

## Krok dziewiąty

**Zadość Uczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniło by to ich lub innych.**

### **Prawda. Przyznanie się do krzywd, zrzucenie ciężaru z sumienia.**

Prawda boli na początku nasze ego. Łamie nasze mechanizmy obronne, towarzyszy jej cierpienie, czyli opór przed dostrzeżeniem i poczuciem prawdy. Otwiera nas na ból emocjonalny, którego nie chcieliśmy poczuć, a w przypadku kroku dziewiątego na ból emocjonalny jaki czuli lub mogli czuć inni ludzie.

Jednak jednocześnie nas uwalnia i otwiera, w konsekwencji dając nam szerszą świadomość, inne spojrzenie, nowe możliwości.

Otwarcie na prawdę w przypadku swoim, w kroku czwartym, to dostrzeżenie jak było naprawdę w naszym dzieciństwie i poczucie bólu emocjonalnego z nim związanego, poczucie żalu, złości, skrzywdzenia i wybaczenie tego innym. To wyjście z uraz i nienawiści oraz rozbudzenie współczucia dla drugiego człowieka.

W przypadku kroku dziewiątego to dostrzeżenie jaki ból emocjonalny sprawiliśmy innym swoimi czynami i wybaczenie samym sobie tego co robiliśmy, jak również prośba o to aby nam było wybaczone.

W kroku dziewiątym otwieramy się na ciężar jaki wypieramy, bierzemy odpowiedzialność za krzywdy jakie dokonaliśmy, dopuszczamy wyrzuty sumienia, poczucie winy, dzielimy się z kimś tym ciężarem (zazwyczaj ze sponsorem), zadość uczyniamy, wyrażamy chęć poprawy i zmiany zachowania by go nie powtarzać.

*„Przychodzą do mnie osoby, które zdradzały, okłamywały, oszukiwały, okradały, manipulowały, krzywdziły (Też siebie samych)*

*Drżą mówiąc o swojej prawdzie, która im ciąży*

*Ze ściśniętym gardłem, w końcu dają wyraz swojej tajemnicy*

*Nie otrzymują ode mnie osądu czy oceny*

*Ani kazania o tym, jak źle robili i jak powinni byli zrobić inaczej*

*Nie otrzymują też rozgrzeszenia*

*Towarzyszę im zwyczajnie w staniu wobec tego wszystkiego jako dorośli*

*Wzięciu odpowiedzialności za swoje czyny i znalezienia w sobie akceptacji na konsekwencje jakie one przyniosły*

**TAKIE TO BYŁO!**

*Szkoda...*

*Przyjmuję...*

*Obejmuję...*

*Rozumiem...*

*Chcę inaczej...*

*Tylko tak możemy pójść dalej*

*Tylko tak możemy zobaczyć w jaki sposób możliwe jest zadośćuczynienie czy kolejny krok ku zmianie ...właściwy na teraz.*

*Gdy próbujemy się wybielić czy uciec od odpowiedzialności to jesteśmy jak dzieci, które próbują zrzucić to na coś (np. Wszechświat) lub kogoś innego*

*Ale ta ucieczka kosztuje nas bardzo wiele, bo ta energia czeka w podświadomości na uwolnienie*

*Ta tajemnica przypomina się mimo wszystko, poprzez choroby, wypadki, problemy*

*Staniecie w prawdzie ze sobą uwalnia ciężary i buduje psychiczne mięśnie do jej uniesienia*

*W ten sposób robi się w nas miejsce na to, co nowe, inne, wybrane świadomie*

*A ciało regeneruje się i staje się lżejsze...*

*Gdy ten kamień spada z serca w nasze kochające dłonie.....*

*Malwina Stach*

## **Dziewiąty krok, to też wybaczenie sobie. Tego jakim się było.**

**Dokonom aktu przebaczenia swoich ograniczeń, niewiedzy i braku świadomości w danym momencie.**

Przy kroku dziewiątym spotykamy swoją naj ciemniejszą wersję i otwieramy się na sumienie, na czucie krzywdy jaką zrobiliśmy innym.

W kroku 9 jest wybaczenie samemu sobie i przeprosiny innych za nasze czyny. Jest one możliwe dopiero gdy spotkamy się z własnym sumieniem. Aby to zrobić trzeba ściągnąć iluzje o sobie i dostrzec swoje realne złe uczynki, krzywdy jakie zrobiliśmy innym. Trzeba przestać się wybielać, wypierać prawdę, zaprzeczać jej, tylko dopuścić do siebie to co zrobiliśmy. Nie ma innej drogi , trzeba spotkać się z tym jacy byliśmy naprawdę i wybaczyć to sobie, inaczej nas sumienie dalej będzie męczyć. To wymaga od nas dużej uczciwości, szczerości i wglądu w nasze zachowanie. Aby sumienie nas dalej nie męczyło trzeba zacząć realnie zmieniać swoje zachowanie i wchodzić w nową energię. Potwierdzając swoje nowe zachowanie, nawyki, postawy budujemy nowego siebie.

**Zadośćuczynienie pozwala na wyjście z fałszu, z tworzenia tajemnic, puszczenie lęku że coś się wyda, rozliczenie się z własnym sumieniem pozwala by umysł się oczyścił, przestajemy się wstydić swoich czynów i mieć żal do siebie za nie. Przestajemy znęcać się nad sobą przez te czyny i wzbudzać nienawiść wobec siebie, odpuszczamy karanie siebie i w konsekwencji wybaczymy sobie.**

Osoby, które przeszły te dziewięć kroków będą świetnymi sponsorami. Następne trzy kroki to w zasadzie już tylko szlifowanie lub dokładanie do tego wielkiego dzieła, które zostało osiągnięte. Jeśli go zrealizujesz w całości, to będziesz mógł rozliczyć się i zamknąć przeszłość. Ze względów praktycznych listę osób z Kroku Ósmego dzielimy więc na dwie części. Jedna część zawiera wykaz tych osób, którym możemy zadośćuczynić bezpośrednio, a druga część zawiera wykaz tych pokrzywdzonych, którym z różnych powodów nie możemy zadośćuczynić bezpośrednio, a tylko pośrednio.

Ten krok obejmuje rozrachunek własny z przeszłością i gotowość do uwolnienia się od uraz i poczucia pokrzywdzenia. Zadośćuczynienie może przybrać różne formy. Czasami wystarczy tylko wyrażenie ubolewania i osoba pokrzywdzona niczego więcej od nas nie oczekuje, choć wiemy że zadośćuczynienie nie jest ubolewaniem. Gdy pozostajemy w regularnym kontakcie z osobą, której chcemy zadośćuczynić, musimy pamiętać, że owo zadośćuczynienie będzie skuteczne tylko wtedy, gdy zmieniliśmy lub porzuciliśmy nasze wadliwe zachowanie, które tą osobę skrzywdziło. Jeśli jest inaczej, nasze przeprosiny i postanowienie naprawy i poprawy odebrane zostanie jako „ściema” i ostatecznie stracimy w oczach tej osoby resztki kredytu zaufania. Czasami zadośćuczynienie wymaga powiedzenia prawdy tej osobie o nas samych. Pamiętajmy jednak, że zadośćuczynienie to przede wszystkim naprawa tego, co zrobiliśmy źle. W niektórych przypadkach zadośćuczynienie umożliwi wznowienie i naprawę relacji z osobą poszkodowaną. W innych próba zadośćuczynienia spowoduje, że relacja przejdzie do przeszłości.

Pamiętajmy, że nie jesteśmy w tym dziele sami. Jest z nami siła wyższa. Powinniśmy pamiętać, że celem naszego zadośćuczynienia nie jest osobista naprawa lub uleczenie osób przez nas skrzywdzonych. Jeśli nasze wyciągnięcie ręki i działania przyniosą korzyść tym osobom, to bardzo dobrze, ale to nie jest naszym głównym celem. Naszym celem jest rozliczenie się z przeszłością i podążanie w procesie własnego uzdrowienia. To czy ktoś puści swoje urazy do nas nie jest naszą sprawą, to zadanie drugiego człowieka. Naszym zadaniem jest puścić urazy do innych i okazać skrucę wobec krzywd jakie sprawiliśmy innym.

Dokonując zadośćuczynienia starajmy się nie informować ani nie wyjaśniać drugiej stronie drobiazgowo przyczyn naszego postępowania i mechanizmów, które do niego doprowadziły. Chyba, że ta osoba o to zapyta. Istnieje w tym wypadku ryzyko, że zaczniemy ponownie usprawiedliwiać siebie za swe złe zachowanie oraz obwiniać osobę, której chcemy zadośćuczynić, a tego już robić nie wolno, zwłaszcza w tym momencie. Mogłoby to nieuchronnie doprowadzić do ponownego sporu i dowodzenia prawdziwości swych racji i

umniejszania naszej odpowiedzialności. My mamy zająć się swoją stroną, a nie rozliczać innych. Jeżeli zadość uczyniamy naszemu oprawcy to bierzemy w tym momencie tylko nasz kawałek „tortu” odpowiedzialności. Jego kawałek zostawiamy jemu i Bogu. W tym kroku zajmujemy się wyłącznie naszą winą i odpowiedzialnością, naszymi czynami, nie rozpatrując i nie roztrząsając udziału strony przeciwnej.

Szczególnie istotne jest to w przypadku zadośćuczynienia dysfunkcyjnym rodzicom lub opiekunom, jeśli wychowywały nas inne osoby. Zrobiliśmy wszystko jako dzieci i jako dorośli, co było w naszej mocy, ale jesteśmy bezsilni wobec nich samych i wyborów jakich dokonywali i dokonują. Nasi rodzice są ludźmi o chorych duszach, a często i chorej psychice, dlatego też w czasie tego procesu staramy się chronić siebie przed poważnym zranieniem psychicznym i duchowym.

### **Bezsilność wobec reakcji, zachowań innych.**

Przy dokonywaniu pierwszych przeprosin miałem oczekiwania konkretnego rezultatu, czyli oczekiwania konkretnego zachowania drugiej osoby odnośnie mojej postawy. Kolejny raz spotkałem się na programie z bezsilnością i akceptacją tego na co nie mam wpływu, w tym przypadku była to reakcja drugiej strony na moje przeprosiny. Jedne osoby tak jakby od razu wybaczyły, inne nie przyjmowały, reakcja była różna. Doszło do mnie, że ja mogę zrobić tyle ile mogę ze swojej strony i otworzyć się na skruchę, a to jak zachowa się druga strona nie jest zależne ode mnie. Osoby które skrzywdziłem mogą mi wybaczyć, ale nie muszą i mają do tego prawo oraz nie zachowują się tak ja ja sobie to wyobraziłem. Kolejny raz spotkałem się z moją chęcią kontrolowania zachowań innych, czyli rezultatu mych działań, tak jak próba kontrolowania rezultatu podczas grania.

*„ na dzień: 24 marca*

*Myślałem kiedyś, że znajduję się w centrum całego wszechświata. Pragnąłem, żeby ludzie współczuli mi z racji trudnego dzieciństwa. Sądziłem, że moja rodzina powinna mieć wyrzuty sumienia z powodu sposobu, w jaki mnie traktowała. Każdy miał obowiązek żyć po mojemu i kierować się moimi standardami. Jednocześnie sam przyznawałem sobie prawo, by nie robić nic, czego nie chcę, bez względu na to, kto mnie o to prosił. Teraz, będąc w trakcie pracy nad programem, mam inny stosunek do tej sprawy. Myślę, że nieco wydorostałem. Wiem teraz, że wszechświat nie został stworzony specjalnie dla mnie, że ludzie nie mają za zadanie jedynie mi pomagać. Zacząłem rozumieć, że mój ojciec jest człowiekiem chorym i że wcale nie chce, by było tak, jak jest. Nie mogę winić ani jego, ani też innych, za to, jaki jestem. Muszę stać mocno na własnych nogach i robić tyle, ile mogę.*

### *Sprawy do przemyślenia*

*Kiedyś wydawało mi się, że świat kręci się wokół mnie. Teraz jestem niezmiernie wdzięczny za to, że tak nie jest. Jestem tylko jego częścią, ale dzięki programowi mogę być dobrą częścią. Jeśli zatroszczę się o „swój” kawałek świata, a innym pozwolę zatroszczyć się o ich, wszyscy – w tym ja – będziemy o wiele szczęśliwsi! „*

### **Zadośćuczynienie, to głównie nasze nowe zachowanie.**

Do pracy nad Krokami potrzebna jest uczciwość, gotowość i otwartość umysłu. Oznacza to, że „stajemy się podatni na nauczanie”, wiemy, że nie znamy wszystkich odpowiedzi, a zanim zaczniemy działać czekamy na nowe informacje. Postępowanie po staremu prowadzi do ponownego ranienia innych i powodowania nowych krzywd. Więc przeprosiny, a później robienie tego samego jest bez sensu.

Często możemy usłyszeć o osobach które w Kroku Dziewiątym zadośćuczyniły przeprosinami. Oczywiście, czasami przeprosiny są potrzebne. Ale przeprosiny nie stanowią zadośćuczynienia. Zadośćuczynienie wymaga zmiany naszego postępowania ! Mogę setki razy przeproszać za spóźnianie się do pracy, ale samego spóźniania to nie „naprawi”. Pojawienie się w pracy punktualnie lub przed czasem czyni moją skruchę prawdziwą i realną oraz dowodzi mojej przemianie. **To co mówię na temat mojego zachowania nie dowodzi zmiany. Świadczą o niej moje działania, moje czyny.**

Krok Dziewiąty jest z pewnością Krokiem działania.

*„Jestem przekonany, że najprostszą drogą do przeżycia duchowego jest prosić o łaskę dawania, dzielenia się, pocieszania, opatrywania ran, podnoszenia na duchu, zażegnania klótniom, odnawiania przyjaźni, oddalania podejrzeń i zastępowania ich ufnością, podtrzymywania kogoś kto stracił wiarę, pozwalania aby ktoś kto czuje się bezradny zrobił coś dla mnie, dotrzymywania obietnic, pogrzebania dawnych uraz, zmniejszania moich wymagań w stosunku do innych, walczenia o zasady, wyrażania wdzięczności, pokonywania strachu i doceniania piękna natury, powiedzenia komuś że go Kocham i potem mówienia mu tego ponownie. „*

John Powell – „Dlaczego żyjemy, dlaczego umieramy” (A Reason to Live, A Reason to Die)

Zadośćuczynienie oznacza naprawianie błędów. Samo bycie trzeźwym nie wystarcza, potrzebna jest zmiana naszego zachowania. Poza tym można być abstynentem i zachowywać się gorzej niż pod wpływem. Człowiek który uważa, iż wystarcza nie pić – jest bezmyślny. Zachowuje się jak ten rolnik, który po zniszczeniu domu przez cyklon mówi do swojej żony „Nie martw się. Najważniejsze, że wiatr przestał szaleć.” Tak jak dom rolnika trzeba odbudować, tak i my musimy stać się gotowi do odnowienia więzi, do których zerwania w znacznej mierze przyczyniło się nasze postępowanie.

#### **„Zadość Uczyniliśmy osobiście wszystkim...”**

Tylko osobiste zadośćuczynienie może skutecznie doprowadzić do zmiany w naszym zachowaniu i charakterze, a dalej do wzrostu naszej dojrzałości. Krok Dziewiąty ma nam pomóc w osiągnięciu pokory, uczciwości i odwagi, a to oznacza, że musimy osobiście udać się do osób, które skrzywdziliśmy, dokonać zwrotu i osobiście przyznać się do naszych błędów. W większości przypadków zadośćuczynienie przyjmowane jest dobrze, a nawet jeśli nie, co zdarza się rzadko, to nie ma powodu, by nie spróbować ponownie. Jeśli ludzie nie są w stanie przyjąć szczerzej propozycji zadośćuczynienia, to wtedy ich część problemu będzie musiała pozostać nierozwiązana z nimi, my na to nie mamy wpływu. Jednak w większości przypadków związki z innymi osobami ulegają znacznej poprawie w wyniku zadośćuczynienia.

#### **„Wobec których było to możliwe”**

Istnieją przypadki kiedy osobiste zadośćuczynienie nie jest możliwe. Śmierć, całkowita utrata kontaktu lub inne powody mogą uniemożliwić nasz osobisty udział. W takich sytuacjach pośrednie zadośćuczynienie zaspakaja często naszą potrzebę naprawienia. Jeżeli krzywda była związana z pieniędzmi, to dług można spłacić osobie pozostałej przy życiu, bądź przeznaczyć na cel dobroczynny w imieniu tamtej osoby. Musimy modlić się o przewodnictwo w zadośćuczynieniu i dostrzegać możliwości tam, gdzie one są.

**Krok Dziewiąty jest Krokiem działania, ale działanie musi być temperowane przez zdrowy rozsądek, a niektórzy potrzebują czasu na jego rozwinięcie.** Nie ma sensu, abyśmy natychmiast usiłowali naprawić wszystkie szkody, jakie w życiu wyrządziliśmy. Musimy rozwijać naszą osobowość i mądrość, zdrowy rozsądek i gotowość wybaczenia innym oraz przyjęcia wybaczenia. Oczywiście nie powinniśmy unikać zadośćuczynienia i powinniśmy wykorzystywać wszelkie nadarzające się ku temu okazje. Jeśli naprawdę chcemy, jeśli prosimy i szukamy przewodnictwa, to okazje się pojawiają. Może nie w naszym planie, ale z łaski Boga, gdy będziemy rozwinięci duchowo na tyle by wykorzystać je konstruktywnie.

Z doświadczenia wiem, że zbyt szybkie przeprosiny wynikają z pragnienia pozbycia się ciężaru, z pragnienia szybkiej naprawy szkód i nie są one szczerze i prawdziwe. Tym bardziej jeśli nie wiemy za co przepraszamy i nie czujemy skruchy oraz konsekwencji swoich działań. Wtedy nie dzieje się to z przestrzeni serca, tylko z pragnienia umysłu, czyli egoistycznych pobudek. Sam przeprosiłem rodziców po około roku od niegrania, jednak to nie były przeprosiny z serca, bo w sercu miałem żal i urazy do nich. Nie było we mnie szczerzego wybaczenia im i puszczenia żalu. Sam również nie rozumiałem za co przepraszam, za bardzo. Wszędzie pisali o wybaczeniu więc i ja chciałem to zrobić, tylko że to nie było prawdziwe. Z doświadczenia wiem, że aby szczerze przeprosić trzeba najpierw przeżyć poczucie krzywdy, ból, żal jakie się ma wobec rodziców, otworzyć się na własne sumienie, a ten proces zajmuje czasem kilka lat.

Czasem przelecenie przez krok dziewiąty może wyrządzić więcej szkody niż pożytku, bo buduje się tylko wtedy nasze ego i wchodzimy w rolę bycia ułudnie czystym, świętym itp. Naszą prawdziwą skruchę weryfikuje zawsze rzeczywistość i to co w niej robimy. Pobieżna realizacja kroku dziewiątego, bez poczucia skruchy w sercu, nie pozwala nam na zmianę zachowań i znowu je powtarzamy. Dlatego dużo osób wraca do uzależnienia na kroku czwartym i dziewiątym, bo nie robi ich szczerze i nie są gotowi na te kroki, przez co nic się nie zmienia w ich życiu. Brak zmiany powoduje powrót do starego...

#### **„Z wyjątkiem tych przypadków gdy zraniłoby to ich lub innych”.**

Trudno przewidzieć kiedy zadośćuczynienie mogłoby zranić. Należy unikać samolubnych sposobów na zrzucanie winy za to co miało miejsce w przeszłości kosztem czyjejś reputacji czy spokoju. Czasem najlepszym

sposobem zadośćuczynienia jest zmiana postępowania, bez ujawniania przeszłych grzechów. „Nie wyjaśniaj, ale zmień !”. Początkujący na drodze trzeźwienia często stają się na jakiś czas „nałogowymi wyjaśniaczami”.

Na naszą motywację odnośnie tego problemu należy spojrzeć pod kątem uczciwości i powinniśmy podzielić się naszymi myślami ze sponsorem zanim zaczniemy działać w sytuacjach niepewnych.

Kroki Ósmy i Dziewiąty dają nam pojednanie, dobre samopoczucie wobec siebie i innych. Oznacza to, że ostatecznym wynikiem tych Kroków jest stopniowe, ale coraz więcej dające poczucie akceptacji samego siebie i szacunku dla siebie; bycie w zgodzie z naszym własnym światem.

Rezultatem ubocznym zadośćuczynienia jest znalezienie lepszego sposobu życia i kochania. Są to Kroki pojednania i dzięki nim odnawiamy zerwane więzi. Największym życiowym niepowodzeniem osoby uzależnionej jest nieumiejętność kochania i nieumiejętność doceniana; jest to podstawowe zadanie w zadośćuczynieniu wobec Boga, zadanie nauczenia się jak kochać, wyzbycia się urazy i oporu oraz otwarcie się wobec innych ludzi.

### **Trzy dziedziny zadośćuczynienia.**

#### **1. Krzywdy materialne.**

Są to krzywdy wyrządzone innym w sprawach materialnych: pieniądze, kontrakty, rachunki, pożyczki, nieuczciwe interesy finansowe, szkody lub krzywdy wyrządzone ludziom lub ich własności, brak wydajności w pracy, nie przychodzenie do pracy lub spóźnianie się, rozrzutność i skąpstwo, roztrwonione pieniądze, próby kupowania przyjaźni czy miłości oraz odmawianie pomocy finansowej, aby móc sobie sprawić przyjemność.

#### **2. Krzywdy moralne.**

Wciąganie innych w niewłaściwe postępowanie, dawanie złego przykładu dzieciom, przyjaciołom, bądź innym osobom, które szukały u nas rady, pomocy, miłości. Krzywdy moralne mogą być bardzo bolesne, szczególnie jeśli chodzi o związki z bliską rodziną. Czasem jesteśmy tak pochłonięci potrzebą samoobrony i samousprawiedliwienia, że stajemy się całkiem nieświadomi potrzeb innych osób i wyrządzamy im więcej krzywdy niż jesteśmy w stanie sobie wyobrazić. Jakże często słyszymy o żonach które zrezygnowały z prowadzenia domu i wychowywania dzieci, aby zwiększyć dochód, który nie był wystarczający po opłaceniu kosztów picia; i o mężach, którzy zabierają kluczyki od samochodu i zamykają barki i których praca cierpi przez to, że oni zaabsorbowani są zmartwieniami i frustracją wywołaną przez nieobliczalną małżonkę; o dzieciach które nie znajdują radości w domu i wstydzą się zapraszać przyjaciół; o bardzo małych dzieciach, które czują się przymuszone do odgrywania roli dorosłego w rodzinie, ponieważ ich rodzice zachowują się jak dzieci.

#### **3. Krzywdy duchowe.**

Są to dla większości z nas „grzechy zaniedbania”; zaniedbywanie obowiązków wobec siebie, rodziny, otoczenia i wobec Boga; brak wdzięczności wobec tych którzy przejęli nasze obowiązki w kwestii nauczania czy wychowywania naszych dzieci, gdy my nie czyniliśmy starań w tym kierunku; brak naszego rozwoju w dziedzinie zdrowia, wykształcenia, wypoczynku, twórczości. Początkowi trzeźwienia towarzyszy często nowa świadomość i docenienie faktu, że mimo naszego samo destrukcyjnego zachowania żyjemy i mamy szansę zmienić się przyjmując pomoc i żyjąc według tego Programu, dwudziestoma czterema godzinami.

### **Otwartość na świadomość, na dostrzeganie prawdy czasem boli.**

Gdy działamy nieświadomie, niepoczytalnie, gdy nie dostrzegamy konsekwencji swych działań i nie wiemy co motywuje nas do danego działania to przypominamy tornado, zachowujemy się jak koń który gna ku urwisku, napędzany czymś, ale nie wie czym, pędzący gdzieś, ale nie wiedzący gdzie. Większość, jeśli nie wszystkie osoby uzależnione tak właśnie działają, ich działanie opiera się na automatycznych, mechanicznych nawykach, bez jakiegokolwiek refleksji nad tym dlaczego robią tak jak robią. Nic dziwnego, że wtedy nie widzimy tego co robimy innym, bo zazwyczaj jesteśmy napędzani przez lęki związane z brakiem zaspokojenia naszych podstawowych potrzeb. Jednak to, że ktoś jest nieświadomy tego co robi, nie znaczy, że swoim działaniem nie krzywdzi drugiej osoby. Czy robimy coś świadomie, czy nieświadomie i tak nasze działanie powoduje

określone skutki. Nie chodzi o to aby się potępić i katować, tylko o to aby stać się bardziej świadomym tego co się robi i dlaczego się to robi. Słowa Jezusa mogą tu być dobrym przykładem, by wzbudzić współczucie dla swojej nieświadomości, jak również dla nieświadomości innych: **wybacz im bo nie wiedzą co czynią.**

Nie wiedzą, bo czynią w nieświadomości, jednak jak zaczynamy dostrzegać konsekwencje i je przyjmować, gdy otwieramy się na sumienie, wtedy już nie da się zagłuszyć sumienia, bo każda próba zagłuszenia go powoduje cierpienie, a w konsekwencji powrót do uzależnienia.

**Gdy jesteśmy świadomi konsekwencji i powtarzamy dane sytuację, to już nasz wybór i decyzja, wtedy robimy to można by powiedzieć z premedytacją.**

Krok 9 jest właśnie wzięciem odpowiedzialności za to co zrobiliśmy innym oraz sobie, to nie choroba, to nie szatan, tylko my to zrobiliśmy. T nie wszechświat nas opuścił, tylko my go opuściliśmy. Im większą mamy świadomość, tym bardziej dostrzegamy nasze destrukcyjne schematy jakie mamy i możemy z nich wyjść. Ale jeśli nie bierzemy odpowiedzialności, to nie potrafimy ich zmienić i z nich wyjść, bo przerzucamy winę na innych.

**Osoba spętana uzależnieniem nie jest wolna i odpowiedzialna, nie jest sobą. Ma ograniczone moralne konsekwencje.**

Codziennie refleksje

12 września

*...gotowość przyjęcia odpowiedzialności za popełnione w przeszłości uczynki – przy jednoczesnym zachowaniu poczucia odpowiedzialności za dobro innych – stanowi duchową istotę Dziewiątego Kroku.*

*12 Kroków i 12 Tradycji, str. 87*

*W procesie zdrowienia – i dzięki pomocy AA – przekonuję się, że to, czego się najbardziej lękam, jest zarazem istotą mojej wolności. Obawy biorą się z mojej skłonności do cofania się przed odpowiedzialnością za cokolwiek – zaprzeczam, ignoruję, obwiniam, unikam. Aż nagle przychodzi dzień, w którym czemuś się przyglądam, do czegoś się przyznaję, coś akceptuję. Wolność, uleczenie i zdrowienie, których doświadczam, jest efektem przyglądania się, przyznawania i akceptowania. Uczę się mówić: “Tak, ponoszę odpowiedzialność”. Jeśli szczerze i uczciwie mogę wypowiedzieć te słowa, oznacza to, że jestem wolny.,*

Odblokowanie wiąże się też z bólem nie przeżytym. Każdy, kto chce się wyleczyć - lub zachować zdrowie - musi odzyskać utraconą zdolność do emocjonalnego rozpoznawania prawdy.

*“Pełna świadomość oznaczałaby odzyskanie utraconej zdolności postrzegania rzeczywistości emocjonalnej oraz gotowość uwolnienia się od paraliżującego przekonania, że nie jesteśmy dostatecznie silni, by zmierzyć się z prawdą o naszym życiu.”*

**Gabor Mate**

Krok dziewiąty i ósmy odblokowują w nas sumienie i otwierają nas na zdrowe poczucie winy, które wskazuje fakt, że robimy w danej chwili lub robiliśmy coś, co krzywdzi drugą osobę. Otwarte sumienie nie pozwala nam już być takimi egoistami, egocentrykami jakimi byliśmy i otwiera nas na czucie innych osób. Zaczynamy dostrzegać potrzeby innych, ich perspektywę i otwieramy się na empatię wobec tego co mogą czuć.

Zrobiłem w swoim życiu wiele złych rzeczy, które skrzywdziły innych, od kroku ósmego te rzeczy zaczęły mi się przypominać, w pewien sposób otworzyłem sumienie i przestałem zaprzeczać prawdzie jak było. Jedne rzeczy były lżejsze, inne były cięższe do zniesienia. Ogólnie nie było i nie jest łatwo, gdy kolejny raz coś mi się przypomina, jednak ta świadomość jest potrzebna, po to aby nie ranić kolejny raz osób wkoło nas. Z bólu rodzi się nowe spojrzenie na daną sytuację, co daje możliwość podejść do danej sprawy inaczej niż kiedyś, by nie powtarzać błędów.

## **Mamy nie krzywdzić również samych siebie.**

Gdy zdrowiejemy mamy tendencje przynajmniej na początku do trzymania swojej krzywdy i nie widzenia, że też skrzywdziliśmy innych, później ta tendencja może się zmienić w drugą skrajność, czyli nie dostrzegania jak dalej krzywdzimy siebie i skupieniu się tylko na byciu dla innych. Ta druga skrajność jest niebezpieczna, bo często wynika nie z prawdziwej skruchy, tylko z poczucia winy i chęci zbawienia, uratowania innych. Ważne by wyśrodkować działania dla innych i dla siebie, bo my również jesteśmy dzieckiem Wszechświata i zasługujemy na jego miłość.

Nasze tkwienie w destrukcyjnych schematach, nawykach, postawach i działaniach jest tak naprawdę krzywdzeniem samego siebie. Samo uzależnienie to szczyt autodestrukcji i niszczenia własnego życia. Niszcząc swoje życie niszczymy dar jaki dała nam siła wyższa, wyrażamy wtedy całkowity brak szacunku do własnego życia. Jako osoba uzależniona zachowywałem się tak jak by mi nie zależało na niczym, w tym na własnym życiu, nie wiem co chciałem udowodnić i komu, faktem jest to, że sam chciałem zniszczyć siebie. Podczas zdrowienia tendencja do destrukcji zaczyna zanikać, a pojawia się zdrowa miłość własna i dbanie o siebie.

Odwaga do Zmian

*Dzień po dniu w Al-Anon II na dzień: 6 maja*

*Trudno było mi zrozumieć pojęcie pokory. Nauczony od dzieciństwa przedkładać oczekiwania i potrzeby innych nad swoje, utożsamiałem pokorę z dbaniem o innych i ignorowaniem własnych uczuć i potrzeb. W Al-Anon nauczyłem się, że prawdziwa pokora to nie poniżenie; nie wymaga ona, bym lekceważył własne potrzeby. W rzeczywistości miarą pokory jest nie to, jak wiele robię dla innych, ale moja gotowość, by zrobić to, co do mnie należy w mojej relacji z Bogiem takim, jak Go pojmuję. Zacząłem się uczyć pokory już przy Stopniu Pierwszym. Przyznając, że jestem bezsilny, stwarzam możliwość, by Siła większa niż ja sam mogła dokonać rzeczy, które są poza moim zasięgiem. Innymi słowy, uczę się, co jest moją odpowiedzialnością, a co nie. Jeśli jest to dla mnie jasne, lepiej potrafię wykonać to, co do mnie należy – w odniesieniu do siebie i innych – i lepiej potrafię prosić, by Bóg zadbał o resztę.*

*Przypomnienie na dziś*

*Częścią nauki pokory jest nauka wnoszenia udziału w swoje dobre samopoczucie. Dzisiaj dla siebie zrobię z miłością coś, co zwykle robiłem dla innych.*

*„Nie możemy przepowiedzieć, co przydarzy się nam w różnorodnych okolicznościach życia. Możemy jednak zdecydować, co się stanie w nas – jak to przyjmiemy, co z tym zrobimy – to się będzie liczyło w ostateczności”*

Joseph Fort Newton

## **Aby nauczyć się na błędach nie można się znęcać na sobie za nie.**

Nie chodzi o to aby być bezkrytycznym wobec siebie, tylko o to aby nie popadać w przesadność i nie znęcać się nad sobą. Mój perfekcjonizm doprowadzał do tego, że nie pozwalałem sobie na popełnianie błędów, oczekiwałem od siebie bycia idealnym, bez skazy i bez wad. Uwalniającą dla mnie świadomością był fakt, że nie ma ludzi idealnych, bez wad, jednak dopóki ukrywałem swoje tajemnice, wady przed innymi, nie mogłem się o tym dowiedzieć. Podzielenie się z innymi prawdziwym sobą pozwoliło mi wyjść z izolacji i pretensji do siebie, że mam wady i słabości. Jeszcze inną kwestią jest dostrzeżenie wad i słabości, danych postaw i reakcja na nie oraz podejście do siebie później. U mnie były dwa podejścia, albo unikanie, zaprzeczanie, ignorowanie, nie zauważanie, albo wyolbrzymiona reakcja wobec tego co zauważyłem i traktowanie siebie za największego grzesznika. To drugie podejście powodowało, że wchodzimy w schematy związane z toksycznym poczuciem winy i wstydu. Zamiast po prostu je poczuć, ja je powiększałem, pielęgnowałem i hodowałem. Takie podejście raz że zabierało czas, a dwa nie wprowadzało nic konstruktywnego, bo dalej byłem skupiony na sobie, na piętnowaniu siebie, nie byłem użyteczny dla innych i tak naprawdę nic nie robiłem z tym co zauważyłem, a tylko znęcałem się nad sobą. Takie podejście, ani nie dawało mi nic wartościowego, ani nie dawało innym nic wartościowego. Teraz staram się stosować bardziej zdrowe podejście, czyli zauważyć, uznać, przyznać się, poczuć wstyd lub poczucie winy, dać sobie prawo do błędów, do bycia nieidealnym, współczuć sobie, dostrzec że nie tylko ja tak mam(wspólne człowieczeństwo), wybaczyć i znaleźć rozwiązania wraz z pomocą siły wyższej.

**Schematy, nawyki znęcania, potępiania, karcenia, karania siebie tak naprawdę nikomu nie służą i nie prowadzą do rozwoju. Te nawyki wynikają z nienawiści do siebie, a nie z miłości i często są też mechanizmem obronnym przed realnym zrobieniem czegoś z tym co zauważyliśmy.**

Sposób nauki zazwyczaj przejmujemy od rodziców. Jeśli nie pozwalali nam oni na błędy, pomyłki, wzbudzali w nas wstyd, to później sami tak robimy wobec siebie, nie dajemy sobie prawa do słabości. Takie podejście powoduje, że w konsekwencji nie rozwijamy się, bo boimy się popełnić jakikolwiek błąd. Życzliwość dla siebie, wrażliwość, współczucie, tolerancja daje nam więcej przestrzeni, energii do rozwoju, wzrostu niż karcenie, karanie itp.

**Żeby zacząć naukę  
na własnych błędach,  
nie możesz znęcać  
się nad sobą za to,  
że je popełniłeś.**



wonder and ponder . pl

**„Doskonałość 11 maja**

***Wielu z nas bezlitośnie znęcało się nad sobą przed rozpoczęciem leczenia. Być może mamy tendencję do znęcania się nad sobą również po rozpoczęciu leczenia.***

***„Gdybym naprawdę powracała do zdrowia, nie zrobiłabym tego znowu...”. „Powinnam być bardziej zaawansowana, niż jestem”. Są to stwierdzenia, na które sobie pozwalamy, kiedy czujemy się winni. Nie powinniśmy traktować siebie w sposób, który nie przynosi nam żadnej korzyści.***

***Pamiętajmy, że wstyd jest czynnikiem blokującym. Miłość i akceptacja okazywane sobie samemu pozwalają nam zmieniać się i dojrzewać. Jeżeli zrobiliśmy coś, czego się naprawdę wstydzimy, możemy to naprawić dzięki zadośćuczynieniu i postawie miłości i akceptacji.***

***Nawet jeżeli popadniemy w stare, współzależnościowe sposoby myślenia, odczuwania i zachowania, nie musimy czuć się z tego powodu nadmiernie winni. Każdemu zdarza się cofnąć w rozwoju. W ten sposób uczymy się i rozwijamy. Regresja i powtarzanie starych schematów są ważną i konieczną częścią zdrowienia. Toksyczny Wstyd nie jest sposobem uwolnienia się od starych schematów. To sposób na pogłębienie stanu współzależnienia. Pęd do doskonałości powoduje wiele cierpienia. Doskonałość jest nieosiągalna, chyba że zaczniemy myśleć o niej w nowy sposób:***

***Doskonałością jest bycie sobą; takim jakim jestem; tu, gdzie jestem na dzisiaj przy udzieleniu sobie pełnej akceptacji i miłości. Jestem dokładnie tu, gdzie powinienem być w procesie zdrowienia.***

***Dzisiaj obdarzę siebie miłością i akceptacją za to, kim jestem i gdzie jestem w procesie zdrowienia. Jestem dokładnie tu, gdzie powinienem być, żeby móc dojść do miejsca, do którego wyruszę jutro.,,***

Melody Beattie- Język wyzwolenia



## **Uczciwość wewnętrzna. Krzywdzenie innych i tłumienie wyrzutów sumienia prowadzi do cierpienia.**

Prawda ze sobą, uczciwość daje nam spokój i w momencie gdy ktoś nam coś zarzuca mamy szansę na konfrontację z tym co ktoś mówi, a z tym jak jest naprawdę. Dostrzegając prawdę, będąc uczciwymi nie musimy się lękać, że coś wyjdzie na jaw, znika lęk przed tajemnicą, bo jej nie ma. Będąc uczciwy nie mamy wyrzutów sumienia i nie męczymy się winą. Przyznając się do swojej części możemy ją odpuścić. Czyli możemy puścić to co zrobiliśmy nie tak ze swojej strony, wybaczyć sobie to, przeżyć żal i urazę do siebie i wyciągnąć wnioski na przyszłość.

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.

Wojciech Eichelberger o sumieniu mówi tak :

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

*Nasze cele i działania powinny służyć nie tylko nam, ale i światu. Wtedy odniesiemy życiowy sukces i odnajdziemy głęboką satysfakcję. Aby nam się to udało, musimy tylko... wyjść poza egoizm. „*

**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.**

## **Zajęcie się własnym podwórkiem, rozliczaniem siebie, a nie innych.**

*„Sam na sam z Bogiem wydaje się w jakiś sposób mniej krępujące niż obnażanie swojego wnętrza przed drugim człowiekiem. Dopóki nie usiądziemy do rozmowy i nie usłyszymy własnego głosu mówiącego głośno i wyraźnie o sprawach długo skrywanych, nasza gotowość do oczyszczenia własnego podwórka pozostanie teorią.,,*

Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji str. - 61

Jak grałem wiele razy obiecałem poprawę, Bogu, innym, sobie, prosiłem o wygraną i obiecywałem, że po niej się zmienię. Moja rozmowa z siłą wyższą bardziej polegała na żądaniach, manipulacji, targowaniu się i życzeniach, niż bliskości i słuchaniu. Tak naprawdę nie było we mnie prawdziwej chęci zmiany, zależało mi tylko na tym by dostać środek od którego byłem uzależniony i byłem w stanie wszystko poświęcić by go dostać. Podczas kroku piątego uświadomiłem sobie jak to ze mną jest, spisanie inwentury, to jedno, wypowiedzenie tego na głos komuś to drugie. Gdy usłyszałem samego siebie, mogłem dostrzec prawdę. To tak jak z emocjami, jak je dusimy, nie mówimy o nich, to nie przyznajemy się do nich przed sobą. Gdy komuś o nich opowiadamy, w pewien sposób uznajemy je i przyznajemy się do nich. Tak samo jest z krokiem piątym, to w pewien sposób przyznanie się do tego jakim się jest przed sobą i przed drugim człowiekiem.

Od kroku piątego następuje możliwość posprzątania własnego podwórka uporządkowując swoje sprawy. Z doświadczenia wiem, że jak zajmuje się podwórkiem innych, jak wchodzę w moralizowanie innych, osądzanie i rozliczanie, to znaczy, że chce uciec przed zjrzeniem w głąb siebie. Moim zadaniem jest rozliczanie samego siebie, pilnowanie własnego sumienia, a nie sumienia innych. Gdy stosuje tę zasadę lepiej dogaduje się z innymi i akceptuje ich takimi jakimi są.

### **Popelnianie błędów i obracanie ich w drugą stronę, zrzucanie winy na innych.**

Zrobienie czegoś wbrew naszemu sumieniu i nie przyznawanie się do tego powoduje, że rośnie w nas coraz większe poczucie winy i wstydu, by ich nie czuć zamykamy się ogólnie na czucie i robimy się obojętni. Sami blokujemy przepływ energii i odcinamy się od źródła w nas. Dlatego, gdy popełnimy błąd, jesteśmy nie uczciwy, robimy jakąś krzywdę innym, ważne jest rozliczenie się przed sobą, Bogiem i z drugim człowiekiem. Moim schematem jaki stosowałem i jaki jeszcze czasem stosuje jest wejście w poczucie krzywdy, po to aby nie czuć poczucia winy i nie wziąć odpowiedzialności za konsekwencje moich czynów. Wchodząc w ten schemat zrzucam odpowiedzialność za to co zrobiłem na coś z zewnątrz, na innych, na warunki, na przeszłość, na ustrój itp. Ciąg dalszy tego schematu to znajdowanie uraz do innych i obrażanie się na nich oraz tworzenie żalu do innych. Jest to odwracanie kota ogonem i wchodzenie w poczucie krzywdy wobec życia i wobec innych.

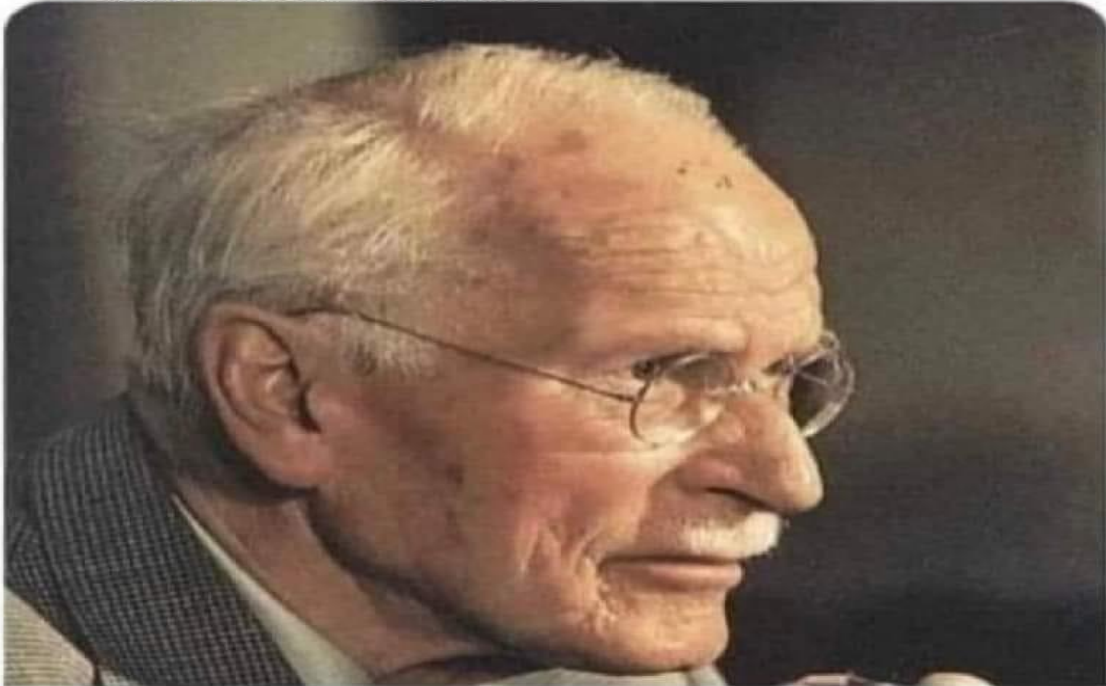
Takie zachowanie, to podwaliny pod zapicie, zagranie. Zrobienie czegoś złego, wstydliwego i nie przyznanie się przed sobą do tego, przed drugim człowiekiem, to powoduje szukanie ulgi dla naszego cierpienia, które wynika z zamknięcia się na własne sumienie. Dusimy wtedy zazwyczaj też żal do siebie i złość na siebie.

Nie przyznawanie się do błędów może wynikać z lęku przed karą, z iluzji bycia idealnym, z oporu przed poczuciem wstydu i poczucia winy, z oporu przed zobaczeniem prawdy, z lęku przed odpowiedzialnością. Przyczyny zachowania też są ważne, jednak najważniejsze jest dostrzec ten schemat i z pomocą siły wyższej go zmienić. Biorąc odpowiedzialność za swoje czyny i za ich konsekwencje, nawet jeśli są to błędy, porażki możemy wyciągnąć z nich lekcje na przyszłość i zmienić swoje postępowanie, by nie doprowadzać ponownie do takiej samej sytuacji. Gdy zrzucamy odpowiedzialność, nie chcemy jej przyjąć nie możemy dokonać prawdziwej zmiany.

***„Nie można obudzić sumienia bez bólu. Ludzie są w stanie zrobić wszystko, jakkolwiek absurdalnie, aby uniknąć stawiania czoła własnej duszy. Nikt nie jest oświecony wyobrażeniem postaci światła, ale przez uświadomienie sobie ciemności ”***

Carl Gustav Jung-

- Uczymy się tylko wtedy, gdy dostajemy w dupę ...
- Ależ Jung, nie możemy tego tak napisać!!!
- Ok... więc napisz... Nie da się obudzić sumienia bez bólu.



## **Składniki przeprosin**

**Dobry filmik o przeprosinach.**

[https://www.youtube.com/watch?v=qPs5GO2\\_wg](https://www.youtube.com/watch?v=qPs5GO2_wg)

**Wzięcie odpowiedzialności za zranienie kogoś, a nie przerzucanie jej i racjonalizacja, że ktoś miał nadmierne lub nierealne oczekiwania, żądania, wymagania. Pokora polega na dostrzeżeniu swego raniącego zachowania innych osób i przyznaniu się do niego. Czyli rozeznanie prawdy u siebie, przyjęcie jej i chęć zmiany swojego zachowania.**

**W przeprosinach ważne jest przepraszanie za czynność jaka doprowadziła do kogoś bólu, a nie za emocje jakie wywarły i za reakcje drugiej osoby. Emocje i reakcja jest tej osoby, a nasza jest postawa, czynność, zachowanie. My mamy wziąć odpowiedzialność za nasze zachowanie i nie umniejszać go poprzez zwrócenie uwagi na kogoś sposób odbioru sytuacji, podważanie go, negowanie emocji lub jak nam się może wydawać nieadekwatną reakcję.**

Zauważenie naszego błędu, przyznanie się do niego. Dostrzeżenie, że zraniliśmy innych.

Wyznanie żalu, że przepraszamy za to co się stało. Wyrażenie skruchy za to co zrobiliśmy.

Użycie słowa przepaszam, użycie słowa konkretnie tego. Odwaga do powiedzenia przepaszam.

Prośba o wybaczenie, prośba o rozgrzeszenie. To coś co dokonuje się w drugim człowieku i coś na co nie mamy wpływu, to coś niezależne od nas.

Puszczenie oczekiwań, odpuszczenie domagania się konkretnych rezultatów.

Przyznanie wartości drugiej osobie. Zrozumienie tego co się stało z perspektywy drugiej osoby, wysłuchanie jej opowieści, tego jak się ona czuła, otwartość na jej emocje.

Pozwolenie na opowiedzenie wszystkiego drugiej osobie. Danie przestrzeni i nie zakładanie, że my wiemy co ona czuje itp. Nie zakładanie, że wiemy co dla tej osoby jest ważne, pozwolenie by powiedziała sama co jest dla niej ważne i znaczące.

Po usłyszeniu drugiego człowieka dopiero możemy zrozumieć, co on przeżył tak naprawdę, jak odebrał nasze zachowanie.

Dopiero wtedy otwiera się możliwość empatii, dostrzeżenia co się mogło stać.

Pojawia się zrozumienie na poziomie emocjonalnym i energetycznym.

Zaoferowanie zadośćuczynienia. Oferowanie konkretnej pokuty.

Przyznanie, że zawiedliśmy, że daliśmy ciała.

Obietnica, że się nie zachowamy tak samo jak wcześniej.

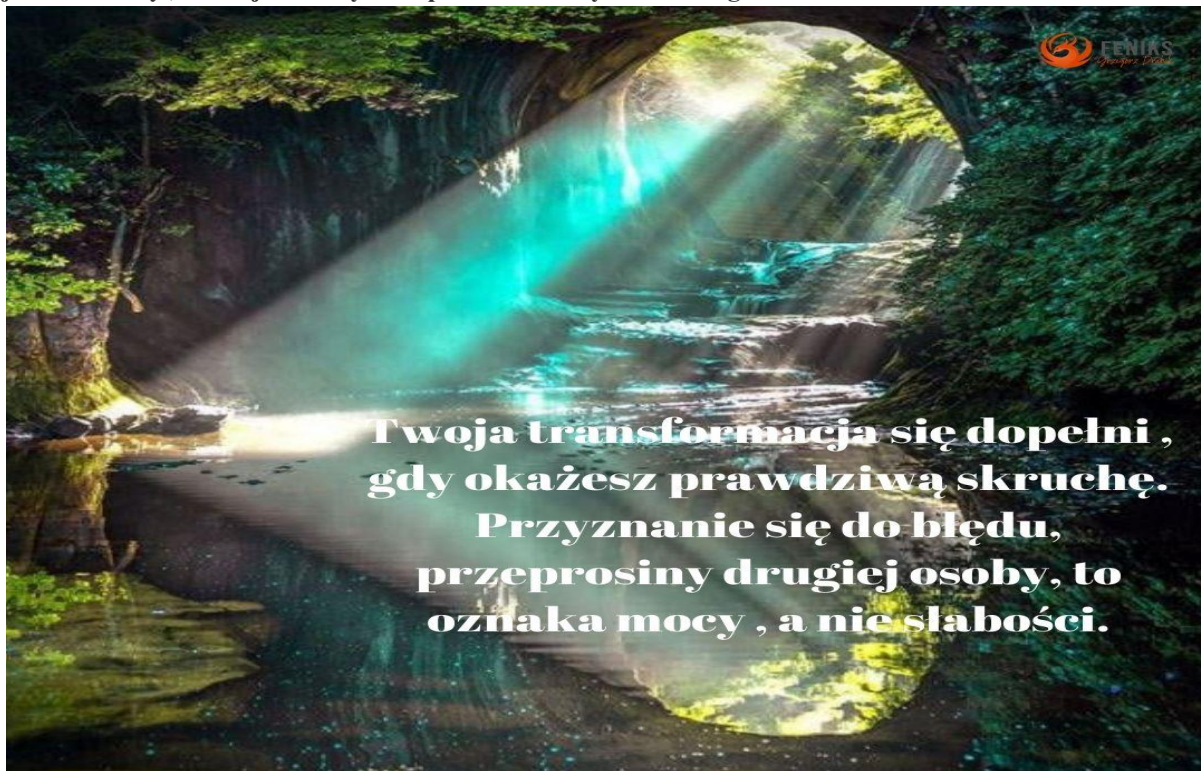
### **Zrozumieć i poczuć innych, otwarcie na empatię.**

Przyznanie się do zranienia innych, uznanie naszych czynów, wysłuchanie drugiego człowieka, jego perspektywy, powoduje otwartość na dostrzeżenie tego co druga osoba czuje, otwieramy się na empatię i powstaje niechęć do tego by dalej kogoś ranić. Rodzi się w nas współczucie i wrażliwość. Otwieramy się wtedy na potrzeby innych, na słuchanie innych, wychodzimy z egoizmu i skupianiu tylko na sobie. Otwarcie sumienia, powoduje, że dostrzegamy coś więcej niż tylko czubek własnego nosa. Im bardziej otwieramy się na czucie innych, tym większą bliskość emocjonalną wytwarzamy z nimi. Zaczynamy wychodzić wtedy z własnej głowy, z izolacji w niej stworzonej i otwieramy się na przestrzeń czucia.

### **Zmiana zachowania.**

**Miłujący i kochający wszechświat nam wszystko wybacza na bieżąco, rzecz w tym byśmy sami sobie to wybaczyli i nie nękali siebie. Karanie siebie, nadmierne krytykowanie, potępienie, wzbudzanie wstępu do siebie, nękanie siebie, nienawiść wobec siebie, podtrzymywanie wstydu i poczucia winy to nie miłość**

wobec siebie. Rzecz w tym, by nie powtarzać schematów, które krzywdzą innych, by zacząć postępować inaczej. Zadośćuczynienie, to również nowy sposób traktowania innych i nie powielanie starego. Ważna jest nasza chęć, intencja zmiany oraz poddanie korzyści ze starego zachowania.



Troska o innych

17 Czerwca. Refleksja dnia AH

*Gotowość poniesienia pełnych konsekwencji naszych przeszłych czynów i wzięcie odpowiedzialności za czynienie dobra, a nie zadawanie ran jest prawdziwym duchem Kroku Dziewiątego. Zawodowe przeprosiny rzadko kiedy będą wystarczające, żeby zadośćuczynić tym, których skrzywdziliśmy. Ma to być prawdziwa zmiana postawy, która może zdziałać cuda w wynagrodzeniu zaszłych niegodziwości. Jeśli pozbawiłem kogoś rzeczy materialnych, uznaję ten dług i spłacę go tak szybko, jak będę w stanie.*

*Czy przelknę swoją dumę i uczynię pierwszy krok do bliskiego pojednania ?*

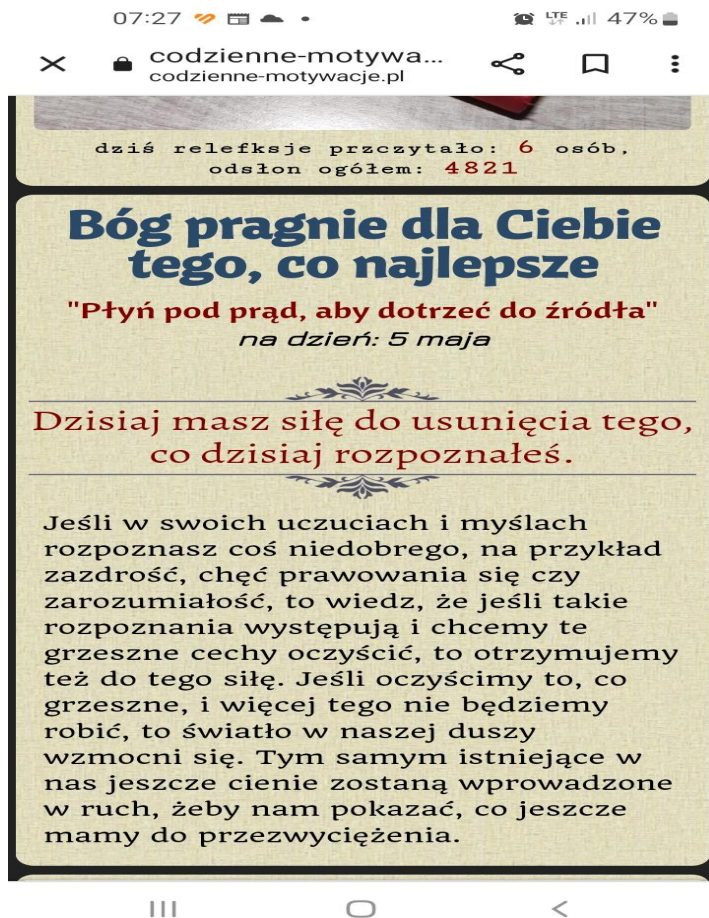
*Modlitwa na dziś*

*Panie, pokaż mi najlepsze drogi do poczynienia wyraźnej poprawy. Czasami zwykle wyznanie moich błędów może wystarczyć komuś i pomóc zrzucić moją własną, wyraźną winę. Innym razem wynagrodzeniem może być jakaś twórcza myśl. Obym był całkowicie świadomy, że nie mogę zabrać się za Krok Dziewiąty, dopóki nie wykażę odrobiny troski, odrobiny prawdziwej dbałości o to, co czują inni i nie wprowadzę daleko idących zmian w moim zachowaniu.*

*Dzisiaj będę pamiętać*

*Po pierwsze troska, potem - przeprosiny.*

## Otwartość na naprawianie krzywd.



„Zadośćuczynienie 26 sierpnia

*Zadość Uczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem przypadków, gdy zmieniłoby to ich lub innych.*

*Gdy decydujemy się zadośćuczynić, musimy jasno zaznaczyć, za co przepraszamy i znaleźć właściwą formę dla naszych przeprosin.*

*W zadośćuczynieniu chodzi o wzięcie odpowiedzialności za własne zachowanie. Musimy upewnić się, że sam proces nie jest szkodliwy i wymierzony przeciwko nam samym.*

*Czasami musimy przeprosić za coś, co zrobiliśmy lub za nasz udział w jakimś problemie.*

*Kiedy indziej zamiast mówić „przepraszam”, powinniśmy zacząć zmieniać nasze zachowanie w stosunku do danej osoby.*

*Są również takie sytuacje, kiedy przypominanie o błędach i przepraszanie za nie tylko pogorszy sprawę.*

*Musimy zaufać czasowi, intuicji i przewodnictwu w procesie zadośćuczynienia. Gdy stajemy się gotowi, możemy zabrać się do naprawiania naszych błędów w sposób spokojny, spójny i harmonijny. Jeżeli czujemy, że coś jest nie w porządku, jeżeli mamy przeczucie, że to, co zamierzamy zrobić spowoduje kryzys lub zamieszanie, lepiej zaufajmy temu przeczuciu.*

*Ważne jest nastawienie, uczciwość, otwartość i gotowość.*

*Możemy dążyć do oczyszczenia naszych relacji w atmosferze pokoju i harmonii.*

*Zaslugujemy na to, by być w zgodzie z sobą i z innymi ludźmi.*

*Dzisiaj będę otwarty na naprawienie krzywd wyrządzonych innym ludziom. Będę czekał na Boskie Przewodnictwo w tym, co dla mnie niejasne w procesie zadośćuczynienia. Gdy będę prowadzony, wykażę się działaniem. Boże, pomóż mi uwolnić się od lęku przed konfrontacją z ludźmi i wziąć odpowiedzialność za swoje działania. Pomóż mi uświadomić sobie, że nie umniejszam tym swego poczucia własnej wartości, lecz je powiększam.,,*

Melody Beattie- Język wyzwolenia

## **Jeśli jakiejś destrukcyjnej postawy nie chcemy zmienić, nie będziemy w stanie za nią przeprosić.**

Jeśli mocno się blokujemy na zmianę danej postawy, to nie będziemy chcieli za nią przeprosić, bo na przykład możemy czerpać korzyści z danego zachowania. Lub też przeprosimy, ale nie zmienimy zachowania bo dalej wyprzemy destrukcyjny, krzywdzący wpływ tego zachowania.

Przykładem może być przelotny seks bez zobowiązań i zaangażowania emocjonalnego. Taka postawa zaspokaja nasze pragnienia seksualne, ale jednocześnie blokuje przed wejściem w dłuższą relację opartą na bliskości emocjonalnej. Prawda jest taka po prostu, że boimy się zaangażować i wejść w dłuższą relację, gdyż boimy się zranienia. Chwilowe uniesienia mogą dać nam poczucie siły ego (sztuczną pompę), jednak nie dają nam wtedy mocy duszy, która pochodzi z kierowania się duchowymi wartościami.

Innym przykładem może być ucieczka w karierę we wspólnocie, przy jednoczesnym zaniedbaniu innych sfer życia, takie podejście daje nam sztuczne poczucie siły wynikające z podziwu, uwielbienia, ale nie ma równowagi w zajęciu się innymi obszarami naszego życia.

Innym przykładem może być poniżanie, zawstydzanie innych, które daje nam poczucie wyższości nad innymi, co powoduje krzywdę innych, a nam daje złudne poczucie siły ego.

Taki przykładów jest tysiące, ważne jest by dostrzegać u siebie prawdziwe motywy, swoich działań i to jak te działania oddziałują na innych, ale również na nas.

Wzięcie odpowiedzialności za dany wzorzec, wiąże się ze zmianą schematu danego.

***„Zdrowy rozsądek, umiejętność wyczucia chwili, odwaga i ostrożność – oto zalety, które będą nam potrzebne w Dziewiątym Kroku..”***

12 Kroków i 12 Tradycji, str. 83

Zadośćuczynienie można postrzegać na dwa sposoby. Można w nim widzieć naprawę szkód, bo jeśli zniszczyłem płot sąsiada, to mu go naprawiam – i to jest zadośćuczynienie bezpośrednie. Ale można je rozumieć jako modyfikację mojego zachowania, bo jeśli swoimi czynami wyrządziłem komuś krzywdę, to co dzień zdobywam się na wysiłek, by nie wyrządzać już więcej krzywd. I to naprawianie mojego sposobu bycia jest zadośćuczynieniem niebezpośrednim. Które podejście jest lepsze? Oba są równie dobre, pod warunkiem, że nikomu nie wyrządzam dodatkowej krzywdy. Jeśli istnieje ryzyko, że kogoś skrzywdzę, to po prostu zmieniam na lepsze swoje zachowanie. Podjęcie działania w taki sposób gwarantuje mi uczciwe dokonanie zadośćuczynienia.

## **Nie przeżyty ból prowadzi do ranienia innych.**

Brak zaufania i lęk przed zranieniem prowadzi do powielenia sytuacji w której zostaliśmy skrzywdzeni, czyli do skrzywdzenia innych, no chyba że przełamamy schemat i się otworzymy. Wychodzimy wtedy z paranoi i przestajemy odbierać świat jako wrogi, a zaczynamy ufać. Każde zranienie może prowadzić do zamknięcia się lub do przeżycia go i ponownego zaufania.

Nasze ego zwierzęca część nas w momentach zranienia przez innych żąda odwetu, zemsty. To, że zrobiliśmy kroki nie świadczy o tym, że uzdrowi liśmy wszystko co nas bolało, czasem dane nieprzepracowane sprawy będą powracać, wtedy możemy wejść w chęć zemsty, odwetu, od płacenia innym. Innym razem doznamy bólu i pojawią się urazy wynikające z obecnej sytuacji. Inni ludzie tak samo jak i my nie są idealni i czasem będą nas ranić, jak również czasem my będziemy ranić innych. Z mojego doświadczenia wynika, że urazy będą powstawać, bo ani ja, ani inni nie są idealni, z tym że teraz mam narzędzia do tego aby w przypadku uraz odpuszczać i wybaczać, a w przypadku skrzywdzenia innych przeprosić i zadośćuczynić.

Podczas zdrowienia można popaść w iluzję bycia idealnym, doskonałym, nieskazitelnym i bronić tego obrazu w swoich oczach i w oczach innych, im szybciej poddamy to fałszywe wyobrażenie, tym lepiej, bo w końcu będziemy mogli być prawdziwi.

## **Zdrowe dawanie, a nie z poczucia winy.**

W przypadku zadośćuczynienia jest ryzyko, że popadniemy w skrajność wynikającą z poczucia winy, które nas męczy. Możemy wtedy za bardzo chcieć zadośćuczynić i robić skrajne rzeczy wobec innych. Zadośćuczynienie nie jest krzywdzeniem siebie i nie zdrowym zachowaniem. Do tego takie działania mogą być wykorzystywane przez innych.

Ja osobiście miałem schemat zbawienia, ratowania świata (Kompleks mesjasza) i zajmowania się rozwiązywaniem problemów innych, zamiast swoim własnym życiem. Oczywiście nie ma nic złego w pomaganiu innym, tylko że nawet w sponsorowaniu chodzi o to aby podopieczny podłączył się do swojej siły wyższej, a nie byśmy go naprawiali, zbawiali itp.

**„Dawanie 9 kwietnia**

*Nauczyć się dawać w zdrowy sposób jest wyzwaniem.*

*Wielu z nas wpadło w pułapkę kompulsywnego dawania – wykonywania dobrowolnych gestów opartych na niedobrowolnym poczuciu winy, wstydu, zobowiązania, litości i moralnej wyższości.*

*Teraz rozumiemy, że nadopiekuńczość i kompulsywne dawanie nie sprawdzają się, lecz przynoszą odwrotny do zamierzonego skutek.*

*Zachowania nadopiekuńcze powodują, że nie przestajemy czuć się wykorzystywani.*

*Wielu z nas dało z siebie zbyt wiele, uważając, że tak powinniśmy się zachować. Potem byliśmy zdumieni, że rozpadły się nasze związki i komplikowało się życie. Niektórzy z nas przez lata dawali z siebie zbyt wiele, sądząc, że wypełniają, wolę Boga, by później w trakcie zdrowienia na jakiś czas zupełnie tego zaprzestać.*

*Nic w tym strasznego. Być może potrzebowaliśmy odpocząć od dawania. Lecz zdrowe dawanie jest częścią zdrowego życia. Celem zdrowienia jest równowaga. Przejawia się ona troską motywowaną prawdziwą potrzebą dawania, opierającą się na szacunku dla siebie i innych.*

*Celem zdrowienia jest dokonywanie wyboru, co chcemy dać, komu i ile. Celem zdrowienia jest dawać i nie czuć się wykorzystanym z tego powodu.*

*Czy dajemy ponieważ chcemy, czy dlatego, że to nasza powinność? Czy akt dawania wypływa z poczucia obowiązku, winy, wstydu lub wyższości? Czy dajemy, ponieważ boimy się odmówić?*

*Czy metody wsparcia, jakie oferujemy innym ludziom, są dla nich przydatne, czy też powstrzymują ich od wzięcia odpowiedzialności za siebie?*

*Czy dajemy po to, aby nas lubili i mieli wobec nas dług wdzięczności? Czy dajemy, żeby utwierdzić się w przekonaniu, że jesteśmy wartościowymi ludźmi? Czy dajemy, ponieważ chcemy dawać i czujemy się z tym dobrze?*

*Proces zdrowienia obejmuje cykl dawania i brania. Utrzymuje przepływ zdrowej energii między nami, Siłą Wyższą a innymi ludźmi. Trzeba czasu, aby nauczyć się, jak dawać w zdrowy sposób. Trzeba czasu, aby nauczyć się przyjmować. Bądź cierpliwy. Równowaga nadejdzie.*

*Dzisiaj, Boże, kieruj moim daniem i pobudkami, jakie mną powodują...*

Melody Beattie- Język wyzwolenia

## **Obietnice 9 kroku.**

*„Powinniśmy zachowywać się rozsądnie, taktownie, rozważnie, z pełną pokorą, ale bez uniżoności czy płaszczenia się. Jesteśmy dziećmi Bożymi i stoimy na własnych nogach, nie czolgamy się przed nikim. Nie będziemy pętać przed nikim. Jeśli ten etap naszego rozwoju przychodzi nam z wielkim trudem, to już w połowie drogi zadziwią nas osiągnięte rezultaty. Poznamy nową wolność i nowe szczęście. Nie będziemy żałować przeszłości, ani zatrząskiwać za nią drzwi. Pojmujemy sens słów "pogoda ducha" i zaznamy spokoju. Bez względu na to, jak nisko upadliśmy, dostrzeżemy że i z naszego doświadczenia mogą skorzystać inni. Zniknie uczucie bezużyteczności i pokusa rozczulania się nad sobą (użalania się nad sobą). Bardziej niż sobą zainteresujemy się bliźnimi. Zniknie egoizm, przestaniemy nadmiernie skupiać się tylko nad sobą. Zmieni się cały nasz stosunek do życia i sposób patrzenia się na nie. Opuści nas strach przed ludźmi i niepewnością materialną. Znajdziemy intuicyjnie sposób postępowania w sytuacjach, których dotąd nie umieliśmy rozwiązać, które trzymały nas w zakłopotaniu. Nagle zaczniemy pojmować, uświadamiać sobie, że Bóg czyni dla nas to, czego sami dla siebie nie byliśmy w stanie uczynić.*

*Czy są to obietnice bez pokrycia? Sądzymy, że nie. Urzeczywistniają się czasem szybko, czasem wolniej, ale zawsze materializują się, jeśli nad nimi pracujemy.,,*

Anonimowi Alkoholicy, str. 84-85.

## **Lista osób, które skrzywdziłem**

W tym kroku zajmuje się tym co ja zrobiłem, tym co ja dawałem bez usprawiedliwiania siebie, bez idealizacji siebie, bez racjonalizacji. W tym kroku pokazuje to co sam dawałem, to w jakiej energii byłem. Zajmuje się swoją stroną, swoją częścią. Zajmuje się czynami za jakie byłem odpowiedzialny.

Krzywdy materialne

Krzywdy emocjonalne, psychiczne

Krzywdy fizyczne

Wszechświecie proszę Cię o wskazanie mi kierunku, drogi jak napisać ten krok. Wszechświecie proszę o przewodnictwo i o poddanie mego oporu przed czuciem i zaistnieniem szerszej świadomości.

Przed pisaniem Poprosić Boga o przewodnictwo:

1. W jakiś sposób miałoby wyglądać zadośćuczynienie? W jakie miejsce, jaka sytuacja?
2. O czym chciałbym powiedzieć!
3. Za co przeprosić?

## **Zdrowe poczucie winy, a toksyczne poczucie winy.**

Wina jest funkcją normalnego superego czy też sumienia, oraz mechanizmem kontroli mającym zbalansować zwierzęce instynkty i impulsy „id”, które składa się z bardzo prymitywnych stłumionych popędów, włącznie z popędem śmierci. Nadmiar poczucia winy woła o poprawę, nadmiar świadczy o przejmowaniu odpowiedzialności za czyny, myśli, emocje innych, co wiąże się często z nadwrażliwością. Zupełny brak winy jest o wiele poważniejszy i na ogół bywa wynikiem wrodzonej patologii, która prowadzi do różnych form przestępczości i psychopatologii, tak jak ma to miejsce w przypadku seryjnych zabójców, psychopatów czy też w polityce, objawiając się jako szkodliwy mesjanistyczny narcyzm. Osoba pozbawiona całkowicie poczucia winy, to socjopata, osoba zamknięta na czucie i nie przyznająca się do swoich błędów. Natomiast osoba nadwrażliwa prezentuje drugą skrajność przejmując odpowiedzialność, winę za coś co nie jest jej udziałem



wykorzystując to co przejmuję do własnego cierpienia i biczowania samego siebie, więc jest to pewnego rodzaju masochizm.

U zwyczajnych ludzi istnieją normalne mechanizmy poczucia winy, które funkcjonują jako środki zapobiegające egoizmowi, okrucieństwu czy drapieżnym impulsom. Przydatne aspekty winy obejmują skruchę, powściągliwość oraz korygujący samokrytycyzm, z których wszystkie są składowymi odpowiedzialnej moralności i etyki. Owe przejawy sumienia równoważą ekstremalny egotyzm, jaki prezentują przestępcze czy psychopatyczne osobowości.

Temat winy zawsze się pojawia , gdy uznajemy coś za krzywdzące nas, gdy jesteśmy ranieni. Normalną reakcją jest chęć wymierzenia kary, odwetu, chęć zemsty i inne reakcje instynktowne. Ego domaga się odwetu i ukarania kogoś, tym bardziej jak mamy mocno wpojony system kar i nagród. Gdy sami byliśmy mocno karani, takie zachowanie wchodzi nam w krew i później sami stosujemy takie podejście do innych. Jednak mamy wybór jak chcemy postąpić, czy według schematu oko za oko , czy otworzyć się na wrażliwość i współczucie wychodząc poza uwarunkowania ego. Odpuszczenie odwetu i zawiści, czyli opanowanie instynktów ego daje przestrzeń na pojawienie się wrażliwości, współczucia, wolności oraz pozwala wyjść poza system kar i nagród.

Nie chodzi o to aby popadać w skrajności i nie uznawać krzywdy jeśli się ona dzieje, bo to świadczy o naszym braku granic i braku pozwolenia sobie na złość, z czym zazwyczaj ofiara ma problem , bo w momencie krzywdy zamroziła swoją złość i agresję, przez co później nie pozwala sobie na nią lub nie potrafi nią zarządzać dając się ciągle krzywdzić lub myśli że jest ciągle krzywdzona. Bardziej chodzi o odróżnienie tego czy krzywda dzieje się nam naprawdę, czy może czasem to co odbieramy dzieje się poprzez nasze rany emocjonalne i jest projekcją nieprzeżytej krzywdy z przeszłości i czy krzywda dotyczy tak naprawdę nas. To tak jak z lękiem i strachem, lęk jest przed czymś wyobrażonym, a strach przed czymś realnym. Trzeba umieć oddzielić co jest realne , od tego co nie jest , do tego jest nam właśnie potrzebny rozum i logika, jednak aby to zrobić trzeba najpierw poznać siebie i swoje reakcje emocjonalne, swoje zranienia i skrywany wraz z nim ból emocjonalny.

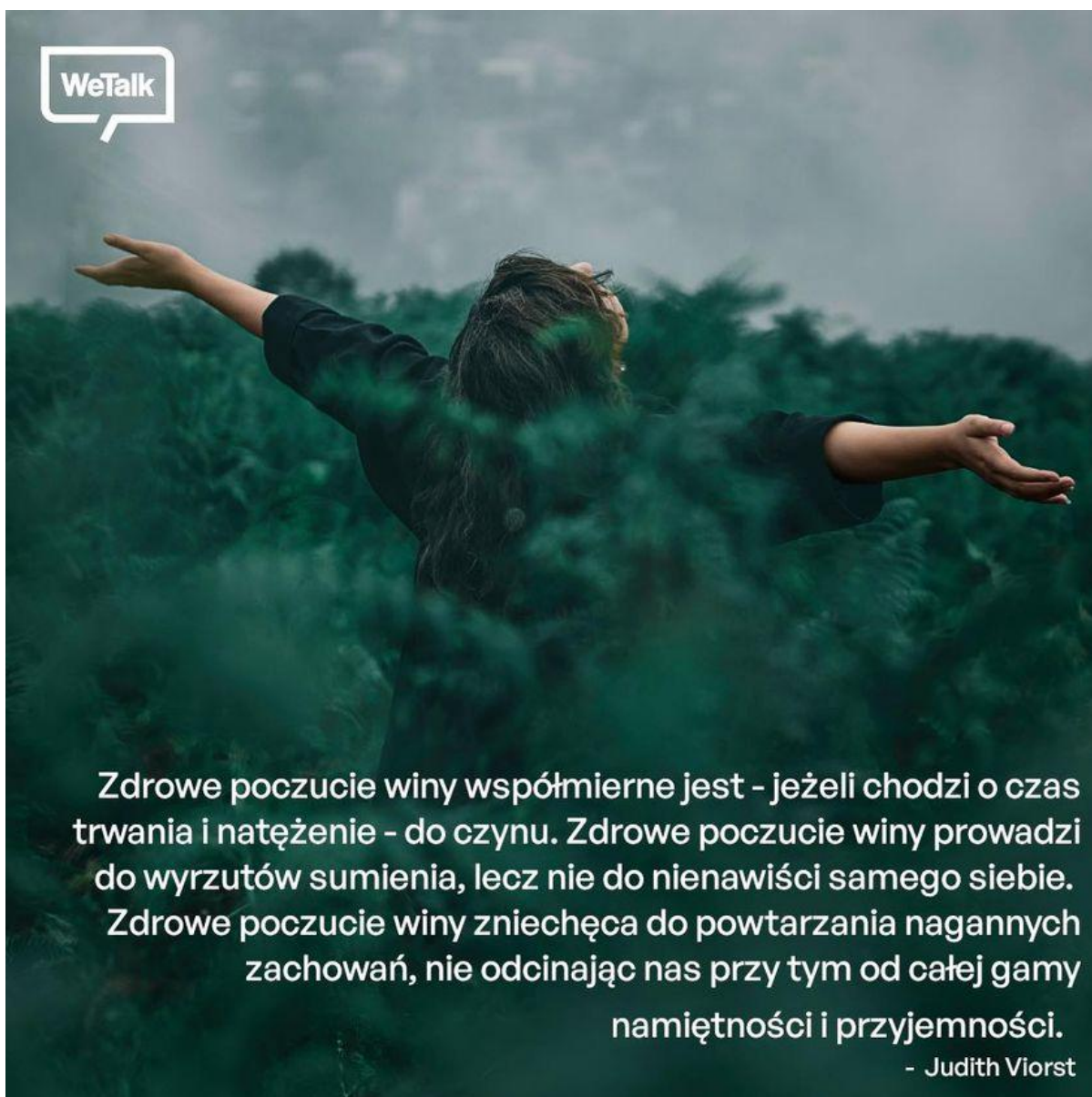
Wyrzuty sumienia, zdrowe poczucie winy to stan emocjonalny, którego doświadczamy wskutek:

- przekroczenia osobistych granic innych,
- naruszenia wartości innych,
- nie spełnienia obowiązków, obietnic,
- złamania zasad moralnych, etycznych, normatywnych,
- krzywdzenia psychicznie innych.

Podobnie jak wszelkie inne emocje poczucie winy jest emocją, którą należy poczuć, zrozumieć i zaakceptować. Jest źródłem wielu informacji, niekiedy wskutek dysonansu między tym czego „chcę” i czego dokonuję, a „powinam/powiniennem”, „nie wypada”, „nie wolno”. Może przyjmować skomplikowaną formę, obezwładniającą, owianą w wstyd, lęk, strach, a nawet bezsilność prowadzącą do gniewu i agresji wobec siebie w ramach „zadośćuczynienia”.

Warto zdać sobie sprawę, że ten mechanizm nie musi odpowiadać na to, co prawdziwe. Może być motywowany i manipulowany tym w co uwierzyliśmy, a co niekoniecznie jest prawdą. Tracąc niekiedy zaufanie do nas samych, do tego co wewnątrz.

Kiedy poczucie winy stale powraca, ztraca nas jednocześnie w ocenianiu siebie, w krytyce, w niskim poczuciu wartości. I to jest przestrzeń do znalezienia przyczyny i pracy ze specjalistą.



Zdrowe poczucie winy współmierne jest - jeżeli chodzi o czas trwania i natężenie - do czynu. Zdrowe poczucie winy prowadzi do wyrzutów sumienia, lecz nie do nienawiści samego siebie. Zdrowe poczucie winy zniechęca do powtarzania nagannych zachowań, nie odcinając nas przy tym od całej gamy namiętności i przyjemności.

- Judith Viorst

### **Toksyczne poczucie winy i nienawiść wynikają z trzech rzeczy.**

Piekło to nasze własne sumienie, coś za co się nienawidzimy, za co gardzimy sobą i potępiamy siebie. Coś za co nie pozwalamy sobie być szczęśliwymi.

Jedno może być to, że uwierzyliśmy, że jesteśmy winni bólu naszych rodziców. Że to nasza wina, że oni są tacy jacy są (że piją, że mają ze sobą problemy, że nie radzą sobie ze swoim bólem, że nie potrafią dać nam miłości).

Druga sprawa to coś za co się obwiniliśmy w dzieciństwie, a co nie było tak naprawdę naszą winą. Coś co myślimy, że było naszą przyczyną, naszą winą, a nie było. JAKO dzieci nie rozumiemy wielu rzeczy, gdy dzieje się coś złego, możemy odebrać ten fakt jako naszą winą, jak na przykład rozwód rodziców, śmierć rodzeństwa itp.

Trzecia sprawa to nasze realne czyny za jakie nadmiernie pogardzamy sobą. I za te czyny, z nich trzeba się rozliczyć przed sobą i sobie wybaczyć.

### **Demon toksycznego poczucia winy.**

*„Słuchając Alice, czułam, że ta dziewczyna nie jest w stanie nigdy wygrać, bez względu na to co robi. Jeśli rano szła na siłownię, by odbyć swój trening, miała poczucie winy, że nie zaczęła wcześniej pracy. Ale jeśli*

*szła rano prosto do pracy, to czuła się winna, że nie ćwiczyła. Poczucie winy budziło się w niej, gdy zjadła coś niezdrowego, gdy starała się znaleźć dla siebie czas po ciężkim dniu pracy i gdy nie było jej przy dzieciach.*

*Alice nie była winna żadnej strasznej zbrodni popełnionej w przeszłości. Jej poczucie winy było znacznie bardziej subtelne. Czuła się winna z powodu wszystkie, co spotykało ją w ciągu dnia i owo poczucie winy sprawiało, że nie była w stanie się niczym cieszyć ani z niczego czerpać przyjemności. W rezultacie w ogóle nie odczuwała zadowolenia ani jakiegokolwiek przyjemności.*

*W konsekwencji prowadziło to do tego, że próbowała dogodzić sobie za pomocą jedzenia i snu, co z kolei sprawiało, że czuła się potwornie wręcz winna!*

*Poczucie winy to negatywna domena drugiej czakry. Mówi ono: „Nie powinienem się tak czuć, powinienem być zły lub przestraszony.” Mówi też: „Nie powinienem tego chcieć, nie powinienem tego potrzebować” oraz „Nie powinienem mieć takich pragnień ani fantazji seksualnych” albo „Nie jestem wystarczająco dobry, wystarczająco czysty, wystarczająco sprawiedliwy czy wystarczająco hojny.” Poczucie winy może zrujnować każdą aktywność, pozbawiając nas radości z tego, co robimy. Oczywiście, że zdarzają się sytuacje, w których faktycznie powinniśmy czuć się winni. To całkowicie normalne, że mamy poczucie winy, gdy skrzywdzimy samych siebie lub kogoś innego, gdy zachowujemy się bezmyślnie lub okrutnie albo robimy coś wbrew zdrowemu rozsądkowi. Ten rodzaj poczucia winy pozwala nam oceniać swoje zachowanie i dokonywać stosownych zmian. Ale rodzaj tego nieskrępowanego poczucia winy, jakie dostrzegłam u Alice, zatrzymuje przepływ energii, który stanowi o płynności drugiej czakry. Odbiera nam bowiem uczucia i blokuje radość.,,*

Autor: Anodea Judith

Utwierdzamy się w potępieniu i uczuciu braku godności dopóki powielamy działania które budują wstręt do siebie. Gdy je zmieniamy nie mamy za co się potępiać.

## **Nie musisz przepraszać za:**



**Za rezygnację z tego co jest sprzeczne z Twoimi  
wartościami**

**Odmienne poglądy**

**Asertywne wyrażanie swojej opinii**

**Nie spełnienie oczekiwań innych**

**Podążanie własną drogą**

**Odczuwanie i wyrażanie emocji**

*„ Toksyczne poczucie winy przybiera postać pokuty, nienawiści do samego siebie, psychologicznego i fizycznego wymierzenia sobie kary, samobójstwa, negocjowania siebie oraz mnożących się uzależnień. Stwierdzenie „Boże, spójrz jak cierpię” staje się subtelną próbą manipulowania Bogiem. Poczucie winy jest skutkiem rozpamiętywania minionych działań, których żałujemy, gdy je*

*przywołujemy w pamięci. Można to pokonać tylko dzięki zmianie kontekstu. Pomyłki są naturalną, bezosobową konsekwencją uczenia się i rozwoju, co czyni je nieuniknionymi. Dla porównania, hipertroficzne sumienie wiąże się z pedantycznością, zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi, w których dana osoba żyje w strachu przed winą z powodu nawet najdrobniejszych błahostek, takich jak popełnienie normalnego błędu. W ewolucji duchowej, poczucie winy w taki sposób zmienia swój kontekst, że zaczyna przynosić korzyść. Musi ono zostać przekształcone w ostrzeżenie i być postrzegane jako zabezpieczenie przed dominacją ze strony destrukcyjnych popędów. Wina przedstawia później dojrzałą mądrość i stanowi etyczną równowagę dla egocentryzmu. „*

David R. Hawkins -Przekraczanie poziomów świadomości

## **Poczucie winy wobec posiadania swojego zdania, wobec mówienia prawdy, wobec zwrócenia komuś uwagi.**

Blokowanie się na mówienie prawdy z lęku, że kogoś stracimy, zranimy, to rezultat bycia szantażowanym przez bliskie osoby. W toksycznych rodzinach mówienie o emocjach, mówienie prawdy jest w pewien sposób zabronione i piętnowane, jeśli się komuś wskazuje jego destrukcyjne zachowanie następuje atak drugiej strony. Duszenie prawdy jest powiązane ze schematem bycia za miłym i tłumieniem złości oraz brakiem umiejętności stawiania zdrowych granic.

Przy toksycznym poczuciu winy może występować blokada na swoją własną seksualność, na pieniądze, na odpoczynek i relaks, na własną spontaniczność, na umiejętność zabawy. Jeśli mamy blokady w tych obszarach i pojawia się poczucie winy, gdy sobie na dane rzeczy pozwalamy trzeba popracować nad naszymi przekonaniem z tymi obszarami.

## **Kilka fajnych tekstów o poczuciu winy.**

*„Uwolnienie się od poczucia winy  
8 lutego*

*Dobre samopoczucie jest wyborem w takim samym stopniu co poczucie winy. Jeżeli poczucie winy jest uzasadnione – działa ono jak lampka kontrolna ostrzegająca nas o tym, że zboczyliśmy z kursu. Cel zostaje osiągnięty. Wyolbrzymione poczucie winy pozwala na to, by inni nas kontrolowali. Uniemożliwia nam wyznaczenie granic tolerancji oraz podjęcie zdrowych działań, mających na celu zadbanie o siebie. Możliwe że poczuwamy się do winy z przyzwyczajenia, w ramach instynktownej reakcji na życie. Teraz wiemy, że nie musimy się tak czuć. Nawet, jeżeli sprzeniewierzymy jakąś wartość, przechodzone poczucie winy nie pomoże w rozwiązaniu problemu, jedynie go pogłębi. Zadośćuczynmy tym, wobec których zawiniliśmy. Zmieńmy nasze zachowanie, a następnie uwolnijmy się od poczucia winy.*

*Dzisiaj, Boże, pomóż mi stać się w pełni gotowym na odpuszczenie sobie winy. Proszę Cię, weź ją ode mnie i w zamian wypełnij mnie miłością.,,*

*Czasami zachowujemy się w taki sposób, że jest nam z tym źle. To ludzkie. Dlatego mamy takie słowa, jak „przepraszam”. Słowa, które łagodzą i zmniejszają dystans. Oczywiście, nie musimy mówić „przepraszam”, jeżeli nie zrobiliśmy nic złego. Uczucie wstydu może popychać nas do przeproszania za wszystko, co robimy, za każde wypowiedziane słowo, za to, że żyjemy i za to, kim jesteśmy.*

*Nie musimy przeproszać za dbanie o siebie, zajmowanie się własnymi uczuciami, określanie granic; za to, że dobrze się bawimy i że zdrowiejemy.*

*Nie musimy zmieniać kursu, jeżeli został on podjęty w naszym najlepszym interesie. Czasami ogólne przeprosiny pomagają nam uznać pozostałe uczucia i są przydatne w kwestiach, które są niejasne. Możemy powiedzieć: „Przepraszam za rozpętanie afery. Przepraszam za to, że mogłem cię zranić, próbując zadbać o siebie – nie miałem takiej intencji”.*

*Jeśli raz przeprosiliśmy, nie ma potrzeby tego powtarzać. Jeżeli komuś zależy na tym, aby wymusić na nas ponowne przeprosiny, to jego sprawa – my nie musimy tego robić.*

*Możemy nauczyć się poważnie traktować nasze przeprosiny, zamiast rozdawać je niepotrzebnie na lewo i prawo. Gdy mamy poczucie własnej wartości wiemy, kiedy przeproszać, a kiedy nie.*

*Dzisiaj postaram się być bezpośredni w swoich przeprosinach i wziąć odpowiedzialność wyłącznie za własne czyny, niczyje inne. Boże, pomóż mi uświadomić sobie, za co powinienem przeprosić, a za co nie jestem odpowiedzialny.,,*

Melody Beattie- Język wyzwolenia

### **8 Czerwca. Refleksja Dnia AH**

*Przyjaciel w Anonimowych Hazardzistach nauczył mnie uważać na przesadne poczucie winy. Dowiedziałem się, że może ono być znakomitym zamiennikiem pychy. Ludzki żal z powodu tego, co się wydarzyło jest w porządku, powiedział. Ale toksyczne poczucie winy nie. Wtedy nauczyłem się, że potępienie siebie za błędy jest tak samo złe jak piętnowanie innych za ich pomyłki. To nie nasza rola, aby osądzać nawet samych siebie.*

*Czy "dokładam sobie", kiedy zdarza mi się zawinić ?*

*Modlitwa na dziś*

*Obym wystrzegął się pielęgnowania w sobie poczucia winy. Obym znalazł różnicę pomiędzy żalem i winą. Obym zrozumiał, że długi czas pielęgnowania w sobie poczucia winy może sugerować wyolbrzymione wyobrażenie mojej własnej ważności, moją obłudę. Oby tylko Siła Wyższa była moim sędzią.*

*Dzisiaj będę pamiętać*

*Poczucie winy może być rewersem pychy.*

### **7 Czerwca. Refleksja dnia AH**

*Niewielu z nas jest w stanie uwolnić się od poczucia winy. Możemy czuć się odpowiedzialni z powodu tego, co powiedzieliśmy lub zrobiliśmy, z powodu tego, co przemilczeliśmy lub czego nie zrobiliśmy. Tak jesteśmy przyzwyczajeni do tego gryzącego nas poczucia winy, że nawet kiedy jesteśmy oskarżeni bezpodstawnie, nadal czujemy brzemień odpowiedzialności. Gdy zamęcza nas uporczywe poczucie winy, nie możemy oczywiście korzystać z całego potencjału energii, jaki mamy do dyspozycji. Musimy się więc pozbyć tego niezdrowego uczucia. Nie poprzez ignorowanie go lub spychanie na dalszy plan, lecz przez rozpoznanie i skorygowanie przyczyny.*

*Czy w końcu nauczyłem się tego, żeby "nie komplikować" ?*

*Modlitwa na dziś*

*Skoro poczucie winy jest takim znajomym uczuciem dla kompulsywnego hazardzisty, obym potrafił rozróżnić, kiedy moje uczucia są pi prostu naturalnym ubolewaniem na to, co się wydarzyło, a kiedy przybierają postać wiecznej winy. Liczę na Boga, że pomoże mi to rozwiązać i uwolni mnie od bólu oraz męki poczucia winy, które muszą być rozpoznane i usunięte z pamięci.*

*Dzisiaj będę pamiętać*

*Poczucie winy nie musi trwać wiecznie.*

## **Toksyczny wstyd, a zdrowy wstyd**

*„Osoba przytłoczona wstydem, będzie się opierała przed otwarciem swego wnętrza dla innych, ale co bardziej istotne, będzie się opierała przed otwarciem się przed samym sobą.,,*  
John Bradshaw

O toksycznym wstydzie pisałem w kroku czwartym. Z doświadczenia wiem, że przeważnie za kontrolą spięciem, sztucznością kryje się toksyczny wstyd i lęk przed pokazaniem prawdziwego siebie. Gdy zakładam jakąś maskę, oddzielam się od prawdziwego siebie, bo boje się i wstydę się pokazać to co jest we mnie. Uznaje to za tajemnice, coś co nie może wyjść na światło dzienne i zaczynam to ukrywać. Wychodzenie z toksycznego

wstydu jest procesem rozłożonym w czasie, jest równoznaczne z naszym procesem zdrowienia. Im bardziej poddaje toksyczny wstyd, tym bardziej staje się wolny.

**Zdrowy wstyd wytycza człowiekowi jego podstawowe, metafizyczne granice.** Jest energią płynącą z emocji, która sygnalizuje, że nie jesteśmy Bogiem - że błędziliśmy i błędzić będziemy, że bez pomocy sobie nie poradzimy. Zdrowy wstyd, to przyzwolenie na bycie tylko człowiekiem. Każdy człowiek czerpie osobistą moc ze zdrowego wstydu. Dzięki niemu zna swoje ograniczenia, może więc bardziej efektywnie dysponować energią. Wiedząc, jakie ma ograniczenia, łatwiej mu wytyczyć kierunek. Nie trwoni wtedy siłę na walkę z wiatrakami, ani na zmianę tego, czego zmienić się nie da. Dzięki zdrowemu wstydowi koncentruje siły, zamiast je rozpraszać.

**Kiedy prezentujesz się na zewnątrz jako osoba, którą naprawdę jesteś, nie kosztuje Cię to żadnej energii ponieważ jesteś sobą. Jesteś naturalny, prawdziwy, spontaniczny, elastyczny ze swoimi słabościami i wadami. Kiedy próbujesz udawać kogoś kim nie jesteś, ukrywasz swoje wady lub próbujesz być perfekcyjny, tracisz energię na iluzję, którą tworzysz i do tego tworzysz zależność od otoczenia. Ta zależność wiąże Cię poprzez lęki z innymi, zaczynasz podtrzymywać swój swój obraz doskonałości i go bronić( zaczynasz się bać, że stracisz ten obraz względem innych ) i jesteś szarpany przez oczekiwania innych względem Ciebie. Wtedy tworzysz konflikt wewnętrzny między prawdziwym sobą, a tym co podpowiadają Ci lęki aby nie stracić swojego obrazu w oczach innych.**

**Rzecz w tym, że jak pozwalasz sobie i innym na zobaczenie prawdziwego siebie, łącznie z całym cieniem jaki masz w sobie, to przestajesz się wstydzić siebie, a co za tym idzie przestajesz się bać pokazywać prawdziwego siebie, bo nie masz nic do ukrycia. Możesz pokazać całość i przestać się bać odrzucenia i braku akceptacji. Wtedy dajesz sobie pozwolenie na bycie prawdziwym sobą, bez żadnych masek, to pozwolenie z czasem zamienia się w akceptację i daje szansę na skupieniu się na mocnych stronach, mając pełną świadomość wad i słabości jakie się ma.**