

Mój szantażysta (perfekcjonizm, lęk) wiem, że działa i mam jego świadomość. Jednak obecnie już z nim nie walczę tylko próbuję żyć. Często się odzywa i wciąż chce mieć nade mną władzę, ale wówczas przypominam sobie o dwóch najważniejszych narzędziach, które poznałam na Programie 12 Kroków, dzięki którym nie muszę dać mu się "zjeść" tj. powierzenie się Bogu i bycie w terażniejszości. Wtedy przychodzi ulga i odchodzi zbędne nakręcanie się. Ponadto stosowanie powierzenia daje wolność, wyzwala z lęku i bojaźni o dziś i jutro.

Dojrzałość jest piękną wartością, która powoduje, że człowiek bywa szczęśliwy, daje poczucie własnej wartości i odkrycie pełni człowieczeństwa. Wejście w proces stawania się dojrzałym człowiekiem, który ma szacunek przede wszystkim do siebie to nowe doświadczenie, które będę próbowała realizować dzień po dniu.

Przed udziałem w Programie 12 Kroków bardzo wszystkiego chciałam być pewna. Przewidywalność stawiałam na pierwszym miejscu, ale to było pewne zniewolenie, życie w napięciu, bo przecież życie w ogóle nie jest pewne, jest po prostu dziś. Stosowałam ją zarówno w odniesieniu do konkretnych osób jak i wydarzeń. Wiązało się to z moim brakiem poczucia bezpieczeństwa, które chciałam sobie zastąpić przewidywalnością, a co za tym idzie i kontrolą. Pracując na Programem 12 Kroków wiem, że to była pogoń za niczym. Jedynie zabierała mi dużo energii, a efekty były żadne. Pozostawałam jedynie z uczuciem frustracji i niezadowolenia oraz ciągłej pretensji do siebie i świata. Myślę, że drugi człowiek przede wszystkim ma prawo do wolności, a więc już samo to dyskwalifikuje moje oczekiwanie przewidywalności. Jeśli ja przejawiam w sobie żądanie od kogoś przewidywalnych zachowań to znaczy, że sztucznie szukam poczucia bezpieczeństwa w złudnych oczekiwaniach.

Akceptacji rzeczywistości uczę się każdego dnia. Często pojawia się bunt, niezgoda i złość, szczególnie jak coś mnie przerasta, bądź mam inne oczekiwania co do faktów i ludzi. Jednak wiem, że receptą na życie w zadowoleniu jest akceptacja rzeczywistości.

Agnieszka