratą i uznać, że druga osoba — choć nie jest taka, jak chcielibyśmy, by była — jednak jest po prostu sobą, w ten sposób otwieramy się na drugą osobę i rodzi się szacunek wobec niej oraz widzenie jej w prawdzie. W ten właśnie sposób puszczamy urazę wobec innych. Alternatywą dla nieustępliwej nadziei i wściekłości jest akceptacja. Nieustępliwa nadzieja i nieustępliwa wściekłość są reakcjami obronnymi, natomiast dojrzała akceptacja jest reakcją adaptacyjną. Dochodzimy do niej, gdy wreszcie wybaczymy i godzimy się z rzeczywistością — z tym, że świat nie musi być i nie będzie taki, jaki chcielibyśmy, żeby był.

Akceptacja bezsilności wobec braku możliwości zmiany przeszłości i zgoda na to jak było wiąże się z odczuciem bólu jakie nasze ego czuje ze śmiercią iluzji w jakie wierzyło, że da się jeszcze coś zmienić i naprawić. Porzucenie idealnego wyobrażenia o tym jak powinno wyglądać nasze dzieciństwo i przyjęcie faktu jak było naprawdę wiąże się z pozwoleniem sobie dosyć często na ból emocjonalny, na poczucie wszystkich emocji związanych ze stratą, w tym żalu, złości, poczucia krzywdy, smutku, który był skrywany przez nas latami w naszym wnętrzu.

### **Akceptacja.**

Akceptacja w uważności nie oznacza bierności i przyjmowania od życia razów na głowę. Chodzi w niej o uznanie rzeczywistości, faktów jakie w niej powstały i dostrzeżenie prawdy jak jest. Realizm i przyjęcie prawdy o sobie samym to pierwszy stopień w programie 12 kroków samopomocowych grup, które w poziomach świadomości są skalibrowane na 500 czyli energią miłości bezwarunkowej. Zgoda na fakty nie oznacza jednak końca pracy. Uznanie spraw takimi, jakimi są to konieczny warunek, by następnie wdrożyć odpowiednie działanie. Bo widząc prawdę jak jest możemy wprowadzić prawdziwe działania, które z czasem dadzą efekt. Jeśli natomiast będziemy opierać się na fałszu nasze działania nie dadzą żadnych efektów, dalej będziemy kręcić się w kółko i będziemy wracać do tych samych sytuacji, emocji, zdarzeń, myśli, postaw, działań.



Akceptacja nie jest pozwoleniem na to, aby coś dalej trwało( czyli na przykład na ponowną krzywdę), jest po prostu przyjęciem tego takim jakim jest bez wypierania jakiejś części doświadczenia, co daje możliwość zrobienia czegoś z tym.

Uznaj to, co jest i zmieniaj to, co chcesz i możesz zmienić, to czego nie możesz zmienić zaakceptuj takim jakim jest. Akceptujemy daną rzecz przez zmianę swojego punktu widzenia na nią i umieszczając ją w nowym szerszym kontekście.

**Nie mamy wpływu na nasze wychowanie i na to co było, to już jest zamknięty etap. Możemy jednak zdecydować, co z rzeczy, które przekazali nam rodzice, bierzemy na drogę, a co zostawiamy.**

Mamy wpływ na swoje emocję i na to czy je puścimy, czy dalej będziemy blokować ból. Możemy też nakreślić granice we wzajemnych stosunkach, jeśli widzimy, że są one przekraczane, gdy ktoś nas realnie rani trzeba poczuć wszystkie emocje związane z daną sytuacją( są to często żal, smutek , złość), zaakceptować fakt jak było, odpuścić chęć odegrania się, chęć zemsty, co jest najtrudniejsze. Jednak nie muszą godzić się na powtarzanie danego wzorca. Do tego mam prawo wejść w inne relacje, gdzie ktoś nie będzie tak postępował, czy też mogę postawić swoje granicę w obecnej relacji.

Podobnie ma się rzecz z wstydem za to co było, jacy byliśmy. Nie zmienimy przeszłych wydarzeń, ale może to okazja do tego, by wreszcie spojrzeć na siebie z tamtego czasu z czułością? Nie po to, by relatywizować zło, ale by pokochać siebie takimi jacy byliśmy, jacy jesteśmy i transformować wstyd wobec siebie we współczucie, tolerancja, wyrozumiałość dla siebie. Wybaczyć sobie to robiłem w przeszłości nie było łatwo, pomógł mi w tym sponsor i program. W kroku czwartym dostrzegłem to jaki byłem, w piątym podzieliłem się z tym z drugim człowiekiem, a w szóstym i siódmym wyraziłem chęć zmiany siebie. Krok ósmy i dziewiąty pozwoliły mi otworzyć me własne sumienie, poczuć skruchę, poczuć poczucie winy i wstyd wynikający z krzywd jakie wyrządziłem innym oraz dały mi szansę by tych czynów nie powtarzać. to jakim byłem jest faktem, nie chce się wybielać, widzę jakie zło wyrządziłem innym, jednak teraz jestem już innym człowiekiem i mogę czynić dobro. Wybaczenie sobie jest tak naprawdę procesem od przyjęcia prawdy o sobie, o tym co się zrobiło do konkretnych dobrych czynów w tu i teraz i wewnętrznej prawdziwej zmiany. Wybaczenie innym jest natomiast dostrzeżeniem w innych nas samych i rozbudzeniem współczucia, wyrozumiałości dla innych.

### **Tak zwane trudne emocje.**

Trudne emocje to informacja, że z czymś jest nam źle. Może więc jakaś relacja, sytuacja, w której się obecnie znajdujemy, wymaga zmiany? Na pojawienie się niektórych myśli nie mamy z kolei wpływu. Ale po naszej stronie jest piłka, jeśli chodzi o to, co z nimi zrobimy. Gdy więc już wyłapiemy, że w myślach np. osądzamy siebie lub innych, możemy zdecydować, czy chcemy to kontynuować, czy też w osąd wprowadzić szerszą świadomość z przestrzeni serca. W wprowadzeniu tej świadomości może nam pomóc właśnie krok drugi i trzeci poprzez otwartość umysłu na inne spojrzenie i perspektywę, a także modlitwa do siły wyższej. Traumatyczne zdarzenia losowe mogą nas zniszczyć, ale mogą też otworzyć nowe drzwi w naszych głowach, ukazać możliwości, których wcześniej nie widzieliśmy. Nie mamy dostępu do wolnej woli drugiej osoby, choć często byśmy chcieli. Ale sam Wszechświat jej nigdy nie narusza. Gdy natrafiamy na taką przeszkodę, to pojawia się okazja, by poćwiczyć się w dojrzałej, asertywnej postawie wyrażonej w zdaniu: „mam prawo Cię o coś poprosić, Ty masz prawo mi odmówić i ja mam to zaakceptować”.

Zderzenie ze ścianą boli. Tam, gdzie kończy się nasz wpływ, odczuwamy bezsilność, frustrację i w złości zaczynamy „rzucać zabawkami” okazując swój brak zgody na to co jest. Metafora, jaką teraz opisałem nasz sposób reagowania na mur, który napotykamy w życiu, jest jak najbardziej na miejscu. Bo wyjście z trudnego położenia znajdujemy na drodze prowadzącej od postawy krzykliwego dziecka do postawy uznającej fakty i odpowiednio reagującej dojrzałej osoby. Ta druga posiada wpływ tam, gdzie ta pierwsza się zapętlila lub poddała

### **Bezradność wobec własnych uczuć, wobec tego co w nas.**

Oddając odpowiedzialność za własne emocje i uczucia sytuacją i osobą na zewnątrz, tworzymy bezsilność i bezradność wobec tego co dzieje się w nas. Gdy zrzucamy winę na świat zewnętrzny oddajemy kontrolę nad nami światu na zewnątrz. Za to co dzieje się w nas jesteśmy odpowiedzialni wyłącznie my poprzez to jakie spojrzenie mamy na rzeczywistość, na różne sytuacje i przez to jak je odbieramy. Twierdząc, że to sytuacje wywołują w nas określone emocje, a nie nasz sposób patrzenia i nasza ich interpretacja i ocena zabieramy sobie cenne źródło wiedzy o nas samych. Trzeba zrozumieć, że żadna zewnętrzna sytuacja ani stan nie ma takiej mocy, by uczynić nas nieszczęśliwymi. Żadna krytyka, osoba, odtrącenie, traumatyczne wydarzenie nie ma takiej siły oddziaływania. Różne sytuacje mogą stanowić dla nas wyzwanie, ale gdy reagujemy na nie, nasza reakcja jest odpowiedzią na to, co sami mówimy sobie o danej sytuacji. Reakcja jest powiązana więc nie z tym co na zewnątrz, a z tym jak my na to reagujemy i jak to interpretujemy.

Zrozum, że nikt w zewnętrznym świecie nie ma takiej mocy, by wpływać na twoje uczucia i sprawiać, byś poczuł się dobrze lub źle. Nasze uczucia pojawiające się po pochwaleniu lub naganie nie wynikają z tego, co ktoś inny powiedział, lecz z tego, co powiedzieliśmy sami sobie w reakcji na naganę lub pochwałę. Przebudź się ku tej prawdzie, a będziesz wolny.

Główna iluzja polega tutaj na tym, że wyobrażamy sobie, iż musimy być szanowani, rozumiani i kochani. Ta iluzja, łamie serca i powoduje w ten sposób wiele chorób i innych zaburzeń, zabija więcej ludzi niż jakakolwiek inna. W powszechnej opinii, bycie docenianym, rozumianym i kochanym jest czymś naturalnym. Uśpiona ludzkość postawiła to do góry nogami, jak większość rzeczy. Naszą naturalną cechą jest raczej doceniać, niż być docenianym, raczej szanować, niż być szanowanym, raczej rozumieć, niż być rozumianym. Naszą naturalną cechą jest raczej kochać, niż być kochanym. Nasze Prawdziwe Ja guzik obchodzi, czy jesteśmy kochani, czy nie. Dba tylko o to, by kochać, bo to jest jego naturą. Porzuć iluzję, że musisz uzyskać coś od kogoś, i stań się wolny. Egzekwowanie od ludzi szacunku, uznania, zrozumienia i miłości jest zajęciem bardzo wyczerpującym, wysysającym z nas życie. A jeśli udaje nam się to przez jakiś czas, to prawdopodobnie dlatego, że skutecznie manipulowaliśmy innymi, by nam to dali.

Czasem całe nasze życie może się skupiać wokół zdobycia miłości, szacunku, poczucia wartości i zrozumienia. Gdzie tak naprawdę nie trzeba nic zdobywać, my na miłość, szacunek po prostu zasługujemy i jesteśmy ich godni jako ludzie. To jest tak proste, że nie przyjmujemy tego do swej świadomości, bo często jesteśmy nastawieni na wymagania, oczekiwania, na warunkowanie.

Porzuć iluzję, że potrzebujesz tych uzależnień, i poczuj różnicę. Wówczas zrozumienie, szacunek i miłość, jakie otrzymujesz od innych, staną się szczerą i będą ożywym źródłem wielkiej energii. Będzie tak, ponieważ pozwolimy im przychodzić swobodnie, zamiast gonić za nimi rozpaczliwie i nałogowo, co w rzeczywistości nie pozwala nam otworzyć się na ich przyjęcie. Im bardziej się czegoś domagamy i wymagamy czegoś, tym bardziej działamy z poziomu braku, presji wobec kogoś.

**Akceptacja bezsilności wobec spraw na które nie masz wpływu daje Ci przestrzeń by skoncentrować energię na tym na Co naprawdę masz wpływ, czyli na Ciebie i na Twoje działania.**

Przystając zajmować swoją głowę sprawami na które nie mamy wpływu, pojawia się ogromna przestrzeń w naszym życiu, w naszej głowie a wraz z nią spokój i brak lęku. W miejsce lęku pojawia się entuzjazm i chęć działania oraz odczuwana wolność i zaufanie. To z kolei pozwala na koncentrację na sprawach, które tak naprawdę chcemy robić i które są zgodne z nami, co pozwala cieszyć się życiem.

## **Odpuszczenie**

Odpuszczenie jest powiązane ze stanami takimi jak apatia, beznadzieja, rozpacz, bezbronność, bezradność i bezsilność. Aby nie poczuć bezsilności w danej dziedzinie możemy popaść w nadmierne obsesję, pragnienia co powoduje nadmierną presję i chęć kontroli czegoś, co nie jest zależne od nas tak naprawdę. Bezsilność jest stanem, gdy nie mamy na coś wpływu i to właśnie brak akceptacji tego faktu, czyli faktu, że nie mamy wpływu powoduje w nas jeszcze większą obsesję i chęć kontroli, a w konsekwencji frustrację czy wściekłość. Próbuje wtedy wyrzucić wpływ na coś co nie jest zależne od nas, a brak rezultatu jaki myśleliśmy, że będzie powoduje w nas złość, wściekłość. To nasze żądania, wymagania, roszczenia, nadmierne oczekiwania powodują reakcję zwrotną w formie frustracji, nerwów. Czyli tak naprawdę sami sobie sprawiamy te stany. Akceptacja bezsilności powoduje, że oddajemy kontrolę czemuś większemu od nas, że zawieramy energię większej od nas oraz dajemy płynąć życiu. Akceptacja bezsilności jest związana albo z rozpaczą, gdy walczymy z czymś co nie jest zależne od nas i nie chcemy zaakceptować swojego braku wpływu popadając w ten sposób w rozpacz albo panikę nie potrafiąc odpuścić. Lub z bezbronnością, gdy poddajemy się łasce wszechświata i pozwalamy sobie poczuć bezbronność poprzez pełne otwarcie się. To właśnie lęk przed byciem bezbronnym, panika pojawiająca się w tych momentach powoduje, że nie chcemy zaufać, otworzyć się na prawdziwą bliskość, boimy się puścić

lejce. Prawdziwa bliskość jest zawsze związana z pełnym otwarciem się. Zaufanie wiąże się z bezbronnością, z nagością. Z oddaniem się czemuś, komuś. Z otwarciem się czy na drugą osobę, czy też na energię życia. A tego zazwyczaj najbardziej się boimy, bo boimy się zranienia, gdy będziemy otwarci, bezbronni. Poprzez bycie zranionym w przeszłości i poprzez doznane krzywdy blokujemy się na zaufanie, na prawdziwą bliskość, gdyż myślimy że znowu zostaniemy zranieni. Jednak bez zgody naszej aby tak się stało nic się samo nie zrobi. Zawsze mamy wybór albo stawiamy coraz większy opór przed otwarciem się i cierpimy, albo otwieramy się w końcu na czucie z poziomu serca i puszczaemy mechanizmy obronne otwierając się na bliskość, czułość, na doświadczanie życia.

Bezsilność to inny stan niż bezradność. Bezradność wynika z naszego braku umiejętności zrobienia czegoś w kwestii, w której faktycznie możemy coś zrobić, jednak na daną chwilę nie potrafimy tego zrobić. Może się wtedy też pojawić apatia i beznadzieja, bo nie czujemy mocy do zrobienia czegoś lub nie wiemy jak to zrobić. Czujemy wtedy zazwyczaj lęk przed zrobieniem czegoś i czujemy się zagubieni, niepewni, zachowujemy się jak małe dzieci, które stawiają pierwsze kroki w danych sprawach. Apatia i rezygnacja jest mechanizmem obronnym, by danej rzeczy nie robić.

Aby przestać walczyć wewnątrz trzeba odpuścić przejmowanie się tym na co nie mam wpływu i odpuścić próby kontrolowania tego. Walka powstaje gdy bijemy się ze swoimi lekami opartymi na tym jak inni nas odbiorą, na braku akceptacji i odrzucenia. Gdy jesteśmy sobą, nie zwracamy uwagi na to tylko działamy w swojej prawdzie, w jedności wewnętrznej, znika jakkolwiek lęk, a pojawia się autentyczność, swoboda, naturalność. Gdy próbujemy kontrolować odbiór odcinamy się od siebie, tworzymy odrzucenie prawdziwych nas, gdy się zastanawiamy jak wypadniemy, czy będziemy się podobać rośnie lęk przed opinią, odbiorem innych. Im większy lęk tym większa chęć kontroli samego siebie i otoczenia przed odrzuceniem, porzuceniem przez innych. Przystajemy się bać porzucenia, odrzucenia, braku akceptacji, gdy w końcu wyrażamy zgodę na to, że się może tak zdarzyć. Czyli, gdy godzimy się z tym, że możemy zostać odrzuceni itp. Wtedy tak naprawdę stajemy się prawdziwymi sobą, bo nie wszyscy muszą nas lubić, akceptować i chcieć, tak samo my nie musimy wszystkich lubić, akceptować, chcieć. Lęk przed odrzuceniem jest widoczny u osób które trzymają się destrukcyjnych związków i pomimo szkodliwości tych związków, z lęku przed odrzuceniem i pozostaniem samemu potrafią wytrwać nawet przemoc fizyczną. Tak samo jest, gdy należymy do jakiejś grupy, społeczności. W momencie, gdy zatracamy siebie by nie zostać odrzuconym zaczynamy zdradzać siebie. Często nie dostrzegamy faktu, że możemy być sobą, być prawdziwi i należeć do czegoś większego.

### **Odpuszczenie dotyczy głównie spraw na które nie mamy wpływu, daje wolność w tych obszarach.**

Gdy mylimy obszary i odpuszczamy wpływ na siebie powstaje beznadzieja, bezradność, apatia, obojętność, rozpacz, ofiara, użalanie się nad sobą. Na czucie siebie, swej wartości, mamy wpływ. Na bycie sobą mamy wpływ. Na swoją energię, na byciu w sobie. Oczywiście na to czy będziemy się na przykład zajeżdzać w pracy mamy wpływ i możemy odpuścić destrukcyjne schematy w tej kwestii.

**Odpuszczanie=odblokowanie przepływu energii poprzez Twoja przestrzeń energetyczną,**

**Odpuszczenie = akceptacja bezsilności wobec spraw na które nie mamy wpływu,**

**Odpuszczenie = poddanie się energii większej od nas samych,**

**Odpuszczenie = puszczenie kontroli, dominacji na rzecz wolności i harmonii,**

**Odpuszczanie = transformacja jednej energii w drugą,**

**Odpuszczenie = wychodzenie ze starych uwarunkowań i przejście w nową świadomość,**

**Odpuszczenie = przejście ze świata przetrwania, chaosu w świat spokoju i równowagi,**

**Odpuszczenie nie jest tym samym co :**

— co całkowita rezygnacja z działań, co rezygnacja z tego na co mamy wpływ, (rezygnacja to forma obronna przed działaniem)

— co rezygnacja ze swoich marzeń, potrzeb,

- co podkopywanie wiary w siebie i tworzenie wątpliwości,
- co podtrzymywanie bezradności i apatii, jest bardziej związana z pozwoleniem na odczucie ich, by móc z nich wyjść, to opór przed ich odczuciem powoduje, że dalej w tych stanach emocjonalnych jesteśmy,
- odrzuceniem samego siebie,
- wypieranie się na zaspokajanie swoich potrzeb poprzez filozofię oparte na duszeniu doświadczania życia i tłumieniu energii,

**Odpuszczenie ma bardziej związek z :**

- zaufaniem, zawierzeniem czemuś większemu od nas, akceptacją istnienia pól energii większych od nas samych,
- z wyjściem poza sztywną wizję jakie coś ma być, z wyjściem poza swoje wyobrażenia, wyjściem poza własne ograniczenia,
- z otwarciem się na nieznanne, na nowe, z wpuszczeniem wszelkich dostępnych możliwości,
- z akceptacją tego jak jest, ze zgodą na to jak jest, z przyjęciem tego jak jest i dostrzeżeniem prawdy,
- z puszczeniem egocentryzmu, rezygnacją z obsesji kontroli, dominacji i stawiania się w roli wszechświata,
- z wyjściem z prób manipulacji życiem, z prób manipulacji innymi,
- zaprzestaniem przejmowania się tym na co nie mamy wpływu,
- z akceptacją zmienności życia,
- z przyjęciem szerszego zrozumienia, szerszej perspektywy, z pozwoleniem na urzeczywistnienie się nowego spojrzenia, nowej świadomości,
- z puszczeniem oporu przed nowym, z poddaniem się łasce, z poddaniem się na głębsze uczucie,
- z poszerzeniem wolności, otwartości, z daniem swobody, wyboru,
- z puszczeniem kojarzenia kontroli z poczuciem bezpieczeństwa,

*„Nie próbuj niczego na siłę. Niech życie będzie głębokim odpuszczeniem. Wszechświat otwiera miliony kwiatów każdego dnia, nie zmuszając do tego ich pąków,,*

**OSHO**

Gdy rezygnujemy całkowicie i popadamy w wątpliwości podcinamy wiarę w samych siebie i nie ma tu mowy o zaufaniu o zawierzeniu. Rezygnacja się pojawia zazwyczaj gdy popadamy w obsesję i gdy stawiamy sobie presję, że coś musi być takie jak my chcemy, czyli gdy wchodzimy w nadmierne pragnienia, w nadmierne chcenie i kontrolę wszystkiego w koło. Wtedy ciśniemy na maksa, a gdy nie idzie po naszymu całkowicie rezygnujemy. Nie dostrzegamy, że to nasze ciśnienie prowadzi do rezygnacji. Rezygnacja jest bardziej związana z obrażaniem się na życie, ze stawianiem focha, natomiast odpuszczenie ze zgodą aby energia życia działała po swojemu. Na przykład typowe podejście, coś nie idzie tak jak bym chciał aby szło więc rezygnuje. Problem jest w tym, że często nie widzimy, iż to co nie idzie po naszej myśli jest przejawem szerszego planu siły wyższej(zazwyczaj byśmy czegoś doświadczyli), czegoś większego od nas i w konsekwencji jeśli nie zrezygnujemy, to i tak wszystko się ułoży dla nas, może nie tak jak planowaliśmy i jak chcieliśmy, ale tak jak potrzebowaliśmy na daną chwilę. W takich sytuacjach ćwiczymy swoją konsekwencję, determinację, cierpliwość, opanowanie, poszerzamy swoją świadomość, dostrzegamy nowe perspektywy. Do tego z mojego doświadczenia wynika, że dzieje się tak dlatego abyśmy jeszcze bardziej skoncentrowali się na chwili obecnej, puścili żądania, oczekiwania, wymagania, zaufali i robili swoje, a resztę zostawili czemuś większemu od nas.

**To na co nie mamy wpływu:**

Często nie chcemy zaakceptować bezsilności, bo wolimy się zajmować sprawami innych i układaniem im życia, zamiast zająć się swoimi sprawami i swoim życiem oraz tym co jest w nas i na co tak naprawdę mamy wpływ. Dzieje się tak, bo nie mamy kontaktu ze swoim wnętrzem i uciekamy od niego na zewnątrz w zajmowanie się sprawami innych, a nasze życie leży w ruinach. Swojego czasu miałem tak z fejsem, działałem na różnych grupach i pomagałem innym, a moje życie nie szło do przodu. Można by powiedzieć, że weszłam w rolę wybawcy, zadawalacza. Gdy sobie uświadomiłem, że daję innym rady, które sam w swoim życiu powinienem stosować podtrzymywana iluzja runęła. Bolało mocno, jednak było warto zobaczyć jak jest naprawdę w moim życiu i przyznać się do tego, by móc zacząć pracować z bezsilnością i bezradnością na poważnie w swoim życiu. Zwróciłem się wtedy bardziej do swojego wnętrza i zacząłem wprowadzać, to co sam radziłem innym, efekty teraz same przychodzą wtedy, gdy jest na nie pora. Siła wyższa nas zawsze wspiera, jeśli ją o coś poprosimy, to znajdzie się rozwiązanie na dany problem, sytuację, z tym że trzeba te rozwiązania realnie wprowadzać w swoim życiu i iść do przodu rozwijając się. Fejs ma dużo plusów, ale też ma pułapkę, że można się od niego uzależnić, co powoduje, że zostajemy dalej w swoim świecie fantazji i wyobrażeń oraz odcinamy się od rzeczywistości i nie robimy w niej nic. Znajomość mechanizmów obronnych uzależnienia od hazardu pozwoliła mi dojrzeć fakt, że fejs też stawał się dla mnie uzależnieniem, dlatego zacząłem go ograniczać i zająłem się tym co chciałem robić.

*„Nie jesteśmy po to by zabrać Twój ból i cierpienie,*

*Lecz po to, aby pomóc Ci wzrastać i przejść przez ból i cierpienie,*

*Życzymy Ci wszystkiego dobrego.,,*

tekst z preambuły mityngu DDA

Tak samo ja nie jestem po to by zabrać Ci ból i cierpienie, czy też po to by za Ciebie je przeżyć lub za Ciebie coś zrobić i Cię wyręczyć. Jestem tu po to by podzielić się doświadczeniem i byś poczuł, że nie jesteś sam. Twoją pracę możesz wykonać tylko Ty. Każdy z nas ma swoją pracę do wykonania, jednak nasze doświadczenia są podobne, a nawet często takie same. Nasze doświadczenia są skarbem, z którego wypływa zbiorowa mądrość Wszechświata.

Tekst ten pięknie pokazuje jaka powinna być pomoc innym. Jako ludzie możemy wspierać, być obecni, dzielić się doświadczeniem, jednak nie jesteśmy w stanie przejść za kogoś jego drogi i zabrać mu jego bólu i cierpienia. To się dotyczy nie tylko naszych znajomych, ale również naszych rodziców. Problem jest w tym, że dopóki nie zaakceptujemy bezsilności, często próbujemy to robić lub też wchodzimy w schematy współcierpienia, co w konsekwencji nie pomaga nikomu.

**W kwestii bezsilności trzeba zaakceptować:**

**Bezsilność wobec zabrania bólu i cierpienia innych.**

Współczucie i wrażliwość jest bardzo ważna dla osób, które w danej chwili cierpią lub przeżywają trudne chwile, jednak trzeba mieć świadomość, że nie jesteśmy w stanie zabrać ich emocji i zabrać ich bólu. Nie jesteśmy w stanie przeżyć za nich tego co oni mają przeżyć. Tak samo przejmowanie emocji w niczym nie pomoże, dawanie rad, zazwyczaj najbardziej pomaga po prostu obecność i wsparcie swoją osobą.

**Bezsilność wobec wyborów i decyzji innych.**

Sami osobiście możemy przedstawić swoje doświadczenie, pokazać swoją historię, pokazać jak sami sobie poradziliśmy z określonymi rzeczami, jednak ostateczny wybór i decyzja należy do osoby, która ją podejmuje. Zabieranie jej tego prawa to brak szacunku, a podejmowanie za kogoś decyzji prowadzi do okaleczania tej osoby i zabierania jej wewnętrznej mocy, pewności siebie. Nawet jeśli te decyzje będą złe to i tak jest to rozwój tej osoby, bo złe decyzje dają doświadczenie i naukę oraz wyciąganie wniosków na przyszłość. Jeśli ktoś nie wyciągnie wniosków na sobie i nie przeżyje na sobie opadnięcie danej iluzji, czy otwarcia się na dane emocje to doświadczenie nie jest pełne i nic nie daje sama wiedza, teoria na dany temat. Najbardziej się uczymy na doświadczeniu własnym, a nie na teoriach zasłyszanych z książek.

**Bezsilność wobec tego co myślą inni o nas.**

Lęk przed opinią innych osób to jedna z największych blokad przed byciem autentycznym sobą. Jeśli ciągle się będziemy zastanawiać co inni o nas myślą, to nie będziemy mieć czasu by być sobą. Lęk przed opinią powoduje, że zamiast być sobą próbujemy spełnić oczekiwania innych i zajmujemy się tym jak inni nas odbiorą. Ludzie są różni, mają różne wartości, przekonania i priorytety, każdy z nas patrzy na życie poprzez swoją perspektywę, swój obraz w głowie. Osobiście nie mamy ostatecznie wpływu na to co inni będą myśleć o nas, a myślenie o tym i przejmowanie się tym prowadzi do blokowania siebie i spełniania oczekiwań innych osób i życia wbrew sobie, przez co tworzy się w nas wewnętrzny konflikt, bo możemy zacząć odrzucać samych siebie, prawdziwych siebie na rzecz tego co powiedzą inni.

### **Bezsilność wobec tego, że ktoś nie chce naszej pomocy.**

Jednym z największych bólów dla naszego ego i schematu wybawcy, bohatera, naprawiacza jest moment, gdy ktoś nie chce przyjąć naszej pomocy. Gdy my bardzo chcemy komuś pomóc wskazać drogę, a ta osoba nie przyjmuje tego i odrzuca, a do tego brakuje jej wdzięczności za nasze starania. Jednak jest druga kwestia medalu i fakt, że po prostu wtedy nie akceptujemy kogoś prawa do odmowy naszej pomocy, nie przyjmujemy do świadomości odmowy nie godzimy się z tym, że inni chcą robić inaczej i po swojemu co tak naprawdę jest brakiem szacunku i brakiem dania tej osobie wolności wyboru. Nasza duma czuje się wtedy urażona i może się stworzyć niepotrzebne urazy i żale, gdzie tak naprawdę sami sobie to tworzymy i podtrzymujemy je w sobie.

### **Bezsilność wobec tego jak odbierają nas inni.**

Każdy człowiek odbiera rzeczywistość poprzez swój własny system przekonań o życiu. Przejmując się tym jak ktoś nas odbierze robimy się nie naturalni, nie prawdziwi. Próbując upodobać się innym zatracamy tak naprawdę siebie. Więc dopasowywanie się pod innych jest tak naprawdę bezcelowe, bo każdy będzie myślał co innego o nas. Każdy będzie miał swoje wyobrażenie o nas, natomiast kogoś wyobrażenia to nie prawdziwi my. Świadczą o nas nasze czyny i działania jakie podejmujemy w rzeczywistości. Znajdą się zarówno osoby, którym będą się podobać nasze działania jak również osoby którym nie będą się podobać i każdy ma prawo do sposobu swojego odbioru nas tak jak mu się podoba. Aby nie utrzymywać cierpienia wynikającego ze świadomości małego dziecka, trzeba zrozumieć, że nie wszyscy muszą nas lubić i akceptować, ważne jest natomiast czy my lubimy i akceptujemy samych siebie oraz jaką wewnętrzną relacje tworzymy ze sobą.

### **Bezsilność wobec czyjegoś zrozumienia.**

Możemy mówić precyzyjnie i najjaśniej jak potrafi, ale to czy ktoś nas rozumie i czy uwierzy nam w coś co mówimy i tak zależy w ostateczności od danej osoby, od jej poziomu energii i mechanizmów obronnych. Wiele razy czujemy się niezrozumiani przez innych i to też jest okej, nie wszyscy muszą nas rozumieć, najważniejsze abyśmy my rozumieli siebie samych. A jeśli ktoś zdecydował się nas nie zrozumieć i nie spojrzeć z naszego punktu widzenia to i tak nie przebijemy się przez mur, który stworzyła dana osoba i przebijanie się nie jest naszym zadaniem, trzeba sobie to odpuścić. Na początku zdrowienia miałem ogromną chęć by inni mnie zrozumieli, by poczuli to co ja czuję, chciałem się zidentyfikować, z czasem gdy sam zacząłem czuć siebie, to pragnienie minęło.

### **Bezsilność wobec przyjmowania świadomości przez innych.**

Przyjmujemy tyle świadomości na ile jesteśmy gotowi by przyjąć i na ile otwarty mamy umysł w danej chwili. To samo tyczy się innych, inni działają zgodnie ze swoim poziomem świadomości i przyjmują tyle na ile są gotowi. Nie jesteśmy w stanie zmusić kogoś do przyjęcia świadomości, ba im bardziej naciskamy tym większy opór się tworzy w danej osobie. Możemy robić naprawdę wiele, jednak druga osoba, aby przyjąć jakąś świadomość do siebie sama musi się otworzyć, swój umysł i chcieć ja przyjąć, to od tej osoby zależy czy to zrobi czy nie. Dlatego dzielenie się doświadczeniem jest najlepszą formą pomocy i zapalania w innych światła. Doświadczenie najlepiej trafia do innych wtedy, gdy ma trafić.

To poprzez mówienie o swoich doświadczeniach opisywaniu ich, dajemy innym nadzieję i wiarę. Nie jesteśmy w stanie sprawić aby ktoś przyjął to na co nie jest gotowy, dlatego nie ma nawet co walczyć i próbować. Tak samo nikt nie jest w stanie wymusić na nas tego na co sami nie jesteśmy gotowi by dostrzec.

### **Bezsilność, a rozpacz**

**Rozpacz wynika z nadmiernej chęci kontroli tego na co nie mamy wpływu.**

## **6 Maja. Refleksja dnia AH**

*Wielu z nas cierpi z rozpacz. Jednak nie zdajemy sobie sprawy, że rozpacz wynika wprost z braku wiary. Tak długo, jak będziemy chcieli zwracać się do Boga z prośbą o pomoc w naszych trudnościach, nie będziemy rozpaczać. Kiedy jesteśmy w tarapatkach i nie widzimy z nich żadnego wyjścia, to tylko dlatego, że jesteśmy przekonani, iż każde rozwiązanie zależy tylko od nas. Program Anonimowych Hazardzistów uczy nas, by odpuścić to na co nie mamy wpływu i pozostawić te sprawy do rozwiązania Siły Wyższej.*

*Czy kiedy świadomie powierzam swoją wolę Siły Wyższej, potrafię dostrzec wiarę działającą we mnie?*

### **Modlitwa na dziś**

*Zdrowiejąc, pragnę być wolny od rozpacz i depresji; tego dołującego duetu, który jest rezultatem braku akceptacji bezsilności wobec spraw nie zależnych ode mnie. Obym pamiętał, że boska pomoc nigdy mnie nie opuści i że nigdy nie jestem bezradny, gdy moja Siła Wyższa jest ze mną. Jeśli jest we mnie wiara, nigdy nie będę czuł się bezradny i pozbawiony nadziei.*

### **Dzisiaj będę pamiętać**

**Rozpacz wynika z braku wiary.**

### **Bezsilność wobec ostatecznego rezultatu.**

To chyba najmocniejsza iluzja jaką mamy i przez jaką wiele razy cierpimy bo wiąże się z brakiem odpuszczenia kontroli i z brakiem przyjmowania zmienności życia oraz rzeczywistości taką jaką jest. Cierpienie wynika z różnicy naszego chcenia i tego jak powinno być według naszego widzi mi się, a z tego jak jest naprawdę w rzeczywistości. To niezgoda na to jak jest i opór przed rzeczywistością taką jaką jest powoduje cierpienie. Odbierając rzeczywistość poprzez blokady małego dziecko uważamy, że wszystko musi być takie jak chcemy, czasem stawiamy się w roli Wszechświata i wydaje nam się że mamy pełny wpływ na wynik rezultatu, że wszystko zależy od nas. Nie potrafimy zrozumieć, że na rezultat wpływa setek innych czynników niż nasze chcenie, w tym również energia wszechświata i działania innych. Zamiast zaakceptować ten fakt popadamy wiele razy w rozczarowania, tworzenie żalów, obrażanie się wobec życia i tworzenia urazów wobec wszechświata. Zamiast po prostu przyjrzeć się i zrozumieć co poszło nie tak oraz zrozumieć jak następnym razem możemy do danej rzeczy podejść lepiej.

Wiara we wpływ na końcowy rezultat u hazardzisty, jest bardzo silna, ja osobiście do końca wierzyłem, że wygram w końcu ogromną sumę i moje życie się odmieni.

My możemy ukierunkować naszą energię i działania na odpowiednie tory, robić właściwe rzeczy, a to co się wydarzy w konsekwencji zależy od wielu innych rezultatów. Określenie sztywnej przyszłości nie jest możliwe, poza tym całe piękno jest tak naprawdę w otwarciu się na nieznanne.

### **Bezsilność wobec reakcji emocjonalnych innych osób.**

Czasem wydaje nam się, że jesteśmy w stanie wpływać na reakcje innych osób. Jednak każda osoba odbiera rzeczywistość poprzez własne pryzmaty i reakcje danej osoby są zależne od jego zranień i tego jaki sposób radzenia sobie z emocjami ma zapisany w sobie. Więc różni ludzie będą różnie reagować na ten sam fakt, na tą samą sytuację. Reakcje innych można zrozumieć, poczuć jednak to jak ktoś zareaguje zależy tylko od jego zapisanych schematów jakie ma w sobie. Oczywiście trzeba odróżnić momenty, gdy realnie kogoś krzywdzimy swoimi działaniami.

Akceptacja bezsilności wobec rzeczy na które nie mamy wpływu jest początkiem puszczenia kontroli całego świata, puszczeniem chcenia aby było tak jak my chcemy i początkiem zaufania wobec wszechświata. Jest początkiem poddania się pod wolę wszechświata i dopasowaniem naszej energii do energii wszechświata oddając w ten sposób prowadzenie czemuś większemu od nas. Jest nie tylko zaufaniem, ale też zawierzeniem woli Wszechświata. Do tego tylko wtedy możemy poczuć połączenie z otaczającą nas rzeczywistością, bo przestajemy wymuszać, wywierać presję i blokować energię która ciągle płynie i przyjmujemy życie takim jakim jest, akceptując też innych takimi jakimi są bez porównywania się z nimi i chęci ich zmiany.



**Akceptacja kroku pierwszego to wstęp do kroku drugiego**

## **Akceptacja , że sam sobie nie poradzę, że sam nie dam rady**

**Zaakceptowanie faktu, że moje życie jest nie do opanowania przeze mnie, jest początkiem spojrzenia prawdzie w oczy i uczciwego życia w zgodzie z tym jaka jest obecna sytuacja.**

W moim życiu był totalny chaos. Nie potrafiłem sobie z nim poradzić. Nie byłem kierowany przez nikogo, robiłem wszystko na przekór, byłem buntownikiem wobec zasad życia. Kierował nim hazard , lęki, wyparte emocje , nawykowe reakcje. Totalny rozpad , ja nie byłem kierowany przez nic , przez żadne zasady , normy , wartości , prawa rzeczywistości. W czasie zdrowienia moje życie, ja sam stałem się coraz bardziej kierowalny przez zasady życia.

Akceptacja , że nie panujemy nad własnym życiem jest początkiem rozpoczęcia bardziej świadomego życia. W każdej zmianie początkiem zawsze jest akceptacja czegoś, przyznanie się do czegoś , stanięcie przed sobą w prawdzie. Tak samo jak akceptacja, że instynkt rządzi, jest początkiem powrotu do zarządzania bardziej świadomym swoim życiem na wyższym poziomie, a nie na poziomie tylko instynktów..

Po to są kroki by się rozwijać by wstrastać i żyć coraz bardziej świadomie. W pewnym sensie kroki są drogą dojrzałości duchowej od osoby, którą kierują lęki, wstyd, nawyki, żądze, popędy i pragnienia, czyli osoby nieświadomej, dziecka we mgle do osoby dokonującej bardziej świadome wybory, decyzje zgodne z wyższym dobrem.

Akceptacja, że nie panujemy nad swoim życiem jest również początkiem wpuszczania szerszej świadomości do swej przestrzeni i otwarcia się na inną świadomość niż nasza własna, co w konsekwencji prowadzi do kroku drugiego i gotowości umysłu na przyjmowanie innej świadomości niż obecna. Moment rozpoczęcia przyjmowania innej świadomości czy to od siły wyższej, czy od grupy, czy wspólnoty jest początkiem burzenia starych schematów i przekonań.

Oczywiście nasza sytuacja życiowa podczas zdrowienia się zmienia, my się zmieniamy i inaczej patrzymy na życie. Jeśli podczas zdrowienia nie ma zmiany realnej( czyli rządzą nami dalej lęki, instynkty, popędy, wstyd, nawykowe reakcje itp.) znaczy się to, że dalej jesteśmy w przeszłości i tak naprawdę nic nie robimy ze swoim życiem, bo nie ma w nim zmiany. **Jeśli nasza sytuacja życiowa się zmienia, znaczy to że nasze życie staje się coraz bardziej kierowalne.**

## **Mechanizm iluzji i zaprzeczeń**

Uzależnienie wykorzystuje mechanizm iluzji i zaprzeczeń do tego by nie widzieć danych rzeczy takimi jakimi są, tylko takimi jakimi chcemy je widzieć. Czyli nakładamy sobie na rzeczywistość wyobrażenie które nie jest



prawdą. Wtedy nasze przekonania nam mówią co widzimy , a nie dostrzegamy tego jak jest naprawdę. Zniekształcamy rzeczywistość , tylko po to aby wierzyć , że dane rzeczy są takie jakie myślimy, że są.

Pod każdym zniekształceniem kryje się dany zysk , zazwyczaj związany z tym by usprawiedliwić siebie w robieniu czegoś.

Ten mechanizm nie jest związany tylko z uzależnieniem, ale widoczny jest również w depresji, wśród osób które przeżyły traumy.

Gdy na początku coś nam sprawia pozytywne emocje, przyjemność, ekscytacje , daje zysk to nabieramy o tym pozytywnych przekonań. Gdy dochodzi do przegranej , pojawiają się trudne emocje stajemy w obliczu sprzecznych informacji. Jednak wtedy już jesteśmy tak uzależnieni , że nie chcemy dostrzegać tych negatywnych skutków , dlatego je zaczynamy coraz bardziej wypierać i idziemy w zaparte. Wypieramy i zaprzeczamy konsekwencją, faktom z naszego życia i coraz bardziej się zamykamy aby tylko dostać środek od którego jesteśmy uzależnieni. Mechanizm iluzji i zaprzeczeń przejawia się poprzez:

- Bagatelizowanie dotychczasowych strat i problemów,
- Lokowanie odpowiedzialności za kłopoty, problemy, przyczyn w czymś innym, kimś innym niż własne granie,
- Racjonalizowanie, czyli tworzenie na użytek własny i innych pozornie sensowne usprawiedliwiania swoich zachowań,
- Fantazjowanie , czyli uruchamianie nierealnych wyobrażeń na temat grania, tworzenie iluzji o nim,
- Koloryzowanie, czyli skupianie się tylko na przyjemnych aspektach grani , konsekwencjach pomijając te negatywne, nawet gdy one przeważają,
- Odwracanie uwagi od przykrych faktów,
- Intelktualizowanie, czyli mówienie o danym problemie jakby nas nie dotyczył, jak by to było życie kogoś innego,
- Stosowanie marzeniowego planowania, czyli tworzenie scenariuszy swojej przyszłości , całkowicie lekceważąc warunki jakie określa rzeczywistość i nie dostrzegając swoich realnych możliwości,
- Zaprzeczają faktom( ale nie kłamią) , czyli uważają że dany fakt nie reprezentuje określonej kategorii zdarzeń, ( nie przegrałem , bo 5 zł to nie przegrana, a przegrana na przykład zaczyna się od 100 zł)
- Widzenie spędzania danego czasu na graniu jako normę, chociaż normą już to nie jest,
- Odporność na interwencje z zewnątrz, nie dopuszczanie do siebie szerszej świadomości,
- Dostrzeganie tylko argumentów by dalej grać, zaprzeczanie drugim argumentom, które są mocno widoczne i nawet przeważają,
- Nie dostrzeganie związków przyczynowo - skutkowych w odniesieniu do własnych zachowań, wypieranie odpowiedzialności za konsekwencje. Nie branie winy, robienie czegoś i nie widzenie, że my coś spowodowaliśmy. Tak jak by wypieranie tego, że mamy na coś wpływ,
- Iluzja, że jeśli nie będzie się myśleć o przykrych zdarzeniach, faktach, to tak jakby ich nie było , hazardzista myśli, że coś może zniknąć poprzez lekceważenie tego i wypieranie tego. Takie zachowanie to zachowanie małego dziecka , które myśli, że coś zniknie gdy nie będzie się przyznawać do tego,
- Myślenie, że dana wizja się spełni poprzez tylko nasze chcenie, bez jakiegokolwiek działania z naszej strony. Fantazje stają się bardziej rzeczywiste niż fakty w życiu. Fantazje pozwalają na odrywaniu się od rzeczywistości, nie mobilizują do działania. Hazardzista myśli że wystarczy tylko coś chcieć i że będzie mu to dane, najlepiej bez wysiłku i jego działania, tak zwany cud z nieba albo że zrobi się coś samo. W skrajnych przypadkach takie chcenie może przejść w żądania , domaganie się, wymaganie od życia by coś się stało a nawet groźby jak u małego dziecka i obrażanie się że nie jest tak jak byśmy chcieli aby było,
- Następnym razem na pewno się uda, ciągła wiara w to , że się uda, niedostrzeganie, że to jest niemożliwe, brak uczenia się na błędach, całkowita niepoczytalność. Nie odróżnianie fikcji od prawdy,
- Jakoś to będzie, przechodzenie przez trudności wierząc, że los się odwróci, że w końcu życie coś da, że coś się zmieni bez naszej zmiany podejścia, bez naszego działania, bez zmiany postawy i zachowania. Gdzie tak naprawdę jest to zrzucanie odpowiedzialności na życie za naszą zmianę,
- Brak rozliczenia się z przeszłością, było jak było, jakoś to będzie. Nie branie odpowiedzialności za przeszłość, nie wyciągnięcie wniosków z niej. Niechęć do wzięcia winy , do dostrzeżenia swoich błędów i nadzieja że inni też tak zrobią i zapomną jak najszybciej,
- Widzenie wąskiego zakresu teraźniejszości, czyli skupienie się na niej tylko w kwestii grania, dostrzeganie tylko grania i zamknięcie się na otaczającą rzeczywistość. Tworzenie izolacji od rzeczywistości, nie dostrzeganie szerszej perspektywy , świata w koło,

## **Zadania do kroku pierwszego**

### **Gotowość, uczciwość i otwartość umysłu**

#### **Krok 1**

### **Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec hazardu - że przestaliśmy kierować własnym życiem.**

Czy jesteś w stanie zrobić wszystko by zacząć normalnie żyć ?

Czy akceptujesz swoją bezsilność wobec hazardu ?

Podaj konkretne przykłady Twojej bezsilności wobec hazardu ?

Opisz w jaki sposób przestałeś kierować swoim życiem ? Czy dostrzegasz , że to hazard kierował Twoimi decyzjami i wyborami ?

Podaj przykłady ze swojego życia , w jaki sposób to hazard kierował Twoim życiem. Podaj przykłady swojego nie kierowania własnym życiem.

Czy akceptujesz swoją bezsilność wobec spraw na które nie masz wpływu ?

Czy odróżniasz bezsilność od bezradności ?

Czy potrafisz przyznać się do porażki , do błędu ? Jakie emocje Ci wtedy towarzyszą ?

#### **Pogodzenie się z bezsilnością wobec pewnych spraw**

Pytanie , czy dana sprawa która Cię męczy jest zależna od Ciebie ?

Czy masz na nią wpływ ?

Czy uciekasz od tego na co masz wpływ ?

Czym tak naprawdę nie chcesz się zająć ? Przed czym tak naprawdę uciekasz ?

Czy zmieniasz bezradność z bezsilnością, czy mylisz te pojęcia ?

Co tak naprawdę chcesz uzyskać poprzez kontrolę rzeczy na które nie masz wpływu ?

**Akceptacja braku wpływu na wszystko i oddanie sprawy wszechświatowi jest jednocześnie wyjściem z roli wszechświata. Zrobienie tyle ile możemy i oddanie reszty wszechświatowi, w tym rezultatu, to jest zaufanie i zawierzenie.**

Cierpimy z powodu nie kierowalności duchowej albo wewnętrznej czyli z powodu nieleczonego uzależnienia. Jest to dobry opis mnie samego kiedy grałem ale również kiedy przestałem grać i próbowałem „po swojemu” poradzić sobie ze swoją chorobą i życiem.

Czy miałeś kłopoty w osobistych stosunkach z ludźmi? (weźmy również pod uwagę nas samych tutaj)

Czy nie potrafiłeś kontrolować swoich emocji? (kiedykolwiek mieliście „góry” i „doły”)

Czy byłeś ofiarą nieszczęść i depresji? (albo mieliście ich napady)

Czy nie byłeś w stanie związać końca z końcem? (lub nie mieliście przyzwoitego życia)

Czy miałeś poczucie bezużyteczności?

Czy byłeś pełen lęków i uraz ? (czy kiedykolwiek martwiliście o coś obsesyjnie)

Czy byłeś nieszczęśliwy ?

Czy nie potrafiłeś pomagać innym?

## **Lektura do kroku pierwszego**

Rozdział drugi i rozdział trzeci z wielkiej księgi.

Rozdział o kroku pierwszym z Dwanaście kroków i dwanaście tradycji

### **Świadomi swojej bezsilności i gotowi się poddać czerpiemy z Kroku pierwszego następujące korzyści:**

- pomaga on przedrzeć się przez system zakłamania i zaprzeczeń, wskutek czego możemy uznać swoje uzależnienie i pogodzić się z faktycznym stanem rzeczy, bez tej akceptacji trudno wytrwać w zdrowieniu i pracować nad pozostającymi krokami,
- pomaga nam wykrzesać w sobie gotowość do zmian ( w nastawieniu, myśleniu, zachowaniu) których wymaga proces zdrowienia,
- uruchamia naszą zdolność do nauki, dzięki czemu możemy czerpać pożytek z następnych kroków, z literatury wspólnotowej i z wypowiedzi innych zdrowiejących uczestników programu,
- wyzwala w nas potrzebę siły większej od nas samych, która pomogłaby nam uporać się z uzależnieniem,
- zapoczątkowuje trudny proces „ poskramiania ego,, , w którym pychę, narcyzm, i egotyzm zastępujemy dojrzałością i pokorą.