

Karmić  
właściwego  
wilka

Alex  
<http://www.FeedTheRightWolf.org>

---

Ta publikacja jest chroniona prawem autorskim »US Copyright Act« z 1967 roku oraz wszelkimi innymi międzynarodowymi, stanowymi i lokalnymi, które mają zastosowanie. Wszelkie prawa zastrzeżone. Nie wolno sprzedawać tego Poradnika, ale wolno go udostępniać nieodpłatnie w dowolnym zakresie pod warunkiem zachowania treści w stanie niezmienionym.

Proszę mieć na uwadze, że większość publikacji bazuje na osobistym doświadczeniu i niepotwierdzonych doniesieniach. Mimo, że Autor i wydawca dołożył wszelkich starań, aby osiągnąć pełną skuteczność tego Poradnika, to nie bierze on żadnej odpowiedzialności za błędy lub zaniechania. Możesz użyć zawartych tu informacji w sposób, który uważasz za stosowny i na własną odpowiedzialność. Twój przypadek może nie odpowiadać w pełni przedstawionym w książce przykładom – w gruncie rzeczy jest prawdopodobne, że nie będą takie same. Musisz odpowiednio dostosować do siebie informacje i porady.

Wszystkie znaki handlowe, marki usług, nazwy produktów, nazwy własne cech są własnością ich prawowitych właścicieli i zostały użyte jedynie w celach informacyjnych. Wszelkie zastosowanie powyższych terminów miało miejsce bez intencji ukrytej promocji.

Na koniec — używaj głowy. Nic z tego Poradnika nie zastąpi zdrowego rozsądku, prawnej, medycznej lub innej fachowej pomocy. Czytelnik został o tym poinformowany.

Copyright © 2010 Feed the Right Wolf. All rights reserved worldwide.

---

Polskie tłumaczenie »[Free recovery course. Feed the Right Wolf](#)« zostało wykonane przez zespół z forum [onanizm.pl](#) w składzie:

*QgraA, grzesiek\_1, piotrek1, N.N., nathan, raul7, no\_pmo, technorox, medyk13, sinn3r*

Redakcja i korekta: *anula, QgraA*

Skład: *sinn3r*

Tłumaczenie dostępne na [licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Unported](#)



Internet, 2012

# Spis treści

1	Początek nauki...	4
2	Cykl uzależnienia od pornografii	9
3	Jak pracuje ludzki mózg	11
4	Wyzwalacze z gadziego mózgu	13
5	Mózg emocjonalny	16
6	Proste sposoby przywracania stabilności umysłu	18
7	Tworzenie planu powrotu do zdrowia	21
8	Najlepsze, co możesz zrobić już dziś, aby naprawić swoją seksualność	24
9	Jak właściwie korzystać z ERP, by zmieniać swój emocjonalny mózg na lepsze	26
10	Strategia, która pomoże ci się uwolnić	28
11	Model A-B-C-D-E, który zmieni twoje życie	30
12	Siedem przekonań, które trzymały mnie w nałogu	32
13	Jak radzić sobie z wyzwalaczami — mini-ERP	36
14	Co nasze uruchomienia mogą nam powiedzieć?	38
15	Czego chcesz od życia — bardzo ważne ćwiczenie	40
16	Mój nawrót i czego się z niego nauczyłem — część pierwsza	42

17 Mój nawrót i czego się z niego nauczyłem — część druga . . . . .	45
18 Program 12 kroków — dobre i złe strony . . . . .	49
19 Spotkania 12-krokowe — wprowadzenie . . . . .	53
20 Wola Boża w twoim życiu lub przebudzenie »Silniejszego Ciebie« . . . . .	56
21 Oprogramowanie filtrujące — trudna, ale ważna decyzja . . . . .	59
22 Uczucie wewnętrznej pustki — jak ją wypełnić? . . . . .	62
23 Dziękuję za twój czas. Podsumowanie kursu . . . . .	65

## 1. Początek nauki...

W swojej książce „*Drug of the New Millenium*” („*Narkotyk Nowego Tysiąclecia*”), Mark Kastleman (twórca programu Candeo Can) przedstawił bardzo szczegółowy opis procesu zachodzącego w mózgu osoby oglądającej pornografię.

W celu zrozumienia tych procesów, autor najpierw bada w jaki sposób mózg powinien działać w zdrowych (prawidłowych) relacjach seksualnych między partnerami, porównując je następnie do działania mózgu w trakcie oglądania pornografii.

Powyższy proces jest porównywany do „spływania lejkiem”, tak jak jest to przedstawione na rysunku.



Górna część lejka przedstawia normalny stan umysłu, kiedy to jesteśmy całkowicie świadomi tego, co się w danym momencie dzieje wokół nas. W momencie, kiedy angażujemy się w czynności seksualne, nasza świadomość/szerokość postrzegania i koncentracji stopniowo zaczyna się zawężać, aż do momentu szczytowania, po czym powoli zdolność postrzegania świata wraca do stanu wyjścia.

Autor przedstawia szczegółowy opis substancji chemicznych wyzwalanych przez organizm podczas tych czynności. Poniżej cytaty z wspomnianej publikacji, wyjaśniające interesujące nas procesy.

### ***Proces „zawężania świadomości” w stosunkach seksualnych w małżeństwie***

*W zdrowym związku małżeńskim intymna relacja seksualna tworzy silne fizyczne, emocjonalne i chemiczne zmiany:*

***Punkt wyjścia:*** *Na wierzchu „lejka” (przed rozpoczęciem aktu seksualnego) partnerzy mają szeroką perspektywę postrzegania świata i otaczających ich ludzi. W miarę jak się zbliżają w fizycznej intymności, ich mózg zaczyna zawężać perspektywę skupiając się coraz bardziej na współżyciu. Orgazm jest najsilniejszym i najintensywniejszym zdarzeniem w jakie jest zaangażowany mózg. W tym celu mózg specjalnie koncentruje się na dążeniu do celu i blokuje myślenie, postrzeganie świata i wszystko, co może nas rozproszyć i przeszkodzić w osiągnięciu szczytu (np., myślenie o dzieciach, pracy, rachunkach itd.).*

***Wydzielane substancje chemiczne:*** *W celu uzyskania procesu „zawężania uwagi” mózg wydziela masę wewnętrznych naturalnych substancji chemicznych. Należą do nich:*

***Dopamina:*** *Podwyższony poziom dopaminy w mózgu powoduje maksymalną koncentrację uwagi. Substancja każe partnerom skupić się na sobie nawzajem i wyłączyć wszystkie czynniki zewnętrzne. Wydzielanie dopaminy wiąże się z głodem i zależnością w uzależnieniach, dlatego też pomaga w tworzeniu pociągu do drugiej osoby oraz poczucia zależności między partnerami.*

***Norepinefryna:*** *Substancja powodująca podekscytowanie i zwiększenie poziomu energii poprzez dostarczenie organizmowi zastrzyku naturalnej adrenaliny. Norepinefryna wiąże się także ze polepszeniem pamięci. Każdy bodziec doświadczany przez organizm przy udziale tego składnika, jest jednocześnie „wypalany” w mózgu. Tłumaczy to dlaczego pary pamiętają najmniejsze szczegóły ciała partnerów.*

***Testosteron:*** *Hormon seksualnej żądzy zarówno u mężczyzn jak i kobiet. U mężczyzn, jest to hormon kluczowy dla wywołania pożądania, dający pozytywną energię i dobre samopoczucie.*

***Oksytocyna:*** *Wydzielanie oksytocyny podczas szczytowania działa jak naturalny środek uspokajający, obniżający ciśnienie krwi, zmniejszający wrażliwość na ból i stres, a także powodujący senność.*

**Serotonina:** Naturalna substancja wydzielana zaraz po szczytowaniu, przynosząca poczucie głębokiego spokoju, satysfakcji i uwolnienia od stresu. Leki przeciwdepresyjne takie jak Prozac mają za zadanie podnosić poziom serotoniny.

**Doświadczenie współżycia jest czymś więcej niż aktem fizycznym.** W miarę jak mąż i żona doświadczają podobnego zawężenia świadomości (efekt lejka) jest w tym coś więcej niż tylko substancje chemiczne uwolnione w ciele fizycznym. Umysł, serce i duch łączą się w jedno..

**Orgazm – ukoronowanie wielu rzeczy:** Ostateczne apogeum jest ukoronowaniem wielu sytuacji, które małżonkowie współdzielą — gotowania obiadu, płacenia podatków, wychowywania dzieci, oraz tego wszystkiego, na co składa się życie małżeńskie.

Ktoś, kto ogląda pornografię przechodzi podobny proces jak małżonkowie, ale związki chemiczne wytwarzane w organizmie dają zupełnie inny rezultat.

#### **Proces „zawężania świadomości” przy pornografii internetowej.**

Gdy osoba zaczyna wchodzić w „lejek” zawężający świadomość (skupiający się tylko na jednym celu), fizyczne jak i chemiczne procesy zachodzące w nim są praktycznie identyczne jak w małżeńskiej sytuacji intymności seksualnej, jednak z częścią kompletnie różnych skutków.

**Zawężanie percepcji:** Przed rozpoczęciem oglądania pornografii, jednostka ma szeroką perspektywę postrzegania świata, rzeczywistości, tego jak jest naprawdę. Tak jak przy stosunku z partnerem, w miarę oglądania mózg blokuje wszelkie czynniki, które mogą go odwieść od celu czyli szczytowania - ale tutaj blokowane jest znacznie więcej elementów. Szczegóły codziennego życia jak praca, rachunki przestają być istotne, ponieważ mózg zaczyna blokować myśli o Bogu, rodzinie, partnerze, moralności, postanowieniach poprawy i konsekwencjach masturbacji...

**Wydzielanie substancji chemicznych:** Mózg oglądającego pornografię zaczyna wydelać naturalne substancje chemiczne. Oglądający czuje silne podniecenie – cały stres, niepokój i ból w jego życiu zanika w miarę jak mózg jest zalewany tymi substancjami. Oglądający jest w stanie chwilowo »uleczyć się« i uciec od rzeczywistości jego

świata.

**Dopamina:** Podwyższony poziom dopaminy w mózgu powoduje maksymalną koncentrację uwagi. To powoduje, że oglądający pornografię skupia się na obrazach wyłączając wszelkie inne czynniki zewnętrzne.

**Norepinefryna:** Substancja powodująca podekscytowanie i zwiększenie poziomu energii poprzez dostarczenie organizmowi zastrzyku naturalnej adrenaliny. Norepinefryna wiąże się także z polepszeniem pamięci. Tłumaczy to, dlaczego uzależnieni od pornografii z wielką dokładnością potrafią przypominać sobie obejrzone materiały z wielką dokładnością nawet po wielu latach.

**Testosteron:** Pornografia powoduje wydzielanie testosteronu, które z kolei zwiększa popęd do obejrzenia jeszcze większej ilości materiałów pornograficznych.

**Oksytocyna:** Oksytocyna działa jako naturalny środek uspokajający. Oglądający posługuje się tym zastrzykiem oksytocyny jako sposobem radzenia sobie ze stresem i problemami w życiu.

**Serotonina:** Wydzielanie tej naturalnej substancji chemicznej powoduje uczucie głębokiego spokoju. Osoba oglądająca pornografię używa jej do »leczenia« i ucieczki od stresu

**Doświadczenie to jest czymś więcej niż doświadczeniem czysto seksualnym:** W tym »pornograficznym lejkę świadomości« dzieje się więcej niż czyste pobudzenie seksualne. W zasadzie, gdyby usunąć to podniecenie z całego aktu, trudno byłoby się doszukać podobieństwa do intymności w akcie współżycia między partnerami. W miarę oglądania porno, kolejne fale sprzecznych i niejasnych obrazów oraz sygnałów atakują oglądającego. Pornograficzne obrazy są zachowywane jako emocjonalnie nacechowane wspomnienia w mózgu zanim zdąży on logicznie zdać sobie sprawę z tego, co się dzieje. Kiedy mózg logiczny nadgoni sytuację, uruchamia obronny odruch: „walczyć lub uciekać”. Gruczoł adrenaliny wydziela wtedy kortyzol będący „hormonem stresu”, który z kolei aktywuje mnóstwo wewnętrznych procesów mających na celu przeciwdziałanie narastającemu stresowi. W rezultacie, cały proces odbioru pornografii zostaje wzmożony i dochodzi do przeladowania bodźcami, wykraczając daleko poza doznania zwykłego pobudzenia seksualnego. Ludzki system nie jest stworzony do radzenia sobie z tak przytłaczającą ilością sprzecznych stymulantów. Dlatego wielu neurobiologów



nazywa pornografię »wizualnym crack’iem kokainowym«.

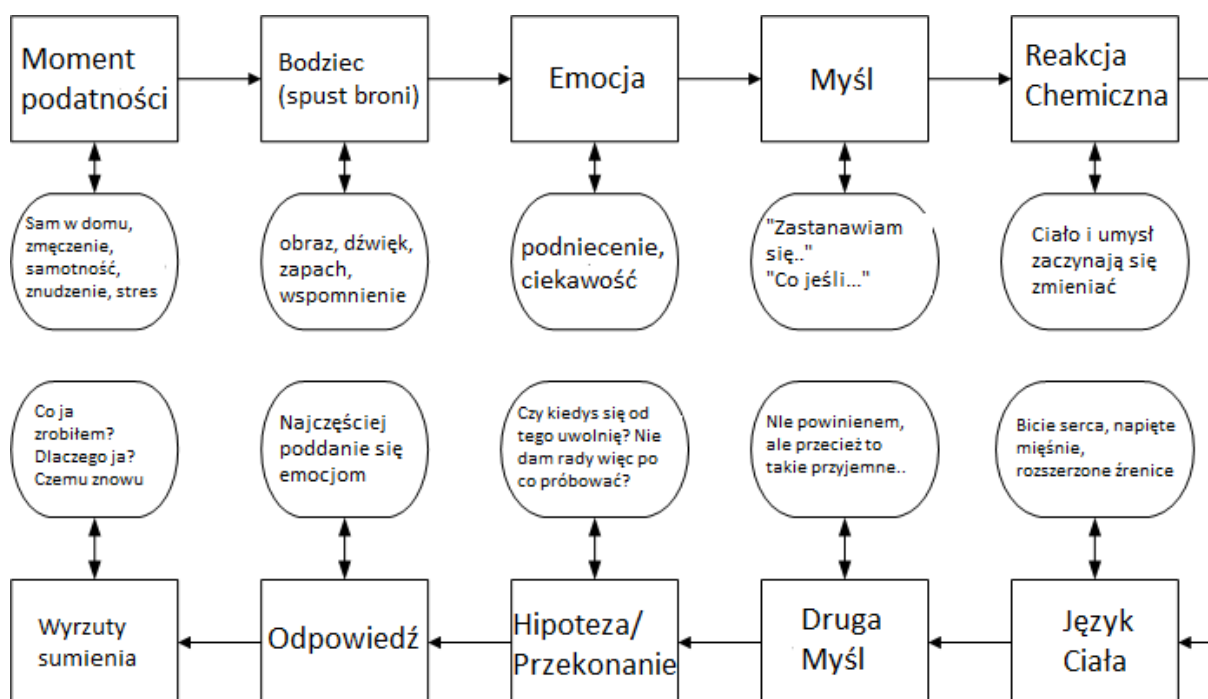
**Pusty orgazm:** Przy oglądaniu pornografii w celu osiągnięcia orgazmu, mózg znieczula się na obrazy, oswaja się z nimi i w końcu staje się nimi znudzony. Wzrost różnorodności obrazów i/lub czasu spędzonego w internecie są niezbędne do zachowania odpowiedniego poziomu pobudzenia. W zdrowej relacji partnerskiej, intymność seksualna jest jedynie jednym z wielu elementów wspólnego pożycia. Kiedy więc para »bierze wszystkie te elementy do łóżka« istnieje bardzo niewielka szansa, że mózg przyzwyczai się do procesów seksualnych.

**Powraca rzeczywistość — rozpaczliwy dialog:** Kiedy oglądający porno wydostanie się w końcu z najwęższej części »lejka« i odzyska szeroką perspektywę, odurzenie pornografią i orgazmem szybko zanika. Nagle powraca racjonalne myślenie i rozpoczyna się rozpaczliwy dialog »Co ja zrobiłem? Co ja sobie myślałem?« Otóż nie myślał; w tym cały problem! W momencie opuszczania się w głąb »pornograficznego lejka« wyzbywa się on zdolności »myślenia«. Przytłaczający przyływ substancji chemicznych przesłania racjonalne myślenie i zdolności rozumowania. Płaty czołowe mózgu – jego logiczne centrum – są w rzeczywistości wyłączane i układ limbiczny, który jest odpowiedzialny za przyjemność/emocje przejmuje kontrolę.

(Kastleman, str. 39–57)

Mam nadzieję, że teraz lepiej rozumiecie, dlaczego pornografia jest tak uzależniająca. W następnym rozdziale przyjrzymy się bliżej cyklowi uzależnienia.

## 2. Cykl uzależnienia od pornografii



„Acting out” (czyli angażowanie się w przedsięwzięcie, w które wcale nie chcemy się angażować) wyzwalane jest przez czynnik, który jest interpretowany przez Twój mózg na poziomie podświadomości, powodując silne emocje takie jak podniecenie. Dopiero po tym impulsie jesteś w stanie pomyśleć o tym w „świadomym mózgu”.

Pomyśl tylko o tym! W naszym społeczeństwie większość ludzi żyje w przekonaniu, że jesteśmy motywowani przede wszystkim przez nasze myślenie. To jednak nie jest tak do końca prawdą. W praktyce, około 90% naszych codziennych zachowań motywowanych jest podświadomym działaniem mózgu. Co gorsza, podczas rozpoczęcia reakcji chemicznej w naszym organizmie, zastępuje ona nasze zdolności rozpoznawania. W efekcie jesteśmy świadomi tego, co się dzieje, ale nie mamy zdolności do racjonalnej oceny swoich zachowań i idących za tym konsekwencji.

Natychmiast po wewnętrznej reakcji chemicznej w naszym organizmie rozpoczynają się zmiany (o tym będziemy mówić w dalszych rozdziałach). To naprawdę jest nasza ostatnia linia obrony. Czasami tuż przed ostatecznym wejściem w pornografię pojawia się słaba myśl, aby to rzucić. Ludzie jednak często odrzucają taką możliwość myśląc, że nie da się zatrzymać już tej maszyny, a to jest nieprawda — to ostatni świadomy moment, w którym możemy jeszcze odejść. Jeśli nie jesteśmy w stanie przerwać tego cyklu, nasze szanse na obronę się kończą i zaczynamy się angażować.

Kiedy moment tzw. *acting out* jest już zakończony, w naszym mózgu wyłącza się autopilot i wracamy do normalnego sposobu rozumowania. To jest ten moment, kiedy możemy spojrzeć na całą sytuację logicznie i uświadomić sobie co takiego się stało. Popularną reakcją na to jest uczucie intensywnych negatywnych emocji, takich jak poczucie winy, a nawet nienawiść do samego siebie. To jednak jedynie wzmacnia nasze uzależnienie, bo trzyma nas z daleka od podejmowania konstruktywnych działań. Pamiętajmy, że choć robimy złe rzeczy, to nie oznacza to, że jesteśmy złymi ludźmi.

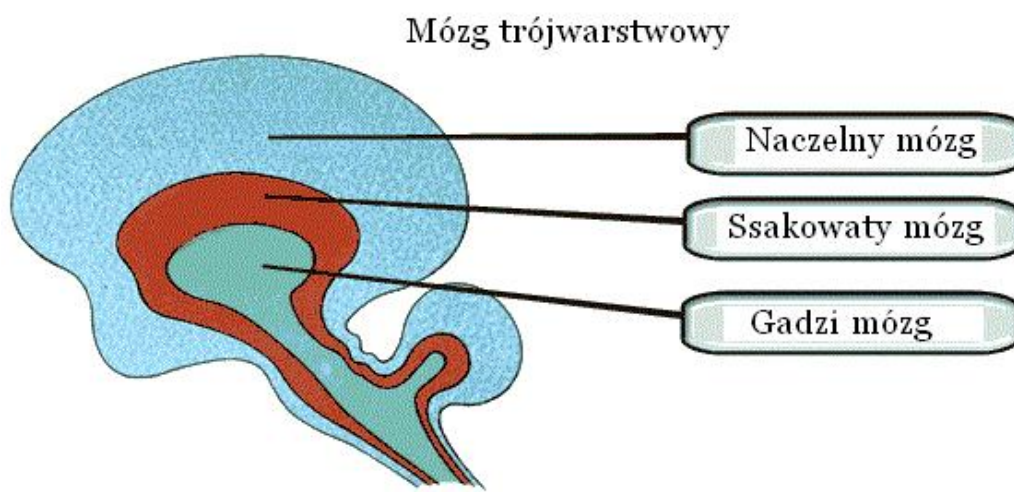
Czy zauważyłeś, że pominąłem jedną z pozycji na liście – podatnego momentu (określenie momentu największej podatności – przyp. red.). Mark Kastleman, założyciel Candeo Can, połączył je skrótem BLASTed (z ang. *Bored, Burned Out, Lonely, Anxious, Afraid, Angry, Stressed, Tired*), co oznacza: znudzony, wypalony, samotny, niespokojny, lękliwy, zły, zestresowany, wyczerpany. Kolejnym skrótem, popularnym wśród społeczności opierających się na dwunastu krokach jest HALT (z ang. *Hungry, Angry, Lonely, Tired*), czyli głodny, zły, samotny, zmęczony.

Podczas „momentu podatności” nasz świadomy mózg traci zdolność klarownego oceniania sytuacji. Dzieje się to, gdy mózg podświadomy przejmuje kontrolę, a my już wiemy dokąd to nas doprowadzi. . .

Momentu podatności da się jednak uniknąć pod warunkiem, że odpowiednio zadbamy o siebie. Te proste rzeczy, takie jak odpowiednia ilość snu, prawidłowe odżywianie, picie wystarczającej ilości wody i odnotowywanie zmian w celu „wysprzątania” poprzedniego stanu umysłu sprawiają, że nasz mózg jest w stanie przebyć tę bardzo długą drogę do stabilnej sytuacji.. W kolejnych rozdziałach będziemy mówić zdecydowanie więcej o tym, co należy robić, aby w naszym życiu zapanował pokój i spokój.

W następnym rozdziale przyjrzymy się także, jak mózg człowieka rozwinął się w czasie. Trzymajcie się!

### 3. Jak pracuje ludzki mózg



Model mózgu trójwarstwowego został zaproponowany przez Dr. Paul MacLean w 1950 r. Zakłada on, że ludzie nie posiadają tylko jednego mózgu, ale raczej 3 struktury mózgu, gdzie każda z nich rozwinęła się warstwowo jedna na drugiej, na przełomie wielu tysięcy lat. Wyróżnia on: mózg gadzi, mózg ssakowaty i mózg naczelnny.

#### Mózg gadzi

Jako pierwsza rozwinęła się ta część naszego mózgu, którą nazwano gadzim mózgiem. To ten mózg jest odpowiedzialny za autonomiczne funkcje ciała, takie jak bicie serca, oddychanie i kontrola temperatury. To on jest też odpowiedzialny za najważniejsze potrzeby człowieka, takie jak przetrwanie, karmienie i **gody**.

Mózg ten jest częścią twojego podświadomego umysłu. Posiada komplet zaprogramowanych instrukcji, które zawsze musi wykonywać. Mózg gadzi nie może się zmienić albo uczyć na podstawie przeżytych doświadczeń. Rozumie on tylko obrazy i nie rozumie języków. Cechy związane z mózgiem gadzim: agresja, dominacja, obsesje, nałogi, lęki, uwielbienie, uległość, chciwość, **seks i chęć szukania partnera/partnerki**.

## Mózg ssakowaty

Jest to typ mózgu rozwinięty przez większość ssaków u na mózgu gadzim. To jest twój mózg emocjonalny – odpowiedzialny za sterowanie naszymi działaniami podejmowanymi pod wpływem emocji i uczuć. Ten mózg tworzy wiadomości w postaci substancji chemicznej, które pozwalają ci zgromadzić informację w pamięci. **Im bardziej wiadomości będą nacechowane emocjonalnie tym tym większy wpływ będzie to miało na mózg.** To sprawia, że czujesz radość z podstawowych życiowych potrzeb, takich jak jedzenie i seks. Funkcja ta pomaga zapewnić to, że będziesz powtarzać te czynności w przyszłości. Emocjonalny mózg jest w stanie nauczyć się kojarzyć ból z pewnymi zdarzeniami, które mogą zagrozić twojemu istnieniu, takie jak poparzenia albo potrącenie przez samochód.

Lubimy myśleć, że podejmowanie większości naszych decyzji jest oparte na podstawie tego, co świadomie uważamy za właściwe. W rzeczywistości jednak, podejmujemy większość naszych decyzji na wyczucie. To »wyczucie« jest odpowiedzią, którą otrzymujemy od naszego emocjonalnego mózgu.

## Mózg naczelnny

To jest »myślący« mózg. Kontroluje on takie rzeczy jako myślenie, wysławianie się i twórcze myślenie. Jest on odpowiedzialny za „mówienie nam tego kim myślimy, że jesteśmy“. Niestety, ten mózg nie posiada palmy pierwszeństwa w stosunku do swoich dwóch poprzedników. Na przykład w sytuacji awaryjnej, mózg może automatycznie zareagować w określony sposób, bez uświadamiania sobie tej decyzji. Funkcja ta ma kluczowe znaczenie dla naszego przetrwania, ale może również prowadzić do prawdziwych problemów, jeśli nasz podświadomy umysł zdecyduje o przejęciu kontroli, tak jak to często robi, nie tylko w awaryjnych sytuacjach.

W następnym rozdziale będziemy bliżej przyglądać się niektórym wyzwalaczom (zdarzeniom zewnętrznym), które mogą spowodować, że nasze mózgi – gadzi i emocjonalny (ssakowaty) przejmują nad nami kontrolę.

## 4. Wyzwalacze z gadziego mózgu

W poprzednim rozdziale przyjrzelśmy się trójwarstwowemu modelowi mózgu, który składa się z 3 struktur mózgow: gadów, ssaków i naczelnych. Teraz bliżej przyjrzymy się kilku zdarzeniom zewnętrznym (wyzwalaczom), które mogą powodować przejęcie podejmowanych przez nas decyzji przez gadzi mózg. Zasadniczo wszystko, co ma związek z przetrwaniem gatunku, więc: seks, władza, postrzeganie siebie i pożywienie, wywoła reakcje gadziego mózgu.

Najprostszym przykładem reakcji gadziego mózgu, jaki większość z nas może doświadczyć jest sytuacja zajechania nam drogi przez innego kierowcę i blokowanie nam ruchu. Osoba, która nas blokuje wkracza w naszą osobistą przestrzeń, a my natychmiast reagujemy aktem agresji – krzyczy na tego kierowcę lub trąbimy. Dopiero po jakimś czasie jesteśmy w stanie wrócić do naszych „normalnych zachowań” i ponownie świadomie ocenić to, co się stało.

Należy również pamiętać, że mózg gadów jest motywowany przez wizualne obrazy, dźwięki, dotyk, zapach i smak, ale nie jest motywowany przez język (myślenie) chyba, że język pomaga nam stworzyć żywy obraz mentalny. Stymulacja wzrokowa jest najsilniejsza, ponieważ 80% porcji codziennych informacji jest przetwarzanych poprzez nasze oczy.

Dodatkowo ważne jest, aby pamiętać, że nasz mózg gadów nie jest w stanie odróżnić fałszywego obrazu od prawdziwego zdarzenia. Dlatego robimy się głodni, kiedy patrzymy na obraz soczysty burgera, chociaż wiemy, burger nie jest prawdziwy.



Dlatego właśnie się boimy, kiedy oglądamy horrory, chociaż zdajemy sobie sprawę, że to tylko film. Mówiąc o filmach grozy, postaraj się przypomnieć sobie sytuację, w której pierwszy raz zobaczyłeś coś strasznego w telewizji. Pamiętam mój pierwszy raz – to był film o jakimś człowieku, który w wyniku wypadku miał spaloną twarz. Po zobaczeniu jego twarzy, nie mogłem wyrzucić tego obrazu z mojej głowy, a ja (i moi rodzice) nie mogliśmy spać aż do końca nocy, bo miałem koszmary.

Minęło kilka lat zanim mogłem obejrzeć horror i pójść prosto do łóżka. Mój mózg w końcu przyzwyczał się do tych przerażających obrazów i nie reagował w pierwotny sposób. Teraz musiałbym zobaczyć coś naprawdę przerażającego w telewizji, aby uzyskać efekt zbliżony do tego jaki zrobił na mnie pierwszy film.

Pornografia działa w podobny sposób. Żywe obrazy, które widzimy i dźwięki, które słyszymy uzyskują szybkie przyjemne odpowiedzi z naszego gadziego mózgu. Większość z nas ma te doświadczenia, gdy jesteśmy bardzo młodzi i bardzo mało wiemy o naszych wewnętrznych mechanizmach. Wszystko, co możemy powiedzieć to tyle, że czujemy się dobrze i staramy się wracać po więcej takich odczuć.

Z czasem, nasz mózg przyzwyczajają się do obrazów, które widzimy i jesteśmy zmuszeni do poszukiwania silniejsze bodźców, aby otrzymać podobną przyjemną reakcję naszego gadziego mózgu.

Wszyscy sprzedawcy, w tym pornografii, bardzo dobrze zdają sobie sprawę z wewnętrznej pracy naszego mózgu. W ciągłej walce o naszą uwagę, robią wszystko, aby utworzyć wiadomość, które mają możliwie duży wpływ na nasz gadzi mózg. Jednym z trików, które stosują to połączenie seksu, władzy, obrazu siebie, obrazu jedzenia w celu utworzenia tak silnego przekazu, jak to możliwe. Dodatkowo nieustannie próbują naciskać na granice społeczne akceptowanych norm, upewniając się, że ich wiadomości są na tyle skromne, żeby uniknąć kłopotów prawnych, ale wystarczające mocne, aby uzyskać możliwie najsilniejszą reakcję.

Ten materiał jest bardzo mocny. Jeśli się zastanowić, wszystkie uzależnienia, takie jak hazard, obżarstwo, kompulsywne zakupy, seks i pornografia są motywowane przez jeden z bodźców lub kombinację kilku czynników takich jak: pragnienie seksu, władzy (statusu społecznego), obrazu samego siebie lub pożywienia.

Wiele form medialnych dosłownie walczy, konkuruje o dostęp do naszego mózgu. Dlatego bardzo ważne dla nas jest przede wszystkim uświadomić sobie, co dzieje się wokół nas, a po

drugie nauczyć się „odzyskiwać swój umysł” za każdym razem, kiedy reakcje gadziego mózgu są uruchamiane przez zdarzenie zewnętrzne.

Omówimy dużo więcej różnych narzędzi, których możemy użyć do odzyskania i utrzymania naszego świadomego życia, ale teraz chcę zasugerować jedną szybką, ale bardzo przydatną wskazówkę. Pamiętaj, jak mówiłem w poprzednim rozdziale, że mózg gadów kontroluje wszystkie nasze zautomatyzowane funkcje organizmu, takie jak ciśnienie krwi, tętno i oddech? Cóż, okazuje jedna z tych funkcji nie jest całkowicie zautomatyzowana. Mamy możliwość kontrolowania oddechu. Biorąc wolne głębokie oddechy, jesteśmy w stanie przekazać wiadomość do naszego mózgu gadów, że wszystko jest w porządku, powodując uwolnienie spod jego kontroli do naszego mózgu »myślenia«.

Następnym razem, kiedy poczujesz się uruchomiony przez zdarzenie zewnętrzne, spróbuj wziąć powoli 10 głębokich oddechów. Policzyć do 10 w czasie wdechu, wstrzymać oddech na 10 sekund i policzyć do 10 na wydechu. Zauważysz po chwili duże poczucie spokoju i w efekcie – powrót spokoju!

W następnym rozdziale szybki rzut oka na to, jak działa nasz emocjonalny mózg.



## 5. Mózg emocjonalny

Teraz, gdy omówiliśmy mózgi gadów, nadszedł czas, aby lepiej poznać mózg emocjonalny. Jak pewnie pamiętasz, mózg gadów nie posiada zdolności do uczenia się. W związku z tym, będzie ciągle powtarzać to samo, bez względu na wcześniejsze doświadczenia.

Dlatego kolejnym krokiem ewolucji stał się mózg emocjonalny. Ten rodzaj mózgu ma zdolność do uczenia się. Wykorzystuje sygnały przyjemności i bólu do kontroli naszych zachowań kompensując w ten sposób gadzi mózg. Bardzo ważne jest, aby zrozumieć, że to emocje, które czujemy, a nie myśli, które pojawiają się w naszej głowie kontrolują większość naszych zachowań.

Niestety, siła emocjonalna mózgu jest bardzo dobrze znana nam uzależnionym. To jest nasz emocjonalny mózg sprawia, że robimy rzeczy, których nie chcemy robić a później żałujemy, że zrobiliśmy.

Na przykład, przez bardzo długi czas, starałem się unikać pewnych stron pornograficznych. Jednak po tygodniu lub dwóch unikania, poddawałem się i znów do nich wracałem. Działo się to z dwóch powodów:

1. Zaprogramowane reakcje z mojego gadziego mózgu, powodowały, że poszukiwałem seksu.
2. Emocjonalne połączenie między oglądanymi stronami a intensywną przyjemnością, jakiej doświadczyłem w przeszłości.

Powód numer 2 to ten, który jest powodem wszystkich różnic. Gadzi mózg nie uczy się, w związku z czym, zawsze ma ochotę na seks. Emocjonalny mózg jest jednak tym, przez co stworzyłem skojarzenie stron internetowych z możliwością intensywnej przyjemności. Dlatego nawet, gdy mówię sobie, że nie chcę pójść na tą stronę, nagle wszystkie moje **odczucia**, mówią mi, że to nie taki zły pomysł żeby ją jednak odwiedzić. Zanim sobie to uświadomiłem, spędzałem wiele godzin na oglądaniu pornografii, aż osiągałem tak wysoki poziom stymulacji, który wystarczał do zaspokojenia potrzeb mojego gadziego mózgu. Dopiero wtedy, gdy gadzi i emocjonalny mózg

przywracały pełną kontrolę nad moim ciałem mojemu „myślącemu mózgowi”, mogłem analizować, co się właśnie stało. W rezultacie tego, miałem poczucie winy i żalu, wiedząc, że zrobiłem coś, czego nie chciałem zrobić.

Ważne jest, aby zrozumieć, że nasze gadzie i emocjonalne mózgi mają możliwość przyćmić nasz myślący mózg, pozostawiając nas jedynie w roli obserwatorów. Dlatego powinniśmy być bardzo ostrożni i nie podejmować decyzji pod wpływem silnych emocji, zarówno pozytywnych jak i negatywnych, ponieważ mogą one w znacznym stopniu wpłynąć na nasz osąd.

Większość ludzi nie ma nawyku kontroli swoich emocji. Dlatego chciałbym żebyś zwrócił dziś świadomie baczniejszą uwagę na to, **co czujesz** – do końca dnia. Niektóre z podstawowych emocji, jakie możesz zaobserwować to gniew, lęk, podniecenie, radość, miłość i smutek.

W następnym rozdziale zwrócimy uwagę na niektóre proste rzeczy, które możemy zrobić. Rzeczy te mogą nam pomóc wzmocnić myślący mózg i w związku z tym wieść bardziej świadome życie.

## 6. Proste sposoby przywracania stabilności umysłu

Najprawdopodobniej teraz jesteś już lekko przejęty świadomością spędzenia dalszej części swojego życia pod kontrolą emocjonalnego i gadziego umysłu.

Niefortunną sprawą jest to, że nasze mózgi mają zdolność lepszego pojmowania czynności, które powtarzamy systematycznie i bardzo często. W związku z tym, jeśli spędziłeś 5–10–15–20 lat swojego życia na praktykowaniu emocjonalnych zachowań umysłowych, masz szansę być w tym naprawdę dobry.

Pozytywną wiadomością jest to, że nasz mózg doskonale zapamiętuje konsekwentnie powtarzane czynności. Cała sztuczka polega więc na powtarzaniu zdrowych (pożądanych) zachowań. Pozwala to świadomie pracować nad wzmocnieniem części mózgu odpowiedzialnej za myślenie, a także uczenie się rozpoznawania zachowań poprzez mózg emocjonalny. Z czasem stare połączenia w umyśle będą stawać się coraz słabsze, a te nowe, których dopiero się uczymy, będą się wzmacniać. W pewnym momencie dojdziemy do takiego etapu, że **będziemy mogli odejść całkowicie od pornografii i nie będziemy odczuwać potrzeby powrotu**. Należy jednak pamiętać, że to jest długi proces i nie zachodzi on z dnia na dzień.

W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się sposobom, które w systematyczny sposób pomogą walczyć z nałogowymi zachowaniami (odpowiedziami mózgu). Tymczasem jednak możemy przeprowadzić ćwiczenia, które pozwolą wzmocnić nasz mózg odpowiedzialny za myślenie. Oto one:

### Dokumentowanie

Pamiętasz jak prosiłem Cię, żebyś śledził swoje myśli i emocja w ciągu dnia? Polecam teraz rozpocząć spisywanie tego w formie dziennika. Szczerość i otwartość to podstawa, tylko Ty powinieneś mieć dostęp do dziennika. Dzięki temu nie będziesz miał oporów przed szczerą oceną. To nie jest typowy dziennik, w którym stwierdzasz fakty. To coś bardziej jak pamiętnik, gdzie

z perspektywy danego dnia oceniasz i analizujesz jak przebiegały Twoje zachowania i myśli w danym dniu.

Powyższe zalecenia pozwalają wzmocnić mózg odpowiedzialny za myślenie i lepiej zrozumieć zachowania „mózgu emocjonalnego” i „wrogiego”.

### **Odsuwanie nagrody w czasie**

Znajdź coś, co jest dla Ciebie bardzo przyjemne i spróbuj to odsunąć w czasie o 10–15 minut. Dla przykładu, pierwsza rzecz którą chcę robić każdego ranka to sprawdzenie poczty elektronicznej. Decyduje się więc na zastąpienie czymś tej czynności (o porannych praktykach porozmawiamy później). W ten sposób ćwiczę reakcje „mózgu myślącego”. Dla porównania w dni, w które mogę pominąć sprawdzenie poczty ćwiczę reakcję „mózgu emocjonalnego”.

Stoimy więc przed szansą wzmocnienia naszego „mózgu myślącego” bazując na codziennym życiu. Nawet jeśli powstrzymanie się od oglądania pornografii jest dla Ciebie teraz zbyt trudne, to małymi krokami wzmocnisz tą część mózgu która jest odpowiedzialna za myślenie.

### **Opóźnienie działania**

Jest to bardzo podobny sposób do poprzedniego. Jeżeli czujesz, że silne emocje zmuszają Cię do zrobienia czegoś, poćwicz odsunięcie tego zachowania na krótki okres czasu. Dla przykładu, jeśli wkurzysz się na kolegę z pracy, możesz natychmiast napisać email do niego, ale nie wciskać guzika „wyślij”. Poczekać, aż emocje opadną i „mózg emocjonalny” ochłonie. Albo gdy wpadasz na super pomysł na biznes, zapisz to i wróć do niego kolejnego dnia — wtedy jeszcze raz na chłodno oceń czy nadal wygląda na wykonalny.

### **Kontrolowanie oddechu**

Jak wspomniałem wcześniej, oddychanie to ważny klucz do „gadziego mózgu”. Tak więc zawsze, gdy zauważysz, że kontrolę przejmuje „gadzi mózg” lub „emocjonalny mózg”, zacznij ćwiczyć głębokie oddychanie. Jeśli ktoś zapędzi Cię w kozi róg, powodując przy tym Twoją wściekłość, zacznij natychmiast głęboko oddychać. Podobnie reaguj, jeśli coś na ulicy lub w TV powoduje, że uruchamia się Twój nałóg. Weź 10 głębokich wdechów i zatrzymaj to powietrze w płucach na 10 sekund. Potem 10 głębokich wydechów. Powtarzaj to do czasu, aż poczujesz się lepiej.

Te cztery wskazówki są bardzo proste, ale mają w sobie ogromną moc. Pamiętaj o ich systematycznym ćwiczeniu bo samo ich przeczytanie prawie niczego nie zmieni w twoim życiu.

Nasze społeczeństwo nie pomaga nam wzmacniać mózgu, wręcz przeciwnie, nasz cały przemysł medialny został zbudowany przez trenerów którzy mają nas skłonić do decyzji zakupowych wykorzystując przy tym przekaz reklamowy odwołujący się do „mózgu emocjonalnego” i „wrogiego”.

Niestety, w tym punkcie twojego życia mózg emocjonalny spowodował tyle zawirowań w Twoim życiu, że teraz zmuszony jesteś szukać pomocy. Może to jednak być też dobra wiadomość.

Patrząc wstecz, moje uzależnienie jest najlepszą rzeczą, jaka mi się przytrafiła. Nie, nie jestem zadowolony z bólu i smutku jaki wprowadzony został w życie moje i moich bliskich.. Nie, nie jestem też zadowolony z czasu jaki poświęciłem na »karmienie« nałogu. Nie jestem też zadowolony z marzeń, które porzuciłem. Jestem jednak zadowolony z tego, że w końcu się obudziłem! Z tego, że jestem w stanie zobaczyć wszystkie rzeczy wokół mnie takimi, jakimi są naprawdę. Cieszę się, że mam dalsze swoje życie, a nie uzależnienie, media czy przemysł pornograficzny. Wierzę, że będziesz czuł to samo, nawet, jeśli jeszcze tego nie czujesz.

W kolejnym rozdziale przyjrzymy się jak zbudować plan naprawy swojego życia.

## 7. Tworzenie planu powrotu do zdrowia

Możesz wydać tysiące dolarów na najdroższe kursy pomagające wyjść z nałogu, jednak mało ci to pomoże, jeśli sam nie podejmiesz działań.

Poniżej znajduje się mój stary plan wyjścia z nałogu. Napisałem go prawie 3 lata temu. Pomysł zaczerpnąłem z książki „*Cybersex Exposed*”.

### Plan wyjścia z nałogu

*Kolumna 1 — Działania powodujące problemy*

- oglądanie pornografii
- masturbacja

*Kolumna 2 — Znaki ostrzegawcze informujące, że trzeźwość jest w niebezpieczeństwie*

- surfowanie po internecie gdy jestem sam w domu,
- zaangażowanie w jakąkolwiek internetową aktywność, która nie jest związana z pracą,
- przeszukiwanie telewizyjnych kanałów mając nadzieję na znalezienie czegoś ekscytującego lub rozpraszającego,
- nierozwiązywanie sporów z innymi ludźmi,
- okłamywanie siebie lub innych, posiadanie »brudnych« sekretów,
- izolacja,
- praca dłużej niż 45 godzin tygodniowo,
- niewysypianie się oraz przeznaczanie zbyt mało czasu na ćwiczenia,
- opuszczanie terapii lub spotkań grup wsparcia,

- poczucie przytłoczenia, rozsypania lub winy,
- intensywne fantazje seksualne,
- uporczywe traktowanie innych osób jako seksualne obiekty,
- myślenie o wcześniejszych stosunkach seksualnych lub dawnych partnerach.

*Kolumna 3 — Pozytywne efekty utrzymywania trzeźwości i powstrzymywania się od głównych działań powodujących problemy*

- spędzanie większej ilości czasu z bliskimi i z przyjaciółmi – lepsze relacje,
- powrót do uprawiania hobby oraz kreatywnych czynności, które dają przyjemność,
- odkrycie na nowo radości z bycia w związku z partnerem,
- podjęcie pewnych kroków w kierunku rozwoju nowej kariery zawodowej,
- poczucie bycia czystym i dobrym,
- posiadanie większej ilości czasu na relaks i zabawę,
- wychodzenie do kina i do teatru,
- brak obaw o bycie złapanym na kłamstwie,
- brak konieczności przeproszania za spóźnianie się,
- zwracanie większej uwagi na stabilność finansową,
- polepszenie zdrowia.

Polecam ci stworzenie podobnego planu zdrowienia dla siebie. Jak możesz zobaczyć, składa się on z trzech części.

### **Działania powodujące problemy**

Pewnego razu zobaczyłem plakat na strzelnicy sportowej. Oto jego treść: „Jeśli nie masz celu, chybisz za każdym razem”. Musisz ustalić dla samego siebie, jakie zachowania próbujesz wyeliminować. Pomoże ci to ustalić twój punkt startowy, z którego będziesz mógł oceniać swoje postępy.

**Znaki ostrzegawcze informujące, że trzeźwość jest w niebezpieczeństwie**

Po prostu przypomnij sobie doświadczenia z przeszłości i spróbuj zidentyfikować zachowania, które mogą służyć jako znaki ostrzegawcze, tego co masz zamiar zrobić.

### **Pozytywne efekty utrzymywania trzeźwości i powstrzymywania się od głównych działań powodujących problemy**

To jest najważniejsza część. Dlaczego chcesz przestać? Innymi słowy, posiadanie silnego »dlaczego« (powód) może przewyciężyć każde »jak« (warunek).

Polecam ci poświęcenie kolejnych dwóch dni na stworzenie swojego własnego planu powrotu do zdrowia. Nie martw się o doskonałość planu, po prostu weź długopis i zacznij pisać.



## 8. Najlepsze, co możesz zrobić już dziś, aby naprawić swoją seksualność

Do tej pory powinieneś mieć ukończony osobisty „plan naprawczy seksualności”. Teraz już wiesz, jakie zachowania chcesz wyeliminować, dlaczego chcesz to zrobić oraz na jakie zachowania zwrócić uwagę. Mam również nadzieję, że miałeś okazję zobaczyć mój film pod tytułem „*How to Stop Pornography Addiction*”

Proszę nie czytać dalej, do czasu skończenia swojego planu naprawczego seksualności i obejrzenia filmu.

Teraz należy pobrać i wydrukować [checklistę ERP](#) [załącznik 1]. Jeśli nie masz drukarki, po prostu przepisz pierwszy wiersz odręcznie. Upewnij się także, że masz swój plan naprawczy seksualności pod ręką.

Zajmiemy się teraz identyfikacją sytuacji wyzwalaczy.

Możesz użyć jednego z objawów ze swojego planu naprawczego seksualności. Upewnij się, że tworzysz żywe wyobrażenie sytuacji, w której jesteś najbardziej skłonny do „zrobienia tego” (np. sam w domu z komputerem) i obserwuj reakcję fizjologiczną swojego ciała.

**Uwaga: nie patrz na pornografię w internecie i inne materiały pornograficzne w celu uruchomienia się, bo to tylko przyniesie odwrotny skutek. Skoncentruj się na trudnej sytuacji, w której masz tendencję do utraty kontroli.**

Zmierz tętno jak tylko poczujesz reakcję organizmu. Zapisz tętno. Teraz od razu wykonaj ćwiczenie z oddychaniem: Wdech przez 10 sekund, wstrzymanie oddechu na 10 sekund, wydech przez 10 sekund. Powtórz całość 10 razy.

Teraz przeczytaj sobie głośno wszystkie pozytywne nagrody za bycie trzeźwym, zgodnie ze swoim planem naprawczym seksualności. Spokojnie wyobraź sobie każdą z pozytywnych nagród.

Wyobraź sobie, jak to jest być trzeźwą osobą. Staraj się stworzyć bardzo żywy i kolorowy obraz.

Gdy skończysz, zmierz tętno ponownie. Zapisz różnice w tabeli obok. Należy pamiętać, że nie ma dobrych i złych wyników, po prostu obserwujesz swoje ciało, aby lepiej zrozumieć, jak funkcjonuje.

Gratulacje! Właśnie zakończyłeś pierwsze ćwiczenie ERP! Już prawie kończymy, z wyjątkiem najważniejszego. Chciałbym, abyś teraz wyłączył komputer i poszedł na spacer. Zostaw wszystko, co robisz i idź. Jeśli jest zbyt późno w nocy, wyłącz komputer i idź spać. Zaufaj mi, to jest najlepsza rzecz którą możesz teraz zrobić dla siebie.

W następnym rozdziale wrócimy ponownie do techniki ERP i zobaczymy, dlaczego jest ona tak ważna dla naszego zdrowienia.

PS. Jeśli nie wykonałeś tego ćwiczenia, bardzo zalecam, aby znaleźć czas na to przed końcem dnia, dzięki temu lepiej zrozumiesz naszą następną dyskusję.

## 9. Jak właściwie korzystać z ERP, by zmieniać swój emocjonalny mózg na lepsze

W ostatnim rozdziale, wykonałeś pierwsze ćwiczenie ERP. Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, zachęcam, abyś zrobił to teraz.

Często popełnianym błędem jest myślenie, że ERP jest narzędziem, które można wykorzystać w celu uniknięcia uruchomienia się. W rzeczywistości jest całkowicie odwrotnie — ERP jest narzędziem, które należy używać konsekwentnie i systematycznie, gdy nie masz ochoty i potrzeby na uruchomienie się („acting out” omówione wcześniej). Pozwólcie mi to wyjaśnić.

Przypomnij sobie nasze rozważania na temat potrójnego modelu mózgu — jak emocjonalny mózg może przejąć nasze ciało i sprawić, że będziemy pragnąć, czuć i **myśleć** rzeczy, których tak naprawdę nie chcemy w naszym życiu?

Jeśli emocjonalny mózg zaczyna przejmować kontrolę i zmuszać do uruchomienia się, Twój myślący mózg będzie zbyt słaby, by pamiętać o ćwiczeniach ERP. W takim momencie ćwiczenia ERP nie będą się **wydawać** dobrym pomysłem. ERP nie jest narzędziem, które pomaga powstrzymać się od uruchomienia. Jest to zestaw metod, który pomaga **szkolić emocjonalny mózg**, by pragnął innych rzeczy.

Dlatego należy używać ERP systematycznie, codziennie, przez dłuższy okres czasu (co najmniej 30 dni), aby zobaczyć pożądaną zmianę. Jest to czas treningu emocjonalnego mózgu. Jesteś na szkoleniu. Pozwól swojemu organizmowi poczuć się trochę „na głodzie”, a trening ma cię nauczyć reagować w zdrowy sposób.

Gdy będziesz ciągle powtarzać ćwiczenia, twój emocjonalny mózg zda sobie sprawę, że działalność ta jest ważna i rozpocznie **automatyzację tego procesu**.

Czy pamiętasz kiedy po raz pierwszy usiadłeś za kierownicą samochodu by uczyć się prowadzić? Jak trudne to było? Byłeś kompletnie zaangażowany w ten proces i wymagało to dużo świadomego

wysiłku z twojej strony, prawda? Jak się czujesz prowadząc auto teraz? Prawdopodobnie, spędzasz większość czasu luźno, myśląc o tym jak minął dzień, słuchając radia czy rozmawiając przez telefon komórkowy. To samo stanie się z praktyką ERP, **jeśli będziesz ćwiczyć regularnie**.

Do dziś, wciąż dostaję wezwania od gadziego mózgu do uruchomienia się. Teraz jednak, kiedy to się dzieje, mój emocjonalny mózg ma dostęp do dwóch rodzajów wspomnień. Jednym z nich są moje poprzednie zachowania, które zmuszały mnie do kojarzenia pornografii, TV, komputera, czasopisma, itd. ze źródłem potężnej przyjemności.

Mam też nowy rodzaj wspomnień: poczucie własnej wartości, które czuję, gdy decyduję się odejść od nałogu i wrócić do zdrowych zachowań. Dla mnie to uczucie jest silniejsze niż jakiegokolwiek korzyści jakie mógłbym mieć z nałogowego działania.

Dodatkowo, kiedy się uruchamiam, zauważam u siebie automatyczne włączanie praktyki ERP, bez konieczności myślenia o tym. Dosłownie zauważam, że zaczynam brać głęboki wdech, nawet bez konieczności świadomego wysiłku. Ten nowy zwyczaj wynika oczywiście tylko z regularnych ćwiczeń. Mam nadzieję, że stała praktyka ERP pomoże Ci rozwinąć podobny – nowy rodzaj pamięci i zautomatyzować zdrowe reakcje.

Dziś zachęcam do pobrania w formacie pdf [przykładowych sentencji motywujących](#) i wybranie co najmniej 20 (z pliku PDF, swojego planu naprawczego seksualności, lub wyobraźni), takich, które naprawdę przemówią do twojego wnętrza.

Kiedy skończysz, zapisz je na 3 do 5 kart (małe kartki) dużymi literami. Jedna sentencja na kartce i używaj tych kart w codziennej praktyce ERP czytając je głośno do siebie.

Ludzie uczą się najlepiej przez połączenie działania, patrzenia i słuchania. Podczas korzystania z kart, spoglądasz na nie, podnosisz, a słyszysz czytając, co w znacznym stopniu zwiększa wydajność nauki.

W następnym rozdziale przyjrzymy się strategii, która pomoże ci się uwolnić.

Jestem z Ciebie dumny! Pracuj dalej wytrwale!

## 10. Strategia, która pomoże ci się uwolnić

Wiele osób spędza mnóstwo czasu próbując znaleźć „doskonałą metodę”, która uczyni ich wolnymi od nałogu. Prawda jest taka — nie ma jednej doskonałej metody. Większość metod jest dobra, ale żadna z nich nie jest doskonała. Cóż więc mamy zrobić, jeśli nie ma metody, która działa w 100%? Jak możemy pokonać nasze uzależnienie?

Podójście, które dla mnie się sprawdziło (i nadal działa) jest to zastosowanie kombinacji metod, które pomagają mi stać się wolnym. Zamiast próbować jednej metody, mając nadzieję, że będzie działać, postanowiłem zrobić wszystko, co możliwe w tym samym czasie, aby przezwyciężyć nałóg.

Oto historia, która zainspirowała mnie do bycia trzeźwym.

*Pewnego wieczoru stary Cherokee powiedział swojemu wnukowi o bitwie, która toczy się wewnątrz każdego człowieka. Powiedział: „Synu mój, jest to wojna pomiędzy dwoma »wilkami« w nas samych.”*

*„Jeden z nich to Zło. Jest to gniew, zawiść, zazdrość, smutek, żal, chciwość, arogancja, uzalanie się nad sobą, poczucie winy, żal, uraza, poczucie niższości, kłamstwa, fałszywa duma, poczucie wyższości i ego.”*

*„Drugi to Dobro.. Jest to radość, pokój, miłość, nadzieja, spokój, pokora, uprzejmość, życzliwość, empatia, hojność, prawda, współczucie i wiara.”*

*Wnuk zastanowił się przez chwilę, a potem zapytał dziadka: „Który wilk wygrywa?”*

*Stare Cherokee po prostu odpowiedział: „Ten, którego karmisz.”*

Jeśli będziesz karmić właściwego wilka, wszystko inne zatroszczy się o siebie samo. Co zrobić, aby nakarmić dobrego wilka? Ja robiłem wszystko, co mi przyszło do głowy:

- Modlitwa rano i wieczorem (jeśli nie wierzysz w Boga, po prostu zastąp modlitwę planowaniem, w jaki sposób masz zamiar pozostać trzeźwym tego dnia)

- Prowadzenie Dziennika
- Codzienna praktyka ERP
- Codzienna medytacja (10 minut wyciszania umysłu)
- Codzienne ćwiczenia (nieobciążające – spokojne, zazwyczaj część mojej praktyki ERP)
- Zdrowe odżywianie się (3 posiłki i 2 przekąski dziennie)
- Nawadnianie się (8 szklanek wody dziennie)
- Wypianie się (co najmniej 8 godzin)

Zachęcam do zobowiązania się do wykonywania pozytywnych rzeczy – w swoim życiu – na co dzień. Im więcej, tym lepiej. Czasami zrobisz więcej, w inne dni trochę mniej. Trzeba jednak podjąć spójne, systematyczne, pozytywne działania w swoim życiu, aby się uwolnić.

Do dziś, jeśli zorientuję się że życie zaczyna wymykać mi się z pod kontroli, powracam do tych elementów i analizuję je. Zazwyczaj wtedy zauważam, że straciłem czujność i większość z nich zacząłem pomijać, więc ponownie zobowiązuję się do systematycznego pozytywnego uzdrawiania mojego życia. Takie podejście nigdy nie zawodzi.

W następnym rozdziale, mamy zamiar przyjrzeć się mocnemu modelowi, który pomoże nam zrozumieć, jak nasze przekonania wpływają na nasze emocje.

Jeszcze jedno. . . upewnij się, że dziś pracowałeś z ERP!

## 11. Model A-B-C-D-E, który zmieni twoje życie

Jeżeli spodobała ci się koncepcja troistego modelu umysłu, prawdopodobnie spodoba ci się również model A-B-C-D-E.

Pierwszy raz poznałem ten model pod nazwą „A-B-C-D” w kursie „Candeo Can”. Jednakże w różnych zasobach internetowych figuruje on z dodaną na końcu literą „E”, i myślę, że w tej wersji dobrze sprawdzi się w naszym kursie.

Owo A-B-C-D-E oznacza:

- A — Zdarzenie Aktywujące (*ang. **A**ctivating Event*)
- B — Przekonanie (*ang. **B**elief*)
- C — Konsekwencja (*ang. **C**onsequence*)
- D — Dyskusja (wewnętrzna, przemyślenie) (*ang. **D**ebate*)
- E — Ćwiczenie (*ang. **E**xercising*)

Model ten jest używany, żeby pomóc nam zrozumieć, jak działa nasza podświadomość. Punkty A, B I C są w pełni zautomatyzowanymi procesami i odbywają się bez naszej kontroli, a nawet świadomości.

Powiedzmy na przykład, że zauważyłeś ludzi, którzy śmieją się, patrząc w twoim kierunku. Nagle czujesz się zmieszany albo robisz się zły.

Co się właściwie wydarzyło:

- A – Zdarzenie Aktywujące — Śmiech ludzi
- B – Przekonanie — Jeżeli ludzie się śmieją, to prawdopodobnie śmieją się ze mnie
- C – Konsekwencja — Uczucie złości lub zmieszania

Jak powiedziałem, te trzy etapy są automatyczne i nie mamy nad nimi kontroli. Mamy jednakże kontrolę nad tym, co dzieje się dalej.

D – Dyskusja wewnętrzna — możemy przyjrzeć się naszemu odruchowemu przekonaniu oraz konsekwencji jakie za sobą pociąga i przemyśleć je. W przykładzie wyżej możemy zauważyć, że

ludzie śmiali się z czego innego, albo, nawet jeśli śmiali się z nas, przypomnieć sobie, że ich opinie są nieistotne i nie będą miały żadnego wpływu na naszą przyszłość.

E – Ćwiczenie — Jeżeli przemyślimy nasze wyrobione przekonanie raz, pocujemy się w tym momencie lepiej, ale nie zostanie ono zastąpione żadnym innym. Żeby wyrobić sobie nowe przekonanie i uczynić je częścią naszego odruchowego zachowania, musimy je **ĆWICZYĆ** przez powtarzanie.

Popatrzmy na inny przykład, związany z uzależnieniem od pornografii. Powiedzmy, że znajdujesz się sam na sam z komputerem, i nagle zaczynasz czuć silne podniecenie. Możesz prześledzić swoje reakcje i zidentyfikować, co następuje:

A – Zdarzenie Aktywujące — Przebywanie samemu z komputerem

B – Przekonanie — „Tu jest tyle ekscytujących rzeczy do zobaczenia”

C – Konsekwencja — Uczucie silnego podniecenia

D – Dyskusja — Te „ekscytujące rzeczy” to tak naprawdę trucizna dla mojego mózgu. Nie spowodowały w moim życiu nic poza bólem i zranieniami. Są tak zaprojektowane, żeby mnie złowić i przyciągnąć z powrotem po więcej. Jeżeli odejdę, będę czuł się wolny i będę z siebie dumny.

E – Ćwiczenie — Tu ważną rolę odgrywają narzędzia typu ERP. Dostarczają one systematycznego podejścia w zmienianiu naszych negatywnych przekonań w te pozytywne.

Czy wykonałeś dzisiaj swoje ćwiczenia ERP? (Czy zdecydowałeś się stosować metodę samoleczenia?)

Model A-B-C-D-E odgrywa dużą rolę, pomagając nam przezwyciężyć nasze nałogi. Jak się niebawem zorientujesz, prawdopodobnie istnieje wiele fałszywych przekonań, które wzmacniane przez całe życie, trzymają cię w twoim uzależnieniu.

W następnym rozdziale chciałbym podzielić się paroma osobistymi przekonaniami, które trzymały mnie przy nałogu.

Zachęcam cię do obserwowania swoich zachowań przez resztę dnia. Jeżeli zauważysz, że doświadczasz jakiegoś uczucia lub emocji, spróbuj je prześledzić przy użyciu kroków A-B-C.

Mam nadzieję, że uznałeś to ćwiczenie za użyteczne!



## 12. Siedem przekonań, które trzymały mnie w nałogu

Podaję tutaj niektóre najważniejsze fałszywe przekonania, przez które tkwię zniewolony w moim uzależnieniu.

Byłem w stanie zidentyfikować każde negatywne przekonanie za pośrednictwem dziennika, poprzez patrzenie na model A-B-C-D. Następnie przepisałem moje negatywne przekonania i skonfrontowałem je ze stanem faktycznym (prawda), co możesz zobaczyć w poniższych przykładach.

**Przekonanie #1:** Niekontrolowana erekcja jest znakiem ukazującym, że w moim wnętrzu posiadam nieokiełznane zwierzę.

Myślę, że erekcja była jednym z moich najwcześniejszych seksualnych doświadczeń. Nikt nie powiedział mi, że to powinno się zdarzać z tego powodu bardzo chciałem, aby to minęło. Próbowałem używać siły mojej woli, aby to zatrzymać, ale to nie działało.

W końcu moje erekcje zaczęły służyć jako wskaźniki, że jest taka część mnie – moja seksualność – która jest silniejsza od mojej woli i nie mam możliwości tego kontrolować.

**Prawdą** jest, że erekcje w ogóle nie złe; są one jednym z najlepszych darów naszego życia. One są znakami, że posiadam siłę, aby użyć mojej miłości do stworzenia nowego życia. One są znakami pokazującymi, że mogę mieć własną rodzinę. To naprawdę piękny i wspaniały dar i jestem za niego wdzięczny.

**Przekonanie #2:** Wszyscy mężczyźni posiadają ukryte seksualne pożądanie, które powodują, że oszukują swoje żony; oni po prostu nie mówią o tym nikomu. Każdy mężczyzna urodził się z tym.

**Prawdą** jest, że wszyscy mężczyźni posiadają pożądanie. Jest to częścią świetnego daru seksualności. Jednak, to nie oznacza, że mężczyźni muszą oszukiwać i wszyscy mężczyźni będą oszukiwać.

Wielu mężczyzn robi to, ale wielu też tego nie robi. To jest moje życie i zostałem obdarzony siłą do podejmowania wyborów odnośnie tego, co chciałbym z nim robić. Mogę darować moją seksualność tysiącom kobiet, ale mogę też zachować ją dla tej jedynej kobiety w moim życiu. Wybór jest zawsze mój i tylko mój.

**Przekonanie #3:** Jeśli ktoś dowie się o moich brudnych sekretach, może stracić do mnie szacunek.

**Prawdą** jest, że dzielenie się moim doświadczeniem z innymi ludźmi jest dla mnie jedyną drogą by być znowu zdrowym. Przez większość mojego życia myślałem, że nie mógłbym być szczęśliwy, gdybym wyjawiał komuś mojego sekrety. Teraz zdałem sobie sprawę z tego, że **jedyną drogą** do bycia szczęśliwym jest podzielenie się moim doświadczeniem z innymi osobami. Można spotkać wielu wspierających i rozumiejących ludzi, którzy mieli podobne doświadczenia, i którzy nie osądzają mnie, tylko wspierają w podróży do stania się najlepszym człowiekiem, jakim tylko mogę być.

**Przekonanie #4:** Pornografia jest bezpieczną i zdrową drogą do poznania mojej seksualności. Jest to tylko narzędzie, którego mogę użyć w celu trzymania na uwieży mojego zwierzęcego instynktu.

**Prawdą** jest, że pornografia jest najgorszą drogą poznania mojej seksualności. Z powodu intensywnego używania pornografii przez wiele lat, całkowicie przededefiniowałem swoje pojęcie seksualności oraz to co uważałem za akceptowalne. Zaczynałem od oglądania modelek, gdy byłem nastolatkiem, marząc o znalezieniu pewnego dnia mojej prawdziwej miłości, a skończyłem na twardej pornografii. W końcu nawet to nie było dla mnie wystarczające, więc szukałem stale czegoś mocniejszego. Pornografia działa tak jak narkotyki, bezpośrednio działając na ośrodek szczęścia w moim mózgu. To jest powód, dla którego mogłem godzinami oglądać pornografię, podczas gdy nie byłem w stanie skoncentrować się na żadnym innym zadaniu dłużej niż 5–10 minut.

**Przekonanie #5:** Pornografia jest jedynym sposobem na radzenie sobie w życiu; bez tego nie mam nic.

**Prawdą** jest, że pornografia **była** jedyną odpowiedzią, której nauczyłem się w celu radzenia sobie ze stresem, lecz nie jest to jedyna odpowiedź dla mnie dostępna. Uczę się rozwijać zdrowe podejście do życia, właściwe zarządzanie czasem, medytację oraz inne techniki, które pozwolą mi

ić przez życie bez opierania się na pornografii.

**Przekonanie #6:** Nie jestem pewny czy rzeczywiście chcę przestać, może oglądanie pornografii nie jest złe.

**Prawdą** jest, że życie oferuje znacznie więcej niż pornografia. Dostałem na tej planecie tylko jedną szansę i kiedy uważałem, że pornografia jest jedyną rzeczą, która rzeczywiście dawała mi szczęście, w rzeczywistości po prostu trzymała mnie w pułapce. Kiedy spojrzę za siebie, na moje życie w przeszłości, wszystko co mogę zobaczyć to lata udawania. Jestem w stanie podążać za moimi prawdziwymi marzeniami, by nie pozwolić dłużej pornografii kierować moim życiem.

**Przekonanie #7:** To nie jest moja wina, że wybrałem tę drogę; jest to rezultat tego, co inni mi zrobili.

**Prawdą** jest, że nie mam kontroli nad tym, co inni ludzie robią w moim życiu, ale zawsze mam możliwość wyboru sposobu reakcji na takie działania. Przejmuję pełną odpowiedzialność za wszystko, co dzieje się w moim życiu.

**To jest tylko 7 z setek negatywnych przekonań, które w ciągu ostatnich lat byłem w stanie zidentyfikować.**

Te 7 było jednak dla mnie bardzo ważnych. Podążałem za wskazówkami z „Candeo Can” i stworzyłem nagranie, w którym głośno czytam moje oświadczenia prawdy. Następnie wrzuciłem ten plik audio na mojego iPod’a i kontynuowałem słuchanie tego codziennie przez następny miesiąc. Zachęcam do znalezienia 7 najbardziej negatywnych przekonań, które czynią ciebie zniewolonym.

Wydaje się, że jest przy tym dużo pracy, ale zabierze ci to około 2 godzin, aby wszystko przygotować a następnie 2–3 minuty dziennie słuchania własnych deklaracji. Możesz użyć Rejestratora dźwięku z twojego komputera lub zwykłego magnetofonu. Jeśli ta opcja nie działa na twoim komputerze, możesz [pobrać program Audacity](#) – darmowy program do nagrywania dźwięku.

Przepraszam cię za przeladowanie informacjami w ciągu ostatnich tygodni. Weźmy kilka dni wolnego. Będziesz dzięki temu miał wystarczająco czasu, aby znaleźć jakieś negatywne przekonania oraz stworzyć swoje nagranie audio. Kontynuuj swoją praktykę ERP, podobnie jak

i inne zdrowe działania, które dla siebie wybrałeś.

Za dwa dni przyjrzymy się technice, którą nazwałem mini-ERP. Ta technika jest bardzo przydatna w radzeniu sobie z bodźcami uruchamiającymi, podczas gdy pełny ERP jest niedostępny.

## 13. Jak radzić sobie z wyzwaczami — mini-ERP

Mam nadzieję, że udało ci się nagrać własne stwierdzenia prawdy i że w dalszym ciągu kontynuujesz swoją praktykę ERP.

Dzisiaj będziemy mówić o szybkiej metodzie, którą można używać do radzenia sobie z wyzwaczami, kiedy nie ma czasu ani miejsca na pełną ERP. Ja nazywam ją mini-ERP.

Mini-ERP jest uproszczoną wersją pełnego ERP i jest bardzo przydatna, ponieważ nie można zatrzymać się i zmierzyć tętna za każdym razem, gdy np. uruchamiamy się podczas jazdy samochodem lub idąc ruchliwą ulicą.

Mini-ERP składa się z oddychania, pozytywnej wypowiedzi i przeniesienia swojej uwagi na coś innego. (Schemat: »Oddech - Pozytyw - Przeniesienie«)

### **Oddech**

To zwykle ćwiczenie ERP. Wystarczy wziąć kilka głębokich oddechów. Najważniejsze jest to, aby uświadomić sobie swój oddech i świadomie go spowolnić.

### **Pozytywne wypowiedzi**

Prawdopodobnie zapamiętałeś niektóre z powodów by być trzeźwym poprzez regularne ćwiczenia ERP. Dodatkowo, możesz po prostu myśleć o tym, dlaczego starasz się pozostać trzeźwym, lub przypomnieć sobie, jak poza kontrolą było twoje życie, gdy utknąłeś w nałogu.

Zaczerpnąłem kolejny świetny [pomysł](#) z „Candeo Can”. Idea ta nazywana jest *oddychaniem wdzięczności*. W zasadzie jest to połączenie głębokiego oddychania i pozytywnych myśli. Sugerują, żeby pomyśleć o 3–5 rzeczach, za które jesteśmy naprawdę wdzięczni w swoim życiu. Jest to potężne o świetne ćwiczenie. Wystarczy spróbować następnym razem, gdy będziesz się uruchamiać, a samodzielnie tego doświadczysz.

### **Przenieś swoją uwagę**

Bardzo ważne jest, aby zamiast walczyć z tym, co Cię uruchamia, po prostu zwrócić uwagę na coś innego. Osobiście, staram się znaleźć coś pięknego w przyrodzie. Próbuję zauważyć wyjątkowe

drzewo lub kawałek nieba albo ptaka i poświęcić chwilę, by podziwiać to piękno. Ponieważ jednak nie każdy jest takim maniakiem przyrody jak ja, można znaleźć coś innego – zdrowego, co odwróci twoją uwagę. Może to być fajny przejeżdżający sportowy samochód, na który zwrócisz ma chwilę uwagę. Kolejnym sposobem na skoncentrowanie się na czymś innym, którego nauczyłem się z kursu „Candeo Can”, jest zwrócenie się do człowieka obok. Można to zrobić przez bezpośredni kontakt wzrokowy albo przez zagadanie, bądź też pomagając komuś w jakiejś małej rzeczy, jak przytrzymaniu drzwi. Można też do kogoś zadzwonić.

Spróbuj zastosować technikę mini-ERP w ciągu najbliższych kilku dni w uzupełnieniu do standardowej praktyki ERP. Pamiętaj także, aby dbać o siebie, i zastąpić stare kłamstwa nałogowe nowymi wypowiedziami prawdy.

W następnym rozdziale przyjrzymy się bliżej naszym „wyzwalaczom” oraz temu, dlaczego niektóre dni są gorsze od innych.

## 14. Co nasze uruchomienia mogą nam powiedzieć?

Czasami czuję, że nie mam kontroli nad ilością uruchomień pojawiających się w moim życiu, i że są one całkowicie uzależnione od świata zewnętrznego. To jednak tylko część prawdy.

Zanim jednak przejdziemy do dalszej dyskusji, chciałbym zaproponować proste zadanie. Rozejrzyj się po pomieszczeniu, w którym siedzisz i zaobserwuj wszystkie przedmioty, które są zielone. Może to być wazon, obrazek<sup>1</sup> lub roślina. Wszystko, co jest zielone.

### **Przestań czytać i teraz rozejrzyj się po pokoju!**

Czy zauważyłeś dużo zielonych rzeczy?

Teraz powtórz to samo ćwiczenie, ale tym razem poszukaj wszystkiego, co ma czerwony kolor.

### **Przestań czytać i zrób to teraz!**

Czy zauważyliście, więcej czerwonych rzeczy, których nie zauważyliście, gdy rozglądaliście się pierwszy raz? Mam nadzieję, że tak, przynajmniej ja tak mam, kiedy wykonuję to ćwiczenie.

Co więc ten prosty eksperyment nam mówi? Otóż, wydaje się, że mamy pewną kontrolę nad tym, co zdecydujemy się zauważyć w naszym środowisku.

Więc następnym razem, gdy zaobserwujesz, że coraz bardziej się uruchamiasz (w swoich zachowaniach nałogowych), spróbuj zrobić krok wstecz i zidentyfikować, co sprawia, że Twój mózg zaczyna się skupiać na tych wszystkich rzeczach, które wywołują u Ciebie zachowania nałogowe – uruchamiają Cię.

Może znajdziesz powód lub powody, które doprowadziły Cię do takiej sytuacji. Być może nie wyspałeś się wystarczająco, lub nie zjadłeś śniadania bądź też pojawiły się silne emocje lub fałszywe przekonania.

Innymi słowy, powinieneś być w stanie określić, co spowodowało, że się uruchomiłeś, tak długo, jak długo jesteś świadomy tego, że coś niezdrowego dzieje się wokół ciebie. Nie zrozumcie

---

<sup>1</sup>oryg. *banknot dolarowy* – przyp. tłum.

mnie źle, środowisko, w którym zdecydowałeś się przebywać ma największy wpływ na ilość i siłę rzeczy, które mogą Cię uruchamiać. Jednak pobyt z dala od miejsc gdzie się uruchamiałeś jest tylko jedną częścią równania. Druga część to wszystko to co dzieje się w naszych głowach. Jeden z moich przyjaciół w trzeźwieniu powiedział: „Kiedy jestem w złym miejscu (w znaczeniu mojego nałogu), mogę seksualizować nawet brud”.

Więc nie musisz znaleźć się w miejscu uruchamiającym Cię, aby poczuć się uruchomionym. Innymi słowy, jeśli zdarzy się tak, że zaczniesz się uruchamiać przez przypadek, będzie bardziej prawdopodobne, że zachowasz spokój, jeśli będziesz w dobrym miejscu. Po prostu pamiętaj prostą zasadę. Jeśli zauważysz, że już się mocno nakręcasz, to tylko znak, że coś w twoim życiu jest nie zrównoważone. Można kolejny raz przywrócić równowagę poprzez zadbanie o siebie. Wiesz, to te wszystkie te rzeczy, o których mówiliśmy wcześniej: pisanie dziennika, medytacja, jedzenie, spanie, nawadnianie się, praktyka ERP, analiza swojego A-B-C-D, itd.

Jest też kolejny obszar dbania o siebie, którego jeszcze nie poruszaliśmy, ale o nim już wkrótce. Jednak zanim do niego przejdziemy jest inne ważne zadanie, które musimy wypełnić. Powiem ci więcej o tym w następnej części.

Teraz staraj się zwrócić uwagę na siebie, kiedy się uruchamiasz i później napisz o tym, określając, jakie emocje, przekonania, lub dyskomfort były prawdziwym powodem tego doświadczenia.

Pracuj dalej wytrwale!



## 15. Czego chcesz od życia — bardzo ważne ćwiczenie

Dziś chcę poprosić Cię o zrobienie prostego, ale bardzo ważnego zadania. Jeśli miałbym wybrać jedno ćwiczenie z całego kursu, to byłoby to właśnie to. Czekałem tak długo, aby zaproponować to ćwiczenie, bo na wstępie chciałem Ci pomóc zmniejszyć ciśnienie związane z nałogiem i dopiero wtedy poprosić o spojrzenie w szerszym kontekście.

Twoja przeszłość jest wynikiem uprzednio dokonanych wyborów. Twoja przyszłość będzie wynikiem wyborów, które zrobisz. Są miliony dróg, którymi można podążać, a każda z nich będzie prowadzić w inne miejsce. Chodzi o to, gdzie chcesz dojść? Teraz, postaramy się odpowiedzieć na to pytanie.

Chcę, żebyś oczyma wyobraźni zobaczył siebie jako starego człowieka, leżącego na łożu śmierci. Pozostało Ci tylko kilka oddechów. Patrzysz wstecz na swoje życie i zdajesz sobie sprawę, że choć nie było idealne, żyłeś dobrze. Czujesz się dumny z siebie i z wyborów, których dokonałeś. Czujesz, że to dobry czas żeby właśnie teraz odejść.

Wracając do chwili obecnej zastanów się, jakie decyzje powinieneś teraz podjąć, jaki kierunek w życiu obrać, by stać się tym starym człowiekiem. Kiedy ja robiłem to ćwiczenie, zdałem sobie sprawę, że chcę mieć rodzinę. Uświadomiłem sobie, że chcę pracować robiąc ważne rzeczy. Że chcę być człowiekiem dobrym, uczciwym, na właściwym miejscu i trzeźwym. Naprawdę nic nadzwyczajnego, ale to nie musi być wcale nadzwyczajne, to powinno być po prostu właściwe dla mnie. Do momentu zrobienia tego ćwiczenia, nie byłem pewien, czego chcę w życiu. Byłem zagubiony i zdezorientowany. Czasami chciałem jednego, innym razem czegoś innego.

Teraz jednak już wiem, w głębi serca, że to, czego naprawdę chcę, to być tym starym szczęśliwym człowiekiem, który patrząc wstecz na swoje życie, czuje się dumny z tego jak żył. Teraz mam wizję, w jakim kierunku kształtować swoje życie. To jest jak Gwiazda Polarna, której mogę używać jako drogowskazu mojej podróży. Zawsze, kiedy gubię się w życiu, mogę zatrzymać się, zapytać się siebie czy ta droga prowadzi mnie tam, gdzie naprawdę chcę iść?

Przez najbliższe 3 dni pomyśl o tym, jaka droga w twoim życiu może cię zaprowadzić do tego by stać się tym szczęśliwym i zadowolonym człowiekiem. Istnieje wiele różnych dróg. Chcę, abyś znalazł taką, która jest właściwa dla Ciebie! Nie spiesz się, podejdź do sprawy delikatnie. Proszę też, nie zapominaj o swojej praktyce ERP i innych pozytywnych rzeczach.

Do zobaczenia za trzy dni!

## 16. Mój nawrót i czego się z niego nauczyłem — część pierwsza

Myślę, że ważne jest teraz dla mnie podzielenie się historią mojego nawrotu. Byłem w stanie przeżyć miesiąc w trzeźwości, praktykując ERP. Do czasu zaadoptowania systemu do siebie nie potrafiłem określić jego skuteczności. Postanowiłem poszukać wiedzy i wykupiłem członkostwo w programie „Candeo Can”. Co ciekawe, odkryłem, że mój system był bardzo zbliżony do rozwiązania tam zaproponowanego. Niemniej jednak, byłem w stanie wiele się nauczyć i co ważniejsze, zdobyłem pewność, że moje podejście do problemu było w rzeczywistości efektywne. Z pomocą „Candeo Can” byłem w stanie zachować trzeźwość w sumie przez 3 miesiące. Trzy miesiące bez masturbacji i pornografii – postrzegałem to jako cud, który się dla mnie ziścił. Nigdy w życiu nie osiągnąłem czegoś takiego.

Poczułem, że będzie lepiej od chwili zatrzymania moich nałogowych zachowań. Problemem w tym, że tak się nie stało. Powstrzymałem jedynie moje zachowania nałogowe, ale to nie rozwiązało mojego problemu z lękami społecznymi i innymi rzeczami. Jeśli już, to poczułem że moje życie stało się trudniejsze. Straciłem jednak narzędzie do samoleczenia się z bólu życia. Bez tego, czułem się samotny i bardziej narażony.

Miałem wrażenie, że to co mówili ludzie z „Candeo Can” i praktyka ERP to oszustwo. Zatrzymałem przecież moje zachowania nałogowe. Czemu w związku z tym nie poprawiało się moje życie? Czyżby wszystkie obietnice, które wmawiałem sobie w praktyce ERP były tylko kłamstwem?

Powoli zacząłem szukać nowych sposobów odurzania się (bycia »na haju«). Oczywiście nie miałem już zamiaru oglądać porno, ale oglądanie horrorów było całkiem w porządku. Po jakimś czasie oglądałem już 2–3 horrory dziennie. Było OK, ponieważ to nie było porno. Wkrótce zacząłem przewijać filmy szukając „ciekawszych” kawałków, które zwykle związane były ze

skrajna przemocą i seksem. Nawet nie troszczyłem się o fabułę, szukałem tylko „interesujących części”.

Niedługo potem zacząłem angażować się w zachowania bardzo podobne do najgorszych z moich zachowań nałogowych. Całe noce spędzałem na oglądaniu filmów grozy i robiłem to w mojej pracy. Właśnie wtedy zacząłem naprawdę czuć, że to szaleństwo. Miałem całą wiedzę o tym, jak to zatrzymać. Wiedziałem, że nauczyłem się sztuczek, które powinny mi w tym pomóc. Jednak miałem wrażenie, że na dłuższą metę nie byłem w stanie utrzymać odpowiedniego stanu umysłu. Czasami chciałem być trzeźwy. Czasami już mi nie zależało. Tak, jakbym potrzebował „zasłużonej przerwy”.

Co gorsza, musiałem przyznać, że mój problem nie został wyleczony. Chciałem jednak okazać się czysty przed moją dziewczyną. Myśl o tym dobijała mnie. Ona była taka dumna ze mnie, że jestem w stanie zatrzymać moje nałogowe zachowania i była tak zadowolona z naszego związku. Nie widziałem jej tak szczęśliwej w przeciągu tych pierwszych 2 lat, od kiedy byliśmy razem. Postanowiłem, więc zrobić to, co każdy uzależniony robi. Spróbować naprawić to wszystko „na własną rękę”, w tajemnicy.

Problem w tym, że już nie wiedziałem, co dalej robić. Przeczytałem już niektóre z najlepszych książek na ten temat. Zapłaciłem za jeden z najlepszych programów naprawczych. Miałem profesjonalnego doradcę. A jednak, to nie było wystarczające. Zdesperowany postanowiłem poszukać literatury programu „12 kroków”.

Podczas mojego etapu odbudowy w „Candeo Can”, zdecydowałem że, byłoby dobrym pomysłem udać się na spotkanie Anonimowych Seksoholików (*Sex Addicts Anonymous*). Nie czułem takiej potrzeby, ale chciałem to zrobić na wszelki wypadek. Miałem nadzieję, że pomoże mi to złapać lepszy kontakt z ludźmi. Kiedy wziąłem udział w spotkaniu, czułem się bardzo „nie na miejscu”. W pokoju było pełno ludzi z prawdziwymi problemami. Wszyscy przytulali się do siebie. Mieliśmy nawet stanąć w kręgu i trzymać się za ręce pod koniec spotkania. To było najdziwniejsze doświadczenie w moim życiu.

Co gorsza, postanowiłem iść na śniadanie z tymi ludźmi. To właśnie zadziałał mój lęk społeczny. To był pierwszy raz, od czasu, gdy zachowywałem trzeźwość (wtedy to były 2 miesiące), kiedy poczułem, że zaczynam się uruchamiać.

Nie trzeba chyba dodawać, że przysiągłem sobie wtedy, że nigdy nie wrócę na meeting, ponieważ poczułem, że się uruchamiam zamiast znaleźć się w sytuacji, która miała mi pomagać.

W czasie powrotu ze śniadania w drodze na parking, rozmawiałem z jednym z weteranów tej grupy. Zapytałem go, jak długo był trzeźwy. Powiedział mi, że w tym momencie jest to około 3 lat. Byłem pod wrażeniem jego wyniku i zapytałem go, jak to zrobił? Powiedział:

— *Bardzo prosto, mój program jest **programem duchowym**.*

— *O, ku\*\*a — pomyślałem sobie — teraz rozumiem. Ten facet jest maniakiem religijnym. Zaraz mi opowie, jak to Jezus do niego przyszedł i uratował jego duszę*

— *Pięknie — powiedziałem głośno i postanowiłem nie zadawać więcej pytań.*

Kiedy dotarliśmy na parking, facet dał mi Wielką Księgę Anonimowych Alkoholików. Powiedział, że często nowi nie wracają. Gdybym i ja miał nie wrócić, to też będzie w porządku, ale mogę zatrzymać książkę. Jednak bardzo namawiał mnie, żebym przynajmniej przeczytał historię Billa (założyciel AA), nawet, jeśli nie chciałbym czytać całości. Podziękowałem mu i wziąłem książkę. Przeczytałem historię Billa i odesłałem książkę. Postanowiłem już nie wracać do spotkań grup 12-krokowych.

Cztery miesiące, od czasu, kiedy pierwotnie zacząłem być trzeźwy, znów znalazłem się w tarapatach. Nie wiedząc co dalej zrobić, postanowiłem wrócić do literatury 12-krokowej, aby sprawdzić, czy ma coś nowego do zaoferowania.

Podsumowując – zdałem sobie sprawę, że wyrażenie „Umysł, Ciało i Duch” istnieje nie bez powodu. Moja praktyka ERP i nauka Candeo Can zaabsorbowały mój umysł. Poprzez codzienne zdrowe nawyki, dbałem o swoje ciało, ale mój duch... – o moją duszę nie dbałem wcale. To był ten brakujący element i to, czym musiałem się zająć, aby zacząć dostrzegać pozytywne zmiany, które miały miejsce w moim życiu.

Resztę historii opowiem w następnym rozdziale.

Tymczasem zachęcam do analizy swoich codziennych zachowań, aby upewnić się, że nie zastępujesz starych uzależnień nowymi.

## 17. Mój nawrót i czego się z niego nauczyłem — część druga

W ostatnim rozdziale podzieliłem się z wami tym, jak wyglądał mój nawrót do nałogowych zachowań, jaki byłem zrozpaczony i jak zacząłem czytać literaturę 12-krokową. Teraz mam zamiar podzielić się tym, co tam znalazłem i jaki to miało dla mnie sens.

Zasadniczo Wielka Księga Anonimowych Alkoholików (Wielka Księga to tylko nazwa, książka jest naprawdę niewielka) jest poradnikiem dla beznadziejnych. Zaczyna się od tego jak Bill W., założyciel AA, dzieli się swoją osobistą walką.

Pił on przez wiele lat. Początkowo nie myślał, że coś z nim nie tak, ale w końcu nie mógł zaprzeczyć, że jego życie całkowicie wymknęło mu się spod kontroli. Postanowił więc rzucić picia.

Najpierw próbował samokontroli, jednak to nie zadziałało. Potem starał się zrobić psychologiczną analizę problemów, to też nie zadziałało. Potem poszedł na leczenie w zamkniętym ośrodku odwykowym – ale jak tylko wychodził, sięgał znowu po alkohol – więc to też nie działało.

Zasadniczo, próbował wszystkiego, co współczesna medycyna w tym czasie (koniec 1930) miała do zaoferowania i wydawało się, że nic mu nie pomaga. Pewnej nocy jego stary przyjaciel od kieliszka przyszedł z nim porozmawiać. Facet ten był trzeźwy od około 2 miesięcy. Co dziwne, Bill pisał, że jego przyjaciel wydawał się być bardzo szczęśliwy i nie błędził w chmurach przez cały czas.

Przyjaciel opowiedział mu swoją historię, jak miał iść do więzienia za swoje picie i złe zachowanie, ale dwóch mężczyzn przyszło i przekonało sędziego, że spróbują go uratować. Sędzia zgodził się i przyjaciel Billa wyszedł z nimi.

Obaj mężczyźni należeli do Chrześcijańskiego ruchu religijnego o nazwie „Grupa Okswordzka” (*Oxford Group*). Istotą ich wiary było to, że my sami bardzo słabo potrafimy kierować własnym życiem, a Bóg jest w stanie robić to o wiele lepiej. Grupa miała też wypracowane pewne kroki

i zasady, których przestrzeganie pomoże osiągnąć im ten cel. Dodatkowo Bill zdał sobie sprawę z tego, że pijących można znaleźć w całej historii świata i zazwyczaj większość z nich umierała tragicznie, oprócz kilku wyjątków.

Raz na jakiś czas, niektórzy z nałogowo pijących twierdzili, że doznali intensywnych „przeżyć duchowych”, w których doświadczali bliskości Boga. Po czym zwykle przestawali pić – w ogóle – do końca życia i stawali się bardzo religijni.

Problemem było to, że Bill nie wierzył w Boga. Dopuszczał możliwość istnienia jakichś ogólnych praw lub energii, która rządzi wszechświatem, ale nie mógł uwierzyć w nic innego. Wtedy, jego przyjaciel zasugerował, żeby zamiast przyjmować tradycyjną wizję Boga, Bill może **stworzyć dowolny opis Bogu, taki, który ma dla niego sens.** (To moim zdaniem jest kluczowy punkt sukcesu AA).

Bill zapamiętał sobie ten pomysł. W późniejszym okresie życia po raz kolejny znalazł się na obowiązkowym leczeniu w szpitalu psychiatrycznym w związku z jego problemem alkoholowym. Usłyszał tam jak jego lekarz mówi do jego żony, że tym razem Billowi się udało, natomiast jest prawdopodobne, że po następnym ciągu pijackim jego mózg już sobie nie poradzi, a jeśli znów zacznie się upijać, to pożyje najwyżej kilka miesięcy.

Wtedy właśnie Bill zaczął mówić do Boga w swoim pokoju w szpitalu, prosząc, aby go uratował. Następnie doświadczył „intensywnego doświadczenia duchowego”, podczas którego zobaczył bardzo jasne białe światło, a potem zasnął.

Faktem jest, że Bill W. przestał pić tego dnia. Kiedy wyszedł ze szpitala zaczął dzielić się swoją wizją z innymi alkoholikami. W końcu odszedł z Grupy Oksfordzkiej, ponieważ zakres jej pracy był zbyt szeroki i stworzył grupę przeznaczoną specjalnie dla alkoholików.

Pojawili się zwolennicy Billa i zaczęli aktywnie dzielić się swoimi historiami z innymi alkoholikami, a ich liczba wzrosła do około tysiąca osób. W tym czasie grupa istniała około 2–3 lat, pozwalając wielu członkom utrzymać trzeźwość. To właśnie wtedy jej założyciel napisał Wielką Księgę Anonimowych Alkoholików (*Big Book of AA*), nad której edycją i treścią pracowała cała grupa. Księgę następnie opublikowano.

Książka nie odniosła sukcesu z dnia na dzień, ale dokonała się rewolucja w postrzeganiu uzależnienia i stworzyła jedną z najpopularniejszych metod leczenia — grupy 12-krokowe. Setki różnych wspólnot dostosowały wizję Billa w taki, czy inny sposób i korzystają z niej, aby pomóc ludziom przezwyciężyć wszelkiego rodzaju inne problemy: od obżarstwa, do uzależnienia od seksu.

Pozwólcie, że wrócę do historii Aleksa. . .

Pamiętacie jak w poprzednim rozdziale wspominałem, że zacząłem oglądać dużo horrorów podczas mojego nawrotu choroby? Cóż, to nie był jeszcze koniec. Ponieważ dalszym ciągu karmiłem nałóg, moje zachowanie stopniowo wyślizgiwało się spod kontroli.

Problemem nie było to, że nie wiedziałem jak zatrzymać zachowania nałogowe. Problemem tkwił w tym, że nie wiedziałem co robić z życiem, jak już te zachowania zatrzymam. Byłem świadom, że gdyby nie praktyki ERP, nic bym nie zauważył. Chciałem to zobaczyć, musiałem zobaczyć jak bardzo jest źle, bo nie mogłem znieść pustki, jaką czułem. Po prostu musiałem od tego uciec, bez względu na cenę jaką musiałbym zapłacić.

W tym samym czasie, zdałem sobie sprawę, że nie wystarczy zająć się uzależnieniem, by usunąć tę pustkę, ale po prostu nie wiedziałem co jeszcze robić. Nadal więc borykałem się z kontrolą uzależnienia, trochę mu się poddając i ratując się małymi kłamstewkami (jak wtedy to postrzegałem) w stosunku do mojej dziewczyny.

To, co faktycznie robiłem to poddanie się uzależnieniu i wzmocnienie niektórych negatywnych przekonań, które trzymały mnie w pułapce nałogu.

Zagłębiając się w coraz intensywniejsze chore zachowania, już nie mogłem wmawiać sobie, że mimo to dam radę. Czułem się zrozpaczony, czułem że straciłem kontrolę, jakbym próbował wszystko co tylko możliwe i nie dalej nie wiedziałem co robić.

To właśnie wtedy wróciłem do lektury 12 kroków. Ściągnąłem w wersji audio Wielką Księgę AA i słuchałem jej. Spodobał mi się ten pomysł. Naprawdę poczułem, jak moje życie zwraca się ku Bogu, jednak zrozumienie Boga, była jedyną rzeczą, która pozostała mi do zrobienia.

Dalej jednak stałem przed dużym problemem. Czy powinienem powiedzieć mojej dziewczynie o moim nawrocie? Była tak zadowolona z mojego uzdrowienia. Nie sądziłem, że mógłbym ją skrzywdzić ponownie. Powiedziałem jej, że zastanawiałem się nad udziałem w spotkaniu grupy 12-krokowej (podobnej do grup AA) dla uzależnionych od seksu. Ona zapytała mnie, dlaczego chcę tam iść. Zapewniłem ją (kłamiąc), że wszystko jest w porządku, a ja po prostu byłem ciekawy i chciałem zobaczyć jak wygląda takie spotkanie. Kilka dni później, w łóżku, zastanawiałem się nad tym, co mam robić ze swoim życiem. Zadałem sobie pytanie, co Bóg chce, żebym robił? Instynktownie czułem, że Bóg chce bym powiedział prawdę mojej dziewczynie. To właśnie wtedy podjąłem decyzję, by powiedzieć jej, aby zrobić to, co Bóg chce żebym zrobił... i mam nadzieję, że reszta pójdzie dobrze.



Gdy podjąłem decyzję, mój niepokój zniknął. Wiem, że brzmi to tandetnie, ale widziałem również białe światło w moim wnętrzu, czułem się naprawdę szczęśliwy i czysty. Udało mi się szybko zasnąć. Kilka dni później wyjaśniłem sytuację z moją dziewczyną, a kilka tygodni później dotarłem na mój pierwszy meeting grupy 12-krokowej.

Od tego czasu wiele się zmieniło. Nie wierzę jednak ślepo we wszystko, co jest mówione na AA. Przeprowadziłem własne poszukiwania i analizy (którymi będą dzielić się z wami w dalszych rozdziałach) i doszedłem do wniosku, że wiele rzeczy nie jest prawidłowych w AA. Nie mniej jednak, 12-krokowe podejście działało u mnie i do dziś jest bardzo pomocne.

Nie jest to sposób doskonały, **ale jest wystarczająco dobry**. Jest to potężne narzędzie, które pomogło mi stać się trzeźwym i trwać w trzeźwości. Jestem przekonany, że gdyby nie program 12-krokowy, nie byłbym w stanie osiągnąć długotrwałej abstynencji.

W następnym rozdziale, podzielę się trochę więcej moim zaangażowaniem w program 12 kroków i powiem, dlaczego uważam, że to może być ważne dla Ciebie.

## 18. Program 12 kroków — dobre i złe strony

W ostatnim rozdziale była mowa o tym jak przebiegał u mnie nawrót nałogu, który doprowadził do rozpoczęcia programu 12 kroków. Zastosowanie tego programu może być bardzo pomocne w procesie wychodzenia z uzależnienia. Jednakże trzeba podchodzić do niego bardzo ostrożnie, z uwagi na fakt, że jest wokół niego rozsianych wiele niedomówień, przeoczeń i kłamstw. Dlatego też, proszę was abyście pamiętali, by brać tylko to, co w waszym wypadku na was działa – z resztą dajcie sobie spokój.

Pozwolę sobie więc na wskazanie kilku kwestii, które uważam za nieodpowiednie w programie AA.

1. Program 12 kroków nie działał zbyt dobrze na Billa W. (wg mojej opinii).

Moim największym problemem z Billem było to, że był uzależniony od seksu. Oto cytat z wywiadu przeprowadzonego przez F. Hartigan'a z Tomem Powers'em, człowiekiem, który pomógł Billowi napisać jego drugą książkę, („*A Biography of Alcoholics Anonymous Co-Founder*”, Bill Wilson, Francis Hartigan, 2000, str. 171-172).

**Tom:** – *Cały czas gdy pracowaliśmy nad »12 krokami i 12 tradycjami«, kłóciłem się z nim mówiąc: zabijasz sam siebie, pomyśl o tym jaką krzywdę wyrządzasz Lois!*

Inni ludzie, z którymi rozmawiałem twierdzili, że Lois nigdy nie wiedziała nic o romansach Billa. Tom wciąż jednak twierdził: „*Lois wiedziała o wszystkim i nie musiała się nawet domyślać. Wiele osób starało się ją chronić, ale byli też tacy którzy, przyszliby czym prędzej, żeby powiedzieć Lois o tym, gdy tylko widzieli Billa z inną kobietą*”.

Zapytałem Toma jak zareagował Bill, gdy Tom tłumaczył mu, że poczucie winy z powodu niewierności (Bill'a) było odpowiedzialne za jego depresję.

**Tom:** – *To była najtrudniejsza część. Bill zawsze się ze mną zgadzał. Odpowiedział: „Masz rację”. Gdy myślałem, że już wreszcie coś osiągamy, zawsze odpowiadał: „Nie potrafię z tego zrezygnować”.*

– *Nic nie działałem próbując wyrzucić na nim presję. Najbardziej mnie jednak wkurzyło gdy powiedział: „Wiesz co, Lois zawsze była dla mnie jak mama”, co niby miało usprawiedliwić jego zdrady wobec niej.*

Tom po rzuceniu picia również popadł w kompulsywne zachowania seksualne, gdyż miał problem z przystosowaniem się do nowej drogi życia. Przez 5 lat zmieniał swoje zachowania w tej materii, następne 5 lat przekonywał Billa do zmiany jego życia.

**Tom:** – *Oprócz wszelkich krzywd które wyrządzał kobietom, z którymi romansował i swojej żonie Lois, jego zachowanie było bardzo kontrowersyjne dla grupy AA. Zdarzało się, że jego wysoki mogły doprowadzić do totalnej katastrofy, ale zawsze znajdował się ktoś, kto wyciągał pomocną dłoń i sprzątał wyrządzony bałagan.*

Wg Toma zachowanie Billa doprowadziło do tego, że opuściła go część „najgorliwszych” popleczników, w końcu opuścił go też Tom.

**Tom:** – *Powiedziałem mu, że nie chcę z nim więcej pracować mimo, że wciąż uważam go za swojego sponsora. Chciałem, abyśmy zostali przyjaciółmi, ale nie chciałem się z nim więcej pokazywać publicznie. Nie byłem w stanie zaakceptować tego co robił Lois i sobie samemu.*

Bill tak odpowiedział Tomowi: *„Nie ma sprawy, stary. Myślałem o tym samym.”*

**Tom:** – *Coś było w tym wspólnym rozstaniu bez osądzania po czyjej stronie leży wina. Myślę, jednak, że zdawał sobie doskonale sprawę z tego po czyjej stronie ona leży, ale łatwiej mu było nie ponosić odpowiedzialności za zniszczenie tak długiej i owocnej przyjaźni.*

## 2. Zdanie Billy’ego wciąż brane jest w ciemno jako pewnik.

Gdy pójdziecie na mityng bazujący na 12 krokach, wkrótce zdacie sobie sprawę z tego, że spora część osób namiętnie czyta literaturę 12 kroków (tak właściwie to są 2 książki), tworząc z tego „ŹRÓDŁO WIEDZY”. Też lubię te książki. Mówią o wielu mądrych rzeczach. Pomogły mi wytrzeźwieć. Co nie zmienia faktu, że są dalekie od doskonałości. Myślę, że

dobrze jest wziąć pod uwagę w jakich czasach żyli autorzy piszący je. Co więcej, jest wiele innych wartościowych pozycji po które warto sięgnąć. Niestety ludzie przywykli do totalnego ignorowania naukowych i duchowych osiągnięć dokonanych zarówno w przeszłości, jak i w dzisiejszych czasach. Prowadzi to do ciągłego powtarzania prawdopodobnie błędnych wierzeń i przekonań negatywnie wpływających na nas, co opisane zostało w modelu A-B-C-D.

### 3. Program 12 kroków odstrasza ludzi.

Mówiąc krótko – mityngi bazujące na 12 krokach są lekko dziwne. Odnosi się wrażenie, że to jakaś sekta oddająca cześć pewnym wyższym wartościom, co odstrasza niektórych ludzi i przez co cierpią w samotności, dopóki nie będą zdesperowani na tyle, by szukać pomocy w grupie. W wielu przypadkach ludzie przychodzą po pomoc dopiero w momencie gdy rozpadnie się ich małżeństwo, stracą pracę czy zostaną aresztowani.

Jednakże program 12 kroków ma wiele dobrych stron. Oto one:

#### 1. Społeczna grupa wsparcia.

Jesteś otoczony przez grupę ludzi, którzy mają dokładnie ten sam problem. Osoby uzależnione często izolują się społecznie. Dla wielu, w tym mnie, mityngi bazujące na 12 krokach to bezpieczna przystań. Miejsce, w którym uczysz się nawiązywać kontakty i zawiązujesz przyjaźnie.

#### 2. Bezpieczna terapia grupowa

Wśród uzależnionych krąży powiedzenie, że miarą twojego nałogu są twoje najmroczniejsze sekrety. Nie jesteś w stanie podzielić się swoimi sekretami z kimkolwiek. Mityngi to dla mnie miejsce, w którym mogę wyznać dokładnie, co się aktualnie dzieje w moim życiu. Mogę być w 100% szczery, gdyż mam pewność, że nikt nie będzie mnie osądzał, a co więcej – większość osób będzie doskonale wiedziało przez co teraz przechodzę.

#### 3. Moralna zachęta

Czasami możemy być tak mocno pogrążeni w nałogu, że widok innych, którym udało się go opanować na dłuższy okres czasu może działać na nas motywująco. Co więcej, program 12 kroków daje nam możliwość śledzenia postępów swojej terapii i oparty jest na systemie nagród za osiągnięte rezultaty – przez możliwość informowania innych o długości okresu »trzeźwości«. Możesz także świętować swoje osiągnięcia.

#### 4. Darmowe porady i baza doświadczeń innych

Skrytykowałem już program 12 kroków za bazowanie tylko na 2–3 książkach. Muszę teraz jednak wspomnieć o innej wielkiej zalecie programu. Jest to grupowe dzielenie się wrażeniami po przeczytaniu literatury. Dzięki temu uczysz się z doświadczeń innych, poznasz w jakim stopniu to pomogło innym ludziom. Po każdym spotkaniu masz możliwość porozmawiania z każdym z członków, co daje ci możliwość uzyskania pomocy w kwestiach, które cię najbardziej gnębią. Większość uzależnionych prosi bardziej doświadczonych bywalców, aby zostali ich sponsorami, w ten sposób mając kontakt osobą, która „była w takiej sytuacji i przechodziła przez to”.

#### 5. Wzorowa organizacja

Grupy 12 kroków to rozsiane po całym świecie wielkie organizacje. Infolinie, spotkania on-line, tysiące pracujących ludzi, a to wszystko na zasadzie wolontariatu i pieniędzy otrzymywanych z datków. Innymi słowy, nie ma potrzeby ponownie wymyślać koła – mamy już grupy wsparcia, z których każdy może skorzystać kiedy tylko chce.

#### 6. Dostarczanie konkretnego programu działania

Nazwa „Grupy 12 kroków” nie wzięła się z przypadku. Oparte są one na specjalnym programie wychodzenia z nałogu. Jest on zalecany, acz nieobligatoryjny dla każdego członka grupy. Wracając do Billa W. — to on był odpowiedzialny za przekształcanie programu 6 kroków Oxfordzkiej grupy w program 12 kroków AA (z pomocą innych członków, oczywiście).

Podczas 50-letniej historii mityngów AA, program 12 kroków miliony razy był różnie interpretowany przez miliony osób. Doprowadziło to do powstania wielu przydatnych ćwiczeń.

Podsumowując, wg mnie program 12 kroków jest daleki od ideału. Jednakże jest **wystarczająco dobry**, aby wspomagać proces wychodzenia z nałogu.

W kolejnych rozdziałach opowiemy sobie jak dokładniej wyglądają mityngi grup bazujących na 12 krokach. Jeśli więc kiedyś zdecydujecie się pójść, będziecie już wiedzieć co i jak.

Póki co: dobrego i trzeźwego dnia!

## 19. Spotkania 12-krokowe — wprowadzenie

Wcześniej mówiłem o pewnych korzyściach grup 12-krokowych. Dzisiaj chcę poświęcić trochę czasu w celu przypomnienia podstawowej struktury grup. Będziesz więc przygotowany, gdybyś zdecydował się na dołączenie do jednej z nich w przyszłości.

Zazwyczaj na spotkaniach ludzie siadają w kręgu. Wśród nich znajduje się jedna osoba, która prowadzi spotkanie. Przed rozpoczęciem spotkania prowadzący przekazuje wiele „czytanek” (pojedyncze kartki papieru), o których przeczytanie zostaną poproszeni ludzie w trakcie spotkania.

Prowadzący zaczyna spotkanie poprzez pozdrowienie każdego i przeczytanie wprowadzenia. Po tym, on lub ona prosi kogoś o przeczytanie „Wstępu” (jedna z lektur przekazana wcześniej), jak również „Jak to działa”, „12 kroków” i „12 tradycji”.

Gdy ogólna lektura jest zakończona, prowadzący może zapytać czy jest ktoś nowy na spotkaniu. To może być zazwyczaj każdy kto przybywa z innego miasta miasta, albo jest nowy, ale nie uważa się za przybysza.

Następnie prowadzący prosi nowo przybyłych o przedstawienie się. Nowoprzybyłym jest każdy w trakcie 30 pierwszych dni swojego trzeźwienia. Więc, jeśli byłeś trzeźwy przez 20 lat, ale potem miałeś potknięcie, jesteś ciągle uważany za nowoprzybyłego przez pierwsze 30 dni.

Po nowoprzybyłych każdy grupie może się przedstawić. Przedstawienie się zazwyczaj wygląda tak: „Cześć, mam na imię Aleks i jestem uzależniony od seksu”. Po tym każdy może powiedzieć „Cześć, Aleks”.

Po przedstawieniu spotkanie może przyjąć wiele form, które są wyjaśniane przez prowadzącego. Najbardziej powszechne jest wybranie przez jedną osobę fragmentu do czytania na ten dzień (zwykle coś z Wielkiej Księgi AA lub z innej zatwierdzonej literatury). Gdy czytanie jest zakończone, czytający może podzielić się swoim osobistym doświadczeniem związanym z tekstem oraz przestawić powód, dlaczego ten tekst został wybrany.

Następnie prowadzący może powiedzieć, że spotkanie jest teraz otwarte na dyskusje i każdy,

zaczynając od lewej strony czytającego, może podzielić się swoimi myślami. Każdy ma do dyspozycji około 1-3 minuty. Na niektórych spotkaniach mogą pojawić się kieszonkowe klepsydry po to, aby każdy mógł pilnować upływającego czasu przeznaczanego na wypowiedź.

Czuj się swobodnie w dzieleniu się wszystkimi myślami, gdy będziesz miał czas na swoją wypowiedź. Na początku możesz się z tym czuć dziwnie, ale przywykniesz do tego. Jeśli na początku nie będziesz miał ochoty na dzielenie się myślami (której ja nie miałem przez kilka moich pierwszych spotkań), możesz po prostu powiedzieć *pass*. Po pewnym czasie poczujesz jak działa dzielenie się i zobaczysz korzyści z tego płynące.

Inną rzeczą, którą robią ludzie podczas dzielenia się swoimi myślami jest odejście od głównego tematu uprzednio czytanego fragmentu i opowiadanie wszystkim, o ich osobistej walce. Mówienie o tym, co się dzieje w twoim życiu może być świetnym narzędziem do oczyszczenia umysłu.

Jedną z rzeczy niedozwolonych podczas spotkania grupy 12 kroków jest komentowanie lub zgłaszanie uwag na temat tego, co ktoś inny powiedział podczas spotkania, chyba że zrobisz to w bardzo ogólny sposób podczas swojego czasu na dzielenie się myślami. Zasada ta została wprowadzona po to, aby atmosfera spotkania była miła i każdy czuł się komfortowo podczas dzielenia się myślami. Jednakże, gdy spotkanie zakończy się będziesz mógł bez przeszkód podejść do każdego członka spotkania po to, aby podzielić się z nim wszelkimi uwagami, które możesz mieć.

Około 10 minut przed zakończeniem spotkania, prowadzący oznajmia, że czas na dzielenie myśli został zakończony. Później prosi kogoś o przeczytanie „Obietnic”.

Dalej prowadzący może powiedzieć coś takiego: „Teraz jest czas, aby kultywować siódmą tradycję”. Zobaczysz wtedy jak wszyscy sięgają po swoje portfele. Siódma tradycja mówi, że grupy 12 kroków nie mogą istnieć dla zysków i korzystają z dobrowolnych datków przeznaczanych na opłacenie wynajmu sali oraz innych wydatków. Zazwyczaj datek wynosi około 1-2 dolarów (to kwota w USA, jestem pewien, że w innych krajach jest to dużo mniej).

Później prowadzący prosi zgromadzonych o przyłączenie się do modlitwy o Pogodę Ducha. Wszyscy wstają, formują krąg, trzymają się za ręce i odmawiają wspólnie modlitwę. Ta część może być bardzo dziwna na początku, ale przywykniesz do tego w ciągu jednego lub dwóch spotkań.

Gdy spotkanie zakończy się, jego członkowie mogą się rozejść, lecz wielu z nich zostaje w celu rozmowy z innymi. Te rozmowy po spotkaniach są być może jednymi z najważniejszych części

programu.

Większość 12-krokowych grup ma swoje strony internetowe, gdzie możesz znaleźć ich rozkład spotkań oraz inne przydatne informacje. Czasem nazywają oni spotkania „otwartymi”, bądź „zamkniętymi”. „Otwarte” oznacza, że każdy może przyjść na spotkanie, ale „zamknięte” jest zarezerwowane tylko dla osób, które uważają siebie za uzależnionych. Nie musisz przychodzić na każde organizowane spotkanie. Wszystko co musisz zrobić, to pojawić się na którymkolwiek ze spotkań, które mają dla ciebie sens. Po prostu przyjdź. Obecni tam ludzie będą na pewno bardzo pomocni.

Nie jestem pewien co myślisz w tym momencie na temat grup 12 kroków, ale chciałbym rzucić ci pewne wyzwanie.

Klikając na poniższy [link](#) znajdziesz listę mityngów telefonicznych<sup>1</sup> (zwanych także tele-mityngami) Anonimowych Seksuologów. Godziny mityngów wyszczególnione są w czasie pacyficznym (*PST*), więc musisz przeliczyć je dla swojej strefy czasowej. Zachęcam cię, żebyś wybrał mityng i zadzwonił. Mityngi telefoniczne są bardzo podobne do opisanych wcześniej „na żywo”, ale podczas nich naprawdę nie musisz nic mówić, możesz czuć się bezpiecznie. Wszystko co trzeba zrobić, to zadzwonić i słuchać.

Myślę, że będzie to dla ciebie świetnym doświadczeniem, kiedy usłyszysz ludzi z całego świata z podobnymi problemami, pomagających sobie nawzajem utrzymać trzeźwość. Sądzę, że w ciągu najbliższych 3 dni powinieneś być w stanie wygospodarować trochę czasu. Spróbuj.

Uwaga: Wkrótce twój mózg zacznie szukać wymówek. Możliwe, że będą one w stylu „Przecież ja nie wierzę w Boga, więc po co?” albo „Oni wszyscy są chrześcijanami, a ja nie. Nie rozumiem mnie”, lub też „Nie będę dzwonić do tej sekty”, itp.

Nazwijmy je po imieniu — preteksty. Nie robisz zobowiązania na całe życie, to tylko jeden telefon/jeden e-mail, dodatkowo możesz spróbować nowego narzędzia. Czasem może się przydać, ale nie ma ciśnienia, bez zobowiązań.

Pamiętaj o jednym: **bierz dla siebie to, co może ci pomóc, resztę zostaw!**

---

<sup>1</sup>W Polsce mityngi telefoniczne nie występują. Zachęcamy odwiedzenia stron [www.slaa.pl](http://www.slaa.pl) oraz [www.sa.org.pl](http://www.sa.org.pl) i skontaktowanie się w celu wizyty na mityngu „na żywo” – przyp. tłum.



## 20. Wola Boża w twoim życiu lub przebudzenie »Silniejszego Ciebie«

Im więcej czytam o odwyku, tym bardziej dostrzegam to samo zjawisko opisywane ciągle w bardzo szerokim spektrum literatury, począwszy od starożytnych wierzeń buddyjskich do współczesnych książek związanych z samoleczeniem.

Zjawisko to ma różne nazwy: Bóg, Energia Wszechświata, Siła Wyższa, Obserwator w nas i nasze Silniejsze Ja. Jednak moim zdaniem, wszystkie te próby mają na celu opisanie bardzo ważnej koncepcji, która jest decydująca dla naszego poczucia człowieczeństwa.

Myślę, że dzieje się tak, ponieważ od starożytności do teraz ludzie mają do czynienia z bardzo podobnymi problemami i nadal wymyślają bardzo podobne rozwiązania.

W tym rozdziale podejmę próbę opisanie tego zjawiska.

Jest to bardzo kontrowersyjny temat. Przez większość życia zatrzymywałem moje wnioski dla siebie, i poważnie zastanawiałem się, czy tak też powinienem postąpić w stosunku do tego kursu. W końcu podjąłem decyzję by się tym podzielić, ponieważ było to kluczowe dla mojego zdrowienia. Mimo to, proszę wziąć wszystko, co mówię z rezerwą, a jeśli coś jest sprzeczne z twoimi przekonaniemami – zignoruj to.

Przez dłuższą część mojego życia starałem się nim sam kierować. Podejmowałem decyzje w oparciu o to, co chciałem i co czułem, że było dobre dla mnie. Wychodziło mi to dość dobrze. Na pewno miałem braki, ale ogólnie nie byłem złą osobą.

Ten model zaczął zwracać się przeciwko mnie w momencie, gdy moje uzależnienie zaczęło się potęgować. Im bardziej zagłębiałem się w nałogu, tym bardziej traciłem swoje wartości, a zaczynałem pragnąć rzeczy, które nie były rozsądne i moralne. Niemniej jednak, nadal prowadziłem wewnętrzne poszukiwania, próbując dowiedzieć się, co zrobić ze swoim życiem. Pytałem sam

siebie „Co tak naprawdę chcę robić?”. Próbowałem wprowadzić w życie odpowiedzi na to pytanie.

Dopiero po dwóch latach zmagania w końcu zaakceptowałem, że mojemu »Ja« (mojemu »chcę«), nie można zaufać na tyle, bym mógł być trzeźwy i szczęśliwy, i że muszę znaleźć nowy sposób na swoje życie.

Właśnie wtedy stałem się gotowy do decyzji, by żyć zgodnie z „wolą Bożą”, co przerodziło się to w zobowiązanie. Od tego momentu starałem się nie kierować tym, co wydawało się dobre dla mnie w danym momencie, ale raczej na tym, co Bóg może chcieć bym w danym momencie robił. To właśnie jest to, co nazywam życiem zgodnie z wolą Bożą.

### **Ale skąd mogę wiedzieć, czego Bóg ode mnie chce?**

Wierzę, że każdy człowiek ma możliwość wejść w relację z Bogiem lub „Własnym Silniejszym Ja”. Niektórzy ludzie nazywają to intuicją i niektórzy ludzie mogą nazwać to zgadywaniem na podstawie wcześniejszych doświadczeń. Ja naprawdę nie wiem, czym to jest, ale to jest ten cichy głos w mojej głowie, który raz na jakiś czas mówi mi coś w stylu „nie rób tego, będziesz żałować”.

Dla mnie życie z wolą Bożą jest słuchaniem tego głosu i robieniem tego, co mi sugeruje. Im bardziej uczę się wsłuchiwać w ten głos, tym jest on silniejszy. Wierzę również, że każdy człowiek ma podobne zdolności.

Nie zrozumcie mnie jednak źle. Nie jestem w stanie zawsze słuchać tego głosu. Czasami mam tendencję do ponownego kierowania się „swoją wolą”. Czasami zaczynam rozmawiać z Bogiem, mówiąc takie rzeczy, jak: „Ale Boże, nie rozumiesz, naprawdę chcę... to będzie dobre dla mnie”.

Zazwyczaj życie zgodnie z „moją własną wolą” skutkuje tym, że sprawy trochę wymykają się spod kontroli. W zasadzie to wystarcza, aby zrozumieć, że to nie działa... i znowu chcę podążać za Wolą Bożą. Kiedy kieruję się wolą Boga, żyje mi się całkiem dobrze.

Poświęć chwilę, aby zastanowić się nad swoim życiem. Czy możesz zidentyfikować momenty swojego życia, gdy wszystko działało właściwie? Dlaczego tak było? Co teraz robisz inaczej? Jest jeszcze inny problem związany z Bogiem, z którym zmagalem się w przeszłości.

### **Jak Bóg może pozwalać, by tylu niewinnych ludzi ginęło w wypadkach i wojnach?**

Dla mnie wyjaśnieniem może być to, że życie z wolą Bożą nie jest gwarancją tego, że nic nie przydarzy mi się nic negatywnego. Jest jednak gwarancją, że będę dumny z tego jak wykorzystałem ten mały odcinek czasu, jaki miałem na tej planecie.

Mimo to, uważam, że jeśli żyję zgodnie z wolą Bożą, szansa na polepszenie jakości mojego życia

jest znacznie większa.

Właściwie to moje ja po prostu chce „tego wszystkiego, teraz i na zawsze”<sup>1</sup>. Więcej pieniędzy, więcej władzy/uznania, więcej seksu. Jeśli jednak będę szedł przez życie prowadzony przez te pragnienia, jest bardzo prawdopodobne, że zrobię coś naprawdę głupiego w taki czy inny sposób. Podążanie za wolą Boga, „karmienie właściwego wilka”, sprawia, że szanse na życie dobre, uczciwe i wartościowe wydaje się znacznie bardziej prawdopodobne.

Prawdopodobne, ale nie zagwarantowane.

W każdym razie, zachęcam was, aby nie chwytać się terminologii i szukać tego, co działa.

### **Co to jest wola Boga względem Ciebie?**

Sądzę, że sam musisz do tego dojść. Jednak z mojego punktu widzenia, wierzę że podążałeś z wolą Bożą w ciągu ostatnich trzech tygodni. Czytasz ten kurs. Starasz się lepiej dbać o siebie. Praktykujesz swoje ERP (prawda?). Robisz rzeczy, które pomogą ci pozostać trzeźwym. Jestem z Ciebie dumny!

Podsumowując, chciałbym podzielić się czymś, co mój sponsor w 12-krokovym programie powiedział mi dawno temu. „Jeśli w twoim życiu się nie układa, to dlatego, że starasz się zarządzać nim samodzielnie. Znajdź nowego managera do zarządzania!”

W kolejnym rozdziale, będę mówić o jednej bardzo trudnej decyzji, którą musiałem podjąć, a co pozwoliło mi na osiągnięcie zupełnie nowego poziomu w moim odwyku.

---

<sup>1</sup>ang. *want "it all, now, and forever"* – przyp. tłum.

## 21. Oprogramowanie filtrujące — trudna, ale ważna decyzja

W poprzednim rozdziale wspomniałem o trudnej decyzji, którą musiałem podjąć. Tą decyzją było przekazanie kontroli nad przeglądany przeze mnie treściami w internecie komuś innemu.

Do tej pory, od co najmniej roku, używałem oprogramowania filtrującego, lecz zachowałem dla siebie hasło. Uważałem, że używany przeze mnie filtr jest narzędziem, które mogę użyć po to, aby blokować złe treści wtedy, gdy będę chciał to zrobić.

Nie jest zaskoczeniem, że czasami przekonywałem samego siebie do zdjęcia filtra z pozornie dobrych przyczyn. Jednak, gdy filtr był wyłączony, robiłem to, co wcześniej nie było trzeźwo zaplanowane.

Po kilku potknięciach, w końcu byłem gotowy do dokonania istotnych udoskonaleń w moim programie zdrowienia. Jedną z rzeczy, której konieczność sobie uświadomiłem było polecenie zarządzania moim hasłem innej osobie.

Ta decyzja dostarczyła mi dwóch korzyści:

1. Nie mogłem znowu wyłączać filtra wtedy, gdy byłem kuszony.
2. Wiedziałem, że przez cały czas **BEDE** odpowiedzialny za swoje działania.

Pamiętasz jak rozmawialiśmy o tym, że im bardziej jesteś »chory«, tym masz więcej sekretów przed światem? Posiadanie filtra oraz osoby monitorującej wykorzystanie internetu usuwa moje poczucie anonimowości podczas korzystania z sieci.

Prawdę mówiąc niekiedy zdarzało mi się znaleźć w pobliżu komputerów bez zabezpieczenia filtrem i mimo to radziłem sobie z nieuleganiem pokusie. Jestem zdolny do tego, ponieważ mam zupełnie inny sposób myślenia, w związku z faktem że na co dzień używam komputera z filtrem.

Na komputerach bez filtra jestem bardzo ostrożny, ponieważ wiem, że jestem zaledwie o jedno kliknięcie od zrobienia błędu. Kiedy korzystam z komputera z włączonym filtrem, nie muszę

kontrolować swoich działań – przez 99,99% czasu filtr wykonuje dobrze swoją pracę, więc mogę przeglądać zdrową część internetu bez podejmowania zbyteńnego ryzyka.

Pozwól, że opowiem nieco o filtrach, których używam:

- Do filtrowania używam programu K9 Web Filter: <http://www1.k9webprotection.com>

Ten program jest całkowicie bezpłatny i działa naprawdę dobrze. Mam ustawione domyślne opcje, które blokują wszystko, co powinno zostać zablokowane. Dodatkowo filtr zachowuje szczegółowy zapis mojej internetowej aktywności.

Nie mniej ważne jest to, że filtr jest skonfigurowany w taki sposób, aby zablokować mi dostęp do internetu pomiędzy godziną 23:30 a 6:00. Uważam ten zakres czasu za najbardziej niebezpieczny. To dodatkowo pomaga mi każdego dnia zapewnić sobie właściwą ilość snu.

- Używam także Firefoksa jako przeglądarki internetowej: <http://firefox.pl>

Powodem, dla którego używam Firefoksa jest bardzo istotny dodatek doinstalowywany do przeglądarki – *AdBlock Plus*.<sup>1</sup>

Dodatek ten blokuje większość internetowych reklam. To jest bardzo istotne, dlatego że internetowi marketingowcy są doskonale świadomi tego, że seks bardzo dobrze się sprzedaje. Próbują oni wykorzystać tę wiedzę tak często, jak to tylko możliwe.

- Kiedy pracowałem na komputerze, na którym nie mogłem zainstalować internetowego filtru, zdecydowałem się na kolejny dobrą rzecz – program monitorujący aktywność w internecie (*accountability software*). Używałem programu Covenant Eyes: <http://www.covenanteyes.com>

Program ten nie jest darmowy, kosztuje 8 dolarów miesięcznie, ale uważam, że jest warty swojej ceny.

Program działa w ten sposób, że najpierw instalujesz go na swoim komputerze, następnie program śledzi to, w jaki sposób korzystasz z internetu. Raz na tydzień Covenant Eyes wysła e-maila ze szczegółowym raportem do osoby, która ma monitorować Twoje działania (osoba wskazana w ustawieniach programu - „twój Anioł Stróż”)

Tutaj jest darmowa alternatywa – X3 Watch: <http://www.x3watch.com>

---

<sup>1</sup>Dodatek *AdBlock Plus* jest także dostępny dla przeglądarek [Google Chrome](#) oraz [Opera](#) – przyp. tłum.

W moim odczuciu Covenant Eyes jest znacznie lepszym programem. Zapewnia on znacznie trafniejsze raporty i można na nim znacznie bardziej polegać. Innymi słowy – dostajesz to, za co płacisz.

Radziłbym ci, abyś następnego dnia przetestował każdy z trzech programów. Nie mówię, że musisz zrezygnować natychmiast ze swojej prywatności. Po prostu chcę, abyś zaznajomił się z tymi programami. Będziesz już wiedział, gdzie je znaleźć, jeśli kiedykolwiek w przyszłości będziesz ich potrzebował.

W ciągu dwóch dni zamierzam podzielić się z tobą jednymi z ostatnich fragmentów wiedzy, którą wykorzystałem w moim procesie zdrowienia. Ma ona związek z „uczuciem wewnętrznej pustki”, które towarzyszyło mi, odkąd byłem nastolatkiem oraz w jaki sposób ostatecznie byłem zdolny do określenia, co było jego przyczyną.

Proszę, [daj mi znać](#), jeśli tylko napotkasz jakieś problemy związane z podanym przeze mnie oprogramowaniem.

## 22. Uczucie wewnętrznej pustki — jak ją wypełnić?

W poprzednim rozdziale wspomniałem pokrótce o uczuciu wewnętrznej pustki. Pozwólcie, że teraz poświęcę mu trochę więcej miejsca.

W czasach gdy uczęszczałem do liceum, miałem okazję wysłuchać wystąpienia anonimowego alkoholika – kobiety, która przyjechała prezentacją do mojej szkoły. Opowiedziała ona historię swojego dzieciństwa i dojrzewania. Nie rozumiała wtedy otaczającego ją świata, była wyobcowana, nie potrafiła z nikim znaleźć porozumienia oraz odczuwała wewnętrzną pustkę. Kiedy pierwszy raz sięgała po alkohol, to uczucie pustki zniknęło. Następnie dowiedziałem się od niej jak wiele czasu i energii potrzeba by ograniczyć, a potem ostatecznie zaprzestać picia. Kobieta zakończyła spotkanie złotą myślą: „ucieczka w alkohol nigdy nie rozwiąże żadnych twoich problemów”. Pamiętam, że tuż po prezentacji zastanawiałem się: „Wiem jakie problemy mogą prowadzić do nałogu alkoholowego i wiem jak ich nie rozwiązywać, ale co powinienem zrobić? Jak zapełnić tę pustkę, która jest wewnątrz mnie?”

Z uwagi na to, że pochodzę z rodziny alkoholików i narkomanów, doskonale zdawałem sobie sprawę z tego, że ani narkotyki ani alkohol nie rozwiążą moich problemów. Nieświadomie rozwinąłem uzależnienie od seksu, które dostarczało w inny sposób ucieczkę przed moimi uczuciami. Kiedy wreszcie udało mi się opanować moje uzależnienie od seksu kilka lat temu, uczucie wewnętrznej pustki powróciło. Jednakże tym razem potrzebowałem nowego, zdrowego podejście do radzenia sobie z moim emocjami.

Pierwszym krokiem było znalezienie źródła problemu. Książką którą mi w tym pomogła to „*The Practicing Mind*” („*Ćwiczenia umysłu*”) Thomasa Sternera. Koncepcje przedstawione w książce nie są oczywiście nowe. Autor prezentuje zasady filozofii Wschodu w odniesieniu do problemów współczesnego świata. Niektóre z nich obecne są w wielu wyznawanych religiach. Tym niemniej zasady te zostały zaprezentowane w sposób, który naprawdę do mnie docierał.

## Oczekiwania

Odkąd tylko pamiętam, czytałem książki, oglądałem filmy, reklamy i słuchałem historii o tym jak życie powinno wyglądać. Jako rezultat pojawiły się we mnie pewne oczekiwania dotyczące „dorosłego” życia. Problemem nie było to, że miałem oczekiwania, ale ich rodzaj. Za każdym razem dążyłem do perfekcji. Wszystko chciałem zrobić idealnie, już za pierwszym razem. Jeśli coś nie poszło tak jak powinno, uznawałem, że nie jestem wystarczająco utalentowany i to rzucałem. W związku z tym, jako nastolatkiem czułem się zakompleksiony, gdyż nie byłem w stanie sprostać własnym oczekiwaniom w stosunku do siebie. Życie układało się trochę inaczej, niż sobie założyłem i nie wiedziałem jak sobie z tym poradzić.

Próbowałem wielu rzeczy, które wyciszyłyby tkwiący we mnie psychiczny ból, czegokolwiek, co odciągnęłoby mój umysł od rzeczywistości: oglądałem filmy, pornografię, spędzałem coraz więcej czasu w internecie. Próbowałem wielu rzeczy, które pomogłyby mi w otworzeniu, nowej drogi życia: zmieniałem szkoły, kraje, dziewczyny, zaciągnąłem się nawet do armii. Niezależnie jednak od tego, co i gdzie robiłem i tak wracałem w końcu do punktu wyjścia – niespełnionego i nieszczęśliwego własnego życia.

Nie zdawałem sobie wtedy sprawy z tego, że tak naprawdę przez ten cały czas ja byłem w tym wszystkim najlepszy. Konkretniej: byłem najlepszy w »byciu sobą« w tychże sytuacjach.. Pozwólcie, że zadam wam pytanie: w jakim okresie życia pies jest najfajniejszy? Gdy jest szczeniakiem czy gdy jest dorosły? A może na starość, gdy jest spokojny i wyrósł z głupich zabaw? To pytanie jest właściwie całkiem zabawne. Pies zawsze jest super bo jest psem. Niezależnie od tego czy jest mały, czy duży, czy spokojny, nie jest ani lepszy ani też gorszy. Jest po prostu psem.

To samo można przełożyć na mnie. Jestem najlepszy w byciu sobą. Jestem beznadziejny będąc Supermenem, Batmanem, Bruceem Lee czy Billem Gatesem. Jestem jednak genialny w byciu Alekssem. Powodem wszystkich moich porażek jest to, że się do niczego na serio nie przykładam. Ilekroć próbuję się nauczyć czegoś nowego, powiedzmy gry na gitarze, nigdy nie mam cierpliwości na naukę. Próbowałem nauczyć się grać mając pewne oczekiwanie: co, jak, kiedy chcę osiągnąć. Gdy potem porównałem moje dokonania z muzyką której słuchałem, momentalnie się zniechęciłem i ostatecznie zaprzestałem nauki. Innymi słowy, pragnąłem tylko rezultatów, nie interesowało mnie poświęceniu wielu godzin na żmudną praktykę by opanować sztukę gry na gitarze.



Kluczem do sukcesu jest postawienie sobie odpowiednich oczekiwań. W tym wypadku najlepiej było założyć sobie za cel pełne oddanie się nauce gry na gitarze. To niesamowite jak ta zmiana podejścia zmieniła moje kolejne doświadczenia z nauką nowych rzeczy. Co wcześniej było nudne i bolesne, stało się proste i fajne. Dzięki temu, że moimi oczekiwaniami było tylko odpowiednie skupienie i poświęcenie w procesie nauki, cały czas je realizowałem. W efekcie czułem się spełniony i szczęśliwy.

Życie jest podróżą, a nie jej celem. Wszyscy doskonale znamy to powiedzenie. Inna sprawa jeśli chodzi o wcielenie tego w praktykę. W 12 krokach stosujemy dążenie do osiągnięcia jedynie postępu, a nie perfekcji. Najlepiej założyć sobie „postęp i brak bycia najlepszym”, bądź „postęp i brak rezultatów”. Jeśli będziesz mocno zaangażowany w wykonanie danego zadania, rezultaty pojawią się same. To nie jest niestety łatwe zadanie, podobnie jak poprzednie omówione w tym poradniku techniki. Cały czas muszę je sobie przypominać i ponownie ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć. Moje życie bardzo szybko wymyka się spod kontroli w chwili gdy tylko pozwolę sobie na włączenie autopilota.

W kolejnym rozdziale podsumuję wszystkie omówione techniki oraz przedstawię namiary na inne programy pomocne w dalszym wychodzeniu z nałogu.

## 23. Dziękuję za twój czas. Podsumowanie kursu

Dotarliśmy do końca tego Poradnika. Jestem bardzo wdzięczny za twój poświęcony czas i przeczytanie wszystkiego, co miałem do przekazania.

Chcę podsumować to, o czym mówiliśmy aż do tego momentu — również momentu, w którym jesteś na dobrej drodze, aby kontynuować swój proces zdrowienia.

### Podsumowanie

W naszym kursie mówiliśmy o:

- Zmianach chemicznych zachodzących wewnątrz uzależnionego mózgu
- Cyklu uzależnienia i punkcie bez powrotu
- Trójdzielny model mózgu oraz tym, w jaki sposób wpływa on na nasze decyzje
- Małych rzeczach, które możesz robić każdego dnia w celu ulepszenia myślenia (pisanie dziennika, opóźnianie nagrody, opóźnianie działania i oddychanie)
- „Ekspozycji na bodźce”, reakcjach i technikach zapobiegawczych [*ang. Exposure and Response Prevention Technique*]
- Planie seksualnego zdrowienia
- Strategiach używania tak wielu różnych technik, jak to tylko możliwe, w celu wyzwolenia
- Modelu A-B-C-D-E (Zdarzenie Aktywujące [*ang. Activating Event*], Przekonanie [*ang. Belief*], Konsekwencja [*ang. Consequence*], Dyskusja wewnętrzna [*ang. Debate*], Praktyka [*ang. Exercise*])
- Błędnych przekonaniach, które czynią mnie zniewolonym

- Mini-ERP i sposobach radzenia sobie z małymi uruchomieniami
- Zrozumieniu dlaczego w czasie niektórych dni jesteśmy bardziej podatni na uruchomienia niż w innych
- Ćwiczeniu, które pomoże nam stworzyć wizję na całe nasze życie
- Podstawach grup 12-krokowych
- Pojęciu »woli Bożej« lub »Silniejszego Ja«
- Oprogramowaniu filtrującym oraz monitorującym aktywność w sieci
- Oczekiwaniach i ich wpływie na jakość naszego życia

### Co dalej?

Poniżej przedstawię zarys pewnych sugestii, aby pomóc ci utrzymać proces zdrowienia.

#### Ustanowienie codziennej rutyny

Tutaj można włączyć wszystkie rzeczy, o których mówiliśmy wcześniej:

- Zdrowe odżywianie
- Właściwe nawodnienie
- Właściwy odpoczynek
- Ćwiczenia
- Medytacja
- Pisanie dziennika / pamiętnika
- Rozmowy telefoniczne z osobami z podobnym problemem
- Przyłączenie się do religijnych lub duchowych grup
- Wszystko inne, co uważasz za właściwe dla siebie

Chciałbym polecić ci książkę, która stanowi nieocenioną pomoc w mojej Codziennej Praktyce. Nosi tytuł „*Answers in the Heart*”. Zawiera ona krótkie opisy na każdy dzień roku. Każdego poranka pomaga mi ona wprowadzić mój umysł w dobry nastrój.

### **Społeczne wsparcie**

Bądź aktywnie zaangażowany w społecznych grupach. Szczególnie mocno polecam program 12-krokowy. Jeśli jednak nie jest on dla ciebie odpowiedni, jest wiele innych możliwości, z których możesz skorzystać. To może być religijna grupa, męski lub żeński klub. Wszystko to może działać, lecz grupy muszą mieć spotkania przynajmniej raz w tygodniu i musi być tam wielu nowych dla ciebie ludzi.

Wykorzystaj tę grupę do rozwoju twoich towarzyskich umiejętności. Wiem, że prawdopodobnie nie będziesz chętny do skorzystania z tej możliwości, ale to jest właśnie to co powinienś zrobić! Prawdziwe zmiany zachodzą jedynie wtedy, gdy wykraczamy poza naszą osobistą strefę prywatności.

Mój mentor w grupie 12-krokowej poprosił mnie o uczestnictwo w co najmniej trzech spotkaniach i codzienną rozmowę telefoniczną z dwiema osobami. Gdy zapytałem go jak długo miałbym to robić, odpowiedział, że dopóty, dopóki będę tego chciał.

Mój sponsor miał rację. Gdy przełamałem swój niepokój przed kontaktem z ludźmi i uzyskałem doświadczenie w kontaktach z innymi, uczestnictwo w towarzyskich grupach stało się przyjemne.

### **Czytanie**

Czytanie jest naprawdę kluczem. Żyjemy w świecie, gdzie mamy doskonały dostęp do informacji. Jeśli masz z czymkolwiek problem, są szanse, że ktoś miał już podobny problem, rozwiązał go i napisał na ten temat książkę. Nie mam tutaj na myśli tylko książek związanych z uzależnieniem. Teraz, gdy nie jesteś już całkowicie zaślepiiony przez swoje uzależnienie, będziesz mógł dostrzec inne problemy pojawiające się w twoim życiu. Wcześniej byłeś zbyt zajęty, aby zwracać na nie uwagę.

Zamiast próbować rozwiązać je samodzielnie, spróbuj zdobyć kilka książek dotyczących tego tematu i przeczytaj je. Są szanse, że twoje życie stanie się dzięki temu łatwiejsze.

Chciałbym polecić ci książkę, którą uważam za bardzo wartościową — „*The practicing Mind*”

Wspominałem już o tej książce, ale bardzo pobieżnie. Kocham tę książkę. Była ona mi bardzo pomocna. Tylko nie bierz audiobooka. Ta książka została napisana do czytania, nie do słuchania.

## Inne programy zdrowienia

### 1. Recovery Nation

Jest to darmowa internetowa strona. Została stworzona przez ludzi leczących się z uzależnienia od seksu. Oni już odeszli, lecz strona jest utrzymywana przez ich naśladowców. Jest to dobre miejsce w internecie wspomagające zdrowienie.

### 2. Candeo Can

Korzystanie z programu kosztuje 47 dolarów miesięcznie. Zawiera on wiele materiałów podobnych do tych zawartych już w tym kursie. Jednak posiada on w swojej ofercie video wykłady, które zawierają trochę więcej szczegółów. Program ten jest tworzony przez prawdziwych doktorów. Jeśli będziesz miał możliwość zapłacić, to chciałbym polecić ci to jako dobry sposób na wzmocnienie pewnych rzeczy, których nauczyłeś się w tym kursie.

### 3. Grupy 12-krokowe

Wiem, że już wspomniałem o tym w rozdziale o społecznych grupach, ale program 12-krokowych grup ma również leczniczy aspekt. Jest darmowy i uczestniczymy w nich osobiście. Wybierasz sobie mentora, który jest już trzeźwy przez długi czas. To jest bardzo przydatne. Możesz upiec dwie pieczenie na jednym ogniu (towarzystwo i proces zdrowienia). Bardzo polecam ten sposób.

To jest to. ☺ To jest już koniec kursu.

Bardzo dziękuję za poświęcony czas! Jeśli chcesz być na bieżąco, upewnij się, że zapisałeś się na moją listę mailingową.

Przy okazji, życzę Ci wszystkiego najlepszego w Twoim nowym życiu!

Twój przyjaciel w procesie zdrowienia,

*Alex*

