

Literatura – jednym z najbardziej pomocnych narzędzi

Jednym z najbardziej pomocnych narzędzi, jakie znalazłam w Al-Anon, okazała się literatura zaaprobowana przez Konferencję (LAK)². Zajęło mi trochę czasu zanim chciałam otworzyć się dla innych ludzi, lecz od pierwszego mityngu ta cudowna literatura pomagała mi zamienić dawno utworzony negatywny sposób myślenia na nowe, zdrowsze, bardziej pozytywne nastawienie do życia i miłości.

Na początku używałam jej, kiedy cierpiałam. Teraz zaczynam każdy nowy dzień pozytywnymi notatkami poprzez czytanie przy śniadaniu urywków aprobowanej literatury.

Szczególnie pomocne jest dla mnie „myślenie” o tym, co czytam i ujęcie tego jednym, dwoma zdaniami. Piszę to zdanie na karteczce 3x5 i zabieram ze sobą na cały dzień. Kiedy tylko pamiętam, wyjmuję moją kartkę i czytam. Nie uwierzycie jak wiele razy pomagało mi to spojrzeć na trudną sytuację z perspektywy, oferowało mi odmienne nastawienie do projektu lub konwersacji, które rozpoczynałam.

Rozważania na dzisiaj

Mam dostęp do mnóstwa informacji, które pomagają mi rozwijać myślenie wolne od efektów alkoholizmu. Pragnę dzisiaj uczynić literaturę aprobowaną przez Konferencję częścią nowego nawyku poprzez słuchanie z taśmy lub czytanie broszury czy części rozdziału książki.

*„Książki i broszury z Al-Anon, czytane codziennie, otwierają umysł, dają przekonanie o lepszym i bardziej wartościowym sposobie życia.” To jest Al-Anon
na podstawie „Courage to change”
- Odwaga do zmian str. 62*

Modlitwa o Pogodę Ducha

Muszę przyznać, że nadal zmagam się z pojęciem zostawiania i powierzania spraw Bogu. To jest tak, jak z kostką mydła podczas kąpieli. Czasami łapię je na chwilę, ale zaraz wyslizguje mi się z rąk. Na początku myślałam, że „zostawić” jest po prostu jakąś formą rezygnacji. Gdy zdałam sobie sprawę, że nie mam wpływu na wiele spraw, zaczęłam pojmować „powierzanie Bogu” w bardziej praktyczny sposób.

Nadal chodziłam na mityngi i uważnie słuchałam wypowiedzi o udanym zostawianiu. Jednak wciąż twierdziłam, że Bóg dał nam wolną wolę, rozum i intelekt. Innymi słowy, dał nam narzędzia, aby radzić sobie tu – na ziemi. Czy nie powinniśmy mieć, zatem narzędzi potrzebnych do walki z uzależnieniem od alkoholu?

Nadal liczyłam tylko na siebie, chciałam znowu kierować życiem swoim i mojego syna alkoholika. Był tylko jeden problem – to się nie udawało.

Objawienia doznałam na pewnym mityngu, gdy odmawialiśmy Modlitwę o Pogodę Ducha. Zostaw, oddaj Bogu jest właśnie tym, co jest w modlitwie. Dwanaście Stopni to sugestie, które pomagają lepiej kierować życiem, a zostawienie jest tak samo proste, jak akceptowanie rzeczy, których nie mogę zmienić, i jednoczesne zmienianie rzeczy, które mogę lub powinnam zmienić.

Teraz z wdzięcznością skupiam swoje wysiłki nie na tym, co powinnam robić, ale na tym, by odróżnić rzeczy, których nie mogę zmienić, od tych, które mogę zmienić.

² Skróty LAK na następujące rozwinięcia Literatura Aprobowana przez Konferencję w oryginale Conference Approved Literature(CAL)

