

27 stycznia

Dla dorosłego dziecka alkoholika życie dzień pod dniem może wydawać się niewykonalne, kiedy mierzy się z niezliczoną liczbą uczuć i wspomnień, które wypływają podczas procesu zdrowienia. W tych chwilach mityngi Al-Anon i rozmowy telefoniczne przypominają mi, że *nie jestem sama*. Kontakt z innymi pozwala mi pozostać w dniu dzisiejszym. Tak jak moja Siła Wyższa doprowadziła mnie do Al-Anon, tak samo zaprowadzi mnie tam, gdzie powinnam się dziś znaleźć, wiem to. Być może nie zawsze zauważam pomoc mojej Siły Wyższej, ale mam wiarę, że ona istnieje. Tylko ode mnie zależy, czy zaakceptuję pomoc, niezależnie od kształtu, w jakim jest dziś dla mnie dostępna.

Jak udaje mi się pozostać w teraźniejszości mimo iż mierzę się z przerażającymi wspomnieniami z przeszłości? Czasami modlę się tu i teraz, wzywając pomocy mojej Siły Wyższej za pomocą Modlitwy o Pogodę Ducha. Czasami wypowiadam to głośno, wykrzykuję lub wypłakuję Bogu, albo zaufanemu przyjacielowi. Innym razem zapisuję to, idę to „wyspacerować”, albo robię coś innego, bezpiecznego i podnoszącego na duchu.

Mierzenie się z powracającą przeszłością w moim obecnym życiu nie oznacza, że muszę w niej tkwić. Mogę pozwolić uzdrawiającej sile programu dać mi odczuć stare, głęboko ukryte emocje, a potem odesłać je tam, gdzie należą – w przeszłość. Fakt, że godzę się z historią mojego życia i pozwalam jej odejść w przeszłość nie oznacza, że zaprzeczam temu co się stało. Wręcz przeciwnie – pomaga mi to cieszyć się dniem dzisiejszym i skierować wzrok ku przyszłości, nie będąc obciążoną ciężarem starych emocji.

Rozważanie na dziś

Za każdym razem kiedy, za pomocą narzędzi Al-Anon, pracuję nad starymi uczuciami, daję sobie szansę na lepszą teraźniejszość.

„Stopnie pokazują mi, jak uwolnić się od przeszłości i nie obawiać się przyszłości.”

From Survival to Recovery / Przeżyć by wyzdrowieć, str. 25, tłum. Ania

16 kwietnia

Dorastając w towarzystwie alkoholu wykształciłem w sobie zakłopotanie w odniesieniu do uczuć. Mój ojciec pił, płakał i wściekał się. Moja matka wydawała się nie czuć niczego. Rzadko płakała i nie pamiętam, żeby była bardzo uczuciowa. Biorąc pod uwagę takie dzieciństwo, jak człowiek, a w szczególności mężczyzna, może radzić sobie z emocjami? Radziłem sobie zaprzeczając im, ukrywając i chowając je głęboko. Ale wtedy wpływały w nieodpowiedni sposób i w nieodpowiednich momentach.

Na szczęście znalazłem Al-Anon. Zaczęłem pracować nad programem i dzięki literaturze oraz temu, czym dzielili się inni zrozumiałem, że życie bez uczuć było oszukiwaniem samego siebie, że żyję pełnią życia. Nauczyłem się, że szczęście jest tak samo ważną częścią życia jak smutek i że zaprzeczanie, że ból istnieje, hamowało tylko radość. Zaczęłem wyrażać swoje uczucia i na początku to strasznie bolało! Było tak jakbym uczucia całego życia umieścił w nieoznakowanych puszkach na półkach i nie wiedziałem, czego się spodziewać, kiedy je otwierałem. Z pomocą narzędzi Al-Anon, mojego sponsora oraz dzięki pewnej pomocy profesjonalistów znalazłem w końcu zdrowe sposoby wyrażania uczuć. Dziś wierzę, że największy postęp w moim zdrowieniu dokonał się kiedy zrozumiałem, jak wielką traumą było zaprzeczanie własnym uczuciom.

Rozważanie na dziś

My, ludzie, stanowimy coś w rodzaju umowy barterowej. Kiedy chowam się przed bólem i smutkiem, ryzykuję, że zamknę się na radość i szczęście.

„...Moje zdrowienie przebiega od środka na zewnątrz. Już nie muszę chować się za maską, ponieważ każdy może mnie przejrzeć... Po tym, jak tak długo grałem w chowanego, dobrze jest wypuścić samego siebie na zewnątrz.”

Alateen – a day at a time / Alateen – dzień po dniu, str. 305, tłum. Ania

11 lipca

Jedną z najdziwniejszych rzeczy, jakiej nauczyłam się w procesie zdrowienia była większa tolerancja, a nawet pragnienie, by czuć się dobrze. Na początku nie łączyłam tego z innymi ludźmi. Nie pozwalałam, by wydarzało się coś, co nawet w małym stopniu przypominałoby bliskość. Potem dostrzegłam pewną sprzeczność. Kiedy ktoś akceptował mnie lub się o mnie troszczył, czułam jednocześnie przyjemność i ból. Byłam skonsternowana. Dlaczego czułam ból w tym samym czasie, co szczęście? Zapytałam o to przyjaciółkę z Al-Anon. Zaczęła się zastanawiać, czy fakt, że doświadczałam dobrych uczuć, których tak pragnęłam jako dziecko, mógł wzbudzić ból. Powiedziała, że „doświadczenie” może, na krótki czas, obudzić „brak doświadczenia”.

W odniesieniu do mnie jej słowa okazały się prawdziwe. Przeszłam przez okres mojego zdrowienia, w którym doświadczenie miłości, akceptacji i szacunku innych niemal cały czas przywoływało głęboko pogrzebany smutek, ponieważ nie dostałam ich od moich rodziców, kiedy dorastałam. Tak naprawdę często nawet nie wiedziałam, że taki rodzaj bólu istnieje w moim wnętrzu, dopóki ktoś nie był dla mnie miły. Wtedy wlewałam go w kochające uszy i ramiona mojej sponsorki. W końcu zrozumiałam, że moi rodzice nie mogli mi dać tego, czego nie mieli sami i stałam się zdolna współczuć im.

Stosowanie „powoli lecz pewnie” pomogło mi. Czasami wychodzę z mitingu zanim się skończy. Dostałam tyle dobra, ile mogłam znieść tego konkretnego dnia. Czasami muszę ograniczyć ilość uścisków, które dostaję i jednocześnie jestem w stanie zaakceptować. Potem dzielę się moimi myślami i uczuciami ze sponsorką. Powoli zaczynam lubić a nawet kochać to, że dostaję dobro, które pozwala mi czuć się szczęśliwą i cieszyć się pogodą ducha.

Rozważanie na dziś

Jeśli zdrowienie wydaje się zbyt bolesne, może powinnam zwolnić i stosować „powoli lecz pewnie”.

„Powoli lecz pewnie’ i ‘najważniejsze najpierw’ pomaga nam iść do przodu ale przypomina nam jednocześnie, że powinniśmy robić jedynie małe kroki.”

From Survival to Recovery / Przeżyć by wyzdrowieć, str. 95