

NIE KOMPLIKUJ

Kiedy zaczęłam zastanawiać się nad tym prostym zaleceniem - radą, doszłam do wniosku, że mam „szczególne zdolności” do niepotrzebnego komplikowania wielu spraw. Robiłam to lub robię na wiele sposobów i dotyczy to nie tylko związku z alkoholikiem. Oto kilka przykładów, najpierw te, z którymi choć trochę udało mi się uporać:

- Problem z mówieniem wprost. To niesamowite, jak bardzo można skomplikować relacje z innymi ludźmi, kiedy nie mówimy wprost, tylko krążymy wokół tematu, każąc komuś zgadywać, o co nam chodzi lub, czego od niego chcemy. To akurat zauważyłam dość dawno, jeszcze zanim zaczęłam uczęszczać na spotkania Al-Anon. A stało się to w ten sposób, że zdałam sobie sprawę jak bardzo drażnią mnie osoby z mojego otoczenia, które „robią podchody”, czegoś chcą lub dają się o coś, ale nie chcą powiedzieć o co. Uświadomiłam sobie wtedy, że często ja też tak się zachowywałam. Od tamtej pory zaczęłam się uczyć wyrażać swoje prośby, życzenia lub uczucia w sposób zrozumiały, używając takich prostych zwrotów jak „proszę”, „czy mógłbyś zrobić to i to”, „chciałabym” lub „jest mi przykro”. Na początku było to bardzo trudne, bywa trudne do dzisiaj, ale warto nad tym pracować, bo nagrodą jest mniejsza liczba niepotrzebnych nieporozumień.
- Pochopne podejmowanie się zrobienia (załatwienia) czegoś. Nieraz z własnej winy znalazłam się w sytuacji, że poproszona o coś, bez zastanowienia odpowiadałam „dobrze”, a później dopiero docierało do mnie, że nie dam rady zrealizować obietnicy. Jak ja się wtedy okropnie czułam, jak gryzłam się świadomością, że ktoś uważa sprawę za załatwioną, a ja dopiero muszę mu powiedzieć, że niestety nic z tego.
- „Szamotanie się” i grożenie mojemu alkoholikowi, że wyrzucę go z domu, choć w głębi duszy wiem, że nie jestem w stanie tego zrobić. Właściwie zawsze wiedziałam, że takie odgrazanie się nic nie zmieni, ale dopiero dzięki „Al-Anon” uświadomiłam sobie, że to nie tylko nic nie daje, ale bardzo pogarsza moją sytuację i powoduje chaos w moich myślach i uczuciach. Może kiedyś dojrzeję do tego, żeby wyprowadzić alkoholika z domu, ale muszę być pewna, że tego właśnie chcę i potrafię to zrobić. Teraz już wiem, że jeżeli naprawdę takie rozwiązanie będzie dla mnie najlepsze, Bóg w jakiś sposób uświadomi mi to i jednocześnie da mi odwagę i siłę, żeby to wykonać. Dopóki tak się nie stanie, nie wolno mi rzucać takich pogroźek, bo alkoholik, pomimo całego swojego alkoholowego otępienia, doskonale wyczuwa ich nierealność i jeszcze bardziej mnie lekceważy.
- Koncentrowanie się na trudnościach. Kiedy mam do wykonania jakąś pracę, czasem rzeczywiście niełatwą, przede wszystkim widzę przeszkody, jakie trzeba pokonać. Takie podejście sprawia, że przystępuję do pracy już zmęczona i zniechęcona. Kiedy mimo to uda mi się zrobić, co było do zrobienia, okazuje się, że co najmniej połowa przeszkód była tylko tworem mojej wyobraźni, a moje nastawienie pozbawiło mnie radości, jaką potrafi dać praca. Nie umiem teraz określić, czy na „wyhodowanie” tej wady miało wpływ moje życie z pijącym alkoholem. Właściwie to nie ma znaczenia, to przecież moja wada. Tak naprawdę „odkryłam” ją, zastanawiając się nad tym tekstem, a to znaczy, że jeszcze nie zaczęłam nad nią pracować. A więc czeka mnie kolejne trudne zadanie. Sama raczej nie dam rady, ale teraz już wiem, że nie jestem sama!

Małgosia z LEGNICY