

## **Miłość dla mnie jest przebudzeniem do nowego, lepszego życia**

Przez studiowanie i przerabianie programu Al-Anon uczyłam się słowa miłość. Odkrywałam stopniowo, że życie składa się z wydarzeń przyjemnych i przykrych i wszystkie one dają mi okazję poznawać siebie. Koncentrując się każdego dnia na samej sobie, uczę się, by mieć w sobie zdolność dawania i przyjmowania miłości. Zbudowany przeze mnie mur nieufności bardzo utrudniał mi kontakt z alkoholikami i innymi ludźmi.

Grupa Al-Anon przez zainteresowanie: zrozumienie i serdeczność uczyła mnie okazywania miłości. Poprzez słowa, ale też i milczenie i pełne zrozumienia wsłuchiwanie się odkrywałam miłość grupy. Z pełnym zaufaniem i otwartością przyjmowałam ją i zaczęłam też przekazywać innym, nowym członkom. W moim życiu pełnym chaosu, samotności, cierpienia grupa Al-Anon była cudownym wsparciem. Nauczyłam się w niej, że najpierw muszę pokochać samą siebie. Poznałam też swoje pragnienia, uczucia, wartość. Sama zadbałam o lepszą jakość mojego życia. Efektem tego były lepsze relacje z moimi najbliższymi.

W mojej rodzinie dawałam więcej samodzielności mężowi i dzieciom. Zaprzestałam wkraczania na cudze terytoria. Powstrzymywałam się, by nie żyć za kogoś, załatwiać za kogoś, chcieć za kogoś. Dzisiaj wiem, że można przeżyć tylko własne życie. Nadal mi trudno otwarcie i szczerze rozmawiać w domu o ważnych sprawach rodzinnych. To zadanie jest jeszcze dla mnie za trudne, bo pamiętam, że nie mam wpływu na wiele spraw. Potrafię rozsądnie kochać swoją rodzinę, robić dla niej to, co uważam za dobre. Ale nie koniecznie to, czego oczekiwaliby ode mnie, lub chcieliby, abym zrobiła. Dla mnie stało się oczywiste, by każdy ponosił za siebie, za swoje życie odpowiedzialność.

Miłość nabrała dla mnie w osobistych relacjach - innego znaczenia. Miłość to znaczy być szczęśliwym z samym sobą, wsłuchiwać się w drugiego człowieka, okazywać wyrozumiałość dla jego odmiennych poglądów.

**Miłość dla mnie jest przebudzeniem do nowego, lepszego życia.**

*Łucja - Poznań*