

Kiedy jest czasami trudniej, mówię do siebie - NIE KOMPLIKUJ!

Jestem w Al-Anon już wiele lat i od wielu lat zmieniam swoje życie. Wiele pracy włożyłam w swój rozwój, aby teraz powiedzieć, że jestem szczęśliwa. Od dawna wiem, że moje szczęście nie zależy od innych ludzi ani od zdarzeń. Ale też wiem, że różne zdarzenia mają wpływ na mój nastrój. Daję sobie do tego prawo. Praca na programie Al-Anon jest dla mnie drogowskazem na moje życie. Bardzo bliskie są mi nasze Hasła, NIE KOMPLIKUJ w szczególności. Chcę opowiedzieć jak to było i jest ze mną.

Dawniej żyłam komplikując sobie i innym życie. Cała byłam bardzo skomplikowana. Zajmowałam się życiem i problemami innych ludzi. Próbowalam radzić im jak mają żyć i rozwiązywałam ich problemy, sama nie radząc sobie ze sobą i własnymi problemami. Angażowałam się w to, aby godzić ze sobą ludzi, którzy nie mogli znaleźć wspólnego języka.

Byłam ich pośrednikiem i mediatorem. Wydawało mi się, że potrafię załatwić wszystko. Gorzej było z moimi sprawami, które załatwiałam przy udziale emocji – złości. Często atakowałam ludzi w urzędach, udając silną i hardą, a naprawdę byłam słaba i bałam się ataku na mnie. Bałam się, że ktoś odkryje prawdę o mojej chorej rodzinie i nauczyłam się po mistrzowsku ukrywać to, co się z nami dzieje. Często sama już nie wiedziałam, co jest prawdą, a co wymyśloną historią. Traciłam czas, energię i przyjaznych mi ludzi, którzy odwracali się ode mnie, a właściwie to ja odwracałam się od nich.

Dzisiaj jest inaczej; problemy rozwiązuję a sprawy załatwiam spokojnie. Nie kombinuję, żeby wyjaśnić sprawę, mówię prawdę i proszę o pomoc. Uśmiecham się dziękuję. I to działa! Nie wtrącam się w życie innych ludzi i nie udzielam im rad. Jeśli jest taka potrzeba, to po prostu im pomagam. Lubię pomagać, ale robię to z rozwagą i dystansem. Cenię sobie prawdę, bo jest prosta i nieskomplikowana. Dużo pracy włożyłam w to, aby przestać komplikować i kombinować – tak bardzo to we mnie „siedziało”. Ale po latach myślę, że była to moja obrona przed tym, żeby jakoś żyć.

Dzisiaj nie chcę żyć jakoś. Chcę żyć spokojnie i prosto.

Kiedy jest czasami trudniej, mówię do siebie – NIE KOMPLIKUJ!

Krystyna z Bydgoszczy