

OBIETNICE

Obiecywanie to był nieodłączny składnik mojego pijanego życia. Gdy kończyłem ciąg to obiecywałem, że "nigdy więcej". Gdy zaczynałem pić obiecywałem, że będę uważał, że tym razem skontroluję siebie, że nie urwie mi się film. Moje życie było usiane złamanymi obietnicami, a ja ciągle obiecywałem i piłem. Najłatwiej było obiecać, szczególnie pod wpływem wstydu w rozpaczliwym stanie ciała i finansów. Gdy przyszedłem do Wspólnoty i nauczyłem się słuchać (co trochę trwało), usłyszałem wzmianki o obietnicach AA. Pomyślałem wtedy, że Kroki i Tradycje to coś konkretnego, wymagającego działania. Ale Obietnice? Były zbyt ulotne, mogły się nie zrealizować. Miałem zagwarantowane, że jeżeli nie wypiję pierwszego kieliszka, to się nie upiję, tylko to było pewne. W AA poradzono mi, abym nie zajmował się rzeczami, którymi nie chcę, ale zachował je w pamięci na przyszłość. Dziś po latach we Wspólnocie, coś z Obietnic zaczyna do mnie docierać. Nie wypilem pierwszego kieliszka i jestem trzeźwy to się spełniło. Obietnice AA mówią mi dziś, że trzeźwość może oznaczać: "nową wolność i nowe szczęście". Wolność od lęku. Wolność wyboru. Wolność bycia sobą i radość zaakceptowania swojego człowieczeństwa. Wolność bycia tym, kim chcę być, bez udawania. Szczęście czystego trzeźwego życia. Nie uwolnienie od bólu i smutku, nie wolność od problemów i kłopotów ale wolność pokonywania ich i szczęście wynikające z faktu, że nie muszę być doskonały i nic nikomu udowadniać. Mogę powierzyć swoje życie Bogu i dzięki temu rozwiązać problemy i uzyskać odpowiedź na wątpliwości. Wolność by zejść z drogi do samozniszczenia. Szczęście, że jest się użytecznym członkiem społeczeństwa. Radość przekazywania posłania nadziei.

Pelen wdzięczności członek AA.

Fragment większej całości

Ruiny i zgłiszcza

Byłem agresywny i pijany, zacząłem rozrabiać i dążyć do konfrontacji. Żona bała się mnie i nie widząc innego wyjścia, zadzwoniła po policję. Kiedy pojawili się policjanci, byłem kwintesencją spokoju – więc poszli. Teraz dopiero zaczęło się! Teraz im pokażę! Szalałem i niszczyłem. Nie potrafiłem już kierować swoim życiem i nadeszło to, co musiało nadejść: następnego ranka stanąłem w najprawdziwszym tego słowa znaczeniu nad gruzami mej choroby alkoholowej. Żony nie było, pracy też. Wszystko, co tylko możliwe, leżało przede mną na podłodze: stłuczone szkło, makaron, ryż, herbata, deski – i ja samotnie pośród tego chaosu, wciąż jeszcze pijany. Nie ma niczego, wszystko odeszło. Wszystko jedno – piję dalej. Córka nieraz prosiła mnie, abym pozwolił sobie pomóc. W końcu powiedziałem „tak”. Teraz byłem w kropce – przyrzekłem, a w stosunku do niej nie chciałem złamać danego słowa. Kilka dni później, po raz pierwszy w życiu uczestniczyłem w mityngu AA. Przy głównym stole nie było już wolnego miejsca, usiadłem przy bocznym stoliku. Czułem się źle, moje poczucie własnej wartości równe było zeru. Poczucie winy, użalanie się i strach były tak wielkie, że nie potrafiłem nawet dokładnie przysłuchiwać się temu, co było mówione. Mimo tego zauważyłem, że wszyscy mówią tylko o sobie, a niektóre z tych spraw są mi bardzo znajome. W najgłębszych pokładach duszy czułem, że w jakiś sposób – chociaż nie znałem żadnego z nich – jestem z nimi związany. Uczciwość wypowiedzi wywarła na mnie wielkie wrażenie i nagle pojąłem, że zbankrutowałem w swym życiu tak samo jak i ci inni, siedzący przy stole. Bóg, Pogoda Ducha, odwaga i przyjdź znowu! „Boże, użycz mi Pogody Ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi abym zmieniał...” Słowami tej modlitwy zakończono mityng, a mnie powiedziano: „Zostaw w spokoju pierwszy kieliszek i przyjdź znowu!”. Ani słowa więcej. Mogłem przyjść znowu i tym samym zdecydować się na życie, albo też pójść do najbliższej knajpy i w krótkim czasie odejść z tego świata. Wyłącznie od mojej decyzji zależało, czy znajdę odwagę potrzebną do zmiany swego życia. Znalazłem ją i powróciłem. W taki sposób, całkowicie od nowa, zacząłem wraz z AA moje życie. Uczyłem się słuchać i zwracać ku ludziom. Przy tej okazji doświadczyłem, że nie tylko na mityngach, otrzymuję z powrotem to, co innym daję od siebie. To dodało mi odwagi. Nagle też zauważyłem, jak ważne dla mnie jest

to powrotne otrzymywanie, jak staje się częścią mojego życia. Przekonałem się, że jedynie wtedy udaje mi się zaznać pokoju, kiedy idę drogą miłości. Miłości do siebie, miłości do innych. Stawiam pewne granice, pewne sprawy uczę się puszczać, uważam na siebie i staram się, aby dobrze mi się wiodło bez szkodenia innym. W ten sposób zyskuję nowe doświadczenia, rozwijając dzięki nim siłę i nadzieję. Nauczyłem się, aby nie zamartwiać się moimi winami, goryczą i wątpliwościami pozostałymi z wczoraj, jak również strachem i obawami przed tym, co przyniesie jutro. Żyć dniem dzisiejszym – nie wczorajszym czy jutrzejszym. To właśnie życie w „dniu dzisiejszym” pomaga mi zadbać o siebie, przejmować odpowiedzialność, podejmować decyzje oraz ponosić płynące z tego konsekwencje. Zrozumiałem także to, że wszystko zaczyna się ode mnie i dlatego nie mogę zaprzeczać słabościom i uczuciom jak: smutek, strach czy gniew. Skierowałem swoją uwagę na ich akceptację i nauczanie się obchodzenia z nimi. Zacząłem korzystać z doświadczenia innych Uczestników Wspólnoty. Otwarłem się dla nowych dróg, dla wiary, „Boga, jakim Go pojmujemy” oraz odnalazłem drogę do modlitwy, wdzięczności, skromności i pokory. Stwierdziłem definitywnie, że nie potrafię żyć w samotności, ani samotnie radzić sobie z problemami. Dzięki temu moje życie nabrało nowego sensu. Już wiem, że prawdziwa pomoc polega na tym, aby drugiego człowieka doprowadzić do takiego stanu, by sam sobie mógł pomóc! Mam na imię Piotr i jestem alkoholikiem. Jeszcze dwa lata temu, wypowiedzenie tego zdania właśnie w ten sposób, kosztowało mnie wiele wysiłku i zaparcia. Jestem bezsilny wobec alkoholu, nie potrafię kierować swoim życiem, skapitulowałem – na dodatek bezwarunkowo, bez gwiazdki, bez „JEŻELI” i bez „ALE”. W tamtym czasie była to dla mnie sromotna klęska. Dzisiaj całkowicie zgadzam się z ówczesną decyzją, gdyż była warunkiem zakończenia starego życia, aby móc rozpocząć nowe. Moja siła zrodziła się właśnie z tej klęski. Wiem także, że dzisiejsza trzeźwość jest dopiero początkiem drogi, którą z całego serca, pragnąłbym przejść z AA. Na pewno przyjdę znowu. Najważniejsze: zostawić pierwszy kieliszek w spokoju. Tylko na dzisiaj!

Piotr

*Z zasobów archiwum biuletynu
Mityng - część większej całości*

TRADYCJA 1

Nasze Wspólne dobro powinno być najważniejsze, wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Alkoholików. Mam na imię Tomek i jestem Alkoholikiem. W 2013 roku pierwszy raz pojechałem do Woźniakowa na Warsztaty Kroków i tam zrodziła się myśl, aby zacząć pracę również na Tradycjach. Na kolejnych warsztatach poprosiłem kolegę, aby został moim drugim sponsorem i przeprowadził mnie przez Tradycje. Wcześniej często zdarzało się na mojej grupie macierzystej, że w „dobrej wierze” wywierałem wpływ na to, co się dzieje na grupie. W efekcie często zamiast działać wspólnie, dochodziło do rozłamów i podziałów. Oczywiście, nie było w tym mojej winy: przecież ja „chciałem dobrze”. Nie rozumiałem tego, że jedność to nie to samo, co jednomyślność. Często bywało tak, że moje było najmojsze i to była jedyna słuszna racja. Krytykowałem innych, osądzałem jedynie dlatego, że myśleli inaczej. Plotkowanie też nie było mi obce. Doprowadzało to często do sporów i długo ciągnących się uraz. Okazało się też, że prowadziło wręcz do współzawodnictwa między grupami, czego nie byłem świadom. Teraz szanuję każdego członka AA i pomagam wszystkim, którzy chcą przyjąć pomoc. Drugiego Alkoholika traktuję tak, jak sam chciałbym być traktowany. Możemy mieć różne zdanie, ale to nie znaczy, że mamy się nie szanować i obrażać. Jeśli chodzi o służbę, to dzielę się swoim doświadczeniem. Mówię o błędach jakie popełniałem, sporach, chorych ambicjach i tym, aby zawsze działać w duchu miłości i służby. Moje propozycje zmian jakie chciałem wprowadzić na grupie, odnośnie zasad panujących na mityngu, scenariusza, pracy wyłącznie na Programie były poprzedzone długimi rozmowami z poszczególnymi członkami grupy. Nie była to rewolucja, tylko ewolucja. Tak samo było w moim związku, Na początku wszystkie wspólne wyjazdy planowałem ja, bo przecież ja wiedziałem, co jest interesujące do zwiedzenia i gdzie nam będzie najlepiej. Nie liczyłem się z tym, że moja dziewczyna ma inne plany, swoje marzenia i potrzeby. Podobnie było z budową naszego domu. Liczyły się tylko moje potrzeby i wymagania- przecież ja chcę dobrze. Teraz śmiejemy się, że wspólnie „ja” decydowałem o wszystkim. Przeniósłem Pierwszą Tradycję na grunt rodzinny, pracę, stosunki z innymi ludźmi i

stosuję ją po prostu w życiu. W domu liczy się zdanie każdego z nas i wspólnie, po rozmowach podejmujemy decyzje. Każdy mój wyjazd, na Intergrupę, warsztaty, czy spotkanie z podopiecznym konsultuję i pytam o zdanie moją Małgosię. Podobnie jest w innych aspektach życia codziennego - zakupów, spraw bieżących, wydatków oraz pracy - razem prowadzimy biznes. Teraz ufam moim bliskim i często to oni decydują- kiedyś było to nie do przyjęcia. Moja rodzina wie, że w trudnych chwilach może liczyć na mnie. Wiem, że razem możemy wiele zdziałać. I przestało liczyć się jedynie moje dobro, a liczy się dobro nas wszystkich. Przełamuję przede wszystkim swój egocentryzm, który często wcześniej gościł w moim życiu. Zmiany najlepiej dostrzegają najbliżsi. Widzą i doceniają. Żyje nam się wiele lepiej i o to chyba chodzi. Pozdrawiam Serdecznie!

Tomek ze Stalowej Woli.

WSPÓLNOTA AA W GRODZIE KMICICA CHORAŻEGO ORSZAŃSKIEGO

Na Złocie 40-lecia wziąłem udział w mityngu rosyjskojęzycznym. A potem zostałem zaproszony na 7 rocznicę powstania grupy AA „Jest wyjście” w mieście Orsza na Białorusi. Zastanawiałem się czy jechać, czemu to ma służyć, i jak przekonać żonę. Organizatorzy poprosili mnie o podzielenie się doświadczeniem z mojej drogi w AA na spotkaniu spikerskim. Zmotywowało to mnie do przekonania żony i otrzymałem pozwolenie na podróż. W drogę wybrałem się z przyjacielem z AA, byłym mieszkańcem Orszy. Plan zakładał dojazd do Białej Podlaskiej, by uzyskać wizę w konsulacie i dalszą podróż przez Brześć do Orszy. Plan prosty, ale jak w naszym powiedzeniu „Chcesz rozśmieszyć Boga? Powiedz mu jakie masz plany”. Pociąg do Warszawy opóźnił się, jak nigdy, o 90 minut. Było wiadomo, że nie zdążymy do konsulatu w Białej Podlaskiej. Wysiedliśmy na dworcu Warszawa Wschodnia, nie wiedzieliśmy co robić. Rozmawiamy o tym, że Siła Wyższa ma swój plan, na pewno lepszy od naszego. Zadzwoniliśmy do Konsulatu w Białej Podlaskiej, gdzie dowiedzieliśmy się, że wizę możemy załatwić w Warszawie. Czasu mamy niewiele. Dostaję natchnienia. Mamy we wspólnocie informację wewnętrzną. Dzwonię do przyjaciółki z Warszawy. Mówi nam jak

dotrzeć na miejsce. W ambasadzie dowiadujemy się, że na szybką wizę trzeba czekać czterdzieści osiem godzin. My czekamy cztery. Jedziemy do Terespoła. Na granicy podchodzę do odprawy celnej. Celniczka pyta: Wódka u was jest? Odpowiadam: Wódki nie mam, bo nie piję. Ona: Nie pijecie, ale na pewno innym wieziecie. Otwiera walizkę. Na wierzchu leży książka Anonimowi Alkoholicy i Codzienne Refleksje. Bierze książkę do ręki, przewraca kartki i pyta. A co to za kniga? Odpowiadam, że w tej książce jest opisane co robić, żeby nie pić alkoholu. Zdziwienie na twarzy celniczki, zmiana tonu na ciepły i kolejne pytanie. To wy nie pijecie alkoholu? Odpowiadam, nie piję, piłem ponad 25 lat, a teraz - pokazuję jej medalion, od tylu lat nie piję. Wywiązuje się serdeczna rozmowa, pyta mnie o rodzinę. Celniczka nie wie co ma zrobić z wielką torbą literatury AA-owskiej i kilkudziesięcioma medalionami. Sprawa w przyjacielskiej atmosferze zostaje wyjaśniona. W samo południe wita nas dworzec w Orszy. Udajemy się na zebranie grupy AA „Jest Wyjście”. Spotyka się tam osiem osób, ale jest rotacja nowicjuszy. W pobliskim Witebsku i okolicy działa osiem grup AA. Każda organizuje swoją rocznicę. Dużą, dwudniową zwaną Forum. Jestem zaciekawiony, jak tak mała grupka podola temu przedsięwzięciu. Uczestnicy grupy AA przy wsparciu dziewczyn z Al-anon pomagają przy dekoracji. Ja dmucham balony, teraz wiem dlaczego na początku mojego zdrowienia przestałem palić papierosy. Prawie każdy chce ze mną porozmawiać. Przybyło ponad 120 osób z Witebska, Mochylewa, Brześcia, Mińska, Kobrynia, Moskwy, Smoleńska, Pschowa, Morgonia, Borisowa, miejscowi z Orszy i my z Polski. Temat wiodący całego Forum „W AA już nie jestem sam”. Po przywitaniu się modlitwą „O Pogodę Ducha” nastąpiło odliczanie trzeźwości, ale w kolejności odwrotnej niż to przebiega u nas. Wszyscy siedzieli a wstawały osoby w kolejności najdłuższej trzeźwości. A na końcu wstali Ci, co nie pili miesiąc lub parę dni. Później odbyły się równoległe trzy spotkania AA. Na jednym miałem, jako drugi spiker, czas na podzielenie się swoim doświadczeniem. Mimo, że zrezygnowaliśmy z tłumacza, wszyscy dobrze mnie rozumieli. W połowie mojej opowieści skończył się czas spotkania. Usłyszałem „dawaj, dawaj dalsze”. Uczestnicy stwierdzili, że nauczyli mnie mówić po rosyjsku, a czego nie zrozumieli, zobaczyli w moich oczach. Poznałem wielu serdecznych i ciekawych ludzi. Rozmowa cały czas dotyczyła programu, i to całego. Wszystkich

Trzech Legatów. Poznałem Olę i Wiktora pracujących jako psychiatrzy w Klinice w Witebsku zajmującej się leczeniem alkoholików. Olga była zaskoczona że nasza wspólnota wydaje biuletyny - ogólnopolski oraz regionalne. Była zainteresowana programem AA. Tym bardziej, że sam prezydent Białorusi wydał ustawę zobowiązującą lekarzy do współpracy ze Wspólnotą. Okazało się, że dotychczasowe metody leczenia, w tym tzw. kodowanie, nie sprawdzają się. Ta rozmowa przekonała mnie raz jeszcze, że od lat idę właściwą drogą zdrowienia na programie AA. Wzięliśmy również udział w spotkaniu „Zdrowieją nie mądrzy, tylko zdyscyplinowani”. Na koniec zaproszono nas na przyszły rok w maju, na 25 lecie AA na Białorusi, które odbędzie się w Mińsku. Jak podsumować tę wyprawę? Osiem dni, z tego cztery w drodze. Może to ośmiodniowy mityng, który pokazał mi, że kiedy działam w słusznej sprawie, dostaje nie to co planuję, ale to co jest mi potrzebne.

Antek

WOLNOŚĆ PRZEZ AKCEPTACJĘ

Dopiero, kiedy wyzdrowieje moje „ego”... W okresie mego dzieciństwa oraz młodości byłem zamknięty w sobie – nie byłem wolny. Nie posiadałem wolności aby móc rozważyć swe uczucia, nie posiadałem też w ogóle gotowości ku temu, by móc je okazać. Nie mogłem i nie chciałem być uważanym za słabeusza. Niesamowicie rozwijało się moje „ego”. Próbowałem znaleźć jakieś inne drogi do tego, by zwrócić na siebie uwagę. Raz stawałem się klaunem – innym znów razem typem stojącym ponad wszystkim i wszystkimi. Przez cały czas jednak poszukiwałem drogi do tego, by stać się takim, jak np. moi ówcześni koledzy. Niestety, nigdy nie udało mi się tego osiągnąć. Walczyłem z wizją i zostałem pokonany. W moje życie wkroczył alkohol. Środek, który – tak uważałem i odczuwałem – nareszcie dał mi to, co rozumiałem pod pojęciem wolności. Moje życie zaczęło się toczyć lepiej i prędej. Wiele rzeczy utraciło swoją ważność – a w zamian za to, niektóre, jak np. przebywanie w miejscach wyszynku alkoholu, stało się niezwykle ważnymi. Dopiero w tych miejscach zaczynało się życie, tam, jak uważałem, mogłem się dopiero „wyżyć”. Za jednym zamachem przestałem być słabeuszem, a

stałem się wielkim. Alkohol okazał się mocniejszy. Starzałem się razem z alkoholem, lecz nawet nie zauważyłem tego, jak bardzo miał mnie on w rękę, jak krok po kroku zabierał mi tę odrobinę wolności, którą posiadałem przed moim piciem. Krzyki ostrzegawcze mojej rodziny, ostrzeżenia przyjaciół i znajomych rozwiewały się na wietrze. Zawsze potrafiłem znaleźć odpowiednie argumenty usprawiedliwiające moje nadmierne picie. Niestety, alkohol okazał się silniejszy – i dla mnie nadszedł czas, kiedy nie potrafiłem już ukryć swojej bezsilności wobec niego. Moja obrona stawiała się coraz słabsza – zbliżałem się do końca. Utraciłem już wszystko – ale przede wszystkim siebie. Moja kapitulacja – prawdziwy cud. Dzisiaj jednego jestem pewny: nie ma Boga karzącego – jest tylko Bóg, który zawsze daje szansę na odnalezienie samego siebie. Całe trudy terapii oraz rady lekarzy udzielane mi podczas moich odtrucie nie były w stanie oderwać mnie od alkoholu. Doznałem jednak łaski znalezienia drogi do AA i tak – jak to w naszej książce „Tylko dzisiaj” pod datą 1 stycznia napisano – dokonał się cud. Od tego dnia, kiedy poznałem AA nie musiałem już pić. Moje poddanie, akceptacja choroby, kapitulacja – to była decyzja, która otworzyła mi bramę do mojego dzisiejszego życia. Ale akceptacja samego siebie takim, jakim jestem, uznanie swoich ograniczeń oraz poproszenie o udzielenie pomocy nie były wcale tak prostą sprawą. Przysłuchiwałem się innym Uczestnikom, porównywałem swoje życie uczuciowe z ich wypowiedziami. Coś u nich było inaczej niż u mnie. Nie piłem już, a mimo to byłem ciągle niezadowolony, krnąbrny, narowisty i kapryśny. Ale podczas jednego z mityngów i u mnie zabrzmiał dzwonek. Z ust pewnego Uczestnika – którego nie za bardzo lubiłem – padła odpowiedź na moje problemy. Mówił o swoim fałszywym „ego”, o swoim uczuciu bycia – mimo wszystko – trochę lepszym od innych. Był niezadowolony i kapryśny – zupełnie tak jak ja. Modlił się i prosił swoją Siłę Wyższą o uwolnienie go od tych błędów. Odnalazł spokój, a mnie wskazał drogę ku lepszemu życiu. Najpierw wyzdrowieć musiało moje „ego”, potem byłem już w stanie akceptować nawet ludzi mających inne zdanie i inne uczucia niż ja. Dzisiaj bardzo chętnie słucham wypowiedzi tego Uczestnika i bardzo go lubię! Dzisiaj także jeszcze proszę o pomoc, ale moje prośby stały się inne. Dzisiaj słyszę też to, co mówią inni. Dzisiaj mam czas na to by zaczekać, a odpowiedź na moje pytania i prośby otrzymuję wówczas, kiedy ich potrzebuję – tak jak wówczas

podczas mityngu. Myślę także o słowach pewnej Uczestniczki. Powiedziała mi kiedyś: „Dieter, kiedy znajdziesz się w kłopotach, a w pobliżu nie będzie żadnego z przyjaciół, wówczas złóż ręce i módl się, gdyż w ten sposób nie będziesz miał wolnej ręki, by sięgnąć po kieliszek.” Korzystam z tej możliwości jak najczęściej się tylko da, bo pijanym mogę być także bez picia alkoholu!

**Jestem Dieter
alkoholik**

NOWA WOLNOŚĆ

Moim zdaniem nową wolnością dla człowieka uzależnionego od alkoholu jest życie w trzeźwości. Mimo tego, że jestem osobą osadzoną w ZK, w pewnym sensie czuję się wolny, ponieważ nie spożywam alkoholu i żyję w trzeźwości. Uczęszczam na spotkania AA, które odbywają się co sobota w ZK. Spotykam tam miłych ludzi i mogę podzielić się z innymi moimi zmartwieniami, problemami, a także wysłuchać ich. Spotkania te dają mi siłę i mobilizują do dalszego działania w walce z moim uzależnieniem. Za co bardzo dziękuję wspólnocie. Pozdrawiam wszystkich alkoholików odsiadujących wyroki w zakładach karnych.

Joshua

BEZPIECZNY EKSPERYMENT

Prowadzącą mityng zostałam tak – kolega, który był rzecznikiem grupy zaproponował mi prowadzenie mityngu. Ponieważ nie znałam tej grupy, postanowiłam pojechać tam kilka razy na mityng. Grupa nie była duża więc postanowiłam spróbować. Na początku czułam się obserwowana. Miałam wrażenie, że „stali bywalcy” patrzą nawet na mnie z ukosa. Kiedy zaczęło przychodzić coraz więcej osób czułam się skrzępowana. Dodatkową trudnością dla mnie było to, że w większości uczestnikami byli mężczyźni. Po jakimś czasie zaczęłam się oswajać. Przychodziłam przed mityngiem, przygotowywałam się oraz pomagałam ustawiać stoły. Dużym wyzwaniem było dla mnie zapamiętanie imion uczestników. Od samego początku zapisywałam je

w zeszycie, tak żeby z czasem się nauczyć ich. Pomału prowadzenie mityngu stawało się dla mnie coraz łatwiejsze, czułam się swobodniej. Odchodziło ode mnie przekonanie, że za wszystko odpowiadam. Zdałam sobie sprawę, że moją rolą jest służyć, czyli prowadzić mityng, pilnować obowiązujących zasad, przyjmować życzliwie nowoprzybyłych. Na całą resztę mam się godzić. Jeżeli na sali panowało milczenie, bo nikt nie chciał zabrać głosu, z pokorą uznawałam, że taka jest potrzeba grupy i nie muszę nic z tym robić. Kiedy z ważnych powodów nie mogłam być na mityngu i prowadzić, informowałam o tym rzeczownika. Uczyłam się, że zawsze znajdzie się ktoś kto mnie zastąpi i poprowadzi mityng. To pozwoliło mi spojrzeć na swoją rolę z dobrej perspektywy. Z czasem uczestnicy oswoili się ze mną. Szczególnie ci, którzy zdawali się na początku obserwować mnie tak czujnie, stali się dla mnie szalenie życzliwi. To doświadczenie pokazało mi, że w nowych sytuacjach z ludźmi warto dać sobie trochę czasu, zanim zaczniesz się wyciągać pochopne wnioski. W codziennym życiu bardzo mi się to przydało. Mam wrażenie, że dużo spokojniej odnajduję się w różnych społecznych sytuacjach, gdzie poprostu potrzebny jest luz, uśmiech i dystans. Widzę, że nie tylko ja na początku bywam skrępowana, czy lekko onieśmielona. Inni też mają kłopot z odnalezieniem się. Tym bardziej warto się życzliwie uśmiechnąć. Z czasem zrozumiałam, że tworzenie relacji z ludźmi, nawet przelotnych, może być bardzo przyjemne i dodaje blasku życiu. Jakże miło było również usłyszeć od innych na mój temat ciepłe słowo. Pokazało mi to, że to co daję, to ludzie mi oddają. Jeśli zamykam się na innych to większość zamyka się na mnie, jeśli staram się być życzliwa i ciepła, to samo dostaję wzamian. Może to banał, ale fascynujące jest obserwować i sprawdzać z jaką niezawodnością realizuje się to w życiu. Dzięki tej służbie mogłam bardzo bezpiecznie eksperymentować jak mogę kreować realacje z innymi. Jak zachować bezpieczny dystans i budować przyjazne relacje.

MikAA
