



PRZEGLĄD



WARSZTATOWY

Nr 1

SLAA – Sex and Love Addicts Anonymous
Wspólnota Augustyńska Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości

Warsztaty SLAA email: warsztaty@slaa.pl tel.693-180-123 wydawca: Sebastian

Prezentowane w Przeglądzie doświadczenia, wypowiedzi i stanowiska są wyłączną własnością ich autorów i nie wyrażają sumienia intergrupy ani sumienia żadnej z grup. Nie reprezentują też stanowiska SLAA w Polsce jako całości. Naszym celem jest przekazywanie nadziei, ufności i wiary w skuteczność programu, który jest podstawowym narzędziem naszego powrotu do zdrowia. Dzielimy się doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby nieść posłanie tym, którzy wciąż jeszcze cierpią.

Przeгляд powstaje dzięki pracy przyjaciół z Grupy Warsztatowej

Preambuła SLAA

Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości, są wspólnotą opartą na pionierskim modelu AA – programie Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji. Jedynym wymogiem przynależności do Wspólnoty jest pragnienie, by przestać obracać się we wzorcach nałogowego seksu i nałogowej miłości. SLAA jest samowystarczalna dzięki dobrowolnym datkom uczestników i bezpłatna dla każdego, kto jej potrzebuje.

Aby przezwyciężyć niszczące skutki uzależnienia od seksu i miłości, korzystamy z pięciu głównych źródeł:

- TRZEŻWOŚĆ – czyli nasza gotowość, aby w dniu dzisiejszym powstrzymać się od naszych osobistych nałogowych zachowań.
- SPONSOROWANIE – MITYNGI – czyli nasza umiejętność sięgania po wsparcie w obrębie całej Wspólnoty.
- KROKI – czyli stosowanie programu Dwunastu Kroków jako drogi do seksualnej i emocjonalnej trzeźwości.
- SŁUŻBA – czyli przekazywanie innym tego, co otrzymaliśmy i stale otrzymujemy we Wspólnocie.
- DUCHOWOŚĆ – czyli rozwijanie więzi z Siłą Większą od nas samych – Siłą, która nas prowadzi i podtrzymuje w zdrowieniu.

Wspólnota Augustyńska SLAA nie wydaje opinii w kwestiach spoza Wspólnoty i nie dąży do polemiki. Nie jesteśmy też związani z żadną organizacją, ruchem, czy światopoglądem – ani religijnym, ani świeckim. Łączy nas jeden cel: chcemy razem rozwiązywać problem naszych seksualnych i emocjonalnych zachowań. Odnajdujemy wspólny mianownik w obsesyjnych, przymusowych wzorcach, bez względu na płeć i orientację seksualną.

Ze specjalną troską staramy się chronić anonimowość każdego uczestnika Wspólnoty. Ponadto staramy się unikać niewłaściwego zainteresowania nami ze strony wszystkich środków masowego przekazu.

W SLAA WSPÓLNIE PRACUJEMY NAD:

Uzależnieniem od seksu i miłości

Anoreksją emocjonalną, uczuciową, towarzyską i seksualną

Współuzależnieniem (uzależnieniem od drugiego człowieka)

Toksycznymi i destrukcyjnymi związkami

Uzdrawianiem relacji z samym sobą i drugim człowiekiem

Budowaniem granic i poczucia własnej wartości

Uzależnieniem od rozpaczliwego poszukiwania akceptacji za wszelką cenę

Odkłamywaniem swojego świata uczuciowego i emocjonalnego

Odnajdywaniem spokoju ducha i poczucia wewnętrznego scalenia

JAK POWSTAŁY WARSZTATY

Zrodziły się z głębokiej potrzeby, która była wielokrotnie wyrażana przez przyjaciół ze Wspólnoty w czasie mityngów, spotkań i rozmów. Z potrzeby dogłębnej i systematycznej pracy nad sobą, nad swoim zdrowieniem, nad wychodzeniem z uzależnienia, nad budowaniem własnej godności i poczucia wartości, nad powrotem do pełni i istoty swojego człowieczeństwa.

Dziś pracujemy w trzech głównych liniach tematycznych:

- anoreksja emocjonalna, uczuciowa, towarzyska i seksualna,
- nałogowa miłość i współuzależnienie w związkach
- współuzależnienie i akceptacja

W dniach 9-12 sierpnia odbyły się kolejne warsztaty poświęcone pracy nad anoreksją. Oto kilka wypowiedzi przyjaciół, którzy brali w nich udział:

Wraz z ciepłym i puchatym chciałbym podzielić się swoimi wrażeniami i wnioskami z warsztatów z anoreksji.

Atmosfera była bardzo twórcza. Czułem się bezpieczny i zaopiekowany. Mogłem przyjrzeć się swojemu poczuciu krzywdy, lękowi, tęsknocie, radości i poczuciu straty.

Doszedłem do wniosku, że nie jestem jednym z tych uczuć a je przeżywam. Np., że nie jestem poczuciem krzywdy. To mi pomaga zdystansować się od tego, co przeżywam, by to zrozumieć i zaopiekować się tym. Doświadczanie tych uczuć wpędza mnie w izolację i wycofanie się, jak również jest elementem historii mego życia. Przeżywam z dystansem i rozumiem swoje poczucie krzywdy po to, by w podobny sposób już więcej nie ranić siebie, jak również innych osób. Uważam, że lęk, tęsknota, poczucie straty są pochodnymi poczucia krzywdy. Dostrzegam je i umiem stanąć obok nich, przyjrzeć się im i zdobyć motywację, by postępować inaczej niż krzywdząc. One już mnie nie blokują. Umiem żyć przy nich, być ich świadomym i iść do przodu. Jeszcze raz dziękuję za ciepłe i puchate. Przekazuję je dalej. Przeżywam radość.

Wiesiek

Moje trzecie warsztaty z anoreksji – fizycznej, uczuciowej, towarzyskiej, socjalnej...Dotykałam swojej duszy. Zobaczyłam warstwy iluzji, zdejmowałam po płątku, zaopiekowałam się tą małą dziewczynką z warkoczykami – samotną, odtraconą, wykorzystaną, manipulowaną, szantażowaną, skazaną na granie ról w teatrze rzeczywistości. Spotkałam się ze sobą – zastraszoną, sterroryzowaną, zlodowaciałą... i przytuliłam, zaopiekowałam się, pocieszyłam. Grupa dała mi nadzieję, siłę i wiarę w możliwości. Pozwoliłam się przytulić i ukoić. Pozwoliłam wziąć się za rękę i nie bałam się. Oczywiście dla mnie było poczucie bezpieczeństwa – czułam to całą sobą. Nie raniłam siebie. Zdjęłam maskę amazonki i to było odkrycie – pod maską była ciepłą i czułą, wyrozumiałą i spokojną „babcią” , po dziecięcemu spontaniczna.

Lamia

Na warsztaty o anoreksji do Zakroczymia jechałem z nadzieją, że odmieni to moje życie i to szybko, skoro zorientowałem się na czym mniej więcej polega mój problem. W trakcie pobytu zdałem sobie jednak sprawę jak złożone i obejmujące wiele płaszczyzn jest moje uzależnienie i że moje zdrowienie może być o wiele dłuższym procesem niż początkowo zakładałem.

Na początku warsztatów czułem się niepewnie, chociaż przy dzieleniu się na jednym z pierwszych mityngów zdobyłem się na odwagę i pozwoliłem sobie na łzy. Wyznanie przyniosło mi ulgę, że już nie jestem sam z problemem, że ktoś, włączając w to Siłę Wyższą, o nim wie i mnie wspiera. Do tej pory kierowałem się głównie psychologią w rozwiązywaniu swoich problemów i świadomość działania Siły Wyższej jest dla mnie wielką otuchą, daje olbrzymią nadzieję i jest największym darem jaki otrzymałem od wspólnoty. Zrozumiałem też, że człowiek jest o wiele bardziej skomplikowaną istotą, i że czasem

problem, który wydaje się już zrozumiały na poziomie umysłu, trzeba jeszcze rozwiązać na płaszczyźnie duchowej bez dominacji racjonalnego myślenia.

Przed wszystkim jednak na warsztatach spotkałem ludzi podobnych sobie. Pod wypowiedziami kilku osób podpisałbym się, bardzo się z nimi zidentyfikowałem. Zobaczyłem, że można się zmienić, wyjść z chorych wzorców zachowań i że wspólnymi siłami, z pomocą Siły Wyższej, mamy radę. Poczułem się we wspólnocie SLAA bezpieczny i poczułem, że potrzebuje tych zmian, które do tej pory ciągle odkładałem na później.

Co jeszcze otrzymałem od innych? Przed wszystkim ciepło, zrozumienie, poczucie wspólnoty oraz bardzo wartościowe dla mnie informacje zwrotne, wskazówki i pytania. Czułem jak szczególnie ważne są właśnie pytania, które zadaje i które zadawali mi ludzie z mojej grupy. Pozwalają one zajrzeć głębiej w siebie, zwrócić wzrok tam, gdzie boimy się spojrzeć albo sami byśmy nie spojrzeli nigdy. Dzięki grupie doświadczyłem jak ważny jest kontakt i fizyczny i werbalny, jak pomaga i otwiera na zdrowienie, zaś czasem nie potrzebna była nawet rozmowa, wystarczyło wspólne milczenie by czuć się blisko. Postanowiłem bardziej otworzyć się na ludzi. Ponadto jako początkujący dostałem wiele wsparcia i wiedzy – odpowiedzi na najbardziej nurtujące mnie pytania. Poznałem techniki, które wspierają zdrowienie i pomagają trwać w abstinencji – podstawie, która dla mnie jest pierwszym bastionem powstrzymującym powrót do życia w nałogu.

Niektóre moje reakcje były dla mnie zaskoczeniem. Wtedy, gdy czułem się najbardziej odcięty psychicznie i bez kontaktu ze sobą przychodziły momenty przełamania. Cos otwierało się we mnie. Nadchodziły łzy i długo skrywane emocje uwalniały się. Czasami wiązało się to z jakimś odkryciem duchowym, wejściem na wyższy stopień zrozumienia problemu.

Jeśli chodzi o anoreksję, która była głównym tematem warsztatów... Nigdy nie myślałem o sobie, że mogę być anorektykiem. Kojarzyło mi się to z tym co można zobaczyć w telewizji, nawet nie wiedziałem że trudności w prawidłowych relacjach uczuciowych ,seksualnych czy towarzyskich to też anoreksja. Na warsztatach dostrzegłem, że posiadam kilka cech tej choroby. Będę się teraz baczniej przyglądał sobie pod tym kątem.

Bardzo miło wspominam wspólne posiłki – poczułem że bardzo brakuje mi tego w normalnym życiu i chciałbym by moja rodzina podobnie to przeżywała. Poza dzieleniem się uczuciami było to najbardziej jednoczące przeżycie.

Nie obyło się bez trudnych momentów. Wiele razy czułem się nieobecny, zbyt skupiony na sobie co przesłaniało mi to co mówią inni. Nie umiem jeszcze dobrze korzystać ze złotych nożyczek choć wiem już, że istnieją. Zobaczyłem też jak trudno jest oprzeć się pokusie nałożenia maski, która daje pozorny spokój, i bycia nieprawdziwym. Jednak wtedy, gdy mi się to udało czułem się dobrze będąc sobą i będąc przez innych przyjmowanym bez krytyki. Ufam że, gdy dołożę starań, z upływem czasu będzie trochę lepiej a po dłuższym okresie postęp będzie zauważalny. Nadzieja to wielka siła.

Warsztaty pokazały mi, jako osobie, uzależnionej od masturbacji, pornografii, życia w świecie iluzji, która wiele lat spędziła przed komputerowym bożkiem, że jest inne życie, droga wyjścia z monotonii pędu codzienności, która pchała mnie w depresję i odbierała godność i szacunek do samego siebie. Mimo że nadal czuje, że jako początkujący w zdrowieniu poruszam się po omacku i duża część warsztatów była skonstruowana tak by czuć tak wiele ze na tym etapie było to dla mnie niemożliwe i to wyparłem, to jednak teraz nie jest już tak ciemno. A ja nie chce wracać tam gdzie jest ciemno i jestem sam. Chce żyć i czuć.

Kuba

Jak zwykle czekałam na te warsztaty. Czekałam, bo każde kolejne są moim małym kroczkiem do siebie, bo lubię pracować z ludźmi, którzy na nie przyjeżdżają, bo lubię atmosferę Zakroczymia. Przyszło mi się zmierzyć tym razem z nowym wyzwaniem. Miałam prowadzić jedną z grup. Bałam się. My anorektycy tak mamy. Strach przed oceną, strach przed ludźmi w ogóle. Zaczęłam na dużych emocjach, ale szybko opadły ustępując spokojowi. Spokój to uczucie dominujące podczas całej pracy. Formuła, gdzie rzeczy bolesne i trudne równoważone były ciepłem i dobrem o nas samych wydaje mi się najlepszą z możliwych. Jest czas płaczu i śmiechu jak mawiał Salomon. Grupa dała mi ogromną porcję dobrej energii słowem dużo ciepłego i puchatego. Docieranie do siebie poprzez rysowanie swoich masek było

dla mnie trudna i bardzo potrzebna praca. Przydaje mi się na każdym kroku. Jak czegoś nie nazwę głośno, to myśli są, ale umykają. A tak w ogóle, to było super! Nie wyobrażam sobie mojego dalszego zdrowienia bez tej formy pracy.

Tamara

Jadąc na warsztaty miałam w sobie dużo niepokoju, miałam obawy związane z brakiem wiedzy z poprzednich warsztatów anoreksji, a najgorszą zmartwieniem był strach przed kolejnym odrzuceniem z grupy jak doświadczyłam na warsztatach z Al.-anon na krokach I-III.

Mój strach paraliżował moje logiczne myślenie. Pierwszego dnia czułam osamotnienie, strach oraz ciekawość i chęć wiedzy. Ucieszyły mnie dwa tematy na mityngu otwartym-„moje tajemnice” i „dlaczego jestem anorektyczką”, mogłam wreszcie powiedzieć to czego nigdy nikomu nie powiedziałam. Czułam się wyzwolona z pętli fałszywej tajemnicy.

Tematy warsztatów były ciekawe, jedynie trudność sprawiał mi brak talentu rysunkowego, jednak z biegiem tematów nie zwracałam uwagi na moje rysunki. Dużo przyjemnych, pozytywnych myśli ukazała mi praca nad :co umiem robić dobrze, za co się cenię, daję sobie prawo do.....

Mój strach który mi towarzyszył przy przyjeździe, zastąpiło uczucie miłe, sympatyczne, zrozumienie; współczucie i **CIEPŁE I PUCHATE**.

Bardzo miłe wspominam pobyt i prace w grupie, wiele wyniosłam i bardzo bym chciała jeszcze raz pojechać popracować nad sobą.

Dziękuję bardzo organizatorom za miło spędzony czas.

Kasia

Anoreksja... To określenie znalazłem już dawno, jednak jako chorobę zaburzenia pokarmowego. Niedawno spotkałem się z nazwą anoreksja uczuciowa. Będąc trzeźwym alkoholikiem od kilku lat poczułem że i mnie hasło to dotyczy. Dlaczego? Pomimo zadowolenia z każdego trzeźwego dnia odczuwanie braku kontaktu uczuciowego z najbliższymi dawało mi się we znaki. Poszedłem na kilka mityngów SLAA i poczułem że tutaj mnie rozumieją i ja Ich rozumiem. W Licheniu na 15 Dniach Trzeźwości poszedłem także do grupy SLAA. I tam zdecydowałem... Jadę na warsztaty pt. Anoreksja. Zakroczym. Klasztor OO Kapucynów. Trzy dni przed wyjazdem: "a może nie jechać? A może nie dostanę urlopu?" - świetne wymówki zaprzętnęły mi głowę. Nie! Właśnie, że jadę!!!

Czwartek wieczorem kwateruje się. Dostaje kartkę z zadaniami: napisz, narysuj, pomyśl, zajrzyj w siebie... Ale jak mam to zrobić? Przecież nie mam pojęcia, nie umiem.

Mityng wieczorny organizacyjny. Prowadzący tłumaczy jak i kiedy wykonujemy podane zadania -"jeśli czegoś nie rozumiecie pytajcie - spróbuje pomóc". Już trochę lepiej zaczynam je rozumieć. Chyba wiem, co narysować. Atmosfera mityngu jest luźna, ale poważna. Każdy przedstawia się i mówi, co chce o sobie i po co przyjechał. Ja potrafię się otworzyć i zdeklarować. Na imię mam... Jestem uzależniony od seksu, chorej miłości, jestem anorektykiem uczuciowym i alkoholikiem. Runda wypowiedzi przebiega dookoła zgromadzonych. Po części mityngu organizacyjnego następuje przerwa i zaproszenie na mityng tematyczny. Wywołany zostaje temat. Do wypowiedzi jest zaproszony każdy, kto chce podzielić się z innymi swoimi historiami. Każdy mówi o swoich doświadczeniach i przeżyciach. Nie jest tak kolorowo. Każdy ma spory bagaż przeżyć. Ale co dostrzegam? W niemal każdej z wypowiedzi dostrzegam siebie. Widzę coś, co mi doskwiera, z czym ja sam nie mogę sobie poradzić, coś, co już takiego przeżyłem. Czasami są to szczegóły, a czasami zbliżone wydarzenia. Niektóre z wypowiedzi wstrząsają mną do głębi. W jednej z nich łza zakręciła mi się w oku. Tylko silne powstrzymanie spowodowane męską dumą uchroniło mnie od płaczu. Mityng kończy się po północy, choć wszyscy chcieliby jeszcze pozostać. Jednak jutro trzeba wstać i być przygotowanym do zadań w grupach.

Zostaliśmy podzieleni na trzy grupy po siedem osób każda. Rano wspólne śniadanie. Czas własny, mityng organizacyjny dla tych, którzy jeszcze dojechali i po obiedzie rozpoczęcie pracy w grupach. Tematy opracowałem, z trudem, ale sumiennie. Choć czułem niedosyt spowodowany brakiem zrozumienia zagadnienia. Jednak dochodzę do wniosku, że przyjechałem się tu nauczyć czegoś, doświadczyć. Gdybym wszystko wiedział to by mnie tu nie było. Poszedłem na grupę z wielką ochotą i nadzieją, że dowiem się czegoś o mojej chorobie, o moim uzależnieniu. Siadamy w pokoju i prowadzący

rzuca hasło: "co teraz czujecie?" Padają odpowiedzi: od leku, strachu, poprzez niepewność, ciekawość aż po radość. Taki przekrój uczuć. Skrajnych. Kolejnym etapem jest przedstawienie przez każdego z uczestników swoich rysunków, przemyśleń i doświadczeń związanych z zadaniem. I znowu przekrój wypowiedzi. Z wieloma identyfikuje się. Jednak są i takie, które słyszę po raz pierwszy. Jestem wstrząśnięty, że coś takiego można przeżyć. Widzę na twarzach wypowiadających się ból, krzywdę, ale także powagę i szczerłość. Jest mi ciężko słuchać takich rzeczy, choć wiele już słyszałem we wspólnocie AA. Przychodzi kolej na mnie. Nie mam obaw, wstydu, wręcz przeciwnie chce powiedzieć to, co czuje, jak myślę, co przeżyłem. Chce podzielić się moim doświadczeniem. Chce tego bardzo. Czuję ulgę, że mogłem oddać to, co chciałem. Na pewno pomogło mi doświadczenie wyniesione z AA. Było mi łatwiej mówić szczerze, choć z drzeniem głosie. Po wypowiedzi każdego następowały pytania skierowane do niego samego związane z jego "rozprawa". Koniec zajęć. Czuję się zmęczony jak po pracy fizycznej. To bardzo wyczerpujące. Ale czuję się dobrze. Wiele wyniosłem, wiele zrozumiałem i pojąłem. Choć wiem, że jeszcze więcej rzeczy muszę się nauczyć. W podobny sposób wyglądał kolejny dzień zmagania z zadaniami i praca w grupach. Jednak wydarzyło się coś, czego nie potrafię wytłumaczyć, a co zapamiętam chyba do końca życia. Otóż po wypowiedzi jednego z grupowiczów, doznałem uczucia podobnego do tego z pierwszego mitingu. Ponownie zapało mi dech w piersiach i "spocły mi się oczy". Stłumiłem to w sobie jednak tylko pozornie. Prowadzący ogłosił przerwę. Wyszedłem i nie wytrzymałem... Chyba po raz pierwszy w życiu rozplakałem się jak dziecko. Wsparłem się na ramieniu prowadzącego i płakałem jak nigdy. On przytulił mnie mocno. Nie wiem, co we mnie wstąpiło. Na pewno rozbiła mnie ostatnia wypowiedź. Nigdy bym nie przypuszczał że może mnie poruszyć w taki sposób los, przeżycie drugiego, obcego człowieka. Poczułem zrozumienie. Nie litość, nie współczucie. Zrozumienie. Uważałem, że osoba ta potrzebuje zrozumienia, a nie współczucia. Jak ludzie mogą przeżywać coś takiego? To nieludzkie! Jednak to jak się okazuje codzienność. Kolejny dzień za mną. Kolejne poznanie czegoś nowego. Kolejna świadomość ile jeszcze nie rozumiem, ile jeszcze nie umiem. Ile jeszcze pracy przede mną...

Jeszcze jeden szczegół, który utkwiał mi głęboko w pamięci. Na sobotnim mityngu prowadzący wychodzi z propozycja, aby każdy z każdym (mężczyzna z mężczyzną, kobieta z kobietą) przytulili się do siebie. To było coś niesamowitego. Poczułem się jak w rodzinie. W kochającej się szczerze rodzinie. Szczere uśmiechy na twarzach. Poczułem wzruszenie. "Tu jest moje miejsce" - pomyślałem. Rzeczywiście tak też i poczułem się. Jak pośród dobrze znających się, życzliwych sobie ludzi. Poczułem ciepło, szczerłość, ufność. A w rzeczywistości to ludzie, których znam zaledwie kilka dni. Mimo to wydaje się że znam ich znacznie dłużej. Dlaczego? Może, dlatego że mają podobny problem do mojego, są chorzy na to, co ja, rozumiem ich, a Oni mnie.

Co wyniosłem z warsztatów? Na pewno nadzieje i wiarę, że moja choroba jest rozumiana przez innych, a dzięki temu mam, z kim zdrowieć. Mam, do kogo zwrócić się, aby podzielić się moim problemem.

Czego nie nauczyłem się??? Rozpoznawać, nazywać i okazywać uczuć tak jakbym chciał. Znam może te podstawowe, ale i tak nie do końca. Jednak cieszę się, że mam tego świadomość. Przed tymi warsztatami nie przywiązywałem do nich większej wagi. Teraz wiem, że to podstawa mojej drogi zdrowienia. Wiem także, że nie chce poprzestać tylko tych odbytych warsztatach. Pojadę na następne, gdy tylko pozwoli mi czas, a do tego będę dążył. Już dziś wybieram się na Złot SLAA do Wisły. Chce spotkać tam moje Siostry i Braci ze Wspólnoty SLAA, dzięki którym wiem, że mogę zdrowieć.

Klaudiusz

Chciałem się z Wami podzielić moimi wrażeniami z warsztatów dotyczących anoreksji. Dokonałem na nich znaczącego dla mnie odkrycia... Otóż odkryłem, że cudowne radosne, pełne miłości i radości dziecko, które jest we mnie potrzebuje towarzystwa, że ono obumiera gdy nie dostaje zdrowego pokarmu w postaci kontaktów z innymi ludźmi. Odkryłem, że nie da się zatrzymać Małego Bronka tylko dla siebie, nie można go trzymać pod kloszem, chronić przed złem, przed zranieniem, bo zarazem chronię go też przed dobrem i radością. Pokora i bezsilność nabrały dla mnie po tych warsztatach zupełnie nowego znaczenia. Pokora, to dla mnie w tej chwili wyciągnięcie ręki po pomoc, to rozmowy z innymi, mówienie o moim bólu, cierpieniu i o moich sukcesach i radościach. Pokora to porzucenie masek twardziela i siłacza, to zaprzestanie siłowania się z życiem, zaprzestanie wmawiania sobie "Jestem siłaczem, sam sobie ze wszystkim poradzę". Pokora to nr telefonów do przyjaciół z SLAA, napisałem przyjaciół, bo

uświadomiłem sobie, że to moi PRZYJACIELE, tacy prawdziwi... Dociera do mnie, że tak na prawdę nigdy chyba nie miałem przyjaciół, byli ludzie, którzy zawsze coś chcieli, którym pasowałem wtedy, gdy zachowywałem się w dla nich akceptowalny sposób, byli koledzy do kieliszka... Był też śmiech, było coś w rodzaju radości, ale absolutnie nigdy nie było tego, co czuje dostając od przyjaciół z SLAA sms-y z Ciepłym i Puchatym, to po prostu niesamowite! To taka zdrowa, autentyczna pozytywna energia, radość bez dopalaczy, zupełnie czysta i taka.... hm... fajna, bardzo pasująca Małemu Bronkowi :-). I choć coś się we mnie buntuje i próbuje mi mówić, że na taka radość nie zasługuję, że nie należy mi się uwaga znajomych, że nie zasługuję na miłość, na śmiech, na cieszenie się z rzeczy MAŁYCH, to cały czas czuje, że ten zrzędlawy głos w mojej głowie jest wypierany przez ogrom Ciepłego i Puchatego.

Serdecznie pozdrawiam wszystkich uczestników warsztatów, z całego serca Wam dziękuję za to, co od Was otrzymałem.

Bronek

Zawsze miałem milion powodów, żeby czegoś dla siebie nie zrobić. Zawsze miałem milion powodów, żeby zakwestionować każdą swoją decyzję.. Toteż ogromne było moje zdumienie (towarzyszące mi przez cały czas trwania III warsztatów o anoreksji), kiedy podejmując ostateczną decyzję, na trzy dni przed wyjazdem, czułem ciepły, normalny, wytęskniony wręcz spokój, jaki towarzyszył mi podczas całej podróży do Zakroczymia. Po raz pierwszy chyba w dorosłym życiu, odczułem bardzo wyraźnie, że to, co właśnie podjąłem się robić i co aktualnie realizuję, jest tym czego na tę chwilę, na ten czas w moim życiu właśnie potrzebuję. Po raz pierwszy właściwie wyraźnie usłyszałem swój wewnętrzny głos, głos który wreszcie uszanowałem, głos który był MOIM wewnętrznym głosem. Poszedłem za nim i wiecie, co? Cieszę się, że to wreszcie zrobiłem!! Bo warto było. Naprawdę warto było.

Zakroczym. Dom Prawdy, jak mawia Sebastian. Miejsce, gdzie wyraźnie poczułem, jak jakaś małeńka częśćka we mnie na nowo się odrodziła i chce żyć!! Miejsce, gdzie były ku temu wspaniałe, bardzo bezpieczne warunki, by w mojej zatrzęsniętej duszy i suchym sercu powstała drobna szczelina, małeńka rysa, przez którą do środka, powolutku zaczęła sączyć się prawda: prawda o mojej okrutnej, odzierającej mnie prawie ze wszystkiego chorobie, prawda o mnie, o moim popapranym życiu, a zaraz za tym, ogarnęła mnie ogromna fala wdzięczności dla każdego z nas, który tam był. Dla każdej podobnej mi istoty: cierpiącego człowieka, ale o bardzo wrażliwym i czułym sercu.

To, co zabrałem ze sobą z Zakroczymia, to co ofiarowali mi ludzie, z którymi żyłem przez tych kilka dni i w różnych sytuacjach: na mityngach, w pracy grupowej, "na tarasie", jedząc z nimi, to skarb, po który warto wciąż wracać i warto się nim dzielić: tak zwyczajnie, jak Ciepłym i Puchatym - bo nigdy go nie zabraknie, nigdy. Jest go w nadmiarze dla każdego, kto tylko zechce po niego sięgnąć !!

Pozdrawiam serdecznie,

Jacek

Jestem Robak z północnej Wielkopolski- uzależniony od seksu, źle rozumianej miłości, anorektyk uczuciowy, współuzależniony, ojciec i mąż (nadal.). Nie mam uzależnień chemicznych, bo wystarczała chemia mózgu. W skrócie opisałbym siebie: w wielkim jaju małe żółtko...- wiem, co to znaczy ☺ W SLAA jestem od 3 lat. Wtedy, gdy byłem przyjęty była nazwa AE- dobrze, że została zmieniona. Jednak miałem ponad 2-letnią przerwę, więc tak naprawdę staram się świadomie wejść w pierwszy krok dopiero od ponad pół roku.

Kiedyś moja żona napisała sms - jeszcze wtedy było pozornie dobrze. Moim zdaniem może być on mottem tego, dlaczego chcę na warsztatach poznawać prawdę o sobie. „Kłamstwa są jak wzbierające wrzody. Możesz odsuwać je od siebie. Możesz w skrzyniach zakopywać je w ziemi. Wygrzebią się z grobów. Mogą spać całymi latami. Ale zawsze się budzą. Wypoczęte, mocniejsze, jeszcze bardziej podstępne i zdradliwe.”

Na warsztatach 'Anoreksja' byłem pierwszy raz, choć to już trzecie warsztaty o tym tytule. W życiu nie pomyślałbym, że mam w sobie tyle anoreksji uczuciowej. Przecież kiedyś miałem nadmiar pozornie dobrych uczuć i wydawało mi się, że nie tylko żonę mogę nimi obdarowywać.

W dniach 14-17.06.2007. i 19-12.07.2007. moje szare nałogowe życie wzbogaciły 1-sze i 2-gie warsztaty 'Nałogowa miłość'. Wzbogaciły nie tylko w ZRU- * opis skrótu na końcu. Nieskromnie

dodam, że ZRU wymyślił brat w chorobie, z małą moją pomocą. Czy ja już się chwale? Czy to moja pycha? Pierwszy z grzechów głównych (w wierze katolickiej), jak mi wczoraj na mityngu przypomniał inny brat w chorobie.

Początkowo miały być to warsztaty 'Dzieciństwo' - dobrze, że nie były. Moim skromnym zdaniem traumy z dzieciństwa i tak wychodzą w czasie pracy nad sobą, jaka by ona nie była skromna - ta praca oczywiście. A lepiej, gdy dzieje się to powoli, tak przy okazji, a nie jak nakręcanie, od razu. PRAWDZIWYM lepiej stawać się powoli.

Jak stawać się prawdziwym dzięki warsztatom? Oto jedna z recept: być na warsztatach, a resztę powierzyć Sile Wyższej. Ja staram się żyć od kilku tygodni według słów: **modłę się tak, jakby wszystko zależało od Boga, pracuję tak, jakby wszystko zależało ode mnie**. Warsztaty to mityngi i praca w grupach - jakby 2 w jednym. Praca jest obowiązkowa, mityngi jak na zlotach, niekoniecznie, ale warto być. A do tego dodatkowa jakby odżywka - atmosfera i kontakty z ludźmi z SLAA jak na zlocie, czyli rozmowy i przytulenie na maksa. PRZYTULENIE to może dopiero od drugiego lub trzeciego dnia. Na początku każdy boi się. Tak mimowolnie, na wszelki wypadek ;). Gdy na pierwszym mityngu (w czwartek) powiedziałem, że boję się i czuję lęki z powodu kontaktów z uczestnikami warsztatów (choć niektórych już znam) widziałem wiele uśmiechów. Myślę, że większość z nas odczuwa tak samo. Ale na warsztatach mamy niebywałą szansę stawać się bardziej prawdziwi poprzez zgodę na przymus pracy nad sobą. Do tego nie umiem się zmusić w codziennym życiu. Do dziś z tym walczę i pewnie uznam moją bezsilność. Jeżdżę na warsztaty, a tam po prostu wstyd się obijać, choć rzecz jasna dla chcącego nic trudnego. Tylko, po co? No i w Zakroczymiu jest tak dobra atmosfera do pracy, że trudno opisać. To chyba duch tysięcy AA i wielu innych ludzi, którzy na terenie klasztoru pracowali i pracują w pokorze prosząc, aby Bóg usuwał ich braki.

Krótką opowieść z przymrużeniem oka. O tym, jak stajemy się coraz bardziej prawdziwi.

Powiedziałem na ostatnich warsztatach siostrze w chorobie (znamy się już jak łyse konie) po mityngu PRAWDZIWIY komplement, że staję się, z warsztatów na warsztaty, coraz bardziej prawdziwa, czyli STARZEJE SIĘ. Mój brak delikatności spowodował, że powiedziałem ten komplement odwrotnie. Ona dodała, że pewnie ma już zgłaskaną większość sierści, łapki się jej obluźowują, a oczko odpada. Najpierw był szok, jak ja mogłem tak powiedzieć. Potem dużo śmiechu. Zaś następnego dnia zastanowienie. Sam pomyślałem, że daję sobie zgodę, na razie tylko w głowie, żeby się zwyczajnie zestarzeć.

Pierwsze warsztaty „Nałogowa miłość” były pierwszymi warsztatami w Zakroczymiu w ośrodku trzeźwościowym na terenie klasztoru kapucynów. Była tylko jedna grupa 9-osobowa. Pozornie mało, ale liczy się atmosfera pracy i bliskości. Było pracowicie i blisko - zdrowe, męskie przytulenie, bezpieczne bycie w grupie. Sami dbaliśmy o siebie. Na drugich warsztatach „Nałogowa miłość” - były 2 grupy po 7 osób - ustaliliśmy, że nie będziemy w przerwach udzielać informacji zwrotnych w sprawach poruszanych na grupie. Myślę, że to daje poczucie większego bezpieczeństwa, choć nie zamyka drogi do dyskusji.

A uczucia? Co czułem na pierwszych warsztatach w połowie czerwca? Pamiętam zdenerwowanie, niepewność, ciekawość. Byłem zdenerwowany, że jechałem pociągiem, zamiast jak się potem dowiedziałem skorzystać z Polskiego Expressu, który teoretycznie w Zakroczymiu się nie zatrzymuje, ale ... Urzekła mnie atmosfera miejsca, jego spokój i poczucie bezpieczeństwa, a jednocześnie bliskość wiejskich, niezłe zaopatrzone sklepiki. W ostatnim dniu pierwszej Nałogowej miłości dzwoniąc do żony powiedziałem, że czuję się tu tak bezpiecznie, że mógłbym tu zostać na stałe. Dałem sobie w sercu (tak wtedy czułem) zgodę na zostanie tam samemu - bez taty, mamy, żony, synka. Choćby na czas odstawienia, którego ciągle mi brak - przez samogwałt. Owocem tych warsztatów była bliskość z braćmi i siostrami w chorobie z SLAA wzmocniona wymienieniem nr tel. komórkowych i świadomością, że pewnie szybko się spotkamy.

Istotnym elementem warsztatów jest praca nad sobą w grupach. Myślę, że dobrze, iż nie ma terapeutów. Sami w naszych sercach mamy najlepszą aptekę wszystkich niezbędnych leków. I uczymy się po nie sięgać, ale najpierw nazywać, np. nazywać uczucia, odróżniać je od emocji. Na drugiej Nałogowej miłości zaczęliśmy rysować **ogrody uczuć**. W moim ogrodzie jest miejsce na uczucia niepotrzebne w zdrowieniu, do utylizacji. Są to: pycha, nienawiść, rozpacz, niechęć, wściekłość, poczucie krzywdy, poczucie bycia niepotrzebnym, poczucie winy, zdrada, kłamstwo, gniew. W moim ogrodzie, gdzie smutek gości (...) w moim ogrodzie gdzie długa zima, zabiła wszystkie ciepłe uczucia. Bo cóż ja czułem,

skoro siedziałem tysiące razy wiele godzin przy pornografii, zamiast być z żoną, synkiem, mamą, tatą, przyjaciółmi? W moim ogrodzie na grządkach są uczucia, które służą mojemu zdrowieniu. Nie muszą i w większości nie są miłe: smutek po stracie, gorycz porażek, wstyd, samotność wewnętrzna (to pewnie moja anoreksja), żal, a nawet strach i złość. Ale są i miłe- dziś mam jedno- NADZIEJA. Mam też tęsknotę i nie wiem czy tęsknota jest miła? Jak myślisz? Mam zadanie domowe. Uzupełniać ogród o nowe uczucia- te potrzebne, czyli na grządki i te destrukcyjne, czyli do utylizacji, na wysypisko. I jeszcze narzędzia, woda i nawozy, czyli terapia, warsztaty itp. Aż się teraz zdziwiłem, jak łatwo nazywam uczucia nieprzyjemne, a jak trudno przyjemne. Otworzyłem przed chwilą mój ogród uczuć i nadziei, która jest dużym, zielonym drzewem nie zobaczyłem. Musiałem wrócić i dlatego napisałem ją powyżej dużymi literami. Na marginesie, to grupa, w której jestem nazywa się Promień Nadziei.

Czy ja widzę w życiu tylko zło, tylko rozpacz, ból i wstyd za to co robiłem i jakie mam skłonności- pożałuj się Boże..? Z kulą u nogi tak złego postrzegania siebie i świata daleko w zdrowieniu nie zajadę. Udało mi się dojechać na warsztaty, a tam- niech się dzieje wola nieba, z nią się zawsze zgadzać trzeba. Dostaję i daję, przez słuchanie i mówienie. Mam problem z tym pierwszym. To dziś istota mojej pychy- brak umiejętności słuchania. Aż mi się smutno zrobiło. Pobędę sobie chwilę z moim smutkiem (jest noc). Moja pycha jest zimna i kolczasta, aż się jej boję. Dziś poprosiłem znajomego księdza egzorcystę o wyrzucenie ducha pychy i kłamstwa. Na duszy lżej. A jak jest po ludzku? Co mogę w tej sprawie zrobić? Napisać kolejną petycję do samego Boga? A przecież Bozia dała mi rączki i choć uważam się dziś za robaka, to za robaka z rączkami i nóżkami, mózgiem (nie do końca przeżartym przez chorobę) i sercem. Ale jak nauczyć się właściwie wykorzystywać to wszystko, całe moje ciało? Ooo... Skoro matka i ojciec tego nie umiemy do dziś, to mnie też nie nauczyli. Jadę więc na następne warsztaty, żeby wzbogacić moją umiejętność prawidłowego wykorzystywania własnego ciała. Ale wymyśliłem. Od razu pycha chce mi podskoczyć. Nie maleńka. Wiem kim jestem, kim byłem. Wiem gdzie jestem. A gdzie bywałem, to może nie będę wspominał, bo mi wstyd, że dorosły człowiek ma skłonności do bycia ludzkim łajnem- czy nie przesadziłem? E. Zostawię ten zwrot. W końcu uczę się czuć. Tylko czemu przychodzi mi tak trudno czuć dobrze? Ze zlotu w Gostyniu zapamiętałem, że chcę czuć się dobrze, ale w znaczeniu dobrze odczuwać, to co właśnie czuję, czyli być i czuć tu i teraz. **NA WARSZTATACH UCZĘ SIĘ CZUĆ DOBRZE W TYM ZNACZENIU.** Trudno jest się tego uczyć, tak jak trudno odpowiedzieć na pytania z warsztatów:

1. Zastanów się głęboko, jakie uczucie towarzyszyło Ci w całym Twoim życiu?

U mnie to brak akceptacji przez otoczenie.

Dlatego jadę teraz na warsztaty Współzależnienie i akceptacja

2. Jakie uczucie dominuje w Twoim życiu obecnie?

Może potrzeba samoakceptacji. Albo raczej na razie potrzeba zaprzestania użalania się nad sobą i wzięcia tego, co jestem po ludzku w stanie wziąć w swoje ręce. Nadmierną religijność bez własnej pracy już kiedyś przerabiałem. Efekt był marny. Wróciłem do pornografii, jak tylko znalazłem ją u kolegi ze stacji pod łóżkiem w 1995 r. Dziś pamiętam tylko teksty piosenek z Odnowy w Duchu Świętym. I co byłoby mi po tym, gdybym nic nie robił?

Bez CCC* nie ma efektów. A ten cud osiągam dzięki mityngom, terapii, a najbardziej dzięki warsztatom, bo mam je najchętniej. Jeśli ten tekst zaczął brzmieć jak kampania wyborcza warsztatów, to kończę z tym tonem.

Dlaczego pojechałem dopiero na trzecie warsztaty Anoreksja (9-12.08.2007.)? Bo nie wiedziałem, że

Przyjechałem na Anoreksję 3 już w czwartek o 19. Z resztą o tej porze też przyjeżdżałem na poprzednie warsztaty. Kilka osób przyjechało w piątek- nie polecam. Wejście do budynku było psychicznie niebezpieczne. Uczucia, które żywią do siebie członkowie gangów przestępczych to pikus przy tych, które odczuwałem wchodząc po schodach. Lęki, paniczny strach ukrywany pod maskami, poczucie wyobcowania, potrzeba akceptacji, aż do bólu. To wszystko sam czułem i współodczuwałem z innymi. Tak było, mimo kilku bardzo serdecznych powitań. Do pierwszego mityngu. Wtedy lody zaczęły powoli puszczać. Gdybym przyjechał w piątek, a jest taka możliwość (niestety), w takim napięciu, które jest zaraz nie umiałbym po przyjeździe, skorzystać z piątkowej pracy na grupie. Daję sobie prawo do mniejszych zarobków, ale większego korzystania z warsztatów, choć żona już mi kilka razy 'głowę suszyła' o pieniądze. Uważam, że formuła warsztatów to nie tylko praca na grupach, ale i tematyczna praca na mityngach. A jeżeli pierwszy mityng ma np. temat MOJE TAJEMNICE, to już chyba nie muszę dodawać, jaka to jest Formuła 1. Nawet Robert Kubica miałby twarde orzech do zgryzienia.

Wbrew moim wcześniejszym przypuszczeniom zrozumiałem drugiego dnia, że też jestem anorektykiem (93 kg) uczuciowym i emocjonalnym. Od tego czasu dołączam te słowa, przedstawiając się na mityngach- nie mówię, ile ważę ;) Choć pewnie przyjdzie czas, że będę AŻ. Jedzenie w Zakroczymiu jest niezłe, choć to zależy od kucharki- na anoreksji była ta, co nie dosala ziemniaków. Kiedyś jadłem takie ziemniaki (za granicą), ale tam dodawali lubczyku- może na razie będę uważał na miłosne zioła.

Z Anoreksji 3 (brzmi jak Rambo 3) wywiozłem coś najcenniejszego. To coś było **ciepłym i puchatym** podarunkiem od każdego uczestnika warsztatów, kiedy to po przeczytaniu na wieczornym mityngu w sobotę Bajki o Ciepłym i Puchatym wszyscy dostali zadanie przytulenia się po kolei do osób tej samej płci i podania ręki osobom płci przeciwnej. Było JAK NA WIGILII. Wyobraź sobie grupę kompletnych anorektyków uczuciowych, emocjonalnych i towarzyskich (np. koedukacyjną kompanię ZOMO tuż przed akcją, albo oddział saperów po obiedzie), którzy długo się przytulają, patrzą sobie w oczy, podają ze łzami ręce i zaczynają się zwyczajnie lubić, choć w wielu przypadkach słabo się znają. To można porównać chyba tylko z uczuciami, które żywi matka karmiąca swoje ukochane niemowlę. A tu grupa kobiet i mężczyzn, którzy bez szukania w drugim człowieku rodzica potrafią się do siebie **TAAAK PRZYTULIĆ!!!**

Na warsztaty jeżdżę więc, by uczyć się siebie i innych, uczyć się być ze sobą w trudnej prawdzie o sobie, która wychodzi w czasie pracy na grupach. Lecz uczę się też czerpać radość z bycia z innymi. Czy oni są inni? Czy nie raczej tacy sami, a ściana między nami? Ale czy można przytulić się z kimś przez ścianę? A może to moja druga, równoległa rodzina?

Jarek

Na warsztatach o anoreksji zobaczyłam jakie jest źródło mojego wycofania. Bardzo konkretnie zobaczyłam 2 wydarzenia z mojego dzieciństwa, które spowodowały, że zaczęłam się wstydić, izolować, bać. Te wydarzenia spowodowały, że moje głębokie pragnienie bycia wśród ludzi i bycia przyjętą przez ludzi zostało uwięzione w klatce, do której klucz ma moja despotyczna i bezkompromisowa anoreksja. Uświadomiłam sobie jak bardzo beznadziejna jest moja sytuacja i jak bardzo jestem w tym bezsilna. Chciałam wyjść do ludzi, do moich braci i sióstr, a nie byłam w stanie tak po prostu być sobą. Bardzo potrzebowałam, żeby ktoś mnie przygarnął i przytulił, a nie potrafiłam podejść i poprosić. Dla mnie to był koniec. Moja anoreksja znowu mnie pokonała, i to na warsztatach o anoreksji, tam gdzie miałam za zadanie położyć kres jej panoszeniu się w moim życiu i powiedzieć zdecydowanie "won". Na szczęście Siła Wyższa ode mnie samej sprawiła, że coś się we mnie przełamało. Dzięki tym, którzy byli, mogłam poczuć się bezpiecznie i zaryzykować. Być może brzmi to głupio, ale dla mnie wielkim ryzykiem było poprosić kogoś żeby mnie przytulił. Wiedziałam, że żeby przełamać w sobie strach sama muszę o to poprosić, a potwornie bałam się odrzucenia. Na szczęście dzięki otwartości braci i sióstr ze wspólnoty coś we mnie pękło, i mogę iść dalej.

P.

Bałam się jechać na warsztaty. Bałam się, że się przez to rozpadnę, rozkleję zupełnie, że nie ma sensu, bo jak ja wrócę później do rzeczywistości. Przyjaciołom ze wspólnoty powiedziałam, że nie mam pieniędzy, bo muszę iść do dentystki. Poszłam do dentystki i... zrobiła mi zęba gratis:) Stwierdziłam, że to Siła Wyższa daje mi wyraźny znak i już nie wymyślałam kolejnych 'tak, ale...' -postanowiłam jechać.

Początkowo był we mnie ogromny opór i chęć zagadania i zabiegania rodzących się emocji. Jednak spokój mojej grupy dał przestrzeń w której mogłam poczuć swój ból, strach i smutek, poczuć siebie. Pierwszy raz płakałam przy ludziach, którzy w dodatku wiedzieli dlaczego płaczę i tego swojego bólu nie zaśmiałam, nie zabijałam towarzystwem, zabawą. Zupełnie inaczej zaczęłam czuć innych ludzi- nie jak wrogów, nie jak lek na całe zło, nie jako znieczulenie, ale jako wsparcie, czułam ich obok siebie i w nich nie utonąłam. Czułam ich inaczej bo do tej pory próbowałam od ludzi zdobyć to czego chcę, zawsze jednak w głębi mnie było pragnienie by nie zdobywać, ale dostać.. Wreszcie byłam sobą pośród innych, bez masek, bez kłamstw, bez manipulacji. Bardzo się bałam poczucia, że naprawdę mnie boli i pokazania tego innym. Jakbym ja była tylko samym bólem, a jedynym sposobem na bycie z ludźmi był przyklejony, amerykański uśmiech. Okazało się jednak, że gdy pozwoliłam sobie na ból, mogłam też poczuć prawdziwą radość. Poczuć, że jestem takim dzieciakiem pełnym strachu, cierpienia, samotnym ale jednak nadal mającym nadzieję i głęboką radość, że żyję, że są ludzie, że jest tyle piękna w świecie. Mam pokusę żeby tą radość kurczowo trzymać, żeby była tylko ona, żeby się nią upić i zapomnieć o reszcie świata. Nadal brakuje mi zaufania do Siły Wyższej, do siebie i trudno mi pozostawać w stanie zgody na siebie i rzeczywistość takimi jakie są-coś w rodzaju przymusu kolorowania.

Żeby nie gubić siebie, przypominam sobie zdanie, którym podzielił się przyjaciel- „jestem duchowym wojownikiem, którego siłą są łzy” i że prawdziwa radość pochodzi z bycia całością, a nie z wybierania z siebie tylko tego, co wydaje mi się do zaakceptowania.

MARTA

Relacja z III Warsztatów SLAA .Anoreksja. 9-12 VIII 2007:

Mam na imię Krzysztof i jestem uzależniony od autoerotyzmu i chorej miłości. Jestem też anorektykiem uczuciowym, towarzyskim i socjalnym. Były to moje trzecie warsztaty i na początku obawiałem się ich. Obawiałem się nowego miejsca i grupy, w której przyszło mi pracować ponieważ były tam kobiety, a ja czasem próbuję ukryć lub zmienić pewne sprawy gdy mam do czynienia z kobietami. Na tych warsztatach doświadczyłem, że nie mam szans z chorobą, jeśli nie będę wychodził do ludzi i dzielił się z nimi sobą. Towarzyszyły mi czasem trudne uczucia, ale pozwalałem im przepływać i nie zamykałem się z nimi samemu. Przez ostatnie tygodnie, mimo że chodziłem na mityngi, izolowałem się ze swoimi prawdziwymi uczuciami i emocjami i próbowałem sam sobie z nimi poradzić, co tylko nakręcało w mojej głowie autoagresje. Gdy na warsztatach pozwoliłem sobie dopuścić innych ludzi do mnie, nie zakładać maski i nie udawać, że jestem samowystarczalny, wówczas trudne momenty przechodziły. Bardzo ważne było dla mnie poczucie bezpieczeństwa i akceptacji, nie tylko na grupie ale wśród innych uczestników podczas całych warsztatów. Chcę sobie jeszcze raz powiedzieć, że sposobem na przezwycięzenie anoreksji jest kontakt z drugim człowiekiem, który mnie rozumie. W ostatnim czasie zdawałem się o tym zapominać. Na tych warsztatach zobaczyłem to, co kiedyś, usłyszałem na jednym ze zlotów: gdy przez kilka dni przebywam razem z tyłoma osobami z SLAA, to choroba jest wręcz bombardowana z każdej strony. Nawet gdy wierzga i próbuje mną zawładnąć, to i tak nie ma szans, bo jest tyle osób, od których mogę dostać wsparcie. Na tych warsztatach po raz pierwszy spotkałem się z rysunkową formą pracy. Tego też się obawiałem, bo żaden ze mnie artysta malarz i za każdym razem miałem opór żeby pokazywać innym to co narysowałem. Szybko jednak przekonałem się, że nie o jakość rysunku tutaj chodzi, ale o to co ten rysunek wyraża i jaką część mnie przedstawiam za pomocą kredek. Patrząc na rysunki innych łatwiej było mi ich zobaczyć, niż gdy obowiązywała forma pisemna. Łatwiej też przychodziło mi zadawanie pytań i poznawanie w ten sposób innych ludzi. Ale trudniej też było mi przedstawić samego siebie za pomocą rysunku. Okazuje się, że każdy szczegół ma jakie, znaczenie, czego ja nie potrafiłem zbyt dobrze zilustrować. Dobrym pomysłem był czterodniowy czas trwania warsztatów. Dwa pełne dni do pracy były wyczerpujące, ale ostatniego dnia były już przyjemniejsze tematy i forma pracy była luźniejsza.

Krzysztof

To były dla mnie najdziwniejsze warsztaty w jakich brałem, a raczej nie brałem udziału. Miałem nie jechać. Do tej pory brałem udział we wszystkich edycjach warsztatów i tym razem nie czułem gotowości do głębokiej pracy. Ostatnio dużo się w moim życiu wydarzyło i chciałem sobie to poukładać w samotności. W sobotę rano poczułem się stanowczo za bardzo samotny. Przyszła mi do głowy myśl, że

cała moja rodzina jest w Zakroczymiu, a ja zupełnie bez sensu siedzę sam w Warszawie. Podjąłem decyzję i pojechałem, żeby się spotkać z najbliższymi mi, poza dziećmi, ludźmi na świecie. W zajęciach nie brałem udziału, bo formuła warsztatów zakłada, że trzeba brać udział od początku, żeby nie burzyć bezpieczeństwa grupy. Jest to dla mnie zupełnie oczywiste. Gdy grupy pracowały, siedziałem sobie sam na tarasie. Nie czułem się przy tym ani trochę samotny. Czułem blisko przyjaciół. Byłem w bezpiecznym miejscu, wśród bezpiecznych ludzi. Ten stan spowodował odblokowanie. W trakcie zastanawiania się nad sobą i swoją chorobą, nagle zaczęła do mnie docierać prawda o moim głównym wzorcu. To nałogowe poszukiwanie akceptacji. Na rozum wiedziałem o tym od dawna, ale droga od rozumu do serca to najdłuższa droga na świecie. Zalała mnie nagle fala prawdy o podstawowym, pierwotnym wzorcu choroby. Pękła niewidzialna tama oddzielająca rozum od serca. Zabrzmi to dziwnie, ale warsztaty, w których nie brałem udziału otworzyły moje serce. To dzięki Wam. Dzięki temu, że z Wami czuję się bezpiecznie. Nigdy nie wypowiem jak bardzo jestem Wam wdzięczny, za to że jesteście.

Grzesiek

BAJKA O CIEPŁYM I PUCHATYM

W pewnym mieście wszyscy byli zdrowi i szczęśliwi. Każdy z jego mieszkańców, kiedy się urodził, dostawał woreczek z CIEPŁYM I PUCHATYM, które miało to do siebie, że im więcej rozdawało się go innym, tym więcej przybywało.

Dlatego wszyscy mieszkańcy swobodnie obdarowywali się nawzajem CIEPŁYM I PUCHATYM wiedząc, że nigdy go nie zabraknie.

Matki dawały CIEPŁE I PUCHATE dzieciom, kiedy wracały do domu. Mężowie i żony wręczali je sobie na powitanie, po powrocie z pracy, przed snem.

Nauczyciele rozdawali w szkole, sąsiedzi na ulicy i w sklepie, znajomi przy każdym spotkaniu. Nawet groźny szef w pracy nierzadko sięgał do swojego woreczka z CIEPŁYM I PUCHATYM.

Jak już mówiłam, nikt tam nie chorował i nie umierał, a szczęście i radość mieszkali we wszystkich rodzinach.

Pewnego dnia do miasta sprowadziła się zła czarownica, która żyła ze sprzedawania ludziom leków i zaklęć przeciw różnym chorobom i nieszczęściom. Szybko zrozumiała że nic tu nie zarobi, więc postanowiła działać.

Poszła do jednej młodej kobiety i w najgłębszej tajemnicy powiedziała jej, żeby szafowała zbytnio swoim CIEPŁYM I PUCHATY, bo liście skończy, i żeby uprzedziła o tym swoich bliskich.

Kobieta schowała swój woreczek głęboko na dno szuflady i do tego samego namówiła męża i dzieci. Stopniowo wiadomość rozeszła się po całym mieście, ludzie poukrywali CIEPŁE I PUCHATE, gdzie kto mógł.

Wkrótce zaczęły się tam szerzyć choroby i nieszczęścia, coraz więcej ludzi zaczęło umierać.

Czarownica z początku cieszyła się bardzo: drzwi jej domu na dalekim przedmieściu nie zamykały się. Lecz wkrótce wyszło na jaw, że jej specyfiki nie pomagają i ludzie przychodzili coraz rzadziej.

Zacząła więc sprzedawać ZIMNE I KOLCZASTE, co trochę pomagało, bo przecież był to-wprawdzie nie najlepszy-ale zawsze jakiś kontakt.

Ludzie już nie umierali tak szybko, jednak ich życie toczyło się wśród chorób i nieszczęść.

I byłoby tak może do dziś, gdyby do miasta nie przyjechała pewna kobieta, która nie знаła argumentów czarownicy.

Zgodnie ze swoimi zwyczajami zaczęła całymi garściami obdzielać CIEPŁYM I PUCHATYM dzieci i sąsiadów.

Z początku ludzie dziwili się nawet nie bardzo chcieli brać – bali się, że będą musieli oddawać.

Ale kto by tam upilnował dzieci! Brały, cieszyły się i kiedyś jedno z drugim powyciągały ze schowków swoje woreczki i znów jak dawniej zaczęły rozdawać.

Jeszcze nie wiemy, czym skończy się ta bajka. Jak będzie dalej, zależy od CIEBIE.





S.L.A.A.

Sex and Love Addicts Anonymous



WSPÓLNOTA AUGUSTYŃSKA
Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości

WYDARZENIA

maj 2007 - styczeń 2008

- | | |
|----------------|---|
| 25 – 27.05. | Zlot SLAA w Gostyniu |
| 14 – 17.06. | 1 Warsztaty Dzieciństwo w Zakroczymiu |
| 29.06. – 1.07. | 2 Warsztaty Anoreksja w Sulejówku |
| 19 – 22.07. | 2 Warsztaty Nałogowa Miłość w Zakroczymiu |
| 28 – 29.07. | 15 Dni Trzeźwościowe w Licheniu |
| 9 – 12.08. | 3 Warsztaty Anoreksja w Zakroczymiu |
| 23 – 26.08. | 1 Warsztaty Współuzależnienie i Akceptacja w Zakroczymiu |
| 13 – 16.09. | Zlot SLAA w Wiśle |
| 20 – 23.09. | 10 Zlot Wspólnot Dwunastokrokowych w Carlsbergu w Niemczech |
| 04 – 07.10. | 3 Warsztaty Nałogowa Miłość w Zakroczymiu |
| 25 - 28.10. | 4 Warsztaty Anoreksja w Zakroczymiu |
| 08 – 11.11. | 2 Warsztaty Współuzależnienie i Akceptacja w Zakroczymiu |
| 29.11 - 2.12. | 5 Warsztaty Anoreksja w Zakroczymiu |
| 03 – 06.01. | 4 Warsztaty Nałogowa Miłość w Zakroczymiu |
| 17 – 20.01. | Zlot SLAA w Sulejówku |

ZGŁOSZENIA NA WARSZTATY

Tel. 693 180 123

Email: indeed.edu@vp.pl