

Odwaga do zmian to odwaga do życia

Zawsze chciałam być odważna, jednak potrafiłam tylko stać gdzieś z boku i obserwować to, co się dzieje. Pamiętam na przykład, że często zazdrościłam innym łatwości w nawiązywaniu nowych kontaktów. Dla nich to było coś normalnego a dla mnie mistrzostwo świata, no bo jak ja miałabym podejść do innej osoby, często nawet takiej, którą znałam i o czymś zagadać. No właśnie o czym? Przecież jakże tu mówić o strachu, nieśmiałości, niepewności, trudnościach w podejmowaniu decyzji czy też innych ograniczeniach, z których nawet nie zdawałam sobie sprawy. Nie potrafiłam rozmawiać, wstydziłam się tego co czuję, bałam się swojego głosu, bałam się siebie samej. Potrafiłam za to „kręcić filmy”. Zdarzało mi się gadać do lustra albo wyobrażałam sobie siebie w różnych sytuacjach, np. jako osobę mającą swoje zdanie, zdecydowaną, bez kompleksów idącą do przodu, kogoś, kto bez problemu nawiązuje nowe znajomości. Problemem był jednak moment, kiedy moje wyobrażenia zderzały się z rzeczywistością, bo czułam się wtedy fatalnie a najgorzej chyba czułam się z myślą, że tak już będzie zawsze i nic nie da się zmienić. Byłam zła na siebie i na innych i chowałam się w swojej skorupie, bo tam było bezpiecznie. Kiedyś na jednym ze szkoleń usłyszałam zdanie, które brzmiało mniej więcej tak: „Nie można oczekiwać innych efektów jeżeli ciągle postępuje się tak samo? Jeżeli chcesz zobaczyć zmiany, to zmień swój sposób postępowania.” Nie powiązałam tego wtedy z moją sytuacją rodzinną, bo przecież nie uważałam, że mam jakiś problem, ale z czasem ta myśl znalazła swoje miejsce w mojej codzienności. Przyszłam do Al-Anon z zamiarem pracy na programie, bo chciałam poznać i „przepracować siebie”, chciałam zdrowieć, chciałam też nauczyć się, jak na nowo żyć z mężem, który rozpoczął pracę na 12 Krokach. Byłam więc zdecydowana na zmiany, ale to nie było łatwe. Mimo, iż wiedziałam, że na spotkaniach mówi się o sobie i swoim własnym doświadczeniu, to pamiętam, że po pierwszych spotkaniach poczułam jakby ból, związany z odarciem z osób i spraw, którymi zajmowałam się na co dzień. Bardzo trudno było mi porzucić to wszystko, co absorbowało mnie na co dzień. Trudno było mi zrozumieć, że naraz mam nie oceniać innych, a przecież krytyka zajmowała tak wiele miejsca i czasu w moim życiu. Trudno mi było zrozumieć, że mam być pokorna a przecież pycha pozwalała mi bardzo często na unoszenie się ponad wszystko. Trudno mi było zrozumieć, że mam akceptować wszystkich ludzi takimi, jacy są, a ja przecież wiedziałam co każdy powinien w sobie zmienić, Trudno mi było dać spokój wielu innym sprawom i problemom bo przecież czułam się specjalistą we wszystkich dziedzinach.

Jestem w Al-Anon prawie rok, ale kiedy patrzę z perspektywy czasu, to czuję, że dzięki Wspólnocie staję się odważniejsza. Odwagą było dla mnie przyjscie na pierwszy mityng, potem na drugi i kolejne, kiedy stałam się świadoma, że jestem „tak bardzo do zmiany”. Odwagą był udział na początku mojej drogi w Al-Anon w Zlocie Radości z okazji 35 – lecia Wspólnoty AA w Polsce, odwagą jest podejmowanie służby tej małej i tej większej, odwagą jest wypowiedź na mityngu, odwagą jest też samodzielne pójście na mityng AA, odwagą są rozmowy z najbliższymi na trudne tematy, odwagą jest przyznanie się do błędu, odwagą jest akceptacja innych, a szczególnie tych, z którymi nie jest mi po drodze... Zmiany, które we mnie zachodzą bardzo mnie cieszą, chociaż mam świadomość, że jeszcze w wielu sprawach nie jestem odważna. Nieraz jest trudno, bo przychodzą takie momenty zwątpienia, kiedy zachowuję się „po staremu” i „tęsknię” do tego co było wcześniej, bo wtedy nie musiałam się tak wysilać, bo było łatwo. Na szczęście przychodzi opamiętanie, wracam wtedy na swoje miejsce i idę dalej do przodu.

Wiem, że Al-Anon wymaga ode mnie abym poprzez pracę na Dwunastu Stopniach zmieniała swoje postępowanie. Godzę się na wszystkie zmiany w myśl hasła „Powoli lecz pewnie” i na dodatek nie sama, ale z Siłą Wyższą. Dzięki temu każdy dzień jest piękny, inny od poprzedniego a ja cieszę się życiem.

Zawsze chciałam być odważna i ... powoli zaczynam się taką stawać.

Iwona z Chorzowa