

Witamy w Pogotowiu Empatycznym SLAA (na whatsappie)

Jest to zamknięta grupa dla Uzależnionych od Seksu i Miłości.

Jedynym celem tej grupy są połączenia Pogotowia Empatycznego (PE). Znajdujemy tu przyjaciół, z którymi umawiamy się na krótkie rozmowy empatyczne, co sprzyja trzeźwości i zdrowieniu.

Jeśli jesteś nowy/a w tej grupie, oto **przewodnik po zasadach**:

Dozwolone jest umieszczanie postów jedynie o treści:

Potrzebuję Empatii (PE) + czas + feedback (FB) (informacja zwrotna jest opcją)
Lub w wersji skróconej 2/2 (3/3 itp.) fb (lub bez)

I odpowiedzi w stylu: ja mogę, dzwoń, zadzwonię za 12 min itp.

O tym **kto do kogo dzwoni** i czego używacie decydujecie sami. I dzwonicie do siebie **bezpośrednio**. Tylko od Was zależy czy to będzie telefon, whatsapp czy skype czy inny komunikator.

Dla przykładu:

PE 3/3 oznacza to, że dzielisz się przez 3 minuty, i tyle czasu dzieli się Twój przyjaciel z pogotowia, bez informacji zwrotnej; po tym czasie się rozłączacie;

PE 3/3 + FB oznacza, że oboje dzielicie się po 3 minuty, osoba słuchająca daje informację zwrotną, po czym jest zmiana osoba słuchająca mówi, a ta która mówiła pierwsza daje informację zwrotną, dziękujecie sobie i się rozłączacie.

WAŻNE: Informacje zwrotne powinny opierać się na odzwierciedleniach i parafrazowaniu.

Odzwierciedlenie to przekazywanie tego, co usłyszeliśmy, a **parafrazowanie** - tego, co zostało powiedziane. Można również poprosić osobę słuchającą o podzieleniem się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją.

Pamiętajmy, że kiedy inni nas słuchają, tak po prostu (i tylko) słuchają, wtedy potwierdzana jest nasza rzeczywistość, nasze uczucia, nasz obraz samego siebie, nasze istnienie, nasze przekonania i nasza prawda. Kiedy skupiamy się tylko na naszym własnym zdrowieniu (nie mieszając się do zdrowienia innych ludzi), bierzemy odpowiedzialność za nasze własne życie. Robimy to poprzez wypowiadanie się w formie „ja”, w pierwszej osobie, zamiast używać słów takich jak “my”, “oni”, “nas” i “ty”.

Dlaczego to takie ważne?.

Na pierwszy rzut oka może się to wydawać bez znaczenia, jednak wykorzystanie wypowiedzi osób trzecich jest bezosobowe i buduje dystans. Czasem może to być próba nieświadomego kontrolowania innych lub przekazywania innym odpowiedzialności.

Na przykład zamiast mówić: “Jeśli jesteś molestowany, to cię to rani” lub “Jeśli człowiek jest molestowany, to go to rani” powiedz “Kiedy byłem/am molestowany/a, bolało mnie. ”

To wzięcie odpowiedzialności za siebie, dzięki ujawnieniu informacji, która jest tylko o sobie. Jeśli złapiesz się na tym, że takich form używasz - zastąp je “**ja**”. Będziesz zaskoczony/a, jak inne jest to uczucie i o ile bardziej Ty sam/a, ale i Ci, którzy Cię słuchają, uwalniasz się dzięki swemu dzieleniu. Początkowo może to być nieprzyjemne. To dlatego, że zrzucasz swoją tarczę ochronną i ujawniasz prawdziwe oblicze.

Przez mówienie “ja” ćwiczysz samokontrolę, budujesz szacunek do siebie i dajesz szansę na prawdziwą relację ze sobą, ujawniasz swoje uczucia, a jeśli pojawią się trudności zobacz czy w ten sposób nie ujawniają się ukryte aspekty omawianych tematów.

W tej grupie **NIE UMIESZCZAMY** żadnych przywitania, obrazków, pytań ani innych postów. Tutaj **ćwiczymy prośenie o rozmowę**, zamiast ze sobą pisać - w tym celu możesz znaleźć inne grupy.

Jeśli te zasady zostaną przypadkowo naruszone, jeden z administratorów grupy delikatnie przypomni Ci o tym, a Ty usuń swój post. Jeśli zdecydujesz się na nieprzestrzeganie zasad i po raz drugi opublikujesz poza nimi, zostaniesz usunięty z grupy.

Pamiętaj, jeśli twoja prośba o empatyczne połączenie (PE) nie spotka odpowiedzi, nie bierz tego do siebie.

Próbuj dalej, a póki co skorzystaj z innych narzędzi oferowanych przez program SLAA: zadzwoń do sponsora/ki, dołącz do mityngu, praktykuj w codziennym życiu duchowe zasady Kroków, połącz się z Siłą Wyższą/Kochającym Rodzicem, rób ćwiczenia lustrzane, pisz pamiętnik, albo pisz ręką niedominującą, itp. Nie jesteś już sam. Nie jesteś już sama.

Wracaj, to działa, jeśli Ty działasz. Jesteś tego wart. Jesteś tego warta.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące Pogotowia Empatycznego lub niniejszych zasad, **wyślij prywatną wiadomość do jednego z administratorów** znajdujących się na górze listy uczestników albo na przystan@slaa.pl .

Z miłością i pogodą ducha

amo
Agnieszka M.

Pogotowie Empatyczne SLAA
Grupa WhatsApp

