

## Z bezsilnością do...pogody ducha

Było mi bardzo trudno przyznać się do bezsilności wobec alkoholizmu męża. Bo jakże to, być bezsilnym, to przegrać, nie mieć już żadnej nadziei. A przyszedł dzień, kiedy wiedziałam, że zrobiłam już wszystko, co w ludzkiej mocy. I nic to nie dało. Przeszłam walczyć. To był punkt zwrotny. Kiedy przestałam zabiegać o jego trzeźwość, mój mąż podjął terapię. A dla mnie był to dopiero pierwszy mały krok do zmian. Uznałam, co prawda, że wobec alkoholu jestem bezsilna, ale oczekiwałam, że teraz to już będzie tylko dobrze. A nie było. Wytrzymać z trzeźwiejącym alkoholikiem jest czasem trudniej niż z pijącym. Oczekiwałam, że to on się zmieni. A ja reagowałam wciąż tak samo. Moje samopoczucie nadal zależało od zachowania męża, od jego humoru. I dalej cierpiałam.

Potrzebowałam jeszcze dwóch lat, żeby zrozumieć, że nie mam wpływu na wiele spraw i warto się z tym pogodzić. A jeżeli nie mam na coś wpływu, to nie muszę się tym zajmować, ani martwić. I mogę zająć się tym, na co mam wpływ - sobą. Ale tego dowiedziałam się od innych, alkoholików, z którymi zaczęłam spotykać się najpierw na otwartych mityngach AA, potem na mityngach Al-Anon.

Dzisiaj czuję się dobrze, cieszę się prawdziwą pogodą ducha. Jestem spokojna. Zmieniło się moje nastawienie do życia, chociaż kłopoty mnie nie omijają. Zachowałam spokój i pogodę ducha, mimo że kilka miesięcy temu dowiedziałam się, że mój najstarszy syn jest uzależniony od narkotyków i alkoholu i nie chce podjąć leczenia. Jest to dla mnie trudne, ale wiem, że jestem bezsilna wobec jego problemu. Mój syn jest dorosły, mieszka w innym mieście. Jedyne co mogłam zrobić, to przestać go finansować i postawić twarde warunki na czas, kiedy bywa w domu. Reszta zależy od niego. Mogłabym, tak jak kiedyś, martwić się, płakać, próbować kontrolować. Tyle, że nie zmieniłoby to jego sytuacji. A ja znowu popadłabym w depresję, bezsenność, nerwicę.

Dzisiaj nie jestem sama, mam koleżanki z grupy i zaprzyjaźnione członkinie Al-Anon z innych miast. W każdej chwili mogę zadzwonić, porozmawiać, z kimś, kto mnie zrozumie. I chodzę systematycznie na mityngi, żeby nie zapomnieć o bezsilności i dbać o pogodę ducha, czego i Wam serdecznie życzę.

*Ewa - Al-Anon*