

Czuję, że mam prawo

Myślę, że powoli zaczynam widzieć to, że przynależę na pełnych prawach do świata i społeczeństwa bez względu na rolę jaką w nim odgrywam. Jeszcze nie tak dawno nie dawałam sobie do tego prawa bo w swoim mniemaniu byłam nikim. Kimś gorszym, słabszym, bezwartościowym. Samo człowieczeństwo nie było dla mnie wartością. Liczyły się etykiety, wygląd zewnętrzny, status społeczny i majątkowy oraz to, co myślą o mnie inni. Wiedziałam, że żadnej z tych rzeczy nie posiadam więc uważałam, że absolutnie nie mam prawa przynależeć do tego świata. Powinnam zniknąć, jak najszybciej umrzeć, odejść w niebyt. Nie potrafiłam poczuć, że to samo człowieczeństwo nadaje mi wartość. Bycie człowiekiem, z takimi samymi cechami charakteru do dyspozycji jak inni ludzie. Kiedy usłyszałam o tym na zajęciach 12 kroków było to dla mnie niesamowicie odkrywcze i wyzwalające. Tak prosty przekaz, iż to samo człowieczeństwo nadaje mi wartość i samo to, że jestem człowiekiem daje mi prawo do życia na tym świecie i korzystania z takich samych praw jak inni ludzie bez względu na to jak wyglądam, gdzie pracuję i ile zarabiam. Zmieniło to mój sposób patrzenia na siebie. Zmieniło perspektywę i pomogło mi bardziej pogodzić się ze swoimi ułomnościami, wadami, słabościami i wszystkimi niedociągnięciami. Świadomość, że nie ma ideałów, a człowieczeństwo przez swą ułomność jest prawdziwe. Wiadomo, że wracają mi czasem myśli negatywne o sobie, ludzkości, ale dzięki spotkaniom 12 kroków dałam sobie prawo do tego żeby myśleć inaczej i dostrzegać sens w mojej (kiedyś bym dodała „marnej”) egzystencji. Nie chcę już czuć się gorsza i stale pomniejszać swoją wartość. Nie chcę pograżać się już w dole, czarnej dziurze rozpacz i ciemności. Chcę korzystać z życia. Bywać szczęśliwa. Akceptować swoje nie idealne, ułomne, ale prawdziwe człowieczeństwo.

Powierzenie

Powierzam codziennie, kiedy rano budzę się, otwieram oczy, wstaję i wychodzę z domu do pracy nie wiedząc z czyimi pretensjami mogę się dziś spotkać, z jak dużym chaosem i hałasem będę miała akurat do czynienia. Powierzam codziennie, kiedy wychodzę na ulicę stykając się z nieprzewidywalnością sytuacji, zachowaniem ludzi. Staram się nie myśleć za dużo tylko być tu i teraz. Mimo, że wiele sytuacji społecznych sprawia mi trudność, nie izoluje się od nich. Staram się skupić na zmysłach, byciu w terażniejszości. Staram się za bardzo nie analizować sytuacji, eliminować oczekiwania na tyle na ile się da i robić to co mogę w danej chwili, czyli być w danym momencie, w danej sytuacji, tu i teraz, na bieżąco. Nie chcę już zamęczać się myśleniem, czy dobrze coś komuś odpowiedziałam, czy poprawnie zachowałam się w danej sytuacji albo co ktoś o mnie pomyślał. Oczekiwania i wyobrażenia to coś co mnie niszczyło. Myślenie o innych, a nie o sobie. Altruizm bez egoizmu. Bardzo się cieszę, że mogę to nazwać. Nazwanie tego całego bałaganu w mojej głowie (czekiwania, wyobrażenia przyszłości, kontrola, manipulacja) to 70 procent sukcesu, a reszta to bycie w terażniejszości i powierzenie.