

Odwagi uczyć się wśród przyjaciół

Dobiega końca mój pierwszy rok w Al-Anon. Trafiłam tutaj, gdy zbliżała się druga rocznica abstynencji mojego syna. Taka sytuacja powinna cieszyć i nie powodować zmartwień. Ze mną było jednak inaczej. Obawa, strach o to, by syn nie zapił, spowodowała roztoczenie nad nim parasola ochronnego z mojej strony.

Wydawało mi się, że kontrolując, sprawdzając, podejmując za niego decyzje, jestem w stanie go uchronić przed zagrożeniem, które czai się za każdym rogiem, gdzie pije się piwo. Było mi bardzo trudno, stałam się kłębkim nerwów, gotowa w każdej chwili wywołać awanturę. Byłam bezradna, bezsilna, obwinałam się o całą tę sytuację. I wtedy mój syn zaproponował, żebym poszła na spotkanie grupy Al-Anon, bo tam mi na pewno pomogą. Byłam pełna obaw, nie wiedziałam jak będę przyjęta i w jaki sposób mogą mi pomóc zupełnie obce, nieznane mi osoby. Do tej pory to, co się działo w naszym domu było bolesną tajemnicą, a teraz jak o tym opowiedzieć innym? Zostałam ciepło i życzliwie przyjęta i sama byłam zaskoczona, że zaczęłam mówić o tym, co mnie trapi, boli, męczy i powoduje bezradność, niemoc.

Przekonałam się, że nie tylko ja borykam się z takimi problemami, a sprawy, problemy innych są często daleko większe od moich. Dopiero tutaj dopuściłam do siebie myśl, że alkoholizm to choroba, która może skończyć się całkowitym fizycznym, psychicznym i duchowym bankructwem. Dowiedziałam się, że moja reakcja na zachowanie osoby uzależnionej nie jest rozsądna, bo wynika z uzależnienia się od drugiego człowieka. Uczę się, że szczerą oceną samej siebie otwiera drogę samodoskonalenia i jest początkiem do zdrowienia i pogody ducha.

W Al-Anon zbieramy się po to, by dzielić się doświadczeniem, odwagą, siłą i nadzieją. Jest to wspólnota równych sobie ludzi, na pomoc których mogę zawsze liczyć, których nie osądzam, nie krytykuję, a przyjmuję z pokorą każde dobro, które tu znajduję.

Jestem tutaj po to, aby pomóc sobie w rozwiązywaniu problemów, usuwać własne wady oraz pomóc innym odnaleźć pogodę ducha. Zaczęłam koncentrować się na własnych sprawach, działaniach i to dzięki temu nie załamalam się, mimo iż syn wrócił do picia. Powracam do wzorów normalnego życia, zaczęłam mówić to, co myślę i robić to, co mówię. Przestałam chronić syna od ponoszenia odpowiedzialności za następstwa jego picia.

Uczę się odwagi, uczyć się mądrej miłości.

Elka