

# AL-ANON O SOBIE



Grupy Rodzinne Al-Anon  
Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików

**3/30/2020**

NP 84.2.2013

## ***Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików***

### *Od redakcji*

*Szanowni Państwo,*

z ogromną satysfakcją przekazujemy Państwu kolejny numer informatora „Al-Anon o sobie” przeznaczanego dla osób, które zawodowo zajmują się pomaganiem rodzinom i przyjaciołom alkoholików.

Grupy Rodzinne Al-Anon od ponad sześćdziesięciu lat wspierają swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją miliony ludzi na całym świecie. Z pozytywnym skutkiem współpracujemy z profesjonalistami: lekarzami, terapeutami, osobami duchownymi, policjantami, pracownikami opieki społecznej.

W informatorze przedstawione są najważniejsze informacje dotyczące działania wspólnoty Al-Anon w Polsce. Zapraszamy sympatyków Grup Rodzinnych Al-Anon do publikowania w informatorze swoich uwag, spostrzeżeń i opinii dotyczących spraw związanych z naszą wspólnotą.

Prosimy pisać pod adres:  
**[osobie@al-anon.org.pl](mailto:osobie@al-anon.org.pl)**

Serdecznie pozdrawiamy –  
redakcja informatora „Al-Anon o sobie”

### *Spis treści*

	•••
str.1 .....	Od redakcji
str.1 .....	Spis treści
str.2 .....	Od redakcji
str.2 .....	Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów
str.3 .....	Przebieg mityngu informacyjnego
str.3 .....	Preambuła
str.4 .....	Mityngi internetowe Al-Anon, Alateen
str.4 .....	Duchowość w Al-Anon a religijność
str.9 .....	Dzielimy się doświadczeniem
str.14 .....	Literatura Al-Anon
str.15 .....	Program Al-Anon
str.18 .....	Struktura Al-Anon
str.19.....	Przydatne linki
str.19 .....	Słowo od redakcji
str.20 .....	Słowo od redakcji

**Szanowni Państwo,**

Przedstawiamy Państwu kolejny numer informatora dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon „Al-Anon o sobie” i zwracamy się z uprzejmą prośbą o udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania:

- Czy informator pozwala poznać problemy pojawiające się w rodzinie alkoholowej?
- Czy informator zachęca profesjonalistów do szerzenia wiedzy o Grupach Rodzinnych Al-Anon?
- Czy w informatorze znajdują Państwo wystarczająco dużo wiadomości na temat Al-Anon, jeśli nie, to jakich informacji Państwo oczekują?
- Czy informator jest pomocny w Państwa pracy?
- Którą częścią informatora są Państwo najbardziej zainteresowani?

Odpowiedzi prosimy przysyłać na adres redakcji:

[osobie@al-anon.org.pl](mailto:osobie@al-anon.org.pl)

Zachęcamy do zapoznania się z poprzednimi numerami informatora „Al-Anon o sobie”.

<http://al-anon.org.pl/informator-dla-profesjonalistow/>

## Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów

- Przeprowadzenie mityngów informacyjnych o wspólnocie Al-Anon dla grup zawodowych, takich jak: pedagodzy, psychologowie, psychiatrzy, pracownicy socjalni, terapeuci, pracownicy służb mundurowych i innych grup zawodowych.
- Oferujemy spotkanie informacyjne dla każdego rodzaju kursu, szkolenia na terenie całego kraju.
- Celem spotkań jest przybliżenie wspólnoty Al-Anon i jej programu jako jednego ze sposobów radzenia sobie z problemem alkoholowym w najbliższym otoczeniu oraz z problemami w życiu osobistym.

Spotkanie informacyjne ma na celu:

Dostarczyć informacji o miejscach pomocy Al-Anon dla rodzin i przyjaciół alkoholików.

## Przebieg mityngu informacyjnego

1. Odczytanie Preambuły
2. Krótka historia Al-Anon
3. Program Dwunastu Stopni, Dwunastu Tradycji i Dwunastu Koncepcji
4. Spiker – osobiste doświadczenia osoby z Al-Anon
5. Odpowiedzi na pytania z sali
6. Rozdanie pakietów informacyjnych
7. Pytania indywidualne po skończonym spotkaniu

### Co to jest Al-Anon

#### **Preambuła**

Grupy Rodzinne Al-Anon są wspólnotą krewnych i przyjaciół alkoholików. Istnieją one w tym celu, aby rozwiązywać wspólne problemy przez dzielenie się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Jesteśmy przekonani, że alkoholizm jest chorobą rodzinną i że zmiana naszego nastawienia może przyczynić się do jej wyleczenia.

Al-Anon nie jest związany z żadną sektą, wyznaniem, ugrupowaniem politycznym, organizacją lub z jakąkolwiek instytucją. Nie bierze udziału w żadnych sporach. W sprawach nie dotyczących wspólnoty, Al-Anon nie zajmuje żadnego stanowiska, nie popiera ich ani nie odrzuca.

W Al-Anon nie ma składek członkowskich. Al-Anon jest samowystarczalny dzięki dobrowolnym datkom uczestników spotkania.

Jedynym motywem działania w Al-Anon jest niesienie pomocy rodzinom alkoholików. Realizujemy to przez praktykowanie Dwunastu Stopni, przez serdeczne przyjmowanie i dodawanie otuchy rodzinom alkoholików, oraz zrozumienie i dodawanie odwagi samemu alkoholikowi.

*Preambuła zaakceptowana przez Komitet ds. Taktyki w dniu 7.09.2013 r.*

## Mityng internetowy Al-Anon

Mityng internetowy Al-Anon odbywa się w każdą środę o godz. 20:00 na stronie:

<http://www.alanon.webd.pl/emityng/index.html>

## Czat dla Alateen

Czat dla Alateen odbywa się w każdy poniedziałek o godz. 20:00 dla młodzieży w wieku od 13 do 18 lat.

<http://chat-pl.alateen.net/>

## Mityng internetowy Al-Anon na aplikacji Skype

<https://al-anon.org.pl/mityngi-polskojezyczne-internetowe/>

## Duchowość w Al-Anon a religijność

### Duchowość w Al-Anon a religijność

Al-Anon posiada program duchowy; terminologia religijna i dyskusja na temat wyznań może odwrócić uwagę uczestników od głównego celu Al-Anon. Nasze mityngi są otwarte dla wszystkich głęboko zranionych chorobą alkoholową bez względu na to, czy wyznają jakąś religię, czy nie. Ważne jest przestrzeganie zasady ogłaszania informacji o imprezach religijnych poza mityngami i miejscami spotkań Al-Anon. Usługi religijne i ich ogłoszenia nie są w żadnym wypadku częścią programu imprez organizowanych przez Al-Anon.

*Podręcznik dla służb Al-Anon  
„Przegląd kierunków działania Al-Anon i Alateen”*

### Co oznacza zdrowie duchowe (rozumiane jako zdrowie psychiczne) i zdrowie umysłowe?

*Oznacza to zdrowy umysł lub zdolność do trzeźwego osądu lub też stan zdrowej równowagi psychicznej.*

Program powrotu do zdrowia, jaki proponuje Al-Anon, nazywa się programem duchowego zdro-

wienia.

Duchowość nie jest religią. Duchowe jest coś, co dotyczy sfery duchowej człowieka. Każdy człowiek ma własną sferę duchową. Duch w człowieku to ta niewidoczna część, która daje mu życie i energię. Gdy ktoś popada w przygnębienie, mówimy, że duch w nim osłabł. Gdy ktoś umiera, mówimy, że wyzionął ducha. W chwilach prawdziwego szczęścia "raduje się nasza dusza".

Ów duchowy pierwiastek odróżnia każdego z nas od innych i sprawia, że każdy jest kimś szczególnym na swój własny sposób. Nasze uczucia, przekonania, nastroje – wszystko, co składa się na osobowość człowieka – pochodzi właśnie ze sfery duchowej.

*Podręcznik dla służb Al-Anon  
„Przegląd kierunków działania Al-Anon i Alateen”*

### Służba i miłość podstawą duchowości programu Al-Anon

Kiedy przychodzimy do Al-Anon, głównym problemem jest alkoholizm kogoś bliskiego w naszym życiu. Trudno zrozumieć, uwierzyć, że jesteśmy

bezsilni wobec alkoholu. Wielu ludzi spędza dużo czasu i traci dużo energii próbując „naprawić” błędy alkoholika – działając za niego, karząc go, przejmując jego obowiązki.

Alkoholizm jest chorobą całej rodziny. Przymus picia ogarnia pijącego, wpływając na wzajemne relacje. Wszyscy cierpią z powodu skutków alkoholizmu.

Podstawowym celem Al-Anon jest nauczenie się, jak osiągnąć pogodę ducha, mimo borykania się z alkoholizmem.

Do problemów, które niszczą normalne życie rodzinne, należą: słowna i fizyczna brutalność, naruszanie spokoju dzieci, zagrożenie zdrowia i bezpieczeństwa, nieopłacenie rachunków oraz często całkowity brak niezbędnych rzeczy (żywność, ubranie).

Program Al-Anon uczy członków lepszego poznania i zaakceptowania samych siebie.

Członkowie starają się wykryć oraz wyzbyć się ujemnych reakcji, uczą się, jak poznać własne błędne nastawienie mogące przyczyniać się do pogłębiania rodzinnych problemów – oraz jak odzyskać zaufanie do samych siebie.

Otwarcie drogi do pomocnych rozwiązań jest komunikacja, oparta na uczuciu miłości. Al-Anon daje im nowy punkt widzenia na sposób podejścia do ich problemów. Al-Anon może pomóc i pomaga tym, którzy naprawdę pragną pomocy. Uczestnictwo w spotkaniach pomaga w odzyskiwaniu spokoju umysłu, pomaga przewyciężać szkodliwe uczucia goryczy i żalu nad samym sobą.

Al-Anon ma długą historię powodzenia w rozwiązywaniu tego rodzaju problemów. W Al-Anon uczymy się, że nikt nie jest odpowiedzialny za chorobę innej osoby ani za jej zdrowienie. Zostawiamy naszą obsesję związaną z zachowaniem innych i zaczynamy prowadzić szczęśliwsze i bardziej uporządkowane życie, życie z godnością i prawami, życie pod opieką Siły Wyższej niż nasza własna.

Zaakceptowanie Dwunastu Stopni pociąga za sobą uznanie następujących poglądów:

Że jesteśmy bezsilni wobec problemu alkoholizmu.

Że możemy powierzyć nasze życie Sile Większej niż nasza własna.

Że musimy zmienić zarówno nasze nastawienie, jak i nasze postępowanie.

Że otrzymaliśmy od Al-Anon dar dzielenia się z innymi.

To dzielenie się z innymi czyni z Al-Anon żywą, chętnie pomagającą wspólnotę. Jesteśmy więc zobowiązani wobec tych, którzy wciąż potrzebują pomocy. Wyprowadzenie innego człowieka z załamania i depresji ku nadziei i miłości przynosi korzyść obu stronom.

*Podręcznik dla służb Al-Anon  
„Praca grup Al-Anon i Alateen”*

## Duchowość

– Pojęcie to odzwierciedla jakość relacji człowieka z innymi ludźmi, rzeczami i sprawami zajmującymi najważniejsze miejsce w jego życiu. Duchowość to: wartości, zasady, normy, marzenia, cele, ideały i kierunki naszego zaangażowania emocjonalnego. Rozwijanie duchowości to proces zbliżania się do doskonałości. Znaczy to, że stając przed wyborami życiowymi, podejmujemy takie decyzje, które umożliwią nam być lepszym człowiekiem. Alkoholizm niszczy duchowy wymiar ludzkiego życia wprowadzając w centralne jego miejsce alkohol – najważniejszego bożka w życiu osoby pijącej. Program Dwunastu Kroków AA jest programem duchowego przebudzenia i rozwoju.

Program Dwunastu Stopni Al-Anon jest programem zdrowienia ze skutków alkoholizmu naszych bliskich.

*Warsztaty: Duchowość w Al-Anon  
J.Góra maj 2017r.*

## Al-Anon jest programem duchowego rozwoju.

Mimo że jesteśmy bezsilni wobec choroby alkoholowej, możemy oprzeć się na przewodnictwie Siły większej niż my sami.

Niektórzy z nas, zanim przyszli do Al-Anon, mieli już relację z Bogiem takim, jak Go pojmowali, inni dopiero musieli rozwinąć taką relację. Nawet to musieliśmy zaakceptować w ciemno, ponieważ wielu z nas nie wierzyło w żaden rodzaj Siły więk-

szej niż my sami, albo to, w co wierzyli, budziło negatywne, karzące, mściwe skojarzenia. Jeszcze inni twierdzili, że każda Siła Wyższa jest zbyt zajęta, by zajmować się ich codziennymi problemami.

W Al-Anon prosi się nas jedynie, byśmy uwierzyli, że istnieje działanie Siły większej niż my sami i że możemy ją nazywać tak, jak chcemy. Możemy używać takich samych słów, jakich używaliśmy jako dzieci, albo możemy odwoływać się do natury wszechświata czy grupy Al-Anon. Możemy nawet określać naszą Siłę Wyższą jako „nie ja”.

Al-Anon zachęca nas, byśmy wierzyli, że nie mamy nad wszystkim całkowitej kontroli i byśmy ufali, że z pomocą niezawodnej Siły Wyższej nasze życie będzie dokładnie takim torem, jak powinno.

Refleksje:

*Najpierw uwierzyłam w Al-Anon i to dobre uczucie, którego doświadczałam, kiedy wchodziłam do sali spotkań. Uplętnęło wiele tygodni, podczas których odmawiałam „Modlitwę o pogodę ducha”, myśląc o Sile Wyższej jako o Al-Anon. Ludzie sugerowali, bym pomyślała o Sile Wyższej jako o losie, naturze, czymś, co jest dobre.*

*To zaczęło działać. Powierzyłam swoją wolę i swoje życie Al-Anon, losowi i naturze.*

*Książka „...We wszystkich naszych sprawach”*

## Stopień Trzeci

*Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga - jakkolwiek Go pojmujemy.*

W tym Stopniu pojawia się problematyczne dla mnie pojęcie boga, który jest już nazwany bogiem, a nie Siłą Większą od mojej własnej. I nie jest to taki bóg, jakim widzi go wiele osób we wspólnocie. Moja filozofia życiowa zakłada, że mój bóg jest wszędzie i nazywam go wszechświatem. Wierzę w dobro i zło, ale nie na zasadzie nagrody i kary, tylko na zasadzie przyciągania. Kiedyś usłyszałam stwierdzenie, że religia jest dla osób, które boją się piekła, a duchowość dla tych, którzy już tam byli. I to stwierdzenie bardzo do mnie dotarło. Wierzę, że człowiek, który postępuje dobrze, przyciąga miłość, radość i szczęście, a człowiek postępujący źle przyciąga smutek, problemy i nieszczęścia. Nie tęsknię za nagrodą za dobre zachowanie i nie boję się wiecznego potępienia. Mój bóg po prostu jest w ptaku śpiewającym o poranku, w świecącym

słońcu czy uśmiechu drugiego człowieka. Nie ma ani imienia, ani wizerunku, ani świątyń. Moja poranna modlitwa bardziej przypomina medytowanie i afirmowanie przy relaksującej muzyce, a nie odmawianie modlitw z pamięci.

Ale takie pojmowanie Boga wcale nie utrudniło mi powierzenia mu swojego życia i swojej woli. Powiedziałbym, że nawet ułatwiło, bo czując się częścią wszechświata, czuję się częścią swojego boga. Takim namacalnym wyrazem tego zawierzenia wszechświatowi jest mapa marzeń, która działa i spełnia moje marzenia, która codziennie mi przypomina o pracy nad ich spełnieniem. Wiem, że nie wszystkie marzenia leżą w mojej mocy, ale i tak wierzę w ich spełnienie. Wszechświat mi odpowiada zsyłając pomocnych ludzi czy pomocne rozwiązania. Dla mnie hasła Al-Anon są odpowiedzią mojej Siły Wyższej na dręczące mnie wątpliwości i problemy. Dla mnie jest to cudowny zestaw rozwiązań każdego problemu, który podarował mi właśnie wszechświat w odpowiedzi na dręczące mnie wątpliwości.

Powierzenie swoich spraw Sile Wyższej nie jest jednak dla mnie zrzucając odpowiedzialność za własne postępowanie, raczej bym powiedziała, że jest szukaniem rozwiązania inną drogą, niż moja percepcja. Zawsze to ja podejmuję decyzje, nikt inny. I to się sprawdza. Im intensywniej myślę nad jakimś problemem, tym większą pustkę czuję w głowie. A wystarczy, że postąpię zgodnie z hasłem: zostaw... Po jakimś czasie rozwiązanie przychodzi samo do głowy, czy to w trakcie spaceru, słuchania muzyki, czy zmywania.

Iza

(Biuletyn Al-Anon „Razem”, nr 2/2018)

## Stopień Jedenasty

*Poszukiwaliśmy przez modlitwę i medytację coraz doskonalszej więzi z Bogiem - jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas i o siłę do jej spełnienia.*

Modlitwa dla mnie to sposób na rozmowę z Bogiem. Modlę się o otwarty umysł, drogowskazy na mojej drodze życia, o mądrość, cierpliwość, tolerancję, a gdy pojawia się kłopot lub jakaś trudność, to proszę moją Siłę Wyższą o pozytywne nastawienie oraz o wytrwałość, abym czytała każdego dnia naszą literaturę, gdyż znajdę coś, co mi po-

maga osiągnąć zrozumienie i odzyskać pogodę ducha.

Proszę Siłę Wyższą o odwagę, abym zmieniała to, co zmienić mogę, na koniec mojej modlitwy proszę o przewodnictwo w życiu – mówię: niech się dzieje wola Twoja, a nie moja Panie. Kiedy modlę się i medytuję, to zbliżam się do Boga i duchowych wartości; dzięki modlitwie i medytacji odwracam uwagę od moich problemów. Zrozumiałam, że to rozwiązanie nie zależy ode mnie. Każdego dnia siadam wygodnie w fotelu, zamykam oczy minimum na 10 minut, odprężam się, koncentruję uwagę na jednym słowie lub rzeczy i wyobrażam sobie jaką spełnia funkcję. Medytacja i modlitwa to recepta na chorą duszę.

Ela (Biuletyn Al-Anon „Razem”, nr 6/2018)

### **Patrzyłam na objawy duchowości u innych ludzi z pogardą.**

*Dziesięć lat temu słowo duchowość i treść tego wyrazu, była dla mnie odległym „światem”. Umęczona wiecznym brakiem stabilizacji w swoim małżeństwie z alkoholikiem i zmaganiem ze zmorami dnia powszedniego, patrzyłam na objawy duchowości u innych ludzi z pogardą. A nawet z lekceważeniem. To w moim mniemaniu o sobie samej była w tamtym czasie niska samoocena, która zamykała dostęp do mojej duchowości, zabraniała ujawniania pragnienia bycia uduchowionym.*

*Program i praca na stopniach w Al-Anon i moje akceptowanie tych prostych prawd, zaczęło skutkować „odpadaniem” skorupy z mojego serca. Skorupy, która zakrywała dostęp tych prostych, pięknych i wartościowych prawd. Dziś wiem, że duchowość jest dla każdego człowieka; duchowość to uwolnienie z kajdan niemocy i zakłamania rzeczywistości. Zaufanie i oddanie Siły Wyższej niż moja własna swojego życia pozwoliło mi uwierzyć w ludzi i z odwagą i zaufaniem kroczyć ku nowym wyzwaniom. By móc smakować życie takie, jakie jest. Jestem dumna z siebie samej, że umiem pochylić się nad każdą ludzką łzą. Żyję w zgodzie ze swoimi przekonaniem, a program Al-Anon pomaga mi pić „wodę sodową życia i nie uderzy mi ona do głowy”.*

B.T

### **Moja droga do wolności**

Moja droga do wolności zaczęła się dwa i pół roku temu, od przystąpienia do wspólnoty Al-Anon. To była moja najsmądzejsza decyzja.

Następnym krokiem ku mojej wolności było przystąpienie do przejścia, opracowania Dwunastu Stopni i znalezienie takiej kochanej sponsorki.

Wolność uzyskałam po zaakceptowaniu faktu, że jestem bezsilna wobec alkoholu i postępowania innych osób, a także tego, że nie jestem w stanie kierować własnym życiem i życiem innych. Doznałam uczucia wyzwolenia przyznając, że nie mogę zmusić do zmiany zachowania innych ludzi i to pomogło mi pozbyć się poczucia winy, lęku i litości nad sobą. Zrozumiałam, że każdy z nas jest odpowiedzialny sam za siebie.

Pozwoliłam mężowi i innym żyć swoim własnym życiem stosując hasło „Żyj i daj żyć innym”, i nie zadreżczałam się problemami czy kłopotami, oddając to wszystko Sił Wyższej. Uwierzyłam i uświadomiłam sobie, że obok mnie jest Siła Wyższa, która nie pozostawiła mnie samotnej w pokonywaniu jakichkolwiek problemów. Nawiązałam z nią więź i jestem przekonana, że jest gotowa mi pomóc. Uwierzyłam, że jest sposób na wprowadzenie porządku w moim życiu, bo życie nie składa się tylko z przyjemnych wydarzeń, ale także przykrych. Siła Wyższa stała się częścią mojego codziennego życia i nauczyłam się, jak korzystać z tej pomocy.

Powierzyłam moją walkę i moje życie opiece Siły Wyższej, zyskałam w ten sposób nowe, lepsze życie i możliwość dalszego rozwoju duchowego.

Boskie dary są dookoła nas. Rozpoznanie i uznanie ich istnienia sprawiają, że zyskujemy pełne wdzięczności nastawienie, które działa na naszą korzyść. Zmiana nastawienia pomaga w zdrowieniu. Moje nastawienie do życia zależy tylko ode mnie. Pracuję nad nim. Akceptuję siebie, a to daje mi dojrzałość i odwagę do dalszego poznawania i pokochania samej siebie.

Zanim pokochałam siebie, pokochały mnie najpierw koleżanki z Al-Anon, które dały mi siłę i nadzieję. Kiedy się zmieniłam, zmieniło się wszystko w moim życiu. Teraz mam Siłę Wyższą, która mnie kocha taką, jaką jestem. Mam lepszą relację z rodziną, dziećmi i mężem. I wreszcie potrafię przyjąć miłość moich bliskich.

Nie jestem uwięziona w niemocy, to już przeszłość. Uwierzyłam, że Siła Wyższa i Al-Anon dały mi wolność.

Bogusia, „Barka” Sztum (Biuletyn Al-Anon „Razem”, nr 3/2020)

## **Stopień Jedenasty utrwała moją duchowość i zacieśnia więzy z Bogiem**

Zanim odnalazłam Al-Anon, już będąc na emeryturze, uważałam, że muszę radzić sobie sama, podnosić się z upadków i iść dalej, nie zawracać głowy Panu Bogu. Poza tym myślałam, że skoro nie praktykuję religii, nie mam prawa prosić Boga o pomoc (choć wiele razy w nieszczęściu i tak mówiłam „Panie Boże pomóż”, i pomagał). Czasem pojawiał się przymus wejścia do kościoła i trwania w bliskości majestatu boskiego.

Moje przebudzenie nastąpiło po paru miesiącach bycia w grupie Al-Anon, kiedy zrozumiałam, że najważniejszą rzeczą w programie i w życiu jest uznanie Siły Wyższej niż ja sama. Uwierzyłam, że Siła ta może mi przywrócić równowagę ducha i umysłu. W każdej mojej modlitwie zwracam się do Boga: „Boże przywróć mi proszę równowagę ducha i umysłu”.

Stopień Jedenasty utrwała moją duchowość i zacieśnia więzy z Bogiem. Moje ostatnie spotkanie ze sponsorką, które odbyło się 6 października, dotyczyło właśnie tego Stopnia. Wcześniej też rozmawiałyśmy o Bogu. To moja sponsorka\* uświadomiła mi, że Bóg jest miłością, a nie sędzią. Ona przekonała mnie, że Bóg mówi do mnie: „Zaufaj mi”. Pokazywała mi Boga w mądry, ludzki sposób, bez narzucania czegokolwiek, bez moralizowania, a w jej oczach zawsze wtedy pojawiały się łzy. Po raz pierwszy w życiu spotkałam osobę, która nie musiała udowadniać sobie i mnie, że jest prawdziwą chrześcijanką.

Rozmawiałyśmy też o modlitwie. Powiedziałam, że moja modlitwa to rozmowa z Bogiem, w której wyrażam wdzięczność za dar życia, zdrowia i opiekę (wymieniam wtedy najbliższe mi osoby, także te ze wspólnoty Al-Anon i AA). Dziękuję też Bogu za wszystkie doświadczenia mojego życia i za dobro, które dostałam. Oddaję też moją wolę i moje życie opiece Boga. Moja modlitwa odwołuje się do Dwunastu Stopni Al-Anon, które uważam za najpiękniejszy drogowskaz na całe życie.

Moja medytacja również pomaga mi w doskonaleniu więzi z Bogiem. W czasie medytacji siedzę w moim ulubionym miejscu. Jest cicho. Uspokajam oddech i pytam „Boże co teraz powinnam wiedzieć?” Dalej skupiam się na oddychaniu. Po krótkim czasie odczuwam spokój, łagodność, czuję się lekka, „zaopiekowana”, poukładana, czuję, że przynależę do większej całości. Praktykuję też medytację będąc na spacerze. Skupiam się tylko na tym co widzę np. chmury, które układają się tak pięknie w puchowe pierzyny, czasem w szarobure cudowne bałwanki, a czasem w leciutkie, rozmazane piórka. Niezmiennie zachwyam się doskonałością i pięknem róży, muzyką (Boże dziękuję ci, że dałeś twórcy taki dar).

Jak poznaję, co jest wolą Boga, a co nie jest? W prosty sposób wyjaśniła mi to moja sponsorka. „Jeżeli to, co czujesz, jest zgodne z twoim sumieniem i przykazaniami to jest to wola Boga”. Aby wypełniać wolę bożą, staram się rozwijać w sobie pokorę, miłość bliźniego, dyscyplinę i systematyczność.

Renia (Biuletyn Al-Anon „Razem” 6/2017)

\*sponsor – jest to osoba z Grup Rodzinnych Al-Anon, która zna i stosuje we własnym życiu program i zasady Al-Anon

## **Stopień Dwunasty: nie jestem samotna, bezsilna i bezradna.**

Duchowe przebudzenie jest rezultatem pracy według Dwunastu Stopni w Al-Anon. Zaczynam doceniać własne potrzeby duchowe, kiedy codziennie zwracam się do swojej Siły Wyższej, Boga, w różnych sytuacjach. Dzięki tym okolicznościom żyję spokojniej; nie biorę do siebie niekorzystnych opinii innych, nie poddaję się rozpacz. W końcu mogę być pomocna innym ludziom, którzy jeszcze szukają oparcia po omacku.

Moje duchowe przebudzenie polega na zdaniu sobie sprawy z tego, że nie jestem samotna, bezsilna i bezradna. Dzięki programowi Al-Anon nauczyłam się pewnych prawd życiowych, które mogę przekazywać innym.

Moja relacja z Siłą Wyższą, Bogiem, jest wzorem znakomitej relacji, opartej na miłości, pokorze i oddaniu. Kiedy będę tak rozmawiać z Bogiem codziennie, wkrótce moje rozmowy z bliskimi, koleżeństwem, przyjaciółmi będą do tej relacji podobne. Duchowe przebudzenie jest oczekiwanym rezultatem



tem wszystkich moich poczynań według Dwunastu Stopni, ale może być pogłębione przez kolejne miesiące i lata. Zauważam, że coraz bardziej dążę do komunikowania się z Siłą Wyższą na co dzień, ale i widzę doskonalenie tej komunikacji w życiu innych członków wspólnoty.

Także w innych relacjach, rodzinnych i zawodowych odkrywam potrzebę związków opartych na

łagodnym napominaniu, ustępowaniu w myśl wspólnych racji. Kierowanie się Bożą mądrością i dobrocią pozwala na podejmowanie decyzji na poziomie duchowym.

Jestem powoli przygotowywana do duchowego przebudzenia, jeżeli swoją wolę poddam woli Bożej.

Anna Danuta (Biuletyn Al-Anon „Razem” 6/2017)

## Dzielimy się doświadczeniem

### „Żyj i daj żyć” \*

Od tego hasła zaczęłam swoje zdrowienie. Kiedy je pierwszy raz usłyszałam i zastanowiłam się nad nim, zrozumiałam, że ja, owszem, żyłam, ale innym nie dałam żyć.

Mój perfekcjonizm, „monopol” na prawdę, sterowanie domownikami tłamsił wszystkich dokoła. Wielokrotnie stawiałam się w roli Boga i kierowałam innymi.

Program Al-Anon otworzył mi oczy. Praca nad Stopniami sprawiła, że zaczęłam się zmieniać. Powoli zaczęłam pozwalać domownikom na podejmowanie decyzji, na popełnianie błędów i wyrażaniu swojego zdania. Im bardziej się zmieniałam, tym lepszy stawał się świat, ludzie, znajomi, rodzina.

Dzisiaj żyję i pozwalam żyć innym, choć przyznaję, mam jeszcze zapędy, by kierować innymi. Wciąż nad tym pracuję i myślę, że jest to praca do końca moich dni.

Barbara

\* „Żyj i daj żyć” – hasło Al-Anon

### Pandemia Covid-19 i ja.

Dostaję SMS – „mityngi zawieszono, warsztaty odwołano. Zostańcie w domu Covid-19”.

Zmiana planów, priorytetów - strach!

Koncertuję się na robieniu zapasów żywności i gdy mąż przytargał wór ziemniaków do domu, to się uspokoiłam - przeżyjemy.

Tydzień – dwa, trzy. Nadrabiam "zaległości" domowe, odpoczywam, rozmawiam telefonicznie z koleżankami z Al-Anon, czytam naszą literaturę - trzymam się. W końcu dostaję informacje o mityngach internetowych i telefonicznych, skype'owych - ja czekam na spotkania w "realu". Staję się nerwowa (bardziej), monotonia coraz silniej osacza. Trudno "utrzymać" pogodę ducha. Dziewczynom w Al-Anon nie odmawiam wsparcia telefonicznego. Czytam jeszcze więcej literatury Al-Anon, dzwonię do swojej sponsorki\* coraz częściej, choć niewiele mi to pomaga. Czuję, jak brakuje mi spotkań.

Dostaję telefon, mityng mojej grupy „Wspomożenie” odbędzie się telefonicznie. We wtorek o godzinie 19.00 łączę się ze swoją grupą. Na telekonferencji jest nas dziesięć osób. Łzy zakręciły mi się w oczach: dziewczyny całe, zdrowe i stęsknione siebie nawzajem. Wreszcie się uspokoiłam, odechnęłam pełną piersią, krew szybciej krąży - brakowało mi tego!!!

Kolejna wiadomość:

Spotkanie służb i regionu odbędzie się telefonicznie.

Słyszę w słuchawce koleżanki z regionu i cieszę się z tego bardzo.

Omawiany różne tematy i dzielimy się tym, co u nas słycać. Wyszło słońce i wiem, że Siła, którą mamy i którą się dzielimy, jest mocna, trwała. Przetwała trudny okres. Jakby mało było skutków alkoholizmu, to jeszcze Covid-19 zamknął nas w domach. Ale region lubelski działał i działa. Grupy się wspierają na różne sposoby, są SMS-y, rozmowy i mityngi telefoniczne, spacer. Dzięki temu osoby, które miały różne przeszkody, by przychodzić na mityngi i dawno na nich nie były, korzystają chętnie z telefonicznych czy internetowych mityngów.

Grupa "Jutrzenka" działa na video, Messengerze, dbają również o swój wygląd, dekoracje w tle, szyją sobie maseczki i oczywiście pracują indywidualnie na programie Al-Anon. Grupa „Jest nadzieja” z Lublina działa bez przerwy, mają mityngi spikerskie planują przeprowadzić np. warsztaty itp.

Odzyskałam nadzieję i wiarę, by się nie poddawać i żyć mimo wszystko najlepiej jak umiem.

Mam Siłę Większą płynącą z Al-Anon i Siłę Wyższą.

Życzę wszystkim zdrowia i pogody ducha.

Dorota z Lublina.

\*sponsor – jest to osoba z Grup Rodzinnych Al-Anon, która zna i stosuje we własnym życiu program i zasady Al-Anon

## **Teraz częściej się uśmiecham i realizuję marzenia.**

Kiedy w marcu 2020 r. rząd ogłosił pandemię spowodowaną Covid-19 i zostały wprowadzone obostrzenia m.in. zakaz zgromadzeń, okazało się po krótkim czasie, że fakt ten ucieszył mnie.

Dlaczego?... Dlatego, że ktoś powiedział: stop!! Jak w takim razie słowo STOP wpłynęło na moją rzeczywistość. Jak wpłynęło na moje samopoczucie i co z tego wynikło?

Jestem osobą, która uczestniczy w podróży życia, ciągle szukam wyzwań, spotkań z drugim człowie-

kiem, które to między innymi realizuję podczas spotkań (mityngów w realu). Podczas mojej podróży w pracy na programie Al-Anon uczę się realizować plan Siły Wyższej we współpracy z Siłą Większą. Przed Covid-19 na spotkania Al-Anon planowałam godziny wyjścia i powrotu. Trasę, którą będę przemierzać z punktu A (miejsce zamieszkania) do punktu B (adres miejsca mityngu).

A tu nagle taka informacja... zakaz zgromadzeń i nie mogę zaplanować nic w formie, którą do tej pory kroczyłam. Poczulałam, że nadchodzi nowy czas, czas na zmiany...

Zadzwoiła koleżanka, zapraszając mnie na mityng w formie telekonferencji. Super sprawa pomyślałam. Postanowiłam iść za przykładem i doświadczeniem koleżanki. W myśl Tradycji Pierwszej i Tradycji Drugiej, które mówią o naszym wspólnym dobru i o sumieniu grupy. Zapytałam członków grupy, do której uczęszczam, czy widzą potrzebę i czują chęć, aby na czas, w którym nie możemy się spotykać w Realu, rozpocząć mityngi w sieci, w formie telekonferencji. Sumienie grupy (Siła Większa) zdecydowało na TAK.

Jakaż była moja radość, że są nowe możliwości spotkań w sieci, nowa forma niesienia sobie nawzajem pomocy i znalazły się osoby chętne do służenia w nowy sposób. Poprowadziłam dwa lub trzy mityngi, już teraz nie pamiętam, a za mną kolejne osoby z grupy i tak dotrwaliliśmy do mityngów w realu.

Dzięki tej sytuacji przyjrzałam się mityngom Grup Rodzinnych Al-Anon, które są zarejestrowane w WSO i umieszczone są na stronie internetowej [www.al-anon.org.pl](http://www.al-anon.org.pl). Uczestniczyłam w tych mityngach – nowe doświadczenie wzbogaciło moje życie i dałam sobie prawo do korzystania z nowych form niesienia posłania. Moje samopoczucie miewa się świetnie nawet w dobie Covid-19. Życie płynie, a ja wraz z nim oraz nowymi możliwościami, które napełniają mnie spokojem ducha. Czyż to nie jest cel

w pracy na Programie Al-Anon? Spokój ducha – to jest to, czego zawsze mi brakowało przed spotkaniami na mityngach Al-Anon. Teraz częściej się uśmiecham i realizuję marzenia.

Ilona

## **Mieszkam w zacisznym miejscu pod lasem.**

Kiedy sięgnę pamięcią do stycznia, potem lutego 2020 r., widzę, jak wiele zrobiłam ze swoją psychiką korzystając z programu Al-Anon w prozaicznych życiowych sprawach.

Miałam już na tyle jasny umysł, że docierające do mnie informacje o COVID-19 na świecie kazały mi przygotować się na nadchodzący nowy, nieznany mi świat.

Zdawałam sobie sprawę, że u nas też będzie. Kiedyś wpadłabym w panikę. Teraz moje myślenie stało się bardzo racjonalne.

Mieszkam w zacisznym miejscu pod lasem, z dala od ludzi i sklepów. Pamiętając stan wojenny w Polsce i słuchając zagranicznych informacji o pandemii, spodziewałam się, że prędej czy później będą ograniczenia w poruszaniu się. Zaczęłam systematycznie, lecz powoli robić większe zakupy sugerując się doświadczeniami ze stanu wojennego, jakie zapasy powinienam zrobić. Kiedy nagle ogłoszono w Polsce obostrzenia, byłam przygotowana i spokojna.

W czasie tych obostrzeń zauważyłam i doceniłam starania mojego zmarłego męża.

Przeprowadzka z miasta na wieś była jego inicjatywą. To było jego wielkie marzenie od zawsze. Ja i dzieci nie godziliśmy się na to. Po latach, kiedy dzieci „wyfrunęły z gniazda” i pozakładały swoje rodziny, mąż wrócił do tego tematu. Ja dalej nie chciałam. Jednak znalazłam się w mniejszości i uznałam, że nie będę walczyć. Tak więc wyładowałam w tym pięknym zacisznym zakątku manifestując cicho swoje niezadowolenie. Mąż to czuł i martwił się, że swoim uporem wyrządził mi kolejną krzywdę. Nawet mi to powie-

dział. Długo nie nacieszył się tym cudnym miejscem, bo zmarł nagle, a ja zostałam, by spełniać jego marzenie. Teraz, w czasie pandemii, spacerując dookoła ogrodu, kosząc trawę i doglądając kwiatków dziękowałam mojemu mężowi, że miał siłę przeciwstawić się i doprowadził do tej przeprowadzki. Mąż, kiedy zaczął zdrowieć na Krokach Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, często powtarzał, że bardzo mnie skrzywdził i chciałby mi zadośćuczynić za ten czas jego choroby alkoholowej. Kupował kwiaty, robił prezenty, ale myślę, że ta przeprowadzka okazała się jego największym zadośćuczynieniem.

Kiedy słuchałam w telewizji, jak ludzie źle znoszą zamknięcie, dziękowałam w duchu mojemu mężowi za to, gdzie jestem i za to, że nie czuję żadnego ograniczenia, bo w swoim ogrodzie byłam wolna.

Jedyne, czego mi chwilowo zaczęło brakować, to mityngi Al-Anon. Ten brak również szybko znikł, gdyż weszłam w mityngi internetowe. Najpierw wspierając koleżanki w urządzaniu takich wirtualnych spotkań, później prowadząc czasami mityng, warsztaty albo dzielenie się swoim doświadczeniem jako „spiker”. Najczęściej jednak jestem uczestnikiem słuchającym doświadczeń innych osób. Mityngi internetowe nie były dla mnie czymś nowym, gdyż już w 2019 r. grupa Al-Anon „Płomień” w Jarosławiu robiła wspólny internetowy mityng z grupą Al-Anon „Nadzieja” w Glasgow.

Miałam więc doświadczenie i na spotkaniach Regionu Podkarpacie w 2019 r. zachęcałam do takich sporadycznych kontaktów. Tak aby nie zastąpiły mityngów w realu, ale były dodatkowym doświadczeniem. W 2019 r. byłam też poproszona przez grupę Al-Anon „Nadzieja” w Paryżu o połączenie się z nimi przez Internet, by powiedzieć o Koncepcjach\*. Było to dla mnie niesamowite doświadczenie. Grupa poprosiła też osobę z francuskiej grupy Al-Anon o przedstawienie Koncepcji. W praktyce wyszło tak, że nie

wiedząc o sobie poprowadziłam spotkanie wzajemnie uzupełniając się, jak byśmy byli umówieni. Każde z nas wykonało swoje zadanie, tak że pokazało to wszystkim nam, że rzeczywistość, jeśli trzymamy się zasad Al-Anon, to nie ma znaczenia, jakim językiem mówimy, czy gdzie mieszkamy.

Al-Anon jest taki sam na całym świecie. Tak więc Siła Wyższa przygotowała mnie na takie doświadczenie, jak z konieczności zastąpić mityngi w realu na internetowe. Grupa Al-Anon „Płomień” w Jarosławiu nie zdecydowała się na mityngi internetowe w czasie pandemii. Powód był prozaiczny - strach przed czymś nowym albo brak funkcji w telefonie. Jednak Internet ma zasięg światowy, więc zaczęłam włączać się w mityngi polskojęzyczne w innych krajach. Glasgow, Belgia, Bruksela. Kiedyś, jak nie mogłam zasnąć, to Nowy York. Wreszcie taka moja wielka radość - grupa Al-Anon „Nadzieja” w Paryżu, którą wspierałam dodając otuchy koleżankom, gdy zaczynały swoją przygodę na Skype, i było ich cztery.

Potem prowadząc jeden warsztat w czasie ich urlopów, aby nie przerywać, bo warsztaty te stały się bardzo popularne i ludzie czekali. Wspierałam też koleżankę Koordynatora Alateen z Regionu Lubelskiego przy tworzeniu i prowadzeniu początkowych warsztatów dla sponsorów Alateen.

Teraz na prośbę koleżanki z regionu zgodziłam się wspierać ją duchowo i fizycznie w prowadzeniu mityngów internetowych. Jesteśmy w trakcie przygotowań.

Zauważyłam, że ludzie którzy uczestniczą w mityngach internetowych, lepiej znoszą te wszystkie obostrzenia. Oczywiście mityngi takie nie zastąpią tych w realu, jednak są wielkim wsparciem i kopalnią doświadczeń, jak też przełamaniem swoich strachów i ograniczeń przed czymś nowym.

Zosia

\*Koncepcje Al-Anon – wskazówki dla służb Grup Rodzinnych Al-Anon.

## Moje życie w dobie Covid-19

W kółko, czyli codziennie rano czytam „Dzień po dniu w Al-Anon” i rozważam. Długo rozmyślałam o tym, co przeczytałam. Tak nastrajam się na kolejny dzień.

Staram się nie mówić i nie działać w emocjach. O tym się dowiedziałam na warsztatach i mityngach Al-Anon. Jakiś czas temu postanowiłam wprowadzać w swoje życie hasło Al-Anon: „Najważniejsze najpierw”.

Na początku szło świetnie. Z czasem okazało się to coraz trudniejsze. Życie zaczęło wracać na utarte tory, czyli znów ciągnę trzy sprawy na raz. Jednak teraz już nie biczuję siebie za to. Jestem świadoma, że nie tak łatwo i nie szybko mogę zmienić stare przyzwyczajenia.

Bolesne słowa kierowane do mnie, trawię kilka dni. Później nazywam swoje uczucia i znów wracam do niebieskiej księżeczki „Dzień po dniu” lub Modlitwy o pogodę ducha. Działa.

Trudno mi się rozmawia z niepijącym mężem. Z synem uzależnionym od gier komputerowych również. Wtedy głośno mówię, że we troje jesteśmy na programie i mamy szukać porozumienia, a nie stroić fochy. Najtrudniej mam z uczuciami do współzależnionej matki. Tu jest „ściana”. Jednak znów pomaga świadomość, że to ja pracuję nad swoimi emocjami na programie Al-Anon i te uczucia są moje i ja mam nad nimi pracować.

Spotykam się regularnie z koleżanką z Al-Anon. Rozmawiamy i dzielimy się doświadczeniami opartymi o Dwanaście Stopni Al-Anon. Rozmowa z Nią jest skarbnicą doświadczeń i tu czerpiemy obie jak ze źródła :).

I na koniec o moim sposobie na życie w dobie Covid-19. Staram się nie zapominać, że uwielbiam się śmiać :).

Dorota



## Jak radzę sobie z emocjami w dobie COVID-19 bez mityngów w realu?

Dziś, kiedy przypominam sobie moment wprowadzenia obostrzeń związanych z nową sytuacją epidemiologiczną, widzę, że byłam przekonana, że jest to sytuacja czasowa i powrócimy dość szybko do wcześniejszych rozwiązań. Wraz z upływem czasu okazało się jednak, że powrót do mityngów stacjonarnych jest uwarunkowany możliwościami każdej z grup. Zanim trafiłam na pierwszy mityng Al-Anon, żyłam w lęku i izolacji, które zamykały mnie na relacje z innymi ludźmi. To wśród kobiet bardzo powoli budowałam umiejętność wchodzenia w relacje, uczyłam się bliskości. Dla mnie dużą trudnością było złapanie się za rękę, przytulenie, obecność wśród większej liczby osób. Dziś obecność na mityngu stacjonarnym jest dla mnie bezcenna, czerpię siłę z fizycznej obecności, wśród osób, których doświadczenia są mi tak bliskie, zwłaszcza w obecnej sytuacji.

Kiedy mijał czas, a mityngi nie wracały do realu, zaczęłam odczuwać lęk przed narzucaną izolacją, przed odebraniem mi źródła, z którego czerpię. Później pojawiła się złość, że do realu wracają spotkania innych grup 12-Krokowych, a na mapie mojego regionu nie powracały mityngi Al-Anon. Brakowało mi spotkań, zaczęłam działać i „niech się zacznie ode mnie”. Udało się - do spotkań stacjonarnych wróciła grupa, która swój pierwszy mityng miała w lutym tego roku i po paru spotkaniach musiała zawiesić swoją działalność.

Dzisiaj w swoim życiowym działaniu znajduję siłę, to jest moja droga niesienia posłania; jest we mnie wdzięczność, że mogę służyć swoją obecnością, swoim czasem, swoim doświadczeniem i nie jestem na tej drodze sama. Równocześnie na mojej drodze pojawiły się mityngi online, które stały się moim oknem na świat, z którymi szybuję po całej Europie. Dzięki nim mogę uczestniczyć w spotkaniach, słyszeć doświadczenia osób, z których bez obecnych rozwiązań nie mielibym okazji skorzy-

stać. Dziś umiem już otwierać się na nowe rozwiązania, akceptować rzeczywistość i moja „odwaga do zmian” pozwala mi na zamianę jednej formy na drugą i korzystaniu z programu „podwójnie”.  
Wiola

## Jak sobie radzę w dobie pandemii?

Jak radzę sobie dzisiaj, gdy jestem w Al-Anon w sytuacjach stresujących czy kryzysowych? To dobre pytanie, dzięki któremu mogę porównać siebie sprzed lat i dzisiaj. Dawniej byłam pełna lęku, beznadziei oraz przekonania, że to, co się dzieje, jest straszne i nie powinno się zdarzyć. Strach mnie paraliżował, wyświeblałam sobie „czarne scenariusze”, co teraz nastąpi. Obwinałam innych i siebie za to, co się dzieje.

Dzisiaj o wiele szybciej i łatwiej godzę się z rzeczywistością, nie lekceważę jej, ale też nie demonizuję. Epidemia Covid-19 na początku, jak pewnie u innych, wywołała uczucie lęku, niedowierzania i niepewności, ale dzisiaj wiem, na co mam wpływ i robię to, co mogę, a resztę zostawiam mojej Sił Wyższej. Tylko to pozwala mi normalnie funkcjonować. Żyję jak przed pandemią, chodzę do sklepu, na spacer; moja grupa spotyka się na mityngach w realu. Dbamy, aby zachować przepisową odległość, założyłam też grupę na Messengerze i co czwartek mam kolejny mityng. Koleżanka zaprosiła mnie do współpracy z innymi Al-Anonkami; utworzyłyśmy grupę na portalu społecznościowym Facebook.

Obsługuję też telefon informacyjny naszego Regionu Dolnośląskiego i otrzymuję telefony od osób szukających pomocy. Wyjeżdżam na wycieczki, bo uwielbiam przyrodę. Nie chcę żyć w strachu, tak żyłam kiedyś, dzisiaj cieszę się każdym dniem, słońcem, kontaktem z rodziną oraz innymi ludźmi. Każdy dzień jest dla mnie ważny i nie chcę go zmarnować na narzekanie czy lęk. Gdy pojawia się lęk, modłę się i wtedy zaczynam czuć spokój, a kiedyś przed Al-Anon nawet by mi

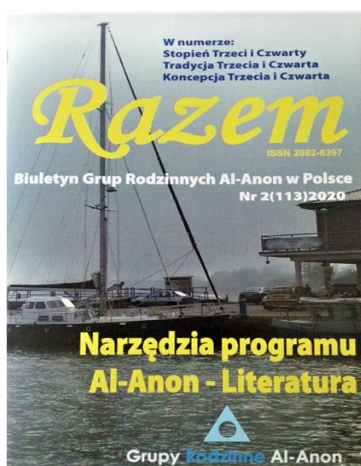
do głowy nie przyszło, aby to zrobić, często dziękuję Bogu za wszystko, co dostałam, za życie, męża, dzieci, zdrowie, słońce, deszcz. Za oczy, bo widzę, za nos, bo czuję zapachy, za uszy bo słyszę piękną muzykę i głos mojej wnuczki, za nogi bo

mogę spacerować i chodzić po górach, za ręce, którymi mogę objąć mojego kochanego męża.

Danusia K.

## Literatura Al-Anon

### Kolejne wydania Biuletynu Grup Rodzinnych Al-Anon



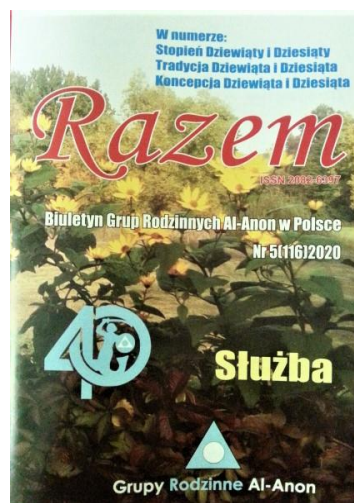
Nr.2(113)2020



Nr.3(114)2020



Nr.4(115)2020



Nr.5(116)2020

## Program Al-Anon

### Stopnie/Tradycje/Koncepcje

To potrójne przewodnictwo Al-Anon wskazuje drogę do normalnego, pożytecznego życia każdego z nas. Jest także ramowym programem, w granicach którego grupy mogą prowadzić swoje działania w harmonii.

**Zdrowienie poprzez  
Stopnie**

**Jedność poprzez  
Tradycje**

**Służba poprzez  
Koncepcje**

*„Tradycje chronią nas przed destrukcyjnymi skutkami dominacji pojedynczych członków. Przypominają, że jesteśmy wszyscy równi sobie, dzięki temu możemy pracować w harmonii nad osiągnięciem zrozumienia i duchowego rozwoju.”*

#### TRADYCJA SZÓSTA

**Nasze grupy Al-Anon nie powinny nigdy udzielać swej nazwy lub w jakikolwiek inny sposób wspierać działalności innych organizacji. Imię Al-Anon nie powinno być nigdy włączone w jakiegokolwiek dyskusje publiczne tak, aby problemy finansowe, majątkowe i prestiżowe nie odwracały naszej uwagi od głównego celu duchowego. Powinniśmy zawsze współpracować z AA.**

Tradycje są strażnikami jedności Al-Anon. Służą utrzymaniu niezmiennego charakteru grup, inaczej mówiąc są wzorem przewodnika, na którym opierają się grupy Al-Anon. Tradycje, tak jak i Stopnie, należą do naszych duchowych podstaw. Opisują cel istnienia grupy oraz podają sugestie pomocne w unikaniu błędów i zakłóceń, które mogą zubożyć i zmienić sens naszego programu. Tradycje są owocem doświadczeń wielu naszych poprzedników. Postępowanie według nich decyduje o sile naszej wspólnoty oraz pozwala uniknąć wielu przykrości. Al-Anon daje nam siłę, która może zmienić nasze życie, jeżeli nasz program i Tradycje będą właściwie stosowane, dlatego naszym obowiązkiem jest, aby spotkania Al-Anon odbywały się w sposób uporządkowany i żeby tradycje były przestrzegane. Za to wszyscy jesteśmy odpowiedzialni.

„Modlę się o mądrość, abym nie mieszała się w życie osobiste i wiarę innych oraz abym pomogła im, stosując tylko zasady Al-Anon.”

Tradycje utrzymują Al-Anon w jedności. Tradycja Szósta jest najważniejsza dla jej zachowania, a także dla zachowania tożsamości i niezależności. Istnieje wiele służb socjalnych dla ludzi z problemami, które chętnie wykorzystują program Al-Anon do ogłaszania i rozpowszechniania własnych teorii lub terapii, dlatego kluczowym zadaniem Tradycji Szóstej jest:

„...nigdy nie udzielać swojej nazwy lub w jakikolwiek inny sposób wspierać innych organizacji...”

Nazwa Al-Anon oraz program są przeznaczone jako pomoc dla szczególnej grupy ludzi, na życie, których wpływa nałogowe picie członka rodziny lub przyjaciela. Al-Anon – daje siłę, która może zmienić życie każdego jej członka na lepsze, jeżeli program będzie właściwie stosowany. Al-Anon – uczy swoich członków, jak stać się lepszymi ludźmi.

Jako osoby prywatne – członkowie mogą popierać finansowo lub w inny sposób, każdą działalność

o charakterze religijnym, politycznym, naukowym, dobroczynnym, brać udział w terapiach itp.

Wszystko to jest jednak sprawą indywidualną każdego członka, a nie grupy, czy też Al-Anon, jako całości.

Grupa powinna koncentrować się tylko na: programie, zasadach, Stopniach, Tradycjach, Koncepcjach, Hasłach. W przeciwnym wypadku doprowadzi to do zaangażowania się grupy w sprawy sprzeczne z celem Al-Anon. W sprawy, które niejednokrotnie są przyczyną podziałów i sporów, odwracając tym samym uwagę od stosowania pomocnego duchowego programu.

W związku z treścią Tradycji Szóstej grupy Al-Anon na mityngach nie popierają, ani nie promują:

- filmów, literatury wyprodukowanych przez inne organizacje, nawet jeżeli są bardzo dobre,
- jakichkolwiek terapii,
- jakiegokolwiek wyznania religijnego, ugrupowania politycznego, organizacji, instytucji,
- nie ogłaszają ani nie dyskutują o innych programach opartych na anonimowości i Dwunastu Stopniach.

Al-Anon nie jednoczy się z żadną organizacją, nie popiera ani nie odrzuca żadnych filozofii, czy duchowych programów.

Al-Anon nie używa nazwy w żadnym wypadku, ani nie bierze udziału w imprezach sponsorowanych przez innych. Regionalne biuletyny Al-Anon nie powinny być używane do zamieszczania jakichkolwiek ogłoszeń przez indywidualnych członków ani też promowania jakiegokolwiek imprezy. Grupy powinny unikać łączenia spraw Al-Anon z innymi sprawami np.: ogłoszenia o imprezach religijnych, terapiach itp. – takie ogłoszenia powinny mieć miejsce poza mityngiem i miejscem spotkań grupy. W Tradycji Szóstej jest mowa o współpracy ze Wspólnotą Anonimowych Alkoholików, która może polegać np. na:

- organizowaniu wspólnych otwartych spotkań,



- wystąpieniu członków Wspólnoty Anonimowych Alkoholików na spotkaniu otwartym Grupy Rodzinnej Al-Anon,
- wystąpieniu członków Grup Rodzinnych Al-Anon na otwartym spotkaniu Wspólnoty Anonimowych Alkoholików – pamiętając o ograniczeniu wypowiedzi wyłącznie do własnej historii i podkreśleniu roli, jaką Al-Anon odegrało na drodze do osobistego uzdrowienia,
- organizowaniu zjazdów – pamiętając, że każda wspólnota, czyli: Grupy Rodzinne Al-Anon czy Wspólnota Anonimowych Alkoholików powinna być odpowiedzialna za swój program, swoich mówców, swój odcinek pracy,
- pomocy AA dla Al-Anon w sytuacji, kiedy Al-Anon jest jeszcze niewystarczająco rozwinięte, aby mogło utrzymać własne Biuro Służby Informacyjnej /dzielenie pomieszczenia z AA – warunek – udział w pokrywaniu wydatków/.

Współpraca Al-Anon z AA nie oznacza jednak pomocy finansowej ani też tworzenia wspólnych grup. Al-Anon jest odrębną wspólnotą, której program powstał w oparciu o program AA /wielkie dzięki/. Siła obu wspólnot polega na ich niezależności.

- Kluczowym zadaniem w Tradycji Szóstej jest: „Nigdy nie udzielać swojej nazwy lub w jakikolwiek inny sposób nie wspierać innych wspólnot”.

\* Nazwa Al-Anon oraz nasz program są przeznaczone jako pomoc dla szczególnej grupy ludzi. Jako osoby prywatne możemy popierać każdą działalność o charakterze religijnym, politycznym, naukowym, dobroczynnym czy też związanym z naszymi zainteresowaniami. Możemy mieć wiele wspólnego z inną działalnością, ale nie możemy uczestniczyć w niej jako cała grupa, bo to prowadzi do nieporozumień oraz zamętu.

\* Al-Anon nie popiera filmów lub literatury wyprodukowanych przez inne organizacje.

\* Tradycja ta mówi także o współpracy z AA. Aby móc służyć swoim członkom, grupa musi być albo Al-Anon albo AA.

\* Jest wiele sposobów współpracy z AA, które mogą pomóc obu wspólnotom w uzyskaniu ich najważniejszego duchowego celu.

\* Każda wspólnota powinna być odpowiedzialna za swój własny program.

\* ...Ta Tradycja jest najważniejsza dla zachowania tożsamości oraz jedności Al-Anon. Bardzo jestem wdzięczna AA za podstawy tego programu, jednak zdaję sobie sprawę z tego, że siła naszych wspólnot polega na ich niezależności.

## WYPOWIEDZI UCZESTNICZEK POPRZEDNICH WARSZTATÓW

\* Tradycja ta przypomina, że każdy jest odrębną jednostką, ma prawo do wolności.

\* Mam drugiej osobie dać życie, potrzebna jest mi odwaga i spokój. Takie jest moje życie na dzień dzisiejszy.

\* Nie lubię, gdy na mityngach mówi się o terapii czy religii, prowadzi mnie to na manowce.

\* Uczy mnie dostrzegać odrębność każdego członka rodziny i szacunku dla jego odrębności, inności. Jednocześnie pozostawiam sobie prawa do swojej odrębności.

\* Jesteśmy odrębną wspólnotą.

\* Współpraca z AA jest potrzebna, ale musi być oparta na odrębnych programach.

\* Przypomina, że Al-Anon nie jest związana z żadną religią, posiada własny program, który prowadzi do osobistego rozwoju.

\* Mówi o konsekwencji zajmowania się tylko jednym problemem, o którym mówi program Al-Anon.

\* Al-Anon zajmuje się tylko swoimi sprawami, nie miesza się do spraw innych organizacji i społeczności. Nie rozdrabnia swego celu.

\* Szanuję innych nie mniej niż siebie.

\* Mamy swój program. Popieranie innej działalności może zniekształcić ideę wspólnoty. Nazwa Al-Anon jest zastrzeżona dla naszej wspólnoty.

Warsztaty Tradycji Szóstej Al-Anon

## Struktura Al-Anon

Grupy Rodzinne Al-Anon w Polsce składają się z 13 Regionów, dzięki czemu łatwiej można uzyskać informacje o Grupach Rodzinnych Al-Anon oraz o oferowanym programie zdrowienia zawartym w Dwunastu Stopniach, Dwunastu Tradycjach i Dwunastu Koncepcjach.

### 1. Region Dolnośląski

[region\\_dolnoslaski@al-anon.org.pl](mailto:region_dolnoslaski@al-anon.org.pl)

tel. 572 945 199

### 2. Region Galicja

[region\\_galicja@al-anon.org.pl](mailto:region_galicja@al-anon.org.pl)

tel. 795 753 451

### 3. Region Gdański

[region\\_gdanski@al-anon.org.pl](mailto:region_gdanski@al-anon.org.pl)

tel. 517 836 076

godziny dyżurów 10:00 – 12:00

i 17:00 – 20:00

### 4. Region Lubelski

[region\\_lubelski@al-anon.org.pl](mailto:region_lubelski@al-anon.org.pl)

tel. 696 664 890 w czwartki w godzinach

18:00 – 20:00

### 5. Region Łódzki

[region\\_lodzki@al-anon.org.pl](mailto:region_lodzki@al-anon.org.pl)

tel. 690 680 117

### 6. Region Podlaski

[region\\_podlaski@al-anon.org.pl](mailto:region_podlaski@al-anon.org.pl)

tel. 570 582 828

### 7. Region Podkarpacki

[region\\_podkarpacki@al-anon.org.pl](mailto:region_podkarpacki@al-anon.org.pl)

tel. 518 925 592 w poniedziałek

w godz. 12:00 – 13:00, piątek 18:00 – 21:00

### 8. Region Radomski

[region\\_radomski@al-anon.org.pl](mailto:region_radomski@al-anon.org.pl)

tel. 577 037 273 w poniedziałek, środę

i piątek w godzinach 18:00 – 20:00

### 9. Region Śląsko-Dąbrowski

[region\\_slasko-dabrowski@al-anon.org.pl](mailto:region_slasko-dabrowski@al-anon.org.pl)

tel. 884 674 265 od poniedziałku do piątku

w godz. 18:00 – 20:00

### 10. Region Warmińsko-Mazurski

[region\\_warminsko-mazurski@al-anon.org.pl](mailto:region_warminsko-mazurski@al-anon.org.pl)

tel. 514 101 864 w środę i piątek

w godz. 19:00-21:00

### 11. Region Warszawski

[region\\_warszawski@al-anon.org.pl](mailto:region_warszawski@al-anon.org.pl)

tel. 606 919 215

### 12. Region Wielkopolska

[region\\_wielkopolski@al-anon.org.pl](mailto:region_wielkopolski@al-anon.org.pl)

tel. 691 894 286

### 13. Region Zachodniopomorski

[region\\_zachodniopomorski@al-anon.org.pl](mailto:region_zachodniopomorski@al-anon.org.pl)

tel. 506 909 897



## Przydatne linki

Literatura:

<https://al-anon.org.pl/sklep/>

Wykaz mityngów Al-Anon:

<https://al-anon.org.pl/spotkaniamityngi/>

Wykaz mityngów Alateen:

<http://al-anon.org.pl/mityngi-alateen-w-polsce/>

Wykaz mityngów Al-Anon Dorosłe Dzieci

<http://al-anon.org.pl/mityngi-al-anon-dorosle-dzieci-w-polsce/>

**Adres strony:  
[www.al-anon.org.pl](http://www.al-anon.org.pl)**

## Słowo od redakcji

Informator „Al-Anon o sobie” dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon zredagowany przez Komitet ds. Informacji Publicznej Al-Anon ukazuje się za zgodą Rady Powierników pod patronatem Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon.

Adres redakcji e- mail [osobie@al-anon.org.pl](mailto:osobie@al-anon.org.pl)

Zachęcamy szczególnie uczestników mityngów informacyjnych oraz osoby zawodowo stykające się ze wspólnotą Al-Anon do dzielenia się swoimi refleksjami i doświadczeniami.

Jesteśmy przekonani, że wszelkie uwagi pomogą nam w pełniejszym rozwoju i przyczynią się do bardziej skutecznego nieniesienia posłania Al-Anon.

Dziękujemy za okazaną przychylność.

Informator *Al-Anon o sobie* jest publikacją Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce, wspólnoty rodzin i przyjaciół alkoholików. Wypowiedzi członków wspólnoty Al-Anon zawarte w tym informatorze przedstawiają wyłącznie ich poglądy, opinie i doświadczenia. Nie mogą być one przypisane Al-Anon jako całości. Przesłanie tekstu do redakcji jest rozumiane jako zgoda na jego publikację. Zastrzegamy sobie prawo do skracania i streszczenia otrzymanych tekstów. Prosimy także o podanie imienia, nazwiska i adresu do wiadomości redakcji, a także jak tekst ma być podpisany.

