

MOJA LISTA WDZIĘCZNOŚCI

We Wspólnocie AA jestem już szósty rok. Od dziewiątego miesiąca mojego niepicia jestem cały czas w Służbach AA. Oczywiście skończyłem dość długą terapię jak większość z nas, ale o czymś takim, jak „lista wdzięczności”, dowiedziałem się w AA, od mojego przewodnika po programie. Na samym początku pracy z przewodnikiem codziennie pisałem tę nieszczęsną listę, bo taką miałem sugestię. Nie rozumiałem czemu ma to służyć, przecież cały czas zdaję sobie sprawę z tego jakie osiągnąłem zmiany w swoim sposobie myślenia i działania. Cały czas jestem przepełniony wdzięcznością i radością do Boga i ludzi. Po co więc mam to zapisywać? Okazuje się, że na początku nie muszę rozumieć, mam zaufać i działać. W naszym kraju na drogach jeździmy prawą stroną, nigdy wcześniej się nad tym nie zastanawiałem, uznałem, że tak jest i stosuję się do tej zasady. Bez próby zrozumienia tego. Jeżdżę prawą stroną dla swojego i innych bezpieczeństwa. Podobnie jest z moją listą wdzięczności. Piszac ją zauważyłem, że rośnie dosłownie z dnia na dzień. Każdego dnia na mojej liście pojawia się coś nowego, jakieś nowe doświadczenie. Może na co dzień ta lista nie jest mi potrzebna. Gdy wszystko w moim życiu poprawnie się układa, kiedy jest praca i środki do życia, jestem spokojny i nie jestem niczym zagrożony. Jednak moje życie jest pełne niespodzianek, i trudnych spraw, które bardzo często uderzają prosto w moje emocje, powodując ich niekontrolowany ruch. Na początku tego roku straciłem pracę, jakiś czas potem zostałem pozbawiony prądu i wody. Znalazłem się w bardzo trudnej sytuacji, która trwała przez kilka miesięcy. Mimo to, moja lista wdzięczności cały czas rosła, mimo że byłem bardzo bliski depresji. Pojawiły się myśli, że nie piję alkoholu, a zaczynam tracić, że jest mi coraz gorzej materialnie, żyję bowiem z dnia na dzień, a końca moich problemów nie widać. Wręcz odwrotnie, wszystko waliło mi się na głowę. W pewnej chwili zobaczyłem swój świat w czarnych kolorach. Nie mam pracy, mam coraz więcej długów, sprawa o syna w sądzie się ciągnie, a ja tracę prąd, wodę i gaz. Jak mam zapewnić mu normalność? Jeszcze gorzej niż gdy piłem. Opieka społeczna znowu, jak za czasów picia, siedziała mi na karku, czepiając się o wszystko co tylko możliwe. Odechciało mi się żyć. Położyłem się na łóżku i zacząłem się użalać nad swoim losem, prosiłem Boga o śmierć, bo po co mi takie życie. Wtedy do głowy przyszła mi taka myśl : spójrz na to inaczej, zobacz co jeszcze masz. Nic nie mam poza tym, że jestem trzeźwy, że mam obok siebie dwóch synów, których kocham i wreszcie zacząłem się przejmować ich losem. Poza domem, zimnym i ciemnym, ale bezpiecznym, poza miłością AA, tolerancją, cierpliwością, służbami w AA. Zobaczyłem też, że zacząłem znowu nabierać wiary, że to co jest teraz kiedyś minie. Zobaczyłem, że fundament doświadczeń, które dostałem od AA jest bardzo mocny i że mogę zacząć budować od początku. Moja późniejsza refleksja była taka, że prąd, gaz i wodę można było mi odciąć nie z mojej zresztą bezpośredniej winy, ale moich wdzięczności, wiary i nadziei nie można mi zabrać ani odciąć. Jestem Bogu bardzo wdzięczny za moje kolejne doświadczenie, i za jego świadectwo, że wciąż mnie chroni.

Pogody Ducha Jurek AA

MOJĄ LISTĘ ...

...Wdzięczności rozpoczyna Stwórca - bo dał mi łaskę trzeźwienia, następni są terapeuci z terapii zamkniętej w Otwocku - bo dali mi początki świadomości siebie i plan utrzymujący moją abstynencję. Ludzie z mojej drogi z AA, którzy uporczywie i wytrwale przekonywali mnie do stosowania codziennie sugestii AA. Potem była partnerka z AA - przy której dojrzywałem do związku 6 lat. Następnie uczestnicy warsztatów z Chełmskiej i Woźniakowa. Potem Andrzej AA, mój pierwszy sponsor. Następnie sponsor Grzesiu, z którym poznawałem i praktykowałem wszystkie kroki i tradycje. Założyciele światowego i polskiego AA i ich pomocnicy. Na liście są też moi wszyscy podopieczni i przyjaciele z Ukraińskiego AA i Al-anon, uczestnicy mityngów i zlotów radości. Z bliskich mój brat bliźniak, siostra i obecna partnerka. Współtowarzysze moich projektów podróźniczych. Lekarze i pielęgniarki, kolejne partnerki życiowe. Lista obejmuje jeszcze wiele osób. Z tej wdzięczności mam energię do czynienia dobra innym i wypełniania Woli Stwórcy!!!

Zbyszek AA

Anonimowi Alkoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich wspólnoty, ażeby imię AA nigdy nie zostało uwikłane w publiczne polemiki. Tradycja 10 pokazuje mi, że AA zajmuje się pomaganiem w rozwiązywaniu problemu alkoholowego. Nie zajmuje się sprawami takimi, jak religie, kampanie zajmujące się zapobieganiem problemom alkoholowym czy polityką. W książce 12x12 przeczytałam, że Tradycje kształtowały się na bazie doświadczeń. AA nie przegapiło tego, co działo się w podobnym ruchu. Chodzi mi o towarzystwo im. Jerzego Waszyngtona, które wiele lat temu działało w Baltimore. Jego celem było pomaganie alkoholikom. Początkowo tylko na tym się skupiali. Z czasem zaczęli zajmować stanowisko w sprawach politycznych. Zaczęli jeszcze promować abstynencję. W związku z tym towarzystwo im. Waszyngtona utraciło zdolność pomagania alkoholikom. To doświadczenie pokazuje mi, że AA ma nie zajmować stanowiska wobec innych problemów, ponieważ utraci zdolność pomagania w rozwiązywaniu problemu alkoholowego. Zauważam, że często ta tradycja jest łamana. Są grupy, które podczas spotkań omawiają sprawy spoza AA, np. wyjazdy na dni skupienia, drogi krzyżowe. Spotkałam się kilka lat temu z sytuacją, gdzie podczas mitingu uczczono minutą ciszy ofiary katastrofy pod Smoleńskiem. Wzburzyło to jednego z uczestników. Ta sytuacja pokazała mi, że ważna jest czystość na mityngu. Często na warsztatach tradycji czy na mityngach, gdzie jest temat Tradycji przypominam sobie czym ma zajmować się AA. Czytana jest również Preambuła, w której wszystko jest zawarte. Wystarczy jej posłuchać. Poza tym nie mogę grupie niczego narzucać. Wszystko zależy od zbiorowego sumienia.

Wanda AA

O WDZIĘCZNOŚCI

Żeby coś napisać o wdzięczności, to trzeba wiedzieć, czym ona jest. I okazuje się to nie takie łatwe. Przecież przez wiele lat to, co się działo wokół mnie, było takie normalne. Wydawało mi się, że zawdzięczam to sobie. Dalsze moje życie, jednak zrewidowało moją definicję wdzięczności. Okazało się, że to, co sobie zawdzięczam, nie sprawiło mi szczególnej radości, a wręcz doprowadziło do stanu, który można nazwać jednym wielkim nieszczęściem. Poprosiłem wtedy o pomoc i okazało się, że dzięki ludziom i Sile Wyższej, dopiero teraz mogę żyć radośniej. Bez nich nie da się nic zrobić. Mam pamiętać o tym, każdego trzeźwego dnia mojego życia. Chociaż nie zawsze mi się to udaje. Ale wiem, że jeżeli będę to robił, mam szansę by budować swoją wartość, osiągać spokój i zbliżać się do innych ludzi. A co do mojej listy wdzięczności, to w zależności od mojego stanu emocjonalnego, jest ona różna. Obejmuje to, co dostałem i dostaję od:

1. Moich rodziców, którzy sprawili, że pojawiłem się na tym świecie. Wychowali mnie najlepiej jak potrafili i mam jeszcze szansę, gdy są w podeszłym wieku opiekować się nimi na tyle, na ile potrafię.
2. Mojej żony, która trwała przy mnie, mimo tego, że piłem. Spowodowała też, że dzięki niej przestałem. I dalej mnie wspiera, szczególnie wtedy, gdy zachowuję się nie za bardzo rozsądnie.
3. Mojej córki, która była dla mnie nieoczekiwanym prezentem. Cieszą mnie kontakty i rozmowy z nią, chociaż jest daleko od domu.
4. Mojego sponsora, który ma dla mnie wiele cierpliwości, zrozumienia ale też twardej przyjaźni, potrafiąc mnie zmotywować do dalszej pracy nad programem.
5. Moich przyjaciół ze wspólnoty, których słuchałem odkąd trafiłem na pierwszy mityng i słuchać nie przestaję, wykorzystując ich doświadczenia w swoim życiu.
6. Całej Wspólnoty AA. Poczułem to szczególnie na Zlocie z okazji 40-lecia AA w Polsce, gdy mogłem poświęcić swój czas, by służyć pomocą, Dalej chcę służyć, jeżeli mi tylko zdrowie i czas pozwoli.
7. Innych ludzi, których gotowy jestem słuchać - przybliżających mi mechanizmy mojej choroby i tych, którzy przez duchowe wartości przekazywane mi, pomagają w trzeźwym przeżyciu każdego dnia.
8. Mojego Boga, jakkolwiek go pojmuję, że był i jest przez wszystkie dni mojego życia, tylko ja nie zawsze potrafię go zauważyć.

AA

DZIADEK SŁOŃCE

Siedzę na wsi, wśród pięknych pól, łąk, lasów. Wśród wschodów i zachodów słońca, ptaków odlatujących do ciepłych krajów i pierwszych podmuchów chłodnego wiatru. Trochę pracuję, trochę odpoczywam. No i jak

przystało, wraz z końcem lata przychodzą do mnie różne wspomnienia. Byłam tu jakiś czas temu. Z psem. Siedziałam na tej samej ławeczce przed chatą. Był wtedy początek wiosny i wszystko rodziło się do życia. Mimo energii i radości, która przejawiała się w naturze, ja czułam się samotna i przerażona. Wiedziałam, że nie ma już dla mnie starego życia. Przestałam pić i po kilku miesiącach zrozumiałam, że to nie wystarczy, że trzeba będzie zmienić...wszystko. Relacje z ludźmi, relacje z rodziną, sposób pracy, a przede wszystkim siebie. Nie wiedziałam jednak niczego, nic nie widziałam przed sobą. Nie czułam nadziei i na nowo rodzącego się życia. Czułam żal za tym co odchodzi i strach przed tym co nieznane. Czułam też bezsilność i potrzebę zaprzestania walki. Tylko, że w tamtym okresie te uczucia wywoływały we mnie paniczny lęk i powtarzające się ciągle w głowie pytanie: Jeśli upadnę, jeśli się poddam, kto mnie podniesie? Nie wiedziałam, że często początkiem drogi jest upadek i poddanie, a raczej zawierzenie temu co ma przyjść. Ufność. Siedzę na wsi, kończy się lato, życie pomału zamiera. Natura szykuje się do spoczynku. Bociany z gniazda na słupie odleciały, w polu coraz ciszej. Trochę smutno. Siedzę na ławeczce patrzę na zachodzące słońce. Ciągłe boję się nowych rzeczy, których jeszcze nie znam, które dopiero odkrywam. Ciągłe pojawiają się nowe. Kiedy kiedyś myślałam, że muszę zmienić wszystko, nie miałam pojęcia jak wiele rzeczy oznacza wszystko. Teraz kiedy myślę, że doszłam do jakiegoś horyzontu, że wreszcie będę mogła odpocząć, że teraz na pewno będzie nagroda, po chwili okazuje się, że zawsze jest coś dalej. Coś czego można się nauczyć, co czeka na odkrycie. Rzeczywistość stale wyprzedza mnie o dwa kroki. Podróż trwa. Pomimo strachu, pokonywania ograniczeń, wielu trudnych chwil jestem wdzięczna za tę drogę, za podróż. Niech trwa wiecznie, niech wyznacza mój wzrost. Jestem wdzięczna za swoją wytrwałość i pracę. Jestem wdzięczna za ludzi, których spotykam na swojej drodze – tych, którzy mnie wspierali i tulili do siebie, i tych, z którymi wspólna podróż była niemożliwa. Dzięki nim widziałam swój kierunek podróży. Dziękuję za możliwość obserwacji i uczenia się z tego, co mnie otacza. Dziękuję za chwile sukcesów i małego szczęścia, dziękuję za każde 24 godziny. Dziękuję za księżyc, za niebo, za chmury, za ziemię. Dziękuję za słońce, które jest zawsze. Które teraz zachodzi, a jakiś czas temu, kiedy tak się bałam, budziło swym ciepłem wszystko do życia. Mnie również. Dobrze pamiętać, że ono jest zawsze, nawet jeśli kryje się za chmurą, nawet jeśli znika za horyzontem.

MikAA

WARSZAWA - TORWAR (trzeźwienie na Wschodzie)

Z pobytu na 40 - leciu naszej Wspólnoty pozostało wiele wspomnień. Spotkałem przyjaciół, tych co miałem spotkać, ale też wielu, o których zapomniałem, kilku nowych też poznałem. Ale ważne są te doświadczenia, które motywują mnie do dalszego przekazywania wdzięczności do przodu. Przecież miewam nieraz chwile zwątpienia, zniechęcenia słuchając na spotkaniach „piciorysów” dinozaurów. I już, już coś może się dowiem, coś się stało, coś o programie... i nic. Prowadzący zabiera prelegentowi głos, bo czas na wypowiedź został podwójnie wyczerpany. Ale są też wydarzenia oraz spotkania, które zapadają w mojej pamięci. Motywują mnie do dalszego działania, do służby dla drugiego człowieka. I coś takiego znalazłem w czasie mojego płatania się po Torwarze. W sobotę szukając zagubionych przyjaciół, spotkałem jednego z nich. Siergieja, Białorusina mieszkającego w moim mieście. Zaproponował mi udział w spotkaniu AA, rosyjskojęzycznym, takim którego nie było w planie. Zorganizowanym samorzutnie. Zgodziłem się, aczkolwiek z ociąganiem, bo obawiałem się, że nie będę rozumiał co mówią. Siergiej zaproponował, że będzie moim tłumaczem. W czasie spotkania okazało się, że wiele rozumiem, a tłumaczenia wymagały tylko niektóre zwroty. Sala, w której odbywało się spotkanie, wypełniła się całkowicie. W spotkaniu wzięli udział uczestnicy naszej Wspólnoty, którzy przybyli na Torwar z Litwy, Łotwy, Białorusi, Rosji, Ukrainy oraz kilku Polaków. Spotkanie prowadziła Natasza z Kłajpedy. Przywitaliśmy się modlitwą o Pogodę Ducha w języku rosyjskim. Ja mogłem tylko posłuchać. Już w trakcie czytania tekstów początkowych, poczułem, jak to dobrze, że tu jestem. Odpowiada mi taki zdecydowany i konkretny sposób prowadzenia spotkania AA. Zaproponowany temat brzmiał „moja służba w AA”. W związku z dużą liczbą uczestników prowadząca poinformowała, że wypowiedzi mają trwać nie dłużej niż 5 minut. I tak było. Zabierający głos mieścili się w wyznaczonym czasie, potrafili wiele powiedzieć o swojej drodze, przemianie i służbie we Wspólnocie. Niektóre wypowiedzi były tłumaczone z języka ojczystego na język rosyjski. Ja też poprosiłem poznaną przed spotkaniem Marię z Wilna o przetłumaczenie mojego doświadczenia w służbie. I zmieściłem się w czasie, mimo, że jestem gadułą. Obawiałem się, że Natasza zabierze mi głos, ale tak naprawdę to chciałem posłuchać doświadczenia innych uczestników. Wypowiedzi przybliżyły mi wspomnienia naszych weteranów z początków powstawania Wspólnoty AA w Polsce. Pamiętam opowieść dziewczyny ze Słowiańska, o zakładaniu tam grupy AA. Opowieść przyjaciela z Rosji o podróżach koleją na spotkania i sponsorowanie

grup AA w innych miastach. I wiele innych doświadczeń z tego, co ci ludzie zrobili, a nie o tym co powinni zrobić dla Wspólnoty. Pamiętam wiele twarzy, być może kiedyś ich spotkam. W spotkaniu zabrała też głos pani w sile wieku. Terapeutka pomagająca alkoholikom na Dalekim Wschodzie. Z zaciekawieniem słuchałem jej opowieści o problemach i służbie dla drugiego człowieka. Myślę, że jest ona przyjacielem naszej Wspólnoty. To sobotnie spotkanie, spontaniczne i wynikające z potrzeby serca dało mi wiele siły i przekonanie, że Wspólnota przetrwa, a posłanie dotrze do następnych, oczekujących pomocy. Zakończę cytatem „Tak więc AA to coś więcej niż zbiór zasad, to Wspólnota Alkoholików w działaniu” (Bill W.).

Antek ze Zgorzelic

JEDNE DRZWI SIĘ ZAMYKAJĄ

Kilka lat temu poznałam przystojnego, młodego człowieka, który przyszedł na mityng bardzo pijany. Zachowywał się agresywnie, spowodował trochę zamieszania, a potem zasnął na podłodze. Powiedziałam wtedy, że niestety stoi on jeszcze na progu, niezdolny do powstrzymania się od picia na dłużej. Chce tego, co my już mamy, ale nie potrafi tego zrozumieć. Cóż, wyszedł już z tego progu. Umarł dwa dni temu. Płakałam trochę, gdy o tym usłyszałam. Trudno zaakceptować to, że przez sześć i pół roku patrzyłam jak ten człowiek powoli umiera. Niepotrzebnie. Taki młody, wysoki i przystojny mężczyzna odszedł. Szkoda. Nie znałam go dobrze, ale widziałam i słyszałam go gdy przychodził na mityngi, próbując po raz kolejny znaleźć to, co my już znaleźliśmy. Wyczuwałam jego ból, sama czułam się sfrustrowana, bo nie potrafiłam przekazać mu swojego wyzdrowienia w słowach, które znaczyłyby coś dla niego. Widziałam smutek i niepokój tych, którzy byli mu bliżsi, kiedy wyrażali swoją bezradność, ponieważ on znowu „tam” był. Dla niego walka się już skończyła. Przez siedem lat trzeźwości widziałam wielu AA, którzy wychodzili z mityngów, żeby już nigdy nie powrócić. Niektórzy umarli trzeźwi, z naturalnych powodów albo po ciężkiej chorobie, która zabrałaby ich nawet gdyby nie byli alkoholikami. Inni zginęli w wypadkach, które mogą przydarzyć się każdemu. Ale w większości odeszli za wcześnie, za młodo, za pijani. Niepotrzebne wypadki, przypadkowe przedawkowania, samobójstwa. Ile razy słyszałam jak ktoś mówi - "Wiem, że znowu mogę zacząć pić, ale nie wiem, czy uda mi się znowu z tego wyjść?" To brzmi strasznie przemądrzale, ale pomyśl, alkoholiku, nie jesteś nieśmiertelny i następny kieliszek może naprawdę być twoim ostatnim. Pamiętaj, że nie ma pośpiechu i lepiej jest żyć po to, żeby przeżyć jeszcze jeden dzień.

Krystyna

ZROZUMIENIE

Długo zastanawiałem się, kto jest w stanie zrozumieć mnie, suchego alkoholika. Są to przede wszystkim moi przyjaciele z AA. Rozmowa z nimi zawsze ma na mnie korzystny wpływ. Następnie Uczestnicy Al-Anon. Z nimi także mogę porozmawiać na tematy alkoholizmu i alkoholików. U nich także czuję się jak u siebie w domu, a rozmowa z nimi, zawsze przynosi mi korzyści. Oprócz tego jest jeszcze P. – niealkoholik – z którym chętnie rozmawiam o problemach alkoholowych. Mogę powiedzieć, że dobrze się rozumiemy. Z wszystkimi pozostałymi współobywatelami, krewnymi i znajomymi nie jestem w stanie przeprowadzić rozmowy, która by mi w jakiś sposób pomogła. Oni mnie po prostu nie rozumieją. O wiele gorzej było w tym czasie, kiedy jeszcze piłem. Wtedy w ogóle nie było nikogo, z kim mógłbym porozmawiać. Wtedy byłem zupełnie samotny – ludzie mnie nie rozumieli. Dzisiaj wielu ludzi jest znakomicie poinformowanych o problemach alkoholu i alkoholizmu. Wiedzą tak wiele na temat uzależnienia i uzależnionych, a mimo to, nie potrafią tego uzależnionego zrozumieć. Być dobrze poinformowanym na temat uzależnionego i jego choroby, wcale jeszcze nie oznacza zrozumienie go. Kto chciałby zrozumieć tkwiącego jeszcze w głębokim nałogu alkoholika, musi najpierw mieć wiele styczności ze zdrowiejącymi alkoholikami. Człowiek kontaktujący się wyłącznie z pijącymi jeszcze alkoholikami, zyskuje tak wypaczony obraz tej choroby, że przytłumia on całkowicie obraz człowieczeństwa. My, jako Anonimowi Alkoholicy mamy to szczęście, że przynajmniej raz w tygodniu możemy spotykać się ze zdrowiejącymi alkoholikami, przeżywając wraz z nimi najpiękniejsze doświadczenia życiowe. Ludzie ci są wdzięczni, prawdomówni, pokorni, bardzo starający się wieść porządne życie. Odczuwamy ich miłość i przywiązanie, ich wiarę w Boga i ludzi. Kiedy spotykam pijącego jeszcze alkoholika, zawsze staram się dojrzeć w nim człowieka ukrytego pod brzydką fasadą nałogu. Nie jestem w stanie przewidzieć, jak piękny i dobry człowiek pod nią się ukrywa. Kto chciałby zrozumieć alkoholika, musi najpierw przyznać się i uznać swe własne błędy. Jeżeli oprócz tego, będzie jeszcze starał się pozbyć ich, nie osiągając w tym żadnych sukcesów, wtedy powoli zacznie rozumieć bezsilność alkoholika

wobec alkoholu. Ludzie, którzy zawsze stają przede mną bez jakiejkolwiek wady, którzy zawsze chcą tylko pomagać, nigdy jednak ze swej strony takiej pomocy nie potrzebują, którzy zawsze przedstawiają się jako najmocniejsi – takich ludzi nie jestem w stanie zrozumieć. Między ludźmi, którzy wszystko wiedzą i wszystko potrafią, którzy nigdy nie popełniają błędów, albo przynajmniej się do nich nie przyznają – wśród takich ludzi źle się czuję. Lekarza, który po zaleczeniu zewnętrznych uszkodzeń, uczciwie przyzna się alkoholikowi do tego, że więcej nie jest już w stanie dla niego zrobić, alkoholik ten zrozumie o wiele lepiej niż tego, który oskarża go o to, iż nie pozwala sobie pomóc. Być może, przyczyną tego, że najlepszą pomoc alkoholik otrzymuje w Grupie AA jest fakt, że nie ma nikogo ponad nim – ale nie ma także nikogo pod nim. O wiele lepiej czuje się on pomiędzy ludźmi, którzy przyznają się do swoich błędów, niż między tymi, którzy nigdy nie zbłądzili. Wciąż jeszcze wielkie wrażenie wywołuje u mnie chwila, kiedy ludzie wyznają swoje błędy – z radości najchętniej bym ich wtedy objął i uściśkał. To, że ludzie popełniają błędy, jestem w stanie zrozumieć, gdyż i ja sam je popełniam, ale z takimi ludźmi da się żyć. Jeżeli chce się kogoś zrozumieć, trzeba go najpierw wysłuchać. W pierwszej kolejności właśnie słuchamy kogoś po to, żeby go zrozumieć – a nie po to, żeby udzielać mu rad. Najczęściej jest tak, że człowiek, który czuje się zrozumianym, zyskuje o wiele większą pomoc, niż gdyby udzielono mu najlepszej rady. Kto mnie rozumie, ten kocha mnie wraz ze wszystkimi moimi ułomnościami, a kto mnie kocha, ten mnie rozumie. Bycie poinformowanym nie jest równoznaczne ze zrozumieniem!

AA

DOBRE MIEĆ WROGA

Podczas ostatniego mityngu pojawił się – jak już zresztą kilka razy wcześniej – temat „Trudności w miejscu pracy”. Chciałabym tu podzielić się swoimi doświadczeniami w tym właśnie temacie: Wraz ze mną pracowała koleżanka, którą obdarzyłam tytułem „ulubionego wroga”. W myślach niejeden raz skręcałam jej kark, życzyłam wypadku samochodowego oraz wielu, wielu innych rzeczy; na pewno niejeden zna taki sposób myślenia... W poradach mego psychologa nie znalazłam wielkiej pomocy, za wyjątkiem tej, że mogłam się wygadać. Któregoś dnia przeprowadziłam sama ze sobą – lub też jak kto woli z moją Siłą Wyższą – którą nazywam „Szefem” następujący dialog:

- „Szefie, czy masz chwilę wolnego czasu dla mnie? Znasz przecież mój problem z panią „X” prawda...?”

- „Oczywiście.”

- „Nie potrafię jakoś w tym punkcie pójść do przodu. Złość mi nie przechodzi, a przecież chciałabym pracować w spokoju. Ze wszystkimi innymi się jakoś udaje, a z tą babą nie...”

- „Chwileczkę! Nie wszystko na raz. Klucz znajduje się w twoich rękach!”

- „Jak proszę?”

- „Ponieważ jesteś tak dumna ze swojej inteligencji, powiem ci tylko tyle: klucz znajduje się w twoich rękach.”

- „Nie rozumiem! Klucz – ale do czego?”

- „Przecież to proste. Czy ty nie żadasz dla siebie czegoś, czego sama nie jesteś gotowa dać?”

- „A cóż to takiego? Ja po prostu chcę tylko spokoju.”

- „A czy mogłabyś słowo ‘spokój’ zastąpić słowem ‘tolerować’?”

- „Uważasz więc, że ja jej po prostu nie toleruję?”

- „Dokładnie! Żadasz od niej, aby pozostawiła cię taką, jaka jesteś, a ty – czy ty przypadkiem nie próbujesz zmieniać jej tak, by myślała i postępowała tak jak ty? Co byś powiedziała na to, gdybyś to ty zrobiła dobry początek, pozostawiła ją taką jaka jest i zaakceptowała jej sposób myślenia i postępowania jako część jej osobowości?”

- „Masz na myśli to, że jeżeli ona jest gnidą, to powinnam ujrzyć ją taką i zaakceptować?”

- „Spróbuj tego. Zostaw ją w spokoju – a wówczas ty także będziesz miała spokój. A tak między nami, skąd u ciebie taka pewność tego, że ona jest gnidą?”

Zastosowanie się do tego zalecenia pozwoliło mi na uczynienie dużego kroku do przodu. Nie muszę już nikogo zmieniać, z tego tylko powodu, że jest on inny niż ja. Krótko mówiąc: to naprawdę pomogło. Wprawdzie, nie zostałyśmy z panią „X” dożgonnymi przyjaciółkami – tak też wcale nie musi być, ale po prostu koleżankami, które wzajemnie siebie „akceptują”. Życzę wszystkim dobrych 24 godzin.

Aleksandra, wdzięczna alkoholiczka.

STANEŁAM NAD PRZEPAŚCIĄ

Nie bardzo wiedziałam jak żyć, więc sięgnęłam po czarodziejski napój, który dawał obietnicę, że z nim będzie mi się żyło lepiej. Ktoś, o kim myślałam, że jest mądrzejszy, bo starszy, bardziej doświadczony, podał mi szklankę z wódką i powiedział: pij, będzie fajnie. I było. Przynajmniej przez jakiś czas. Miałam krótkie chwile, gdy coś mnie niepokoiło w tym moim picciu: że w niewłaściwej chwili (w pracy), w niewłaściwej sytuacji (w ciąży), z niewłaściwymi ludźmi (pili za dużo). Zawsze znalazł się ktoś, przy kim wypadałam nieźle: pił więcej, gorzej się zachowywał. Łatwo się tym uspokajałam. Równałam w dół. Aż stanęłam nad przepaścią. Za mną obsesja alkoholowa, która domaga się picia. We mnie obolała dusza, która łaknie ukojenia. Sponiewierane kacem ciało, które domaga się ulgi. Chciałam nie pić i żyć. Jednak moja obsesja domagała się picia. Więc żeby przestać pić musiałam przestać żyć. Bezradna, poddałam się. W rozpacz, z bólu, postanowiłam się unicestwić. Obudziłam się - żyłam. Przyjęłam to niechciane życie jako karę za swoje winy. Piłam dalej, tylko więcej. Znowu stanęłam nad przepaścią. Historia zatoczyła koło. Znowu za mną obsesja, przede mną niewiadoma. Zrobiłam krok naprzód. Przestałam myśleć, działałam automatycznie. Telefon, szpital, detoks, terapia. Coś mnie prowadziło, jakaś Siła, która robiła dla mnie to, czego ja nie byłam w stanie zrobić. Przywracała mi zdrowie. Zaczęłam się do niej zwracać, podnosząc oczy ku górze. Nieśmiało dziękuję i cud niepicia dały mi nadzieję na nowe życie. Spotkałam kogoś, o kim myślałam, że jest mądrzejszy, bardziej doświadczony. Powiedział mi, że wszystko zależy ode mnie. Najważniejsza jestem JA i moja trzeźwość. Kiedyś JA i moje picie. Ciągle skupiałam się na swoich wpotrzebach, pragnieniach. Przestałam być wdzięczna, zaczęłam domagać się spełnienia moich marzeń, życzeń, żądań. Spełniały się. Tylko nie dawały mi oczekiwanego szczęścia, zostawiały po sobie pustkę i poczucie, że znowu się oszukałam. Stanęłam nad przepaścią. Za mną gorycz i rozczerowanie. Nie piłam. I co z tego? Chciałam przestać żyć. Bo znowu nie miałam nadziei. Spotkałam Człowieka. Miał to, co ja chciałam osiąść: spokój w sobie, szczęście, blask dobroci w oczach. Zapytałam go, co mam robić aby też to mieć? Powiedział: "bądź wdzięczna, pomódł się. Nie jesteś sama, zwróć się do Boga, jakkolwiek go pojmujesz. Pomagaj innym, bo tak najlepiej pomożesz sobie." Przestałam myśleć i zrobiłam, co powiedział. Pomodliłam się, spisałam za co jestem wdzięczna. Zobaczyłam jakie mam bogactwo życia, nadzieję, Boga, dobrych ludzi wokół siebie. Ufność. Dziś powierzam wolę i życie opiece Boga. Po prostu. Zawsze kiedy powierzam się Sile Wyższej, dostaję to, co jest mi potrzebne do życia. Zachowuję przy tym godność i szacunek do siebie. Nie ma we mnie buntu, przestaję grać w „tak, ale... „Za to, co mi nie smakuje, Tobie, Boże też dziękuję.”- tak mówił do mnie Człowiek. Przyjęłam i tę prawdę, że skosztowanie goryczy otwiera przede mną świat spełnienia, dobroci, bezpieczeństwa i wdzięczności. Bóg przywrócił mi zdrowie. Cekał cierpliwie, aż przestanę eksperymentować po swojemu i po prostu wezmę od niego ten dar. Przestałam oceniać swoje życie. Zrozumiałam, że swoje doświadczenie mogę przekazać dalej. Dzięki zdobytemu doświadczeniu, mogę przekazać innym, jak być szczęśliwą, nawet w trudnych momentach. Dziś żyję i chcę żyć. Nie piję i przekazuję dar zdrowienia dalej. Dostałam nadzieję i niosę ją potrzebującym. Codziennie robię listę wdzięczności i obrachunek dziesiątego kroku. Proszę Boga, aby był ze mną i dawał mi siłę do wypełnienia jego woli.

AL-ANON

Moja lista wdzięczności – osoby, która u boku alkoholika, została dotknięta chorobą męża. Jakie są konsekwencje jego choroby w moim życiu. „Dziękuję Ci Panie Boże, że jesteś ze mną każdego dnia, czuwasz nade mną, prowadzisz mnie i postawiłeś na mojej drodze...

...mojego byłego męża. Przede wszystkim jestem mu wdzięczna za dwóch wspaniałych synów. Również jestem mu wdzięczna za bardzo skuteczne

zniechęcenie mnie do alkoholu, za uzmysłowienie mi, że skoro on pije, to ktoś w naszej rodzinie musi być trzeźwy, by zapewnić bezpieczeństwo dzieciom i wiedzieć, co się dzieje wokół.

...11 lat wspólnego życia z nim. Jestem Ci Panie Boże wdzięczna za dobre i złe chwile, ale przede wszystkim dziękuję za niepamięć większości.

...jego Babcię. Jestem Jej wdzięczna za to, że przyjęła nas pod swój dach, choć miała tylko 36m². Dzięki Niej posiadając dwójkę dzieci w trakcie trwania studiów, ukończyłam je. Nie musiałam się martwić o opiekę nad nimi, gdy chodziłam na zajęcia, albo gdy poszłam do pracy. Często myślałam, że Pan Bóg Babcią wynagrodził mi męża.

...dobrych ludzi wokół. Pomagali mi dobrym słowem, dodawali sił i otuchy, by ciągnąć moje małżeństwo. Gdy już się nie dało dłużej tego kontynuować, Pan Bóg zadbał o mnie ludźmi, którzy pomogli mi rozpocząć

nowe życie. Nasza Rodzina: ja, moje dzieci i 2 koty. Nie myślałam skąd wezmę pieniądze na wynajęcie mieszkania i czy starczy mi na życie „Nie martwcie się co macie jeść i w co macie się ubrać...”. Jestem bardzo

wdzięczna mojej Szefowej za zrozumienie, wsparcie i niewielką podwyżkę. Wynajmujący mi mieszkanie trochę opuścił cenę, bym mogła zamieszkać w dotychczasowej okolicy. Zależało mi, by moje dzieci nie musiały zmieniać szkoły czy daleko dojeżdżać. Jestem Mu wdzięczna za tę decyzję. Jestem też wdzięczna mojej Przyjaciółce, która się za mną wstawiła. Rok 2010 to dla mnie czas na poznanie prawdziwych Przyjaciół. Jestem im wdzięczna, że byli i są przy mnie oraz wciąż mnie wspierają. Tym, którzy się ode mnie oddalili również jestem wdzięczna, że mogliśmy się poznać, być razem, pomóc sobie i pójść w swoją stronę. Mój były mąż wypierał swoją chorobę alkoholową bardzo skutecznie: odeszłam 4 lata temu i dopiero w zeszłym roku zdałam sobie sprawę, że jestem osobą współzależną. Przez 11 lat żyłam z alkoholikiem i psychicznym przemocowcem. Straciłam poczucie własnej wartości, odebrałam sobie prawo do posiadania jakiegokolwiek prawa oraz potrzeb. W tym, że wyprowadziłam się od męża alkoholika nie widziałam nic nadzwyczajnego. Po prostu miałam dość i musiałam. Stało się to dzięki niezależności finansowej, która prowadzi do wolności. To ja zdecydowałam na co chcę wydawać zarobione pieniądze – alkohol, męża czy wynajęte mieszkanie i spokój. Przez te 4 lata bez alkoholika bardzo dużo nad sobą pracowałam sama oraz dzięki przyjaciółkom i książkom. Praca trwa nadal na terapii. Po dwóch miesiącach spotkań z Terapeutką dotarło do mnie, że wyprowadzając się od męża alkoholika dokonałam czegoś OGROMNEGO. Dotychczas uważałam tylko, że miałam szczęście ;-) „Dziękuję Ci Panie Boże, że jesteś w moim życiu i wciąż uczysz mnie nowych rzeczy”

Agnieszka
