

Języka serca uczyć się wciąż i wciąż...

Z moich dziecięcych lat nie pamiętam wiele miłości i serdeczności, dobrych słów też niewiele pamiętam. Później, już tylko była samotność, żadnych rozmów z rodzicami, każdy zamknięty u siebie. Oni zabiegani, sfrustrowani, nie potrafili rozmawiać, nie wiedzieli nawet, że dzieci mogą mieć jakieś potrzeby. Ja w swoim pokoju, pochłaniająca tomy książek. To był mój świat. Zderzenie z rzeczywistością było bolesne, oj bolesne...Ale nie będę dziś pisać o bólu i rozpacz, których doświadczyłam w małżeństwie z alkoholem. Wszystkie to znamy. Dziś chcę o radości.

Język serca, niby proste, oczywiste, ale wcale nie tak łatwo mi było o nim napisać. Nie doświadczyłam go, nie znałam. Miałam jakieś mgliste pojęcie, jakąś tęsknotę, której nie umiałam nazwać, jakąś potrzebę....

Dziś język serca dla mnie, to język właściwie bez słów. To uśmiech, spojrzenie, serdeczny gest. To uważność na drugiego człowieka, na jego potrzeby, uczucia, strach lub niepewność. To troska o niego, przytulenie, wysłuchanie. Język serca, to język uniwersalny, nie ma barier językowych, kulturowych, religijnych. Wystarczy spojrzenie, uśmiech i już się rozumiemy.

Skąd to wiem? Dlaczego tak właśnie go rozumiem? Bo wszystko to dostałam, gdy po raz pierwszy weszłam na salę mityngową. I później, gdy nieudolnie, kalecząc się, próbowałam iść drogą Al-Anon. Gdy odchodziłam i wracałam. I zawsze były dziewczyny gotowe mi pomóc. Dostałam od nich zrozumienie, cierpliwość i życzliwość, pozwolenie na błędy i niedoskonałości. Zgodę na mnie taką, jaką jestem. Bez nacisków, że coś muszę, że szybciej, czy inaczej. Bez rad, bez osądzania i krytyki. Dostałam poczucie, że należę do tej wspólnoty, że jestem też ważna. Dostałam nadzieję. Sygnał, że będą, gdy ja będę ich potrzebować. One wiedziały, że każdy ma swoją drogę i swój czas. I kiedy nadszedł mój, były zawsze obok, gotowe pomóc. To właśnie język serca. Mogłam zadzwonić, przyjść, płakać do telefonu...

Język serca, to bycie przy drugim człowieku. Bezinteresowne. Moje zdrowienie bez niego nie byłoby możliwe. Jest podstawą, motorem, siłą napędową. Uczę się go wciąż i wciąż. Dziś chcę odpowiadać tym samym. Zauważać innych, nowych członków, dawać im też serdeczność i nadzieję. To moja mała służba. I zbieranie pieniędzy, zakup materiałów, pójście do punktu ksero. Danie swojego czasu dla kogoś.

Język serca to **WDZIĘCZNOŚĆ**, ogromna wdzięczność wyrażona przez służbę tak,

jak potrafię. To niesienie posłannictwa dalej, podanie swojego numeru telefonu i wysłuchanie, gdy ktoś zadzwoni. To przyprowadzenie kogoś na miting.

To niesienie nadziei i wiary, że można zmienić swoje życie. To taniec i radość. Ale to też ODPOWIEDZIALNOŚĆ wobec innych, bo wiem, że nie moje słowa, ale przede wszystkim moja postawa mówi o mnie. To, czy tylko pogadam, czy naprawdę stosuję program Al-Anon w życiu. Języka serca uczę się i będę się uczyła pewnie całe życie.

Inaczej rozmawiam dziś z ludźmi, ze swoimi dziećmi, przyjaźniej patrzę na siebie, chociaż paradoksalnie na własnym podwórku najtrudniej mi "mówić" tym językiem. Ale wciąż próbuję i wiem, że będzie coraz lepiej. Jest coraz lepiej. Język serca to język miłości - to język Al-Anon. Innego już nie chcę.

Beata - Bydgoszcz