

# Jonasz: pokora osoby uzależnionej

Data publikacji: 9.11.2019 8:00

W kręgu osób uzależnionych od różnego rodzaju substancji toksycznych, używek czy czynności praktycznie najważniejszymi treściami jest 12 kroków oraz 12 zasad anonimowych alkoholików. Bez przepracowania tego nie można mówić, że osoba uzależniona zaczyna proces trzeźwienia, a nie abstynencji. Jest różnica między abstynencją i trzeźwieniem.



Fot: Pixabay.com

Abstynencja to jak mówią osoby uzależnione to tylko sytuacja, że „nie piję”, „mam w wydychanym powietrzu 00” ale nie robię z sobą nic więcej. W większości żyję na tzn. „dupościsku”. Osoba trzeźwiejąca oprócz odrzucenia używki pragnie pogłębiać właśnie swoje trzeźwienie. Chyba najważniejszym w tym momencie jest szukanie i chęć spotkań na mitingach. W trzeźwości najważniejsza jest grupa i możliwość spotkania się w towarzystwie osób z takim samym problemem. W grupie siła, a samemu daleko się nie zajdzie w trzeźwości.

Siódmy krok mówi: „Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.” Pokora u osoby uzależnionej jest to stan, którym taka osoba w gruncie rzeczy nie zna. Pomimo swoich niepowodzeń i upadków, uparcie wierzy, że da radę, że poradzi sobie sama z tym problemem.

Na mitingach można znaleźć na stołach różnego rodzaju literaturę AA. W jednym z zeszytów możemy przeczytać: „W AA, zaczęliśmy patrzeć i słuchać. Usłyszeliśmy wiele opowieści o tym, jak pora przekuwała słabość w siłę. W każdym przypadku ból był ceną wstępu do nowego życia. Ale nagroda za tą cenę przerastała najśmielsze oczekiwania.”

Z innej publikacji związanej z 12 krokami czytamy: Akceptacja samego siebie, swojego rzeczywistego obrazu, który zobaczyliśmy w 6 kroku, tego że mamy wady i zalety, że możemy je wykorzystywać w dobry, albo niedobry sposób, że zawsze potrzebna jest wnikliwa analiza naszych intencji, naszych motywacji naszego postępowania i świadome wybieranie tego co dobre w życiu i praca nad tym.”

Pokora u osoby uzależnionej i próbującej trzeźwieć pozwala małymi krokami słuchać drugich chociaż nie zawsze się z tym zgadzając. Pokora, to wartość na którą każdy z nas pracuję każdego dnia. Pokora to bycie w zgodzie z sobą i z innymi. Dzięki pokorze potrafimy słuchać i wyciągać wnioski. To wartość, której nie można kupić. Można ją tylko znaleźć w sobie i pielęgnować. Mając w sobie pokorę jesteśmy spokojniejsi i szczęśliwsi. I oby to trwało jak najdłużej.

AKTA