

MIŁOŚĆ I SŁUŻBA PODSTAWĄ DUCHOWOŚCI PROGRAMU AL-ANON

Motto: „Jak ptaki latają za pomocą dwóch skrzydeł, tak również człowiek powinien osiągnąć cel swego życia przy pomocy dwóch skrzydeł – miłości i służby.”

Żeby odnieść się do tematu Konferencji zastanowiłam się: czym jest dla mnie duchowość? Według mnie duchowość to bardzo szeroko rozumiany termin. Myślę, że to coś znacznie większego i ważniejszego niż sfera wzruszeń, etyki czy kultury. Nie należy zatem odnosić tego pojęcia jedynie do wiary chrześcijańskiej, bowiem bogate życie duchowe prowadzą również wyznawcy innych religii. Dla mnie duchowość to podróż w głąb siebie, do swojej duszy. Przyjrzenie się sobie, zobaczenie swoich wad, ale i mocnych stron. To odpowiedź samej sobie: kim jestem, jakie są moje priorytety, co jest dla mnie ważne, czy postępuję zgodnie z moimi wartościami i po co żyję? To rozpoznanie mojej prawdziwej, głęboko ukrytej natury. Taką podróż umożliwiła mi praca na Stopniach i Tradycjach, a służba pozwoliła mi na wykroczenie poza moje „ja”, skłoniła do zobaczenia, że wokół mnie jest wiele osób, które podobnie jak ja cierpią z powodu nadużywania alkoholu przez swoich bliskich.

Gdyby nie Al-Anon, pewnie nigdy nie zadałabym sobie pytań o sens i cel mojego życia. Żyłam zupełnie nieświadomie, jak automat, albo inaczej mówiąc, moje życie to jedna wielka reakcja na zachowania innych. Pamiętam imieniny naszego kolegi. Mąż nie chciał z nich wyjść, chociaż go bardzo prosiłam. Córka miała wtedy 3 lata i rano miała pójść do przedszkola. Wyszłam sama i całą drogę do domu płakałam, zastanawiając się: co takiego złego zrobiłam, że nie chciał ze mną wyjść. Zupełnie nie widziałam tego, że zatrzymała go kolejna butelka alkoholu. Od tej chwili zaczęła się moja walka z mężem o to, żeby życie układało się według moich oczekiwań, żeby nie pił. Bywałam więc albo bardzo pracowita, cierpliwa i uległa, nawet nadskakująca, albo wściekła, wrzeszcząca, krytykująca i bardzo nieprzyjemna. To przystosowywanie się do warunków, jakie niosło ze sobą życie z mężem nadużywającym alkoholu tak mnie absorbowowało, że nie miałam już czasu ani chęci, ani nawet potrzeby zajmowania się sobą. Zatraciłam całą swoją duchowość. No bo jak okazywać dobre, ciepłe uczucia pijakowi? Wstydziłam się wszystkich, nawet własnych dzieci. Nie czułam się dobrze. Moja dusza wyła. Było mi bardzo ciężko. Ciągle płakałam i użalałam się nad sobą, pogrążając się w rozpacz i beznadziei.

Skupiona na swoim nieszczęściu (bólu) nie widziałam jak bardzo krzywdzę siebie i swoje dzieci. Moją wszelką aktywność paraliżował wstyd, lęk i niskie poczucie wartości. Nikomu nie mówiłam o swoich problemach, nawet rodzicom. Wykonując codzienne czynności, myślami byłam albo w przeszłości, albo w przyszłości, czyli albo rozpamiętywałam rany, albo zastanawiałam się, co jeszcze mogę zrobić, żeby on nie pił. W ten sposób zatraciłam kontakt z rzeczywistością, nie potrafiłam być tu i teraz. Zamknęłam się we własnych wyobrażeniach o sobie. Byłam martwa.

W takim stanie ducha trafiłam do AI-Anon. Ciepłe przyjęcie i niezwykła szczerłość kobiet spowodowały poczucie, że znalazłam swoje miejsce na ziemi. Zaczęłam regularnie uczestniczyć w mityngach mojej grupy. Powoli zaczęłam również mówić o swoich problemach, otwierałam się. Następnie znalazłam sobie sponsorkę. Była ona moim lustrem. Bez niej nie dałabym rady dogłębnie zajrzeć do swojego wnętrza, przyjrzeć się motywom swoich czynów i zachowań, zobaczyć, że nie tylko mój mąż ponosi winę i odpowiedzialność za zło, które ogarnęło naszą rodzinę, że tak naprawdę to ja nie potrafię żyć ani z mężem, ani bez niego. Nie potrafiłam wziąć odpowiedzialności za własne życie i postępowanie. Oczekiwałam wsparcia w mężu, który był tak samo niedojrzały jak ja.

Dziś dziękuję Bogu za tę swoistą szkołę duchowości, jaką dla mnie jest AI-Anon oraz za to, że postawił mnie wśród innych kobiet tak samo cierpiących, potrzebujących ciepła i tęskniących za miłością. Zaczęła rodzić się we mnie zdolność współodczuwania, a za nią gotowość do pomocy tym, którzy znaleźli się obok mnie. W ten sposób zaczęła się moja służba. Udało mi się przekroczyć myślenie tylko o sobie, zaczęłam zwracać się ku innym. Dziś wiem, że jeśli tylko chcę brać, a nic z siebie nie daję, to nie ma przepływu miłości i wcześniej lub później powraca pustka i osamotnienie.

Dlatego podejmowałam w AI-Anon różne służby. Początkowo w grupie, potem w regionie, w Alateen, a na koniec w Służbie Krajowej i w sponsorowaniu. Wiem, że to właśnie służba wyzwala we mnie najlepsze uczucia (dawniej głęboko ukryte) takie jak wytrwałość, nadzieję, przyjaźń, miłość, cierpliwość, dobroć, serdeczność, umiejętność współdziałania i wiele innych. Dawniej wstydziałam się tych pozytywnych uczuć, łatwiej było mi posługiwać się złością, krytyką, oceną i buntem. Nie lubiłam siebie takiej, nie lubiłam też ludzi wokół mnie. Powoli dzięki służbie mój wizerunek zmieniał się. Zobaczyłam, że wcale nie jestem taka zła, że potrafię pomagać innym.

Lubiłam się coraz bardziej i rozumiałam, że to, co ja daję światu, wraca do mnie z powrotem.

Dziś wiem, że moja duchowość wypełnia się w życiu codziennym, w moich wyborach, reakcjach, wytrwałości i nastawieniu. Zmieniłam swój stosunek do męża, dzieci i innych ludzi. Już nie chcę ich zmieniać, pragnę zaakceptować ich takimi, jakimi są, pragnę ich kochać. Nie jest to łatwe. Łatwo kochać miłych, uprzejmych i tych, którzy zgadzają się ze mną, ale jak kochać tych, którzy mają inne zdanie, którzy obgadują mnie i są opryskliwi? Nikt mi jednak nie obiecywał, że miłość zawsze będzie łatwa i przyjemna. Miłość bardzo często wymaga ode mnie ciężkiej pracy i trudnych wyborów. Wiem jednak, że wysłuchanie, życzliwość i osobisty przykład mogą zdziałać cuda, mogą dać nadzieję zrozpaczonemu i cierpiącemu. Wiem, że moją duchowość umacniają mityngi, medytacja i modlitwa. Dlatego dopóki będę mogła, będę chodziła na mityngi i będę sponsorowała.

Podsumowując: dla mnie duchowość to podróż w głąb siebie, do mojej duszy po to, by potem wyjść z pomocą do świata, do innych potrzebujących ludzi. Duchowość według mnie może istnieć bez religijności; lecz religijność bez duchowości jest martwa. Zatem duchowość to moja droga przemiany, która daje mi siłę, by żyć w zgodzie ze sobą, z innymi ludźmi i z całym światem. Dziś rozglądam się wkoło i chce mi się żyć, uśmiechać i kochać. Coraz częściej posługuję się językiem serca i już nie wstydzę się swoich dobrych, ciepłych uczuć. Nie jestem niewolnikiem okoliczności zewnętrznych. Mam odwagę, by żyć swoim własnym życiem i z wdzięcznością oddawać wspólnocie to, co sama od niej otrzymałam.

Grażyna - Warszawa

Wprowadzenie w klimat Konferencji; Pniewy – 7 czerwca 2009 r.