

Z BEZSILNOŚCIĄ ...DO POGODY DUCHA

Był czas, kiedy bardzo mocno eksploatowałam mojego ducha i zmuszałam się do wyrabiania cudów, aby pokazać, jaka jestem silna, dzielna, ważna, mądra, stanowcza, samodzielna, niezależna... itd. Bliski alkoholik pił, ja się coraz bardziej spinałam i sprężałam, aby podołać moim (i nie moim) obowiązkom, a mój duch zwyczajnie umierał z wyczerpania. Ja umierałam. Nie pozwalałam sobie na okazywanie słabości, uczuć, odpoczynek. To był straszny czas. Do dziś cierpnę na wspomnienie tamtych sytuacji. Pojęcie bezsilności było dla mnie wtedy niezrozumiałe. Myślałam, że dotyczy tylko moich zachowań w odniesieniu do zachowań alkoholika, na zasadzie: akcja – reakcja. Ale to nie była bezsilność, tylko bezradność. O bezsilności wobec choroby usłyszałam od alkoholiczki. Kiedy powiedziała swojej mamie, po dłuższym czasie abstynencji, że bardzo, ale to bardzo chce się napić alkoholu, mama przerażona powiedziała: to walcz dziecko, walcz! Na to ona odpowiedziała: Nie! Ja się poddam. Jestem bezsilna wobec alkoholu, jestem chora i muszę się leczyć.

Kiedy po latach zobaczyłam, że dotychczasowe wysiłki i nieustanna walka z alkoholizmem bliskiej osoby i z nią samą doprowadziły mnie do nerwicy, depresji, chorób fizycznych, zniewolenia i do granicy życia, z pokorą uznałam swoją bezsilność wobec alkoholu i mojej choroby. Nie kierowałam moim życiem. To był fakt. Wtedy zaczęłam odbudowywać moją duszę. Ratowałam się w Al-Anon, u terapeutów i wszędzie, gdzie mnie posłała moja Siła Wyższa. Pomalutku to szło i bolało. Tyle ran było do wyleczenia. Bolał każdy przemilczany kiedyś krzyk, zadana sobie i innym krzywda, poczucie winy...Dużo tego było i jeszcze dużo jest do wyleczenia.

Ale teraz słucham mojej duszy. Jest moim głównym doradcą. Już jest mocniejsza i jest w niej więcej miłości, światła. Jeśli ona zgadza się na przedsięwzięcia, jakich chcę się podjąć, to jest we mnie spokój. Jeśli nie, to szukam innych rozwiązań, aby być z nią w zgodzie i nie wymagać od siebie rzeczy niemożliwych. Zgoda na bezsilność zawarta w Pierwszym Stopniu jest naprawdę PIERWSZYM STOPNIEM wspinaczki do osiągnięcia pogody ducha, owej upragnionej równowagi ducha i umysłu.

Grażynka- region Dolnośląski