

Krok Piąty

Krok piąty – wyznaliśmy sobie, Siłę wyższej i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.

Rzetelnie i uczciwie przyznam się wobec tej osoby, wobec siły której ufam i wobec siebie samego, o moich ograniczeniach, w prawdzie takiej jaka ona jest na daną chwilę.

Jestem tutaj ponieważ nie mogę już dłużej uciekać od samego siebie.

Tak długo będę uciekał i bał się, dopóki nie odważę się zobaczyć siebie w oczach i sercach innych.

Tak długo będę uciekał i bał się, dopóki nie podzielę się z innymi swoimi tajemnicami.

Jeżeli nie zaufam innym, będę sam tworząc izolację od innych.

Tylko w tym miejscu będę mógł zobaczyć siebie jak w zwierciadle.

Tylko tutaj nie muszę być gigantem z moich marzeń i karłem z moich strachów.

W tej przestrzeni jestem częścią społeczności dzieląc z moimi braćmi cele i codzienny trud.

Zapuszczając tu korzenie mogę rozwijać się i tworzyć nie będąc już dłużej samotnym.

Pomagając innym mogę też odnaleźć siebie.

Ogólnie o kroku piątym

Krok piąty to rzetelny uczciwy wgląd w siebie w obecności drugiego człowieka dokonywany również przed siłą wyższą.

Skoro problemy, wady zostały na poprzednim kroku zidentyfikowane i spisane, nie można już w głowie się samemu oszukiwać przez ich zapomnienie lub wyparcie. Czas je wyznać i pokazać siebie w prawdzie przed drugim człowiekiem. Cechą tego kroku jest kolejny etap budowania własnej pokory i życia w prawdzie przed samym sobą, innymi ludźmi i siłą wyższą. To także trudny krok nauki przeżywania zdrowego wstydu i poczucia winy, które zaczynamy dopuszczać do siebie. Na tym etapie mamy bowiem dokonaną analizę toksycznego wstydu wpojonego nam przez rodzinę i potrafimy intelektem już odróżnić wstyd szkodliwy od tego uzdrawiającego. Czyli potrafimy odróżnić wstyd, który powstał z zawstydzania nas, osądzania, poniżania, upokarzania od tego który wynika z konkretnych nieodpowiednich naszych czynów takich jak na przykład upicie się do nieprzytomności. Teraz ten proces intelektualny zrozumienia wstydu możemy przetestować w praktyce. Zostaje więc naruszona jedna z trzech głównych zasad domu dysfunkcyjnego: 'nie czuj'. Tak jak już gdzieś pisałem w kroku czwartym, zdrowy wstyd jest potrzebny, po to by odróżniać czego nie powinniśmy robić. Tak jak samo jak zdrowe poczucie winy, jest oznaką posiadania sumienia. Natomiast toksyczny wstyd powoduje, że próbujemy kontrolować wszystko w koło i boimy się pokazać prawdziwego siebie, bo gdy robiliśmy to w dzieciństwie byliśmy zawstydzani, blokowani, krytykowani itp.

Krok piąty to wysiłek wyraźnego uzmysłowienia sobie co w nas wymaga zmiany.

Osobiście dostrzegłem różnicę między rozliczaniem siebie przed samym sobą tylko w mej głowie, a mówieniem drugiemu człowiekowi o czymś co zrobiłem, jaki jestem. Ta różnica wynika z tego, że wypowiadamy to co jest w nas i słyszymy swój własny głos oraz pokazujemy drugiemu człowiekowi prawdziwego siebie. Większość mojego życia grałem aktora i nie mówiłem tego co jest naprawdę we mnie, udawałem przed innymi i udawałem przed samym sobą. Przez takie działanie sam nie wiedziałem kim jestem i inni nie wiedzieli kim jestem. W taki sposób nie było możliwe by nawiązać bliskość emocjonalną z kimkolwiek i z samym sobą. Wypowiedzenie prawdy uruchamia w nas proces budowania odwagi do bycia prawdziwym sobą, a w konsekwencji daje wolność bycia sobą i prawdziwą autentyczność. Zachodzi jedność myślenia, czucia, działania i mówienia. Czytając to co napisaliśmy o sobie w kroku czwartym bardziej uświadamiamy sobie nasze wzorce, schematy i to co wymaga od nas zmiany, dostrzegamy jaśniej to co się w nas dzieje. Poprzez wypowiedzenie możemy bardziej obalić nasze wyobrażenie o sobie samym, które przysyłania nam prawdę o sobie. Samo napisanie o sobie, to jedno, wypowiedzenie tego ma jeszcze większą moc.

Krok Piąty to opowieść o życiu.

Krok czwarty jest przede wszystkim próbą odkrycia przeszkód które nie pozwoliły nam na szczęśliwe i wartościowe życie. Krok piąty stanowi możliwość na „wyrzucenia” częściowo tych przeszkód. Część uraz po ich usłyszeniu przez nas samych traci swoją wiarygodność, wręcz dostrzegamy iż są one wymyślone. W jakiś tajemniczy sposób samo wypowiedzenie, słowne wyznanie naszych błędów, porażek i niepokojów drugiej osobie sprawia, że tamte uczucia i czyny tracą swoją moc i kontrolę nad nami. To jedynie przez dzielenie się tym kim jesteśmy, poznajemy siebie i wreszcie zaczynamy siebie akceptować. Wszystkie czyny, za które się obwiniamy lub których się wstydzimy są jak psychologiczna trucizna, która nie dopuszcza do nas poczucia przynależności, bycia wartościowym, bycia częścią społeczności i poczucia naszego własnego człowieczeństwa. W kroku piątym znika część toksycznego wstydu zgromadzonego wobec siebie i pogłębiającego się poprzez izolację od innych. To co zauważyłem u siebie, to że po spikerkach, które w pewnym sensie są też krokiem piątym pojawia się jeszcze nie przepracowany wstyd i można go uwolnić wychodząc jeszcze bardziej z izolacji. To co jeszcze zauważyłem u siebie na spikerkach to blokadę przed powrotem do tego jaki byłem, tak jakbym chciał to ukryć. Takie podejście oczywiście podszyte jest nie uwolnionym wstydem przed tym jaki byłem i lękiem przed zobaczeniem jaki byłem. Mi osobiście mówienie o tym jaki byłem pomaga pozbyć się wstydu przed tą najgorszą wersją siebie i bardziej ją poczuć, zrozumieć. Uznanie tego jaki byłem pozwala mi również wzbudzić współczucie i tolerancję dla osób które jeszcze ciągle są tą najgorszą wersją siebie w danym momencie i pozwala mi pamiętać, że sam taki kiedyś byłem.

Krok piąty powoduje wyjście z wyizolowania i samotności, opowiedzenie drugiemu człowiekowi historii, historii całego swojego życia z otwartym i szczerym wyznaniem swoich słabości powoduje większą bliskość ze sobą samym. Dlatego kiedy rozpoczynamy krok piąty, powinniśmy umiejscowić w kontekście historii naszego życia wszystko to, co ujawniło się w kroku czwartym odnośnie naszych wad i zalet. Dużo łatwiejsze jest dla nas rozpoczęcie od przeżyć w dzieciństwie i związków z innymi, które miały na nas największy wpływ. To właśnie w rodzicach, rodzeństwie odkrywamy często źródło wielu destruktywnych zachowań w życiu późniejszym, jak również wiele uczuć, które należy nazwać i uwolnić.

Niezmiernie ważne dla każdego z nas jest powiedzenie wszystkiego co musi być powiedziane. Jeżeli w trakcie przerabiania kroku czwartego znaleźlibyśmy coś, o czym wolelibyśmy nie mówić drugiej osobie, to jest właśnie dokładnie to, do czego należy się przyznać, albo zaraz na początku kroku piątego lub w trakcie opowiadania historii życia.

Opowiedzenie historii naszego życia jest początkiem terapii i tylko dzięki temu możemy się uwolnić od ogromnego ciężaru poczucia winy i poczucia wstydu. Wiele osób, które przerabiały piąty krok mówi o tym przeżyciu w następujący sposób: zrzuć ciężar i pocucie oczyszczenia. Bez względu na to jakich określeń będziemy używać, wielu z nas spojrzło ostatecznie na swoje historie z wdzięcznością, jako że ukazały im one siłę wyższą, która jest przebacząca, dostępna, godna zaufania; siłę wyższą znaną nie tyle w odległej przeszłości i historiach życia innych ludzi, co odkrytego w samym środku ich własnego cierpienia i co najdziwniejsze w ich własnym poczuciu przegranej.

Nie da się zmienić tego, do czego się nie przyznamy i czego nie zaakceptujemy.

Krok Piąty, a poddanie się.

Krok piąty związany jest z poddaniem się – aktem „zostawienia i oddania Bogu”. To proste hasło AH jest zasadniczym aspektem wszystkich 12 Kroków, jak również stanowi podstawę całego procesu zdrowienia. Trzeba poddać się procesowi kroku piątego poprzez zrezygnowanie z przymusowej potrzeby kontrolowania jego lub jego rezultatów. Trzeba, także wyzbyć się wszelkich oczekiwań w stosunku do niego, nawet pragnienia, aby był wydarzeniem zmieniającym nasze życie. Nie możemy oczekiwać na pozytywne rezultaty uzyskane przez innych ludzi czy też opisywane w literaturze. Oczekiwania zaburzają już sam proces i nie pozwalają mu być takim jakim ma być, nasze wizje jak coś ma wyglądać tak naprawdę blokuje nas przed poddaniem się doświadczeniu takim jakim ono jest i jakim ma być. Ważne jest, że zrobiliśmy to jak najlepiej potrafiliśmy i byliśmy uczciwi, jak tylko być mogliśmy na daną chwilę ze sobą, z Wszechświatem i z drugim człowiekiem. Krok piąty jest też pierwszym razem dla wielu z nas, gdy poddajemy to jak odbiorą nas inni, gdy się przed nimi otworzymy w pełni. W pewnym sensie stajemy się wtedy bezbronni, bo drugi człowiek dowiadyuje się o nas wszystkiego i mierzymy się z naszymi największymi lękami, z lękiem przed byciem odrzuconym, przed brakiem akceptacji, z lękiem przed tym co pomyślą o nas inni. W pewnym sensie jest to moment, gdy oddajemy kontrolę tego jak odbierają nas inni sile wyższej i zaczynamy czuć wolność, która wynika z bycia prawdziwym sobą.

Krok piąty jest nieskończony, realizujemy go na mityngach, w domu, w życiu codziennym mówiąc innym o tym jacy jesteśmy, mówiąc co czujemy w danej chwili bez oszukiwania siebie oraz innych.

W kolejnych powrotach do kroku piątego jest bardzo pomocne posiadanie sponsora lub przewodnika duchowego oraz prowadzenie dziennika. Kiedy stwierdzimy, że nadszedł czas na kolejne zrobienie kroku piątego, powinniśmy wiedzieć, że nie ma potrzeby, abyśmy ponownie rozpatrywali całe nasze życie, ale wystarczy zacząć tam, gdzie skończyliśmy poprzednio. To co się skończyło, to się skończyło; to co już raz uznaliśmy nie wymaga ponownego omawiania, chyba że pewne wydarzenia lub uczucia powtarzają się lub ostatnio dostrzegliśmy jakiś model zachowania wcześniej przeoczony. Świadomość ma to do siebie, że się ciągle poszerza i im bardziej mamy trzeźwy umysł tym więcej sobie przypominamy, bo znika zaprzeczenie i wyparcie. Kiedyś nie potrafiłem tego zrozumieć i miałem o to do siebie pretensje (chciałem od razu wszystko wiedzieć, wszystko umieć), jednak prawdą jest, że życie to rozwój i ja sam mam więcej świadomości teraz niż niż na przykład miałem po dwóch latach niegrania. Dlatego ważne jest by to co się pojawia zostało uświadomione i powiedziane, abyśmy nie byli z tym sami i nie tworzyli poczucia wstydu, poczucia wstrętu do siebie, toksycznego poczucia winy wobec tego. Gdy przypominamy sobie o czymś i z nikim się nie dzielimy tym, to znowu tworzymy tajemnice i lęk przed tym, że ktoś odkryje nasze tajemnice. Do tego możemy zacząć wypierać znowu coś, co ma być odczute i przeżyte. Pozwalanie sobie na coraz większe czucie powoduje, że nasze sumienie jeszcze bardziej się wyostrza na to co jest dobre a co złe, co z kolei służy nam do zmiany naszego postępowania w przyszłości. Gdy dusimy głosy naszego sumienia, udajemy, to nie jesteśmy w stanie zmienić naszego postępowania i wyciągnąć lekcji, by nie powtarzać danych błędów, do tego spychamy poczucie winy jeszcze głębiej w podświadomość, co powoduje że nie czujemy się uczciwie, dobrze sami ze sobą.

W procesie zdrowienia będziemy sobie przypominać wstydlive sytuacje z przeszłości, które męczą nas od środka, a z którymi trzeba stanąć w prawdzie by rozliczyć się z własnym sumieniem.

„Zaprzeczanie

31 sierpnia

Moje zdrowienie ciągnęło się latami. Wielokrotnie zdarzało mi się zaprzeczać rzeczywistości. Była to moja forma samoobrony, narzędzie przetrwania, zachowanie wspomagające, lecz jednocześnie zgubne. Zaprzeczanie było zarówno moim sprzymierzeńcem, jak i wrogiem.

Kiedy byłem dzieckiem, używałam zaprzeczenia, żeby osłaniać siebie i moją rodzinę. Broniłam się w ten sposób przed oglądaniem rzeczy, które były zbyt bolesne, aby na nie patrzeć i przed uczuciami zbyt przygniatającymi, żeby je odczuwać. Dzięki zaprzeczaniu przebrnęłam przez wiele traumatycznych sytuacji, nie mając żadnych innych narzędzi umożliwiających przetrwanie.

Negatywnym aspektem stosowania zaprzeczeń było zatracenie kontaktu ze sobą i z własnymi uczuciami. Byłam zdolna uczestniczyć w sytuacjach dla siebie bolesnych, nie wiedząc nawet, że mnie bolały. Byłam w stanie tolerować wiele bólu i przemocy, nie mając pojęcia, że to nic było normalne.

Nauczyłam się brać udział w znęcaniu się nad samą sobą. Zaprzeczanie chroniło mnie przed bólem, jednocześnie czyniąc ślepą na własne uczucia, potrzeby i na samą siebie. Było jak gruby pled, który izolował i zagłuszał.

W końcu zaczęłam się leczyć. Docierały do mnie strzępy świadomości dotyczące mojego bólu, uczuć i zachowań. Zaczynałam widzieć siebie i świat takim, jakim był. Gdyby ten pled dawnych zaprzeczeń został zerwany ze mnie jednym ruchem, umarłabym z nadmiaru światła. Musiałam odkrywać i akceptować kolejne prawdy, wspomnienia, fragmenty świadomości i dobrodziejstwa zdrowienia kawałek po kawałku.

Życie brało udział w tym procesie wraz ze mną. Było łagodnym nauczycielem. W miarę jak zdrowiałam, byłam prowadzona do zdarzeń i ludzi, którzy pomagali mi uświadomić, co mam jeszcze do zrobienia i jakie kawałki mojej przeszłości wymagają uzdrowienia na miarę moich możliwości.

Do tej pory stosuję zaprzeczanie, ale też umiem je przełamywać. Gdy wiatr przemian przetacza się przez moje podwórko, burząc znajome struktury i przygotowując mnie na nadejście nowego, łapię swój pled i chowam się pod nim na jakiś czas. Czasami chowam się tam na chwilę, kiedy ktoś, kogo kocham, ma problem. Powracają wspomnienia związane z odmową i odrzuceniem; wspomnienia, które muszą być uświadomione, odczute i zaakceptowane po to, aby moc uzdrowienia uczyniła mnie silną i zdrową. Czasami odczuwam wstyd na myśl, że potrzeba mi tyle czasu, aby dojrzeć do zaakceptowania rzeczywistości taką, jaka jest. Jestem zażenowana, kiedy uświadamiam sobie, że znowu spowija mnie mgła zaprzeczenia. Wtedy dzieje się coś i widzę, że jednak posuwam się do przodu. Doświadczenie okazuje się konieczne i ważne – nie jest błędem, lecz istotną częścią zdrowienia.

Zdrowienie jest fascynującym procesem, lecz zdaję sobie sprawę z tego, że czasami zdarza mi się użyć mechanizmu zaprzeczania, żeby przebrnąć przez trudniejsze sytuacje. Jestem również świadoma tego, że zaprzeczanie jest moim sprzymierzeńcem w równym stopniu, co wrogiem. Uważam na sygnały ostrzegawcze: mgliste, chaotyczne uczucia, ociążałą energię, poczucie wewnętrznego przymusu, pośpieszne lub forsowne działanie, unikanie mechanizmów wsparcia.

Wyrobiłam sobie zdrowy szacunek do potrzeby używania zaprzeczania jako pledu, którym można okryć się na wypadek zimna. Nie moją sprawą jest zrywanie tych pledów z innych ludzi lub wytykanie ich palcem. Wytykanie palcem spowoduje, że będzie im jeszcze zimniej – jest szczelniej będą chcieli się okryć. Zrywanie z nich pledu jest niebezpieczne.

Mogą umrzeć od nadmiaru naświetlenia, tak jak mogło stać się ze mną.

Zrozumiałam, że najlepsze, co mogę dla nich zrobić to sprawić, by poczuli się ciepło i bezpiecznie. Im cieplej i bezpieczniej będą się czuli, tym bardziej będą skłonni odrzucić

swój pled. Nie muszę ich wspierać w zaprzeczaniu ani ich do niego zachęcać. Mogę być szczerą. Jeżeli ktoś jest w fazie zaprzeczania i to zachowanie mi szkodzi, nie muszę przebywać

w towarzystwie tej osoby. Mogę życzyć jej jak najlepiej i zatroszczyć się o samą siebie. Jeżeli będę stała zbyt długo obok kogoś, kto mnie rani, z pewnością sięgnę po swój pled pręcej czy później.

Nauczyłam się gawitować w stronę ciepłych osób. Gdy jestem w towarzystwie takich osób, nie muszę używać pledu.

Nauczyłam się doceniać budowanie ciepłego otoczeniu, gdzie pledy nie są potrzebne, przynajmniej nie na długo.

Zdobyłam zaufanie do sposobu, w jaki można wyleczyć się z bolesnego życia i z życiem sobie poradzić.

Boże, pomóż mi otworzyć się i zaufać procesowi, który ma uzdrowić mnie z przeszłości, której nie potrafiłem uznać. Pomóż mi dążyć do pełnej świadomości i akceptacji, a w momentach zaprzeczania, pomóż mi zdobyć się na łagodność i empatię w stosunku do siebie i innych.,,

Język wyzwolenia- Melody Beattie

Blokady przed krokiem piątym

Niechęć do pokazania prawdziwego siebie drugiej osobie.

Lęk przed brakiem akceptacji i przed odrzuceniem.

Brak otwartości na informacje zwrotne, zamknięcie się w swoich racjach, w wyobrażeniu o sobie samym.

Wiara w swoje mechanizmy obronne, niechęć do ich poddania. Niechęć do usłyszenia prawdy.

Usprawiedliwianie siebie, twienie w swoich usprawiedliwieniach, w wyparciu i zaprzeczeniu.

Życie w fantazjach o sobie samym.

Poczucie wstydu i poczucie winy przed pokazaniem prawdziwego siebie.

Zamknięcie się na własne sumienie, wyparcie danych zdarzeń.

Odwaga do kroku piątego

POWIEDZ SWOJĄ PRAWDĘ

"Widziałem, jak zdarzały się cuda, gdy ludzie po prostu mówili prawdę. Nie prawdę, która stara się zadowolić lub pocieszyć. Ale dziką prawdę. Niewygodną prawdę. Prawdę, którą boisz się powiedzieć. Straszna prawda o sobie. Prawdę o Twoich najgłębszych uczuciach: Wściekłości, którą ukrywałeś, kontrolowałeś. Przerażeniu, o którym nie chcesz mówić. Pragnieniu seksualnym, które próbujesz odrzucić. Pierwotnych tęsknotach, których nie możesz znieść i wyartykułować. W końcu obrona się załamuje i ten "niebezpieczny" materiał pojawia się z głębi nieświadomości. Nie możesz już dłużej tego powstrzymywać. Obraz "dobrego chłopca" lub "miłej dziewczyny" wyparowuje. Ten "idealny", "ten, który wszystko rozgryzł", ten "ewolucyjny"... te wszystkie obrazy płoną.

Drżysz, pocisz się, zbliżasz się do wymiotów. Myślisz, że możesz zginąć to robiąc, ale w końcu mówisz prawdę, której głęboko się wstydzisz. To nie abstrakcyjna prawda. Ani "duchowa" prawda. Ani starannie sformułowana prawda. Ale ognista, ludzka prawda. Namiętna, prowokująca, zmysłowa, nieokiełniana, śmiertelna, bezbronna prawda. Prawda o tym, jak się czujesz. Prawda, która pozwala innej osobie zobaczyć Cię w surowym stanie. Prawda, która sprawia, że Twoje serce bije. To jest prawda, która Cię wyzwoli. Widziałem chroniczne depresje i życiowe lęki podnoszące się z dnia na dzień. Widziałem głęboko osadzone urazy, które wyparowały. Widziałem fibromialgię, trwające całe życie migreny, chroniczne zmęczenie, nieznośne bóle pleców, napięcie ciała, zaburzenia żołądka... znikają, nigdy nie wracają.

Oczywiście, "skutki uboczne" prawdy nie zawsze są tak dramatyczne. I nie wchodzi w Twoją prawdę z myślą o rezultatach. Ale pomyśl o ogromnej ilości energii, jaka musi być Ci zabrana, aby stłumić Twoją zwierzęcą dzikość, stłumić gniew, lzy i przerażenie, podtrzymywać fałszywy obraz i udawać, że jest "w porządku". Pomyśl o tym całym napięciu, które trzymasz w ciele i o szkodach, jakie są wyrządzane Twojemu systemowi odpornościowemu, kiedy żyjesz w strachu przed "wyjściem".

Zaryzykuj mówienie swojej prawdy. Prawdy, którą boisz się powiedzieć. Znajdź bezpieczną osobę, przyjaciela, terapeutę, doradcę, siebie i wpuść ich do środka. Niech Cię potrzymane, jak się załamiesz. Pozwól im kochać się w Tobie jak płaczesz, wściekasz się, trzęsiesz się ze strachu i robisz bałagan. Powiedz komuś swoją pieprzoną prawdę, to może po prostu uratować Ci życie. Uzdrożyć Cię z głębi duszy i połączyć Cię z ludzkością w sposób, jakiego nigdy sobie nie wyobrażałeś"

Jeff Foster

Podczas kroku piątego pojawia się odwaga do mówienia o sobie, do wypowiedzenia prawdy jak to z nami jest naprawdę i jak było naprawdę. Dla mnie krok piąty był przełamaniem bariery jaką miałem we własnej głowie, by nie pokazywać nikomu prawdziwego siebie. Gdzieś w środku mnie istniało przekonanie, że prawdziwy ja nie zostanie zaakceptowany przez innych, że zostanie odrzucony, zaatakowany. Byłem nauczony nie okazywać słabości, nie pokazywać swoich wad i w szczególności nie okazywać swoich emocji na zewnątrz. Moja ekspresja emocjonalna była mocno zablokowana, mimika twarzy wyćwiczona tak by nie dawać po sobie znać co czuje w danym momencie, bo jak twierdziłem gdzieś w środku siebie było to czymś złym. Nie chce już rozbić pod względem psychologicznym co było tego powodem, jednak faktem było że nie potrafiłem wyrażać siebie, nie potrafiłem przekazać tego co we mnie na zewnątrz siebie. Odwagę kojarzyłem z czymś innym, bardziej z szalonymi rzeczami do zrobienia, wzniosłymi czynami, wielkimi wydarzeniami, a nie z odwagą do bycia prawdziwym i autentycznym.

Odwaga do spotkania się z tym co jest w nas, wiąże się z poczuciem naszych tłumionych emocji, tłumionego bólu, dlatego nie jest łatwo to zrobić, gdy mamy mocne mechanizmy obronne przed czuciem i gdy wszystko bierzemy na rozum. Opowiedzenie tego komuś jest jeszcze trudniejsze, jednak program nie jest po to by nam sprawiać przyjemność i by nas utrzymywać w iluzjach, tylko po to abyśmy w końcu stanęli w prawdzie i zaczęli czuć i doświadczać życia w całości.



„Odwaga (200) to pozytywny stan, w którym czujemy, że jesteśmy pewni siebie, mamy umiejętności, kompetencje, zdolność do działania, czujemy się żywi, kochający i obdarowujący.

Towarzyszy nam wtedy ogólna radość życia, dobry humor, jesteśmy aktywni, mamy wiarę w siebie i klarowność.

Oznaką odwagi jest przekonanie i poczucie „potrafię”.

W tym stanie czujemy się ześrodkowani, zrównoważeni, elastyczni, szczęśliwi, niezależni i samowystarczalni. Możemy być pomysłowi, twórczy i otwarci.

W odwadze jest mnóstwo energii, to stan działania, uwolnienia, bycia „gotowym do”, spontanicznym, prężnym, zaradnym i pogodnym.

W tym stanie możemy bardzo efektywnie działać w świecie.

Świadomość na poziomie Odwagi bardzo pomaga w Technice Uwalniania.

Kiedy jesteśmy na poziomie Odwagi, wiemy, że: „Mogę przyjrzeć się swoim uczuciom”;

„Nie muszę już więcej obawiać się swoich uczuć”;

„Poradzę sobie z nimi”,

„Mogę wziąć za nie odpowiedzialność”;

„Mogę nauczyć się je akceptować i uwolnić się od nich”;

„Jestem gotów podjąć ryzyko, by odpuścić stare punkty widzenia i zbadać nowe perspektywy”;

„Jestem chętny by być radosnym i dzielić się swoim doświadczeniem z innymi”; „Doświadczam siebie jako pełnego chęci i umiejętności”.

Zazwyczaj łatwo przeskoczyć na poziom Odwagi z dowolnego niższego poziomu emocji jedynie poprzez afirmowanie tego, że mamy odwagę przyjrzeć się swoim uczuciom i poradzić sobie z nimi.

Sama chęć, by przyjrzeć się im i zacząć sobie z nimi radzić, zwiększa samoocenę.

Jeśli na przykład jest w nas lęk i nie chcemy przyjrzeć się mu, wówczas czujemy się umniejszeni i obniża się nasza samoocena.

Jeśli jesteśmy gotowi spojrzeć na ten strach, zbadać go, uznać jego obecność i dostrzec, jaki hamujący wpływ wywiera na nasze życie, zacząć go uwalniać i jednocześnie odpuszczać, wówczas wzrasta nasza samoocena bez względu na to, czy lęk znika, czy nie.

Każdy wie, że zmierzenie się z lękiem wymaga odwagi.

Podczas przełomowych doświadczeń zaczynamy inaczej postrzegać swój strach i przestajemy się go wstydzić.

Przestajemy pozwalać mu na obniżanie naszej prawdziwej wartości. Wzmacnia to w nas wewnętrzną moc i samoakceptację.

W odpowiednim czasie ukryte lęki, do przezwyciężenia których potrzebna jest odwaga, słabną do tego stopnia, że przechodzimy na poziom Akceptacji”.

David R. Hawkins – „Technika uwalniania”

Afirmacja:

Mam w sobie odwagę do mówienia drugiemu człowiekowi jaki jestem naprawdę. Mam w sobie o odwagę do pokazywania prawdziwego siebie takim jakim jestem. Mówię o tym co jest we mnie na daną chwilę, wypowiadam to bez lęku przed byciem odrzuconym, nie akceptowanym, zignorowanym, upokorzonym. Poddaje izolacje, separacje i decyduje nawiązać połączenie z innymi i z energią życia. Dziękuję za moc i odwagę do wyjścia z własnej głowy i dzielenia się z innymi tym co jest we mnie. Dostrzegam, że wszyscy jesteśmy połączeni i tacy sami na poziomie czucia. Decyduje się na wyjście z izolacji we własnej głowie i na budowanie więzi z innymi, ze sobą i z Wszechświatem.



**Zaufaj drugiemu
człowiekowi, wyjdź z izolacji
we własnej głowie i poczuj
bliskość emocjonalną
otwierając się przed drugim
człowiekiem takim jakim
jesteś naprawdę**

Lęk przed odrzuceniem i brakiem akceptacji

W kroku piątym oddajemy wpływ na rezultat jak ktoś nas odbierze takim jakim jesteśmy. Po raz pierwszy poddajemy to co inni myślą o nas, przechodzimy przez lęk przed brakiem akceptacji i odrzuceniem takimi jacy jesteśmy naprawdę.

Krok piąty łamie w sposób gruntowny wyniesione dwie zasady z domu dysfunkcyjnego: - „nie mów” i „nie ufaj”. Jako osoba , która skrywała prawdziwego siebie, bo się wstydziła tego jakim byłem ciężko mi było pokazać siebie w prawdzie przed drugim człowiekiem. W domu rodzinnym byłem nauczony, że każda słabość, błąd jest potępiane, osądzone, a czasem bym powiedział traktowane poprzez wyolbrzymienie jak największy grzech na świecie. Dlatego też bałem się o cokolwiek mówić i wstydziłem się samego siebie. Sposób traktowania nas przez naszych rodziców staje się później sposobem w jaki traktujemy samych siebie i innych. Surowość wobec siebie, osądzanie siebie, wyolbrzymianie moich słabości, potępienie siebie, gardzenie sobą, wzbudzanie wstrętu wobec siebie stało się sposobem w jaki traktowałem samego siebie i w konsekwencji sposobem w jaki traktowałem innych. Nie dawałem sobie i innym prawa do słabości, do posiadania wad, do bycia po prostu ludzkim. Zamiast być wyrozumiałym, łagodnym, współczującym byłem w pewnym sensie katem dla siebie i dla innych. Dlatego też gdy jechałem czytać krok piąty podświadomie oczekiwałem potępienia, odrzucenia , braku akceptacji, kary. Zamiast tego otrzymałem wysłuchanie, akceptację, współczucie, wyrozumiałość, zrozumienie, wsparcie, łagodność. Z perspektywy czasu widzę , że krok piąty był momentem przełomowym w mojej pracy z lękiem przed odrzuceniem i brakiem akceptacji.

Wyjście z izolacji, poddanie separacji od innych

To nie świat tworzy separację, rozdzielanie, to osoba która cierpi jest w izolacji od rzeczywistości. To osoba która cierpi oddala się od społeczeństwa, bo doznała krzywdy i nie poradziła sobie z nią. To osoba uzależnienia tworzy izolację, rozdzielanie, a nie świat. To nie świat jest zły i wrogi, tylko osoba uzależniona czuje, że świat chce ją skrzywdzić, bo odbiera rzeczywistość poprzez zranienia z przeszłości i schemat ofiary. To nie rzeczywistość jest przeciwko nam, to nasza własna głowa tak ją odbiera.

Za pomocą hazardu próbowałem uciekać od życia - stwarzałem sobie własny, nierealny świat i starałem się w nim żyć. W pewnym sensie był to mój własny azyl , do którego mogłem uciec i w którym byłem Panem i władcą, był to azyl w którym czułem się bezpiecznie, w którym jednak byłem samotny. Ten azyl miała za zadanie nie dopuścić nikogo do mnie, bo bałem się zranienia. Nie dopuszczałem nikogo do siebie, a gdy ktoś chciał nawiązać ze mną bliski kontakt emocjonalny to go atakowałem. Tworzyłem w ten sposób coraz większą izolację, oddzielenie od innych co prowadziło do poczucia osamotnienia. W głowie stworzyłem mur nie do przejścia dla innych, jedynie ja sam mogłem ten mur obalić i wpuścić kogoś do swej przestrzeni.

Wyjście z izolacji 22 Maja. Refleksja dnia AH

Kiedy po raz pierwszy słuchałem ludzi we wspólnocie Anonimowych Hazardzistów mówiących swobodnie i uczciwie o sobie, byłem oszołomiony. Historie ich hazardowych eskapad, skrywanych lęków, nękającej ich samotności dosłownie mnie szokowały. **Odkryłem i z trudem odważyłem się uwierzyć, że nie jestem sam, nie różnię się od innych i faktycznie jesteśmy tacy sami.** Zacząłem czuć, że gdzieś przynależę i moja samotność zaczęła mnie opuszczać.

Czy próbuję dać innym to, co zostało dane mi w obfitości ?

Modlitwa na dziś

Obym zaczął widzieć, jak historie życia moich przyjaciół w AH ujawniają, że nasze podobieństwa są daleko bardziej zaskakujące niż różnice. Gdy słucham ich relacji o kompulsywnym hazardzie i zdrowieniu, doznaję często małego szoku identyfikacji - ""hej to ja" ! Czuję, że jest to uderzenie w czuły punkt mojej separacji. Obym całym sercem stawał się uczestnikiem grupy, dającym i biorącym w równym stopniu.

Dzisiaj będę pamiętać

Podobieństwa a nie różnice.

Wyjście z własnych murów i zaufanie drugiemu człowiekowi nie jest łatwe dla osoby uzależnionej, jednak jest o możliwe i to od nas zależy czy to zrobimy, czy pozwolimy aby mury opadły. Podejrzliwość, tworzenie różnych scenariuszy, że ktoś mnie chce zranić i wykorzystać, czy też żali, uraz i pretensji, to wszystko było moimi mechanizmami obronnymi przed tworzeniem bliskich więzi z innymi. Jednym z głównych mechanizmów była reakcja złością, agresją aby wzbudzić lęk w drugiej osobie, bo tak naprawdę sam się bałem.

Wyjście z osamotnienia, 24 Maja. Refleksja dnia AH

Zapominanie o latach podejrzliwości i innych mechanizmach samoobrony z całą pewnością nie jest nagłym procesem. Staliśmy się niejako zaprogramowani do odczuwania i działania samotności, przy braku zrozumienia i poparcia, bez względu na to, czy było tak naprawdę, czy nie. Niektórzy z nas mogą potrzebować czasu i praktyki, by zerwać maski i skończyć z pozornie komfortową samotnością. Chociaż teraz już dobrze wiemy, aby nie działać w pojedynkę, skłaniamy się czasem, aby czuć i działać po staremu.

Czy traktuję program AH poważnie? Czy uczę się stosować go w codziennym życiu?

Modlitwa na dziś

Obym nie spodziewał się żadnego nagłego, całkowitego pozbycia się swoich starych cech. Oby moja abstynencja od hazardu była właściwym początkiem drogi. Obym potrafił zdawać sobie sprawę, że przejawy mojej kompulsji stopniowo będą ustępować. **Obym się nigdy nie zniechęcał i nie powracał do uzalania się nad sobą lub do swojej gigantomanii z dawnych, chorych lat.** Obym nareszcie stanął naprzeciw siebie i szczerze, z odwagą mógł spojrzeć sobie w oczy. Niechaj opuszczą mnie moje iluzje.

Dzisiaj będę pamiętać
Ostrożnie! Powoli!

Proces wychodzenia z izolacji, separacji od innych i od siły wyższej jest procesem rozłożonym w czasie, potrzeba na niego czasu. Im bardziej czujemy jedność z energią życia i z innymi, tym mniej cierpimy. Prośbienie o pomoc to nie złego, samowystarczalność to mechanizm obronny. Dopuszczenie siły wyższej do siebie samego i dopuszczenie innych wymagało ode mnie poddanie mechanizmu samowystarczalności i przyznania się do potrzeby wsparcia, miłości, troski od innych.

26 Maja. Refleksja dnia AH

Dziś wiem, że nie muszę już iść naprzód sam. Dowiedziałem się, że bezpieczniej i pewniej jest podążać z przyjaciółmi, którzy idą w tym samym kierunku co ja. Żaden z nas nie wstydzi się już korzystać z pomocy, odkąd wszyscy zaczęliśmy pomagać sobie wzajemnie. To, że korzystam z pomocy, aby zdrowieć z mojego uzależnienia, nie jest wcale oznaką słabości, tak samo jak użycie kuli, jeśli mam złamaną nogę. Dla tych, którzy tego potrzebują i dla tych, którzy dostrzegają jej użyteczność, kula jest wspaniałą rzeczą.

Czy zdarza mi się, że nadal odmawiam łatwo dostępnej pomocy?

Modlitwa na dziś

Panie, pomóż mi dostrzec, że prośba o pomoc nie jest oznaką słabości, że przyjaźń wspólnoty daje taką możliwość każdemu z nas. Oby podobnie jak szczepionki przeciwko ciężkim chorobom program Anonimowych Hazardzistów i siła grupy sprawdziły się jako środki zapobiegające pomyłkom i powrotom na złą drogę.

Dzisiaj będę pamiętać

We wspólnocie mam pomoc na wyciągnięcie ręki

Siła wyższa, drugi człowiek jest zawsze dostępny by nam pomóc, trzeba tylko otworzyć się na tą pomoc i ją przyjąć.

28 Maja. Refleksja dnia AH

Nawet gdy czuliśmy się wyobcowani, gdy nie wiedzieliśmy, co robić i w którą stronę iść, gdy zdawało nam się, że jesteśmy zupełnie odcięci od świata oraz ludzi i nie ma nikogo, kto zechciałby nam pomóc, nie byliśmy sami. Siła Wyższa była i jest zawsze obok nas. Gdy potrzebujemy wsparcia, odwagi albo pocieszenia, Ona jest z nami jako nasz przyjaciel niosący pomoc, której oczekujemy. Nawet gdy wcześniej odwracaliśmy się od Niej, to Jej miłość wyciąga do nas rękę, Jej kochający duch słyszy w nas krzyk i niesie nam pocieszenie.

Czy naprawdę wierzę, że już nie muszę być sam ?

Modlitwa na dziś

Nigdy nie będę sam, jeśli tylko znajdę trochę czasu, by porozmawiać z moją Siłą Wyższą. Oby Siła Wyższa była moim towarzyszem, moją radością, moją wszechobecną pomocą w kłopotach. Oby świadomość tej stałej obecności napełniała mnie spokojem, tak bym nie bał się samotności, będąc sam albo wyobcowania, będąc wśród ludzi.

Dzisiaj będę pamiętać

Aby nasłuchiwać obecności Siły Wyższej.

Ulga po kroku piątym, zmniejszenie wypartego poczucia winy i wstydu.

Krzywdzenie innych i tłumienie wyrzutów sumienia prowadzi do cierpienia.

Nasze sumienie jest naszym wskaźnikiem czy przekraczamy kogoś granice, czy raniemy innych, a także głosem mówiącym nam o tym jak traktujemy samych siebie. Gdy nasze czyny, działania, słowa zmierzające do zaspokojenia własnych pragnień odbywają się kosztem innych osób, raniąc innych przy tym zaczynamy cierpieć wewnątrz siebie. Dzieje się tak ponieważ, gdy krzywdzimy innych, to działamy wbrew energii życia. Tak samo gdy krzywdzimy siebie, działamy wbrew energii życia, wbrew darowi jakim jest życie. Za każdym razem, gdy działamy egoistycznie, nie patrząc się na to co czują inni, jak to na nich wpływa zamykamy się na empatię wobec innych i skupiamy się tylko na sobie. To prowadzi do powstania wyrzutów sumienia i albo się na nie otworzymy, albo dalej będziemy brnąć w tłumienie sumienia. Tłumienie sumienia prowadzi do wewnętrznego cierpienia i szukania ulgi w uzależnieniach.

Fajnie o sumieniu i egoizmie mówi Wojciech Eichelberger:

„ Sumienie ma każdy. Choć jeśli się postaramy, możemy je w sobie zagłuszyć. Ale nawet wtedy wcześniej czy później odezwie się: w snach, w przeblyskach intuicji, a w wypadku zatwardziałców – w godzinie śmierci. To, co nazywamy sumieniem, nie należy do świadomości indywidualnej. Jest przejawem świadomości pozaosobistej, jednoczącej. Można więc powiedzieć, że odruchy sumienia są bezcennymi przeblyskami prawdziwej świadomości. Dlatego zawsze gdy naruszamy uniwersalne zasady sumienia, zasady wszechświata płacimy za to zdrowiem, a w konsekwencji cierpi na tym nasze życie.

Nasze cele i działania powinny służyć nie tylko nam, ale i światu. „

Dla osoby uzależnionej łatwiej jest uciekać od cierpienia , niż zmieniać własne zachowanie , myślenie , działania, postawy . Łatwiej jest uciekać w uzależnienia, niż spotkać się ze sobą, otworzyć się na człowieczeństwo i zmienić to przez co cierpimy. Ucieczka od cierpienia jednak powoduje jeszcze więcej cierpienia w naszym życiu.

Samo przeczytanie tego co napisałem w kroku czwartym sponsorowi nie dało mi od razu ulgi, nie dało to nagłego skoku świadomości, olśnienia, gdy robiłem krok piąty byłem spięty, czułem lęk przed odrzuceniem i brakiem akceptacji. Od razu po wyznaniu swoich wad, zachowań nie przyszła ulga, jednak zaczęła się ona pojawiać po czasie. Gdy minął lęk i zobaczyłem, że nie zostałem odrzucony zaczęło się zmniejszać poczucie wstydu i winy. Nie byłem już sam ze sobą we własnej głowie, nie czułem już tak dużej izolacji i co najważniejsze nie niosłem już sam ciężaru. Teraz, gdy przypomnę sobie coś co wcześniej wypierałem i czemu zaprzeczałem od razu dzielę się tym ze sponsorem stosując w ten sposób krok piąty na bieżąco, co powoduje że poczucie winy i wstydu zanika coraz bardziej.

Tłumione wyrzutów sumienia, tłumienie sumienia wyolbrzymia wady i uczynki lub prowadzi do pychy i uważania się za osobę doskonałą.

Dwie skrajności, albo najgorszy na świecie albo najlepszy na świecie, te dwa schematy towarzyszyły mi większość życia, albo pogarda i wstręt wobec siebie albo euforia i chora, narcystyczna miłość do siebie. Dopiero po czasie zobaczyłem, że w dużej mierze te schematy wynikają z tłumienia głosu sumienia i braku poczucia jedności z wszechświatem, jak mogłem czuć jedność, gdy zamykałem się na kontakt z własnym sumieniem. Albo się zalewałem poczuciem winy i nienawiści do siebie i byłem najgorszy, wtedy wykorzystywałem sumienie do roli mojego kata, albo się zamykałem całkowicie na głos sumienia i byłem cudowny w swoich wyobrażeniach.

Mówienie o tym co naprawdę nas gnębi prowadzi do uwolnienia sumienia i do poczucia większej wolności i autentyczności. Stajemy się wtedy uczciwi względem siebie i świata, co rodzi spokój umysłu.

W kroku piątym ważne jest rozliczenie siebie a nie innych, ze swoich czynów.

Poczucie bliskości z innymi, intymności

Krok piąty to krok ku zaufaniu drugiemu człowiekowi, a zaufanie buduje bliskość emocjonalną z drugim człowiekiem. Pokazując drugiemu człowiekowi prawdziwego siebie zaczynamy otwierać się na zaufanie wobec innych. Dostrzegamy, że możemy pokazać innym prawdziwego siebie i nie zostaniemy odrzuceni, porzuceni, skrytykowani, osądzeni. Kiedyś znałem tylko bliskość cielesną, seksualną, nie znałem tego rodzaju bliskości emocjonalnej, która polegała na stanięciu w prawdzie przed drugim człowiekiem, nagim duchowo. Ten rodzaj bliskości emocjonalnej tworzy więź na poziomie serca, która jest trudna do opisania. Kiedy uda się poddać lęk i pozwalamy na to, by ktoś poznał nas właśnie takimi, jakimi naprawdę jesteśmy w całości tworzy się prawdziwa bliskość połączona z intymnością. W rzeczywistości bliskość nie jest uczuciem, które można dzielić z pierwszą lepszą osobą. Jej pielęgnowanie wymaga zaangażowania siły, poświęcania czasu, a także chęci do słuchania, odczuwania i "przytulania" emocji drugiego człowieka. Potrzeba również wiedzy o samym sobie i o tej drugiej osobie.

Co daje krok 5

Co daje krok piąty według Moszuga:

1. Warto poszukać odpowiedzi na pytanie: jak to się stało, że się uzależniłem/uzależniłam od alkoholu? Chodzi tu głównie o to, by pewnego schematu, wzorca błędnych zachowań z przeszłości nie powtórzyć w życiu nieświadomie po raz kolejny. I nawet nie wiem, jak znalazłem się w knajpie – słowa, które wielu z nas słyszało już na mityngach AA mnóstwo razy. Tylko czy naprawdę nie wiem? Czy następstw określonych decyzji, wyborów, zachowań, postaw naprawdę nie mogłem przewidzieć? Zwłaszcza powtarzanych.
2. Jaka jest istota, prawdziwa natura, istota moich błędów? Czyli: co we mnie jest takiego, że wybieram, jak wybieram, zachowuję się tak, jak się zachowuję, myślę to, co myślę, postępuję tak, jak postępuję itd. I dalej: co powoduje/powodowało, że całymi latami (często także już po odstawieniu alkoholu) dokonywałem w swoim życiu mnóstwa zupełnie błędnych wyborów i podejmowałem złe, niekorzystne dla siebie i innych decyzje? Jest to też dobra okazja, by zacząć rozpoznawać, w jaki sposób i konkretnie po co właściwie używaliśmy swoich wad charakteru, jak zdeterminowały one nasze życie.
3. Remanent, inwentaryzacja własnej przeszłości. Tu szukamy odpowiedzi na pytanie: za co faktycznie ja odpowiadam, a za co jednak nie? Podpowiedź: uraza zawsze wynika z moich wad charakteru, choćby

częściowo, ale przecież nie wszystko w moim życiu jest wynikiem wad – mieli na to życie wpływ także inni ludzie, ale i zewnętrzne okoliczności. Ważne wydaje się tu odróżnienie uraz (to jest krzywd urojonych, wyimaginowanych) od realnego poczucia krzywdy. Zarówno unikanie wszelkiej odpowiedzialności, jak i obarczanie się winą za wszystko nie świadczy o zdrowym rozsądku i trzeźwości.

4. Podczas pisania tabel i pracy Kroku Piątego jest okazja do pozbycia się przynajmniej części uraz. Kiedy widzę rzeczywistość (konfrontuję się z faktami), wiele uraz przestaje istnieć niemalże automatycznie, bo okazują się zupełnie absurdalne; **powstały na bazie moich błędów, zaburzeń w ocenie rzeczywistości, a nie realnych spraw i zdarzeń.**

5. Tak głęboka jest twoja choroba, jak głębokie są twoje tajemnice – to stare powiedzenie Anonimowych Alkoholików. Wyznanie skrywanych dotąd tajemnic pomaga uwolnić się od lęku. Na przykład lęku przed odrzuceniem – co oni (jacykolwiek oni: rodzina, koledzy, współpracownicy, przechodnie) sobie o mnie pomyślą, kiedy się dowiedzą, jaki naprawdę jestem? Każdemu podopiecznemu powtarzam, że może zachować dla siebie swoje mroczne, skrywane dotąd skrzętnie tajemnice, ale też uprzedzam, że im więcej ich dla siebie zachowa, tym słabsze będzie uzdrawiające działanie Piątego Kroku. Przypominam też wskazówkę, podpowiedź z WK dotyczącą niewielkich szans na wytrzeźwienie tych alkoholików, którzy w Kroku Piątym nie zdecydują się wyznać wszystkiego. Wyznaniu z Kroku Piątego zwykle towarzyszy potężny wstyd – i bardzo dobrze! **Im większy wstyd, tym większa blokada przed powrotem do starych nawyków i zachowań.** Uświadomienie sobie tego co robiliśmy złego powoduje, że zdrowy wstyd blokuje nas przed zrobieniem danych rzeczy ponownie.

6. Zalety, mocne strony, umiejętności, talenty itp. – upieranie się, że ich nie mamy, jest zakłamywaniem rzeczywistości, oszukiwaniem samego siebie. Szczególnie ważne są te zalety, które mogą okazać się realnie przydatne podczas rozstawania się z wadami.

Cele kroku piątego według Hamilton B.

- pozwala nam w pełni i szczerze zmierzyć się z rumowiskiem przeszłości, aby rozpoznać w sobie wady , które były powodem naszych kłopotów.
- pomaga nam ujrzeć konkretne zachowania z przeszłości, które chcielibyśmy uznać za minione, tak byśmy mogli rozpocząć od nowa z czystym kontem , ta część kroku dotyczy zadośćuczynienia które ujrzymy w kroku 8 i 9.
- pozwala nam doświadczyć prawdziwej pokory poprzez wyznanie sobie , drugiemu człowiekowi i Wszechświatowi istoty naszych błędów,
- umożliwia nam przeżycie poczucia winy i wyrzutów sumienia z powodu popełnionych błędów przez nas w przeszłości, zrzucamy ciężar z naszej psychiki i otwieramy powoli sumienie , które zamknęliśmy kiedyś,
- dostrzegamy , że możemy wybaczyć jak również uzyskać wybaczenie,
- pozwala nam wyzbyć się uczucia samotności i izolacji,
- w końcowej fazie przynosi nam ulgę, zmniejszając naszą winę i wstyd,
- budujemy bliskość emocjonalną, uczucie szczerości ze sobą i z drugim człowiekiem,
- realizujemy naszą głęboką potrzebę bliskości emocjonalnej.

Owoce kroku piątego:

- oddanie sekretów,
- ulga, zrzucenie ciężaru,
- zobaczenie, poczucie że nie jesteśmy sami, wyjście z osamotnienia,
- przebaczenie,
- uleczenie ran ,
- wyjście z izolacji we własnej głowie,
- nie traktowanie siebie jako najgorszego na świecie,
- większy dystans do siebie,
- przełamanie lęku przed odrzuceniem i brakiem akceptacji, wzrost odwagi,
- otwarcie się na mówienie o tym co jest w nas,
- możliwość doznawania przeżyć duchowych.

Mechanizmy obronne

Każde uzależnienie się broni, każda izolacja się broni.

Tak bardzo bałem się życia i emocji z nim związanych , że uciekłem w hazard , który dawał mi możliwość odcięcia się od tego jakie jest życie i od przyjmowania go takim jakim jest. Stworzyłem sobie we własnej głowie rzeczywistość, która tak naprawdę nie istniała i to ją uznawałem za tą jedyną. Wszystkie swoje ambicje, swoją energię przenieśliem do świata, w którym te ambicje nie mogły być zrealizowane.

Ostatnio tak sobie myślałem, że jako hazardzista byłem w ciągłym działaniu, nie potrafiłem się zatrzymać, ciągle coś analizowałem i dążyłem do zdobywania pieniędzy na granie. Więc nie można mi zarzucić w tamtym czasie braku działania, z tym że te działanie było w stronę destrukcji, oddalało mnie ono od normalnego życia. Drugą sprawą był fakt , że nie potrafiłem się zatrzymać, zastanowić, zdystansować nad tym co robię, nie pozwalałem sobie na odpoczynek. Teraz wydaje mi się, że po prostu bałem się zatrzymać , bo to wiązało się z głębszym poczuciem siebie, tego co było we mnie. Moja głowa była pełna różnych scenariuszy, przekrętów, fantazji, tylko po to by nie zatrzymać się w chwili obecnej. W pewnym sensie pędziłem jak obłąkany, by w końcu się rozbić. Podczas zdrowienia zauważyłem, że dalej pędzę, działam, dużo robię, ale pędzę. Nie grałem ,ale żyłem hazardowo. Zajęło mi dużo czasu by się zatrzymać i działać w większym spokoju, by działać świadomie, nie nawykowo, tylko spokojnie, świadomie. To , że można działać ze spokojem, opanowaniem, było dla mnie kolejnym odkryciem podczas zdrowienia, wcześniej potrafiłem działać tylko na silnych emocjach, na silnym podnieceniu.

Teraz, uczę się odpoczywać, relaksować, zatrzymywać. Teraz wykorzystuje moją energię jaką mam w sobie do pozytywnego działania, bo przecież ta energia ciągle jest i można ją wykorzystać w pozytywny sposób , do budowania, a nie niszczenia życia. Problem był w tym, że nie potrafiłem nigdy ukierunkować energii moich pragnień, ambicji, energii życia, mej energii seksualnej na odpowiednią ścieżkę, zdrową ścieżkę. Do tego zawęziłem moje pragnienia do podstawowych instynktów, a w szczególności do zdobycia środka od którego byłem uzależniony. Przeczytałem w jednej z książek, które pomogły mi w zdrowieniu, napisanej o dziwo przez księdza, że problemem nie są same popędy i pragnienia, bo dane są one od Boga, więc nie trzeba ich blokować w sobie, budzić wstręt wobec nich. Problemem jest nie umiejętne ich wykorzystanie i ukierunkowanie, a bardziej ich energii. Problemem się pojawia również wtedy , gdy to one nami zarządzają, naszym życiem, a nie my nimi.

Człowiek nieświadomie broni się przed bólem, którego nie potrafi uzdrowić. Z traumami niestety jest tak, że jeśli do nich nie wrócimy, jeśli nie pozwolimy sobie odczuć wszystkich tych trudnych emocji z nimi związanych, to nigdy nie będziemy w pełni dojrzałymi, nigdy nie staniemy się w pełni autonomicznymi jednostkami, które świadomie decydują o tym, jak wygląda ich życie.

To czego nie potrafimy odczuć, tego nie potrafimy uzdrowić, otwierając się na czucie, uzdrawiamy nasze konflikty wewnętrzne i uwalniamy energię, która była wcześniej blokowana, tłumiona.

„Ratujące życie mechanizmy obronne, które spontanicznie i samoczynnie uruchamiają się w sytuacji traumy, stają się jednak, w dłuższej perspektywie groźne dla życia, ponieważ blokują rozwój fizyczny, emocjonalny i duchowy.” (Franz Ruppert)

Hazard był przeze mnie wykorzystywany do podtrzymywania życia w izolacji i braku kontaktu z innymi. Służył mi jako narzędzie by nie doświadczać życia i nie otworzyć się na kontakty z innymi. Za hazardem tak naprawdę kryły się fobie społeczne, lęk przed brakiem akceptacji przez innych siebie takim jakim jestem, ogromne pokłady toksycznego wstydu, poczucia winy i żalu do Wszechświata, do siebie, do ludzi, do rodziców.

Mechanizmy obronne to wszelkie zniekształcenia myślenia przez jakie odbieramy rzeczywistość. To skrzywiony odbiór rzeczywistości przez określone schematy myślowe, które w rzeczywistości nie są prawdziwe i chronią nas, przed wejściem w sytuacje, których się boimy, a za którymi kryje się nasz nieprzeżyty ból emocjonalny związany z życiem(z brakiem akceptacji tego jakim życie jest), z danymi sytuacjami z przeszłości.

Dane mechanizmy chronią nas przed czuciem emocji, dlatego, że umysł uznał iż czucie emocji nam zagraża i że sobie z nimi nie poradzimy. Zazwyczaj te sytuacje są kojarzone podświadomie przez umysł z unicestwieniem i uczuciem dyskomfortu. Czyli z toksycznym wstydem, smutkiem, rozpaczą którego nie chcemy poczuć i przed , którym uciekamy. Dlatego często czujemy pragnienie czegoś, jednak jednocześnie się tego boimy i nie dopuszczamy tego do siebie. Na przykład pragniemy bliskości, czułości, miłości, tęsknimy za prawdziwą bliskością i miłością, jednak podświadomie boimy się odrzucenia i bólu związanego z tym odrzuceniem, bólu związanego ze stratą. Więc nie dopuszczamy do siebie nikogo i stosujemy mechanizmy obronne, aby nie czuć bólu i nie cierpieć. Z tym, że takie zachowanie rodzi szereg obsesyjnych myśli i schematów myślowych, którymi sami siebie ranimy i odrzucamy, ponieważ wypieranie emocji powoduje natłok myśli.

Dopóki nie zaspokoimy swoich potrzeb emocjonalnych , których w dzieciństwie nie mieliśmy zaspokojonych w sobie , dopóty będziemy szukali ich obsesyjnie na zewnątrz siebie tworząc określone pragnienia by coś dostać z zewnątrz. To będzie napędzało nasze pragnienie czegoś, pogoni za czymś nieokreślonym co jest poza nami i powodowało bezsilność jednocześnie wobec tego, ponieważ nasza moc leży wewnątrz nas.

Wszelkie mechanizmy szukania ulgi na zewnątrz, uzależnienia i zależności mają podłoże właśnie niezaspokojenia tego co w nas i nie skierowania uwagi do swojego wnętrza. Im bardziej jesteśmy zamknięci na czucie siebie tym większa tworzy się w nas pustka emocjonalna. Dlatego im bardziej łączymy się z naszymi potrzebami, z naszym ciałem wewnętrznym tym mniej pragniemy z zewnątrz(nie tak że przestajemy potrzebować, po

prostu przestajemy łaknąć), a nasza wewnętrzna pustka i cierpienie się zmniejsza i zaczynamy czuć bliskość ze sobą co rodzi radość. Co z kolei prowadzi do wzrostu naszej energii życiowej, innych decyzji, wyborów i innego sposobu myślenia. Jeśli nie skierujemy uwagi do wewnątrz siebie, będziemy mylić uwagę z miłością, czy szczęście z aprobatą i podziwem innych.

Problem w tym, że te mechanizmy oraz lęk wydają się nam tak prawdziwe jakby istniały naprawdę w rzeczywistości. Gdzie tak naprawdę, to są tylko nasze własne wyobrażenia, że tak jest. Lęk nie istnieje na zewnątrz, lęk, wątpliwości, niepewność istnieje tylko i wyłącznie w nas i są one iluzją, która opada na im więcej sobie pozwalamy w naszym życiu oraz im bardziej nasza wewnętrzna odwaga i pewność siebie wzrasta.

Poniżej opisuję niektóre mechanizmy obronne.

Mają one na celu jedno: odwrócić naszą uwagę od tego, co trudne i bolesne. Raz uruchomione w sytuacji zagrożenia, działają wciąż, nieświadomie, gdzieś tam w tle i nawet nie wiemy, że je stosujemy. O ile pomagały nam, jako dzieciom, teraz niczemu już nie służą i warto je zidentyfikować, podziękować za dawne wsparcie i odprawić.

Zaprzeczenie i wyparcie

W obliczu wielkiego zagrożenia dziecko zaprzecza istnieniu danej sytuacji, albo zaprzecza, jakoby z powodu jakiejś sytuacji działa mu się krzywda. Uznanie swoich emocji, uznanie zagrożenia, jakie je spotyka byłoby nie do przeżycia. Dlatego mechanizm zaprzeczenia dosłownie ratuje życie dziecka, sprawia, że może ono nadal funkcjonować, mimo przebywania w trudnych warunkach. Jednym z przejawów mechanizmu zaprzeczenia jest wiara w „iluzoryczną więź” – dziecku wydaje się, że łączy je z rodzicami niepowtarzalna, silna więź. Przewrotność tego mechanizmu polega na tym, że im większa dziecku dzieje się krzywda, tym większe znaczenie przypisuje ono więzi z rodzicami. Niestety, nawet kiedy zagrożenie już mija, osoby nie są w stanie spojrzeć obiektywnie na doznane krzywdy, wypierają fakt ich istnienia i podtrzymują złudzenie silnej więzi z rodzicami.

Żeby nie dopuścić do siebie bolesnych wspomnień, wielu z nas stosuje mechanizm wyparcia:

„Nic takiego się nie stało”

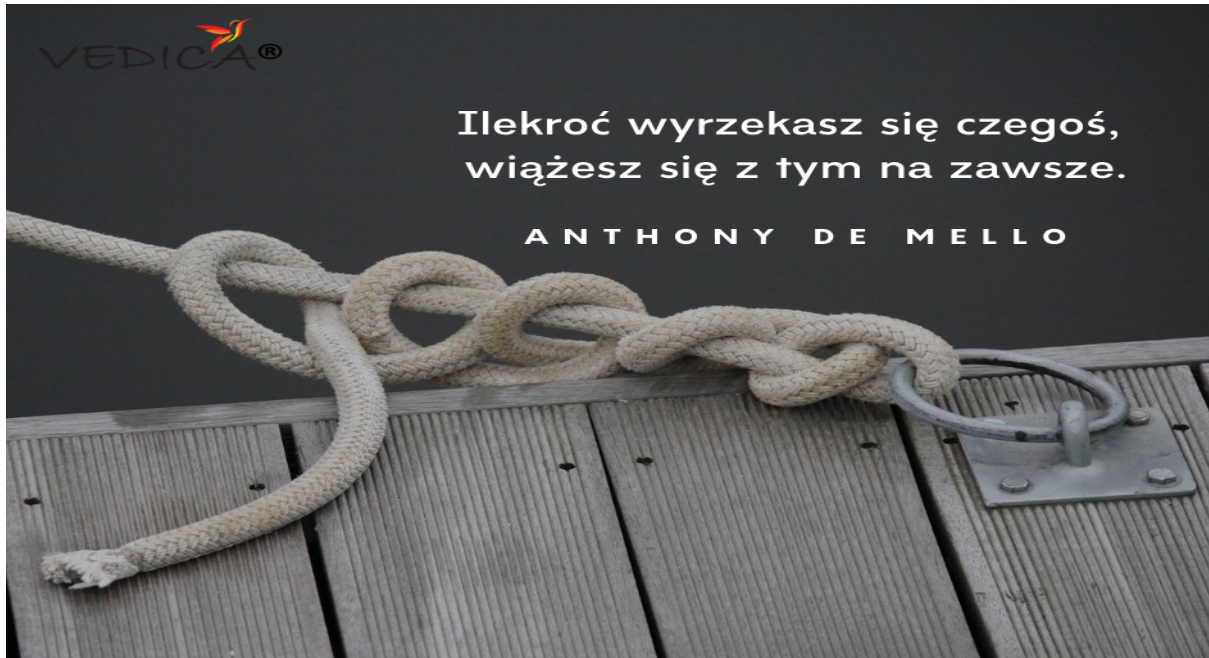
„Inni przeżyli jeszcze gorsze rzeczy”

„Mi to wcale nie przeszkadzało”, „Nie przejmowałem się tym”

Mechanizm wyparcia polega na tłumieniu swoich emocji. Ponieważ są bardzo trudne i bolesne, a ich przeżywanie wywołuje wręcz lęk przed śmiercią, osoba uczy się je wypierać, zamrażać, dzięki czemu już ich nie odczuwa. Problem polega na tym, że nie da się zamknąć wyłącznie na negatywne emocje. Wyparcie obejmuje całe spektrum przeżywania i raz uruchomione, działa nieświadomie również wobec emocji pozytywnych, blokując osobę na radość, zadowolenie, miłość i pozbawiając szans na doświadczanie siebie i przeżywanie w pełni swojego życia a w konsekwencji może prowadzić do obojętności i dysocjacji. Wypieranie emocji związane jest często z zastygnięciem, zmianą rytmu oddychania, ze sztywnością ciała, która w miarę upływu czasu przechodzi w stałą postawę. Mechanizm wypierania jest tak silny, że człowiek nawet nie wie, że czegoś unika.

W wyparci i tłumieniu nie byłoby nic złego, gdyby nie fakty:

- że emocje wypieramy do ciała niszcząc je,
- pozbawiamy się cennych informacji o jakich nam mówią emocje,
- zamykamy się na czucie i w konsekwencji obojętniejemy tworząc pustkę wewnętrzną,
- powtarzamy negatywne i destrukcyjne dla nas schematy, bo nie rozwijamy świadomości,
- odcinamy się od swojego ciała i zakładamy maski,



Tłumienie

Najczęściej dotyczy emocji, których nie chcemy okazać, ale też niechcianych myśli, pragnień, popędów. Warto sobie jednak uświadomić, że mechanizm ten zabiera mnóstwo energii mentalnej, która niezbędna jest do dobrego radzenia sobie z wyzwaniami codziennymi. Tłumione myśli, uczucia i zachowania będą ujawniać się w chwilach odprężenia i relaksu, przed zaśnięciem, w snach, albo w sytuacjach skrajnie emocjonalnych. Sny są dla nas kopalnią wiedzy odnośnie tego co tłumimy i co wypieramy z naszego życia, pokazują nam nasze największe lęki, pragnienia itp.



Minimalizowanie i maksymalizowanie

Pomniejszanie problemu, aby wydał się mniej znaczący albo powiększanie, koloryzowanie sytuacji, aby nabrała większego znaczenia. Np. w sytuacji choroby, możemy ją wyolbrzymiać, pokazywać wszystkim, jacy jesteśmy biedni, chorzy, zmęczeni, utrudzeni, itd. Możemy też minimalizować choroby, mówić, że nic się nie stało nawet gdy było to, coś poważnego, nie nazywać choroby, unikać rozmów na ten temat. Żadna skrajna reakcja nie jest właściwa, maksymalizowanie może prowadzić do zmęczenia otoczenia ciągłym utyskiwaniem, a minimalizowanie to tego, że nie dostrzeżemy w porę objawów i nie damy sobie pomóc na czas.

Obwinianie, unikanie odpowiedzialności

Przerzucanie odpowiedzialności na innych ludzi, albo na siebie samego. Często dzieci mają tendencję do obwiniania siebie w sytuacjach, które okazały się być niezależne od nich i przerosły je emocjonalnie, np. zaczynają obwiniać siebie za rozwód swoich rodziców. Najczęściej jednak stosujemy mechanizm obwiniania innych za własne błędy, aby uchronić swoje poczucie własnej wartości. Np. „gdyby rodzice inaczej mnie wychowali, to byłbym bardziej pewny siebie” lub „gdyby mąż mnie nie zdenerwował, to nie musiałabym na niego nakrzyczeć” lub „gdyby w pracy mnie nie zdenerwowali, to teraz nie musiałabym objadać się słodyczami, jestem ofiarą”, itd.

Racjonalizacja i intelektualizacja

Usprawiedliwianie, ubieranie w piękną formę, dorabianie teorii – mechanizmy te stosujemy, aby za wszelką cenę racjonalnie uzasadnić wybór, którego dokonaliśmy, np. „muszę zjeść teraz tego niezdrowego batonika, aby podnieść poziom cukru i lepiej się skoncentrować w pracy.” Intelektualizacja to z kolei nadmierne koncentrowanie się na dyskusjach, abstrakcyjnych teoriach jako mechanizm radzenia sobie z nierozładowanymi napięciami.

Odwracanie uwagi

Mechanizm polegający na zmianie tematu, odwróceniu uwagi od naprawdę istotnych kwestii. Często polega na budowaniu fantazji na własny temat, np. „może i mam nadwagę, ale mam świetny dowcip, a kochanego ciała nigdy za wiele”, itd.

Zniekształcanie

Często dotyczy zniekształcenia wspomnień, przypominania sobie tylko tych sytuacji, które akurat pasują, są wybiórcze, np. „zawsze wspinałem się bawiliśmy, to były czasy”, itp.

Uciekanie w przyszłość

Mechanizm polegający na odraczaniu wykonania jakiejś czynności i często obiecywanie sobie lub innym, że coś się wydarzy, ale w jakiejś nieokreślonej przyszłości. Często jest to tworzenie nierealnej wizji rozwiązania problemu, np. „od jutra wezmę się za siebie, będzie inaczej, od jutra zacznę, teraz na pewno nie stracę kontroli, tym razem mi się uda”, itd.

Regresja

Mechanizm polegający na cofnięciu się do zachowań charakterystycznych dla wcześniejszych etapów rozwojowych. Pojawia się najczęściej na skutek stresu, dużych wyzwań, obciążeń, np. nadmierna reakcja płaczem, wdawanie się w bójki, zachowania infantryjne, dziecięce.

Fiksacja

Kurczowe trzymanie się pewnych wzorców zachowań czy myśli, obsesja na jakimś punkcie. Dzięki temu, nie dopuszczamy do siebie innych myśli czy zachowań. Nie musimy wtedy stawiać im czoła, nie powodują frustracji, np. fiksjacja na punkcie wagi, która nie pozwala mi zaakceptować siebie takim jakim jestem. Może to być też ciągle powtarzanie tych samych czynności, mimo że nie dają one oczekiwanego rezultatu, niemożność oderwania się.

Sublimacja, kompensacja

Zastąpienie nieakceptowanych społecznie popędów, zainteresowań takimi, które są uznawane, np. by zaspokoić swój popęd seksualny, malarz może malować akty, by zastąpić nadmierny popęd związany z jedzeniem, zaczynam sam gotować, rozpoczynam pracę jako tester smaków, itd.

Przemieszczenie, projekcja

Przeniesienie uczuć, zainteresowań na sytuację, osoby, na których można odreagować swoje emocje, np. mąż wyładowuje swoje frustracje na żonie, ponieważ wcześniej skrytykował go szef, osoba z nadwagą będzie krytykowała inne osoby, ponieważ sama nie uporała się z uczuciami wobec siebie.

Ślepe zafiksowanie na teraźniejszości

Ten mechanizm obronny powstrzymuje osobę przed powrotem do przeszłości i przyjrzeniu się bolesnym doświadczeniom. Wszelkie problemy, jakie pojawiają się w życiu osoby łączone są wyłącznie z obecną sytuacją i osoba taka jawnie odrzuca pomysły, że być może jej trudności życiowe mogą w jakiś sposób wiązać się z jej przeszłymi doświadczeniami. Przykładem takiej sytuacji może być osoba, która po raz piąty zostaje wyrzucona z pracy i ciągle uważa, że źródło problemu tkwi w tym konkretnym pracodawcy.

Unikanie bolesnych wspomnień za wszelką cenę

Wiąże się to z unikaniem miejsc, ludzi i sytuacji, które mogłyby przywołać wspomnienie dawnego, bolesnego wydarzenia. Ponieważ ten mechanizm wymaga nieustannej czujności i uwagi, tak naprawdę wzmaga tylko lęk i poszerza obszar niemiłych skojarzeń. Strategia unikania nasila się tym bardziej, im dłużej jest stosowana. Doprowadza do wycofywania się z życia społecznego, unikania kontaktów, niechęci do rozmów (zwłaszcza na tematy wywołujące emocje) oraz nowych sytuacji. W konsekwencji może prowadzić do paranoi i do chęci kontroli wszystkiego w koło, kontrola wynika z poczucia ciągłego zagrożenia.

Odwracanie uwagi od problemu, ignorowanie

Ma miejsce wówczas, kiedy człowiek podejmuje coraz to nowe aktywności i robi wszystko, by odwrócić swoją uwagę od rzeczywistego problemu. Bycie osobą wiecznie zajętą, pracoholizm, wszelkie nałogi, ale i intelektualizowanie mogą wspierać ten mechanizm i odwlekać zmierzanie się ze źródłem bólu aż do późnego wieku. Zatrzymanie i ujawnienie bolesnych emocji jest możliwe dopiero, gdy mechanizm się wyczerpie i będziemy mieli odwagę poczuć siebie przestając uciekać przed samym sobą.

Kontrolowanie

Skupianie swojej uwagi na innych ludziach też może mieć na celu odwrócenie uwagi od własnych emocji. Skupianie się na problemach innych, dominowanie i utrzymywanie emocjonalnego dystansu pozwala ztraumatyzowanej osobie jak najdłużej odwracać uwagę od rzeczywistego problemu, jakim jest jej własny ból emocjonalny na skutek doznanych dawniej krzywd.

Tworzenie złudzeń

Skrzywdzona osoba, która nie przepracowała swojej traumy może zupełnie nie zdawać sobie sprawy z tego, co jest rzeczywistym powodem jej nieszczęścia i niezadowolenia. Próbuje zmieniać innych, czeka na „lepsze czasy”, chce zbawiać świat, łudząc się, że zmiana zewnętrzna uczyni jej życie szczęśliwszym. Brak efektów i poprawy mimo zaangażowania się w naprawianie świata i otoczenia, utwierdza ją tylko w poczuciu beznadziejności i negatywnym myśleniu o innych.

Uległość i bierna agresja

Osoby, które doznały w swoim życiu traumy, mają często poczucie bezsilności i bezradności. Tracą naturalną pewność siebie i nie wierzą w to, że mogą decydować o swoim życiu. Pozwalają innym wpływać na ich decyzje, nie wyrażają własnych opinii, nie ujawniają emocji. Postawa poddania i „pogodzenia z losem” podszyta jest ukrytą wrogością do otoczenia.

„Ponieważ mechanizmy przetrwania blokują uczucia, ludzie są zdolni do zachowań, które byłyby niemożliwe przy zachowaniu pełnej obecności emocjonalnej. Dotyczy to z jednej strony działań przemocowych, z drugiej zaś do wykonywania czynności bezsensownych i pozbawionych głębszej treści”
(J. Bradshaw)

Tworzenie dalszych, bardziej złożonych mechanizmów

Każdy mechanizm obronny kiedyś się osłabia i wyczerpuje, a problem wcale nie znika, wręcz się zaostrza. Zmusza to strauumatyzowaną osobę do wytworzenia kolejnej, bardziej złożonej strategii mającej na celu uniknięcie bólu i cierpienia związanego z dawnym doświadczeniem. Kolejne strategie są coraz to bardziej radykalne i złożone. W miarę upływu czasu uciekająca osoba tworzy tak skomplikowaną konstrukcję przeróżnych mechanizmów obronnych, że utrzymanie tej konstrukcji w działaniu i podtrzymywanie jej pochłania większość energii życiowej, wywołując choroby i pozbawiając osobę szans na pełne i szczęśliwe życie. Wszystkie mechanizmy obronne „opłacają się” w danym momencie zagrożenia, ale nadużywane są tak naprawdę ślepą uliczką. Energia i zaangażowanie włożone w ich podtrzymywanie jest tak wielkie, że odbywa się to kosztem ogólnej energii życiowej człowieka i przekłada się na jakość relacji z innymi ludźmi.

Z mechanizmami obronnymi nie da się dyskutować. Skazują one osobę je stosującą na życie w ciągłym napięciu. Są bezwzględne, zawsze znajdują jakiś kontrargument, łatwo się obrażają. To z ich powodu ludzie z marszu, automatycznie odrzucają poglądy, które mogłyby coś zmienić w ich życiu. To z ich powodu osoba zamyka się na rozmowę, wiedzę, informacje, które mogłyby tak naprawdę jej pomóc, bo nie chce dopuścić do siebie świadomości która jej pomoże. Dopóki osoba jest we władaniu mechanizmów obronnych, dopóty nie ma mowy o zmianie i wyzdrowieniu.

Każdy człowiek stosuje mechanizmy obronne, gdyż dają nam poczucie chwilowej ulgi, pozwalają utrzymać dobrą samoocenę, sprawiają, że nie musimy zmieniać sytuacji – wystarczy, że zmienimy swój sposób myślenia, nie podejmujemy działania. Jednak warto jest być ich świadomym, ponieważ długotrwałe stosowanie może prowadzić do zachowań nawykowych, a poza tym nie uczy nas konstruktywnego rozwiązywania problemów, które polega na zmierzeniu się z nimi i ich rozwiązaniu. Warto znaleźć czas dla siebie, by przyjrzeć się swoim

nawykowym sposobom postępowania, odnaleźć w nich reguły, nazwać mechanizmy, które stosujemy i zmierzyć się z nimi! Krok po kroku.

Co więc można zrobić?

Należy rozmontować mechanizmy obronne, jak tylko pierwotne zagrożenie minie. Podczas, gdy stosujemy mechanizmy obronne, nasza uwaga skierowana jest za bardzo na zewnątrz i zbyt wiele uwagi poświęcamy sprawom drugorzędnych, oddalając się i tracąc kontakt z własnym „Ja”. Odwaga cofnięcia się wstecz z otwartością na pojawiające się emocje i gotowość pełnego ich przeżycia uruchamia proces uzdrowienia, dzięki któremu odzyskujemy naszą życiową energię. Praca z wewnętrznym dzieckiem okazuje się wówczas bezcenna!

Jako ludzie lubimy czuć się dobrze ze sobą, dążymy do tego, aby nasze poglądy były spójne, wyobrażamy sobie, że jesteśmy racjonalistami, że kierujemy się myśleniem i zdrowym rozsądkiem. Aby podtrzymać takie właśnie przekonania na swój temat bardzo często stosujemy mechanizmy obronne. Mają one na celu obronić naszego ego, nasz wewnętrzny świat przed zbyt silnymi zmianami czy emocjami. Dzięki nim możemy utrzymać względnie trwałą równowagę psychiczną, ale stosowane w nadmiarze lub nieświadomie, mogą być źródłem problemów psychicznych, prowadzić do izolacji, braku zrozumienia.

Mechanizmy obronne uzależnienia

Szukanie ulgi w środku zmieniającym świadomość, ucieczka od swoich emocji

Zapisanie w podświadomości wzorca, że sposobem na regulację naszych emocji jest środek od którego jesteśmy uzależnieni i że tylko dzięki niemu doznamy ulgi. Ucieczka w regulację emocji za pomocą środka zmieniającego świadomość prowadzi do odcięcia się od trudnych emocji, od doświadczania ich, od ich przeżywania i nie powoduje uregulowanie danych emocji, tylko ich wyparcie. Te emocje dalej istnieją, tylko że my się od nich odcinamy i udajemy że ich nie ma wtedy. Do tego po użyciu środka od którego jesteśmy uzależnieni tworzymy nowe emocje wobec siebie, wstydu, poczucia winy, złości itp. Tak naprawdę uciekamy od pierwotnych emocji i od przyczyn, które je powodują, co tworzy jeszcze większe wyparcie. W pewnym sensie jest to brak zgody na istnienie trudnych emocji i próba ich kontroli za pomocą środka zmieniającego świadomość, czyli w pewien sposób po swojemu. Każda ucieczka od emocji, prowadzi do tego, że ich nie przeżywamy i w konsekwencji nie możemy zrozumieć informacji jakie nam one niosą. Gdy się na coś nie godzimy, gdy czegoś nie chcemy to zaczynamy z tym walczyć, siłować się. Problem jest w tym, że to że my czegoś nie chcemy i czemuś zaprzeczamy nie znaczy, że zniknie z naszego życia. To czemu zaprzeczamy i co wypieramy dalej trwa w naszym życiu. Tylko kontakt i akceptacja pozwala nam się z czymś pożegnać i dać miejsce na nowe.

Program 12 kroków dotyczy akceptacji bezsilności wobec hazardu, że nie możemy go kontrolować, jednak można go odnieść również do akceptacji bezsilności wobec emocji i swoich wad charakteru. **Akceptacja bezsilności odnośnie swoich emocji dotyczy odpuszczenia chęci kontroli ich za pomocą środków zmieniających świadomość.** To czego najbardziej nie chcemy poczuć, a co nas najbardziej doprowadza do kontroli jest właśnie stan bezsilności. Akceptując bezsilność i nie uciekając od emocji dajemy im prawo być, co prowadzi do ich przeżywania w normalny sposób.

Odcinanie się od swoich emocji i ucieczka przed nimi w środek od którego dana osoba jest uzależniona daje **pozorną ulgę**. Ta pozorna ulga nigdy nie da prawdziwej bliskości ze sobą, bo bliskość to czucie siebie i kontakt z własnymi emocjami i z tego tak naprawdę wynika prawdziwa ulga. **Im bardziej otwieramy się na czucie to wrasta nasza umiejętność cieszenia się życiem oraz wzrasta tolerancja na ból emocjonalny i na tak zwane negatywne emocje.**

Oszukiwanie siebie, manipulacja myśleniem, mechanizm iluzji i zaprzeczenia

Zdolność logicznego, realistycznego obserwowania rzeczywistości i wyciągania wniosków z tych obserwacji u osoby uzależnionej jest zablokowana. U osoby uzależnionej wypaczony jest cel myślenia. U dojrzałych osób celem jest obserwowanie rzeczywistości i analizowanie własnej sytuacji życiowej po to aby poznać prawdę o sobie i o swoich relacjach z innymi ludźmi, natomiast u osoby uzależnionej celem staje się ucieczka od prawdy o sobie, o własnym postępowaniu i własnej sytuacji egzystencjalnej. Można by powiedzieć, że osoba

uzależniona wierzy w to co jej mówi głowa o tym jak jest i nie dostrzega prawdy, faktów jak naprawdę jest. Po to jest właśnie system iluzji i zaprzeczeń, po to by wierzyć w swoje własne kłamstwa o rzeczywistości i nie widzieć jej taką jaką ona jest. Ślepe zafiksowanie na swoich przekonaniach, racjach powoduje, że osoba uzależniona nie potrafi wyjść poza nie, powoduje że nie potrafi ich podważyć i dosyć często nie chce tego nawet zrobić. Świat fantazji i fikcji w jej głowie jest tak rozbudowany, że praktycznie nie ma ona kontaktu z rzeczywistością i z tym co się w niej dzieje, co powoduje jeszcze większy rozłam z jej czuciem i separacje od niej.

Brak dystansu do swoich racji i przekonań. Brak podważenia czy to co nam mówi głową o rzeczywistości jest prawda jest główną przyczyną, że czasem całe życie tkwimy w określonych destrukcyjnych wzorcach i schematach, na określonym poziomie świadomości i przeżywamy ciągle to samo, nie próbując ich podważyć i dostrzec, że życie jest inne niż nam się wydaje że jest.

Lenistwo w myśleniu, ból myślenia

Intelektualne lenistwo, zastój, opór, mgła umysłu wynika z braku chęci by dostrzec prawdę, którą skutecznie blokują mechanizmy obronne. Zamknięcie się na refleksję, zastanowienie, zdystansowanie i ślepy opór w to co nam dyktuje głowa powoduje, że nie chcemy przyjmować informacji zwrotnych, informacji z otoczenia. Brak przyjmowania informacji zwrotnych powoduje jeszcze głębsze zamknięcie się w izolacji we własnej głowie i odcięciu się od rzeczywistości. Mur jaki tworzy osoba uzależniona i opór, który ten mur powstrzymuje mogą runąć jeśli osoba uzależniona zdecyduje się dopuścić do siebie inną świadomość niż jej własna.

Podwójna osobowość

Od euforii i bycia wszechmocnym(bycia Bogiem) do rozpacz, beznadziei i bycia nikim. Od posiadania samych najlepszych cech i bycia idealnym do posiadania samych najgorszych cech i bycia kimś niegodnym życia. Od świętego do całkowicie potępionego. Od pychy, fałszywego poczucia dumy, po toksyczny wstyd. Dwie skrajności, które tak naprawdę opierają się na braku szerszej świadomości i są tylko wyobrażeniem o sobie, a nie prawdą jak jest. To co rozwała te skrajności to w przypadku programu krok czwarty i uczciwe spojrzenie na samego siebie, na to jacy jesteśmy naprawdę i szczerą pracą nad sobą, nad tym jak jest, a nie nad tym jak wydaje nam się że jest. Wychodzenie z roli Boga i przypisywaniu sobie jego cech powoduje, że odkrywamy swoje człowieczeństwo i akceptuje fakt, że jesteśmy ludźmi, którzy mają swoje możliwości, ale również swoje ograniczenia.

"Wszechświecie (...) spraw, abym przestał spodziewać się doskonałości po istocie, która z natury swej jest niedoskonała."

Obojętność na cierpienie innych, obojętność na miłość innych, zamknięcie własnego sumienia, brak empatii

Im bardziej zamykałem się na czucie własnych emocji, tym bardziej pogłębiałem pustkę emocjonalną i nie czułem połączenia ze sobą. W pewnym momencie doprowadziłem do bycia zimnym jak lód, do bycia obojętnym na własny ból emocjonalny. do bycia okrutnym, to w konsekwencji doprowadziło do tego, że zamknąłem się na ból i cierpienie innych osób. W konsekwencji nie czułem empatii wobec innych. Nie interesowały mnie emocje, uczucia innych, liczyło się tylko to aby zdobyć pieniądze na granie. Zachowywałem się tak jakby świat wokół mnie nie istniał, nie miał znaczenia, nie był ważny albo istniał tylko po to aby zaspokoić moją obsesję grania. Kontrolowałem i manipulowałem otoczenie w taki sposób aby dostać to czego chciałem, czyli pieniądze na grę, gdy je miałem przestawałem się liczyć z otoczeniem. Byłem egoistą i egocentrykiem. Straciłem całkowicie kontrolę nad swoim życiem, a zaczął nim rządzić hazard, w tym sensie moje życie stało się niekierowalne jeśli chodzi o krok pierwszy i całkowicie nieświadome, nawykowe, podporządkowane obsesji. Dosłownie wszystko było podporządkowane temu aby grać, moje decyzje, wybory, działania, myśli. Teraz, gdy sobie tak o tym myślę, to chyba obsesja gry była jednocześnie tym co mnie niszczyło i tym co podtrzymywało mnie przy życiu i nadawało mu jakiś sens(wcześniej żyłem jakby obok życia,

nie czułem go i nie czułem sensu życia). Już przed graniem miałem stany depresyjne, bez czucia sensu, obojętności, braku zaangażowania, dysocjacji, beznadziei itp., Hazard dawał mi momenty, że coś czułem, cokolwiek. Hazard był chyba czymś czemu się poraz pierwszy w życiu oddałem bez reszty i się w coś zaangażowałem, w tym sensie był moją chorą pasją. Wszystko w moim życiu obracało się wokół tej jednej obsesji i cała energia ukierunkowana była na zdobycie pieniędzy na grę.

Czy przed hazardem nie byłem egoistyczny, samolubny i czy kierowałem swoim życiem? Pewnie, że byłem i nie kierowałem nim, tylko że nie aż w takim stopniu jak wtedy gdy się uzależniłem. Czy teraz kieruje swoim życiem? Uważam, że jest one coraz bardziej świadome, znam swoje motywy, dostrzegam konsekwencje, biorę odpowiedzialność za to na co mam wpływ i ukierunkowuje moje życie na odpowiednie tory. Ma na pewno ono coraz więcej sensu. Samo zaprzestanie grania to za mało, bo zauważyłem, że wracałem do stanów przed okresu grania. Dlatego oprócz samej abstynencji potrzeba całkowitej zmiany podejścia do życia, przewartościowania go, zmiany osobowości i dotychczasowego działania, a do tego właśnie służy program. Gdy działam wbrew zasadom wszechświata i jego woli odzywa się sumienie, zaczynam cierpieć, a wtedy koryguje moje działania i to co było nie świadome zamieniam w świadomość.

Pytania do kroku piątego

Czy jestem gotowy(a) do postawienia Piątego Kroku i co może być przeszkoda w jego realizacji?

Co tak naprawdę daje mi realizacja Piątego Kroku w życiu?

Czy dokonana samoistnie ocena samego siebie jest dla mnie wystarczająca?

Czy jestem gotowy(a) przyjąć przebaczenie i przebaczyć innym?

Czy jestem gotowy, by uwolnić się od swoich obsesji i czy wierzę, że łaska Wszechświata może mi w tym pomóc?

Czy jestem szczerzy wobec Wszechświata, siebie i drugiego człowieka?

Czy mam poczucie pełnej przynależności do Wspólnoty AA?

Czy odczuwam potrzebę rozpoznania własnych wad i wypaczeń i co mi w tym jest najbardziej pomocne-religia,psychologia, terapia?

Czy po dokonanych obrachunku moralnym uzyskałem obiektywny obraz samego siebie i czy doszedłem do istoty moich błędów?

Czy poczułem ulgę i zrozumienie u drugiego człowieka?

Czy próbowałem ukrywać i minimalizować swoje błędy szukając usprawiedliwień?

Czy próbuję zrzucić odpowiedzialność za swoje przewiny obarczając winą innych?

Czy przekonałem się, że bez pomocy Boga i drugiego człowieka nie jestem w stanie skutecznie zrealizować Piątego Kroku?

Czy przestałem tkwić w samoułudzie i oszukiwać się?

Czy przystępując do realizacji Piątego Kroku mam w sobie wiarę, że moje wszystkie najgorsze uczynki zostaną mi wybaczone?"

Czy robiąc Piąty Krok próbowałem pójść łatwiejsza droga "na skróty"?

Czy w kontaktach z ludźmi przestałem "grać" i udawać kogoś innego?

Krok Piąty

Czy w sprawach duchowych zdaje się wyłącznie na siebie czy też korzystam z pomocy drugiego człowieka?

Czy wciąż odwlekam w czasie wykonanie Piątego Kroku wyszukując rozmaitych przeszkód i usprawiedliwień?

Czy wyznając swoje "grzechy przeszłości" staram się ubarwiać i zafalszować prawdę o sobie?

Czy zerwałem z życiem w izolacji i otworzyłem się przed drugim człowiekiem?

Czy znajduje w sobie dość odwagi i silnej woli?

Czy znalazłem powiernika, któremu z pełnym zaufaniem mogę się zwierzyć?

Czym dla mnie jest pokora i czy znajduje ją w sobie?

Jak realizacja Piątego Kroku wpłynęła na moje stosunki z ludźmi, czy przestałem się czuć samotny i wyobcowany?

Jaki jest mój kontakt z Siłą Wyższą i czy szukam potwierdzenia swoich intuicji u drugiego człowieka ?