

Język serca

„Dobroć jest najpotężniejszą siłą na świecie”.

Pierwsze słowa języka serca dotarły do mnie zaraz po moim urodzeniu. Co prawda nie pamiętam tego, ale sama urodziłam dwoje dzieci i wiem, co szeptałam im do ucha. Były to zapewne najpiękniejsze słowa miłości, jakie wypowiedziałam w swoim życiu. Potem zatraciłam ten sposób komunikowania się z moimi dziećmi, z mężem i z innymi ludźmi, bo dla mnie język serca, to właśnie sposób komunikowania się z innymi, to umiejętność docierania do ich serc i duszy. Język serca pozwala mi na zbudowanie bliskich, pełnych zrozumienia relacji z innymi oraz pozwala mi na szczere wyrażenie własnych uczuć i potrzeb. Pamiętam pierwszą szczerą rozmowę z moją obecną przyjaciółką. Znałyśmy się już kilka lat, lecz była to znajomość powierzchowna: dzień dobry, do widzenia, co słyhać? - na tym polegały nasze kontakty. Dopiero, gdy ona otworzyła przede mną swoje serce opowiadając mi całą historię swojego trudnego życia, gdy wysłuchałam ją bez słów krytyki i oceny oraz ja też odpłaciłam jej tym samym, nasze relacje stały się tak bliskie, że już od 15 lat jesteśmy najlepszymi przyjaciółkami. Nie mamy przed sobą tajemnic, umiemy sobie pomagać i trwamy przy sobie i w chwilach radości i smutku. Mam świadomość, że jest na świecie osoba, na którą zawsze mogę liczyć. To doświadczenie pokazało mi jak mogę nawiązać kontakt z drugą osobą na poziomie uczuć. Dawniej tego nie umiałam. Wychowana w domu, w którym panował autorytaryzm sama odnosiłam się do męża i własnych dzieci z pozycji władzy. To ja zawsze miałam rację, to ja wszystko wiedziałam najlepiej. Taka postawa odbierała mi jakąkolwiek szansę na kontakt nie tylko z innymi, ale nawet z samą sobą, odczuwając mnie i odstraszała wszystkich, nawet wtedy, gdy pragnęli zbliżyć się do mnie, np. mój mąż, czy dzieci. Dziś wiem, że kontakty międzyludzkie powinny opierać się na zaufaniu, że drugi człowiek nabierze do mnie zaufania, jeśli nauczę się słuchać bez oceniania, bez krytyki czy udzielania rad. Dlatego najlepszą szkołą do tego, aby opanować język serca jest dla mnie mityng i panujące na nim zasady. Wystarczy, że poddam się im i zacznę przenosić je na wszystkie kontakty międzyludzkie.

Mityng – to miejsce, gdzie mnie rozumieją i ja rozumiem innych.

Mityng – to miejsce, w którym nie wstydzę się uczuć.

Mityng – to miejsce, gdzie akceptuję wszystkich, takimi jacy są.

Mityng – to miejsce, gdzie czuję się bezpiecznie.

Mityng – to miejsce, gdzie uczę się słuchać innych bez oceny i krytyki.

Mityng – to miejsce, gdzie mogę bezpiecznie mówić o sobie.

Mityng – to miejsce, gdzie znajduję odpowiedzi na moje wątpliwości.

Mityng – to miejsce, gdzie dostaję skrzydeł do działania.

Mityng – to miejsce, gdzie nabieram pokory.

Mityng – to miejsce, gdzie podejmuję służby, pomagam sobie i innym.

Mityng – to miejsce, gdzie staję się lepszym człowiekiem.

Dzięki temu, że od wielu lat uczęszczam na mityngi Al-Anon, że podejmuję służby, stałam się innym człowiekiem, zaprzyjaźniłam się z własnym mężem, córką oraz z synem i jego rodziną. Umiem być dla nich partnerem, wysłuchać i wspierać, gdy tego potrzebują.

Program Al-Anon działa, a zasady, jakie w nim panują, są uniwersalne, wystarczy przyjąć je za swoje i stosować w każdej sytuacji życiowej.

Grażyna - Warszawa