

Akceptacja samej siebie

(poczucie własnej wartości)

Z trudem jeszcze przychodzi mi mówienie w większym gronie, chociaż wiem, że wśród swoich jestem bezpieczna. Tysiące myśli przelatuje przez głowę, trudno je utrzymać i ogarnąć, ubrać w słowa, w jakieś sensowne zdania. Gdzieś tam w środku głęboko siedzi schowany lęk przed oceną, poczucie, że jestem gorsza. Ale dziś już wiem, że będę walczyć, że się nie poddam, nie zatrzymam na tej drodze. Wiem, że Al-Anon to moje miejsce na ziemi

Całe życie, od dziecka słyszałam „Beata, to taka gapa”. Było to jednoznaczne z tym, że jestem do niczego, że nic nie umiem i nie osiągnę. W moim domu rodzinnym nie było alkoholu, nie było też miłości, okazywania uczuć, rozmów.

Kiedy w moim małżeństwie źle się działo, obwinałam męża, a potem też rodziców, że mnie tak wychowali, stłamsili. Miałam żal, że tak mnie ukształtowali, że nie umiem sobie radzić w życiu.

Dzisiaj patrzę i czuję to wszystko inaczej. Jestem dumna z tego, że biorę dzisiaj odpowiedzialność za swoje życie, bo to ode mnie zależy, jakie ono będzie, nie obwiniam już nikogo, nie mam już żalu. Dumna jestem, że uczę się coraz lepiej rozmawiać ze swoimi dziećmi, że potrafię mówić im, to, co czuję, że potrafię do nich powiedzieć, „przepraszam”, gdy nie mam racji. Dumna jestem, że przerwałam ten zaczarowany krąg z mojego domu i męża, że pokazuję dzieciom (mam czwórkę), że można cieszyć się życiem bez alkoholu. Zabieram je na wyjazdy, spotkania trzeźwościowe, przekazuję im inne przesłanie, niż to, które dostałam z domu. Wyrosłam w przekonaniu, że życie jest do d..., że nic w życiu nie wyjdzie. Dzisiaj wiem, że to nieprawda. Mówię i pokazuję dzieciom, że życie jest piękne, a ludzi fajni. Mówię im, że mogę wszystko, że jeśli zechcę, to cały świat mogę opłynąć.

Dumna jestem z tego, że postrzegam problemy nie jako przeszkody, ale jako wyzwania. Kiedyś przytłaczały mnie one zupełnie, a teraz chcę problemy rozwiązywać.

Dzisiaj wierzę mocno, że wszystko, co mnie spotyka, ma swój sens. Poszukuję więc i obserwuję. Wierzę, że sobie poradzę, naprawdę wierzę, że będzie dobrze.

Cieszę się bardzo z tego, co już osiągnęłam i wierzę, że to, co ja dałam światu, świat odda mi z powrotem. Dlatego, jak tylko mam okazję, przekazuję nasze posłanie dalej. Dzisiaj wiem, że mam w sobie siłę, że jeśli będę dalej pracować nad sobą, to wszystko mogę. Dumna jestem, że mam odwagę się zmieniać, że umiem już powiedzieć NIE, gdy się z czymś nie zgadzam, że kiedyś dawno temu, znalazłam w sobie odwagę, żeby wyciągnąć rękę po pomoc i chociaż to długo trwało, dzisiaj widzę w sobie zmiany. Wiem, że nie osiągnęłabym tego sama. Czuję ogromną wdzięczność do całej wspólnoty Al-Anon, każdej osobie, którą spotkałam na swej drodze. Jestem wdzięczna, że zawsze mogłam liczyć na wsparcie, zrozumienie, pomoc. Nie umiem wyrazić tego słowami.

Jestem teraz w FUNCE – w naszej Funce. Siedzę na tarasie i piszę. Świeci słońce, szumią drzewa, moje ukochane brzozy. Zaczynają żółknąć liście...A ja uśmiecham się, bo wiem, że ta „gapa” już dawno odleciała.

A może, tak naprawdę jej wcale nie było?

Beata – Bydgoszcz