

Mam wgląd w samą siebie czyli o znaczeniu literatury AI-Anon w moim zdrowieniu

Kiedyś marzyłam o tym, by w rozmowie umieć zacytować jakiś fajny, mądry tekst i w ten sposób delikatnie zabłysnąć w kulturalnym towarzystwie. Wpatrywałam i wsłuchiwałam się z zazdrosnym podziwem w wypowiedzi osób, które moim zdaniem to potrafiły. I oto pewnego dnia, jedna z podziwianych przeze mnie koleżanek z AI-Anon, podzieliła się swoim pragnieniem: „chciałabym umieć wypowiadać się tak jak ty, cytować stosowne cytaty w odpowiedniej chwili”. Moje zdumienie było ogromne. Powiedziałam, że bardzo lubię słuchać jej wypowiedzi, ale wtedy zobaczyłam na jej twarzy rozgoryczenie i powiedziała: „znowu naśmiewasz się ze mnie”. Chwilę jeszcze przekonywałyśmy się o wzajemnych atencjach. Ta historyjka na trwałe zagościła w mojej pamięci i moich myślach, powraca w takich chwilach jak w ostatnią środę na mityngu mojej grupy.

Mam zwyczaj wsłuchiwania się we wszystkie teksty czytane na mityngu, ćwiczę tę umiejętność przez lata w przysłowiowym pocie czoła. Z moim nastawieniem aby błyszczeć na różne sposoby, nie było to zadanie łatwe. Bardziej naturalne, dla mnie, było wymyślanie odmiennego zdania niż wszyscy, więc trzeba było obserwować zachowanie innych osób. Utrzymanie uwagi na czytanych tekstach i wypowiedziach było dla mnie bardzo trudne, ale bardzo chciałam. Zamykałam oczy, aby nic mnie nie rozpraszało, a gdy to nastąpiło to nakazywałam sobie ponowne skupienie. Wpatrywałam się w osobę wypowiadającą się, żeby nie widzieć reakcji innych osób i nie rozpraszać się. Taki trening przynosi mi konkretne wymierne korzyści w postaci postępów w zmianie mojego życia na lepsze.

Wracając kolejny raz do tekstów z literatury AI-Anon, czy to na mityngach, czy w zaciszu domowym: mam wgląd w samą siebie, zauważam jak zmieniło się moje nastawienie do mnie samej, do innych ludzi i do wydarzeń, które mają miejsce w moim życiu. Jak zmieniło się moje zdanie na temat czytanych tekstów. Rozważam, czy zmiana odpowiada mi, czy jestem z tym szczęśliwa. Czasem dzieje się tak, jak na ostatnim mityngu:

- pojawia się świadomość, że odkryłam źródło mojej wiedzy,
- że czytam tekst, który wplótł się w moje myślenie i zaadaptowany żyje we mnie swoim własnym życiem,
- dodaje odwagi do zmian, do obserwowania samej siebie pomimo, że odkrywam w sobie różności (czasem paskudne),
- pomaga zauważyć, że pogrążam się w przygnębieniu,
- podsuwa pomysły co mogę zrobić w danej sytuacji,
- daje poczucie, że nie jestem sama,
- z ulgą zauważam, że nie mam już potrzeby uczenia się na pamięć „złoty myśli”, mówię o sobie a słownictwo zaczerpnięte z literatury AI-Anon pomaga precyzyjniej mi to wyrazić.

Emilka