

TO JEST Al-Anon



**Al-Anon
Grupy
Rodzinne**

Modlitwa o Pogodę ducha

Boże daj mi **Pogodę ducha**,
abym zgadzał się z tym,
czego zmienić nie mogę;
Odwagę, abym zmieniał to,
co zmienić mogę
i **Mądrość** - abym umiał
odróżnić jedne sprawy od drugich.

Modlitwa ta jest często czytana na spotkaniach grupowych, a także jest przedmiotem dyskusji i rozważań. Dla poszczególnych osób jest ona natchnieniem w codziennych medytacjach.

Translated and reprinted from "This is Al-Anon" (P-32) Copyright (c) by **Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.** 1967, revised 1981 P.O. Box 182, Madison square station New York 10159-0182 USA with the permission of Al-Anon Family Group Headquarters Inc.

Tłumaczone i przedrukowane z „To jest Al-Anon” (P-32) Copyright (c) by **Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.** 1967, revised 1981 P.O. Box 182, Madison square station New York 10159-0182 USA za zgodą Al-Anon Family Group Headquarters Inc.



TO JEST AL-ANON

64.

Krótkie streszczenie celu działania grup rodzinnych Al-Anon, które pomagają osobom żyjącym z alkoholikiem.

Jeśli jesteś zaniepokojony o kogoś, kto ma problemy z piciem, wówczas może ci pomóc program Al-Anon.

Al-Anon zostało założone przez rodziny alkoholików, którzy odzyskali trzeźwość dzięki Grupom Alkoholików Anonimowych. Obecnie wielu członków Al-Anon odzyskuje pogodę ducha również wtedy, kiedy ktoś bliski z rodziny nadal kontynuuje picie.

Na samym początku uczymy się, że nie jesteśmy w stanie kierować piciem alkoholika. Nowo przybyły członek („nowicjusz”) musi ten fakt zaakceptować, zanim dokona jakiegokolwiek postępu w programie. Dopóki nie zaprzestaniemy prób sterowania piciem bliskiej osoby, będziemy w dalszym ciągu żyć we frustracji, która spowodowała nasze przyjście do Al-Anon. Odkąd jednak nauczyliśmy się „pozostawiać” problem, wówczas życzliwe zainteresowanie oraz wsparcie innych członków zapewni nam zrozumienie, w jaki sposób może nam pomóc program Al-Anon.

Jako powitanie na spotkaniach Al-Anon stosuje się „Orędzie nadziei”, jak również Preambułę (wstęp) do Dwunastu Stopni, które dają nam jasny obraz, w jaki Al-Anon pomaga.

Proponowane powitanie

Serdecznie witamy cię w naszej Grupie Rodzinnej Al-Anon i mamy nadzieję, że znajdziesz w naszej wspólnocie pomoc oraz przyjaźń, z których my również korzystamy. My, którzy żyjemy lub żyliśmy z problemem alkoholizmu, możemy zrozumieć cię lepiej, aniżeli inni byliby w stanie to uczynić.

My także byliśmy osamotnieni, pełni goryczy i rozczarowań, ale w Al-Anon odkrywamy, że nie ma całkowicie sytuacji beznadziejnej i że możliwe jest odzyskanie zadowolenia, a nawet szczęścia, niezależnie od tego, czy alkoholik jeszcze pije, czy też nie.

Zachęcamy cię abyś zobaczył, jak działa nasz program.

Ten program pomógł wielu z nas znaleźć takie rozwiązanie, które doprowadziło do odzyskania równowagi i pogody ducha. Bardzo wiele zależy od naszego nastawienia i w miarę jak uczymy się patrzeć na nasz problem z właściwej perspektywy - odkrywamy, że traci on możliwość panowania na naszym życiu i naszymi myślami. Sytuacja naszej rodziny może się poprawiać w miarę jak będziemy stosować wskazania Al-Anon. Dla większości z nas życie z alkoholiczkiem jest zbyt trudne bez tego rodzaju pomocy duchowej. Jeśli nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy, nasze myślenie ulega zniekształceniu, a my stajemy się nerwowi i działamy nieracjonalnie.

Program Al-Anon opiera się na Dwunastu Stopniach (adaptowanych od AA), hasłach i modlitwie o Pogodę Ducha, które staramy się stopniowo i codziennie stosować w naszym życiu. Serdeczna wzajemna wymiana pomocy ze strony pozostałych członków oraz codzienne czytanie literatury Al-Anon, przygotowują nas do przyjęcia bezcennego daru, jakim jest pogoda ducha.

Al-Anon jest wspólnotą, w której obowiązuje anonimowość. Wszystko, o czym się mówi na spotkaniach i między członkami, musi być zachowane w całkowitej dyskrecji. Tylko w ten sposób możemy czuć się swobodnie w wypowiedzianiu wszystkiego, co dzieje się w naszych sercach i umysłach, ponieważ w Al-Anon tak sobie wzajemnie pomagamy.

Bardziej szczegółowo: Al-Anon jest określone w proponowanej preambule do Dwunastu Stopni. Grupy rodzinne Al-Anon są wspólnotą krewnych i przyjaciół alkoholika. Istnieją one w tym celu, aby rozwiązywać wspólne problemy poprzez dzielenie się swoimi doświadczeniami, 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 związana z żadną sektą, wyznaniem, ugrupowaniem politycznym, organizacją lub z jakąkolwiek instytucją. Nie bierze udziału w żadnych sporach. W sprawach nie dotyczących wspólnoty

65
Al-Anon nie zajmuje żadnego stanowiska, nie popiera ich Anie nie odrzuca.

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

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

Studiowanie Dwunastu Stopni jest istotną sprawą dla osiągnięcia postępu duchowego wg programu Al-Anon. Zasady zawarte w tych stopniach są uniwersalne, odnoszące się do każdego człowieka, niezależnie od jego wyznania czy religii. W Al-Anon staramy się coraz lepiej rozumieć te Stopnie i modlimy się o mądrość, potrzebną do stosowania ich we własnym życiu.

Dwanaście Stopni Al-Anon

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu i że nie jesteśmy w stanie kierować naszym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła Większa od naszej własnej może nam przywrócić równowagę ducha i umysłu.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga - jakkolwiek Go pojmujemy.
4. Przeprowadziliśmy szczerzy i odważny rachunek sumienia.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie - we własnym sumieniu i innemu człowiekowi istotę naszych błędów.

6. Z całkowitą gotowością powierzyliśmy Bogu usuwanie wszelkich słabości naszego charakteru.
7. Prosiłiśmy Boga z pokorą aby usunął nasze wady.
8. Sporządziliśmy listę osób, przez nas skrzywdzonych i postanowiliśmy im wszystkim zadośćuczynić.
9. Naprawiliśmy błędy popełnione wobec wszystkich ludzi - gdy tylko było to możliwe bez krzywdy dla nich i dla innych.
10. Prowadziliśmy w dalszym ciągu rachunek sumienia; w razie popełnienia błędu jesteśmy gotowi przyznać się do tego.
11. 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.
12. Dzięki stosowaniu dwunastu stopni dostąpiliśmy duchowego przebudzenia i staraliśmy się nieść posłannictwo innym ludziom, a zasady te stosować we wszystkich naszych sprawach.

Podsumowanie: czego uczy się w Al-Anon?

Wszystkie wymienione wyżej zasady można sprowadzić do trzech głównych celów, dotyczących każdego członka Al-Anon:

1. Rozwój duchowy poprzez stosowanie Dwunastu Stopni w życiu.
2. Zrozumienie alkoholika i dodawanie mu odwagi.
3. Serdeczne przyjmowanie, uświadamianie i dodawanie otuchy rodzinom alkoholików.

Wskazówki dla nowo przybyłych

Al-Anon pomaga w uświadomieniu sobie, że alkoholik jest osobą chorą fizycznie, uczuciowo i duchowo. Dręczenie, robienie wyrzutów oraz łzy jedynie przeszkadzają w wyleczeniu tej choroby.

Spokój ducha zależy od uświadomienia sobie własnych wad. 66

Uczciwy rachunek sumienia pomaga w przewyciężeniu swoich wad, które tak często powodują rozterkę i rozpacz.

Znaleźliśmy pociechę i uspokojenie dzięki uczeniu się i stosowaniu Haseł Al-Anon. Hasło „Powoli, lecz pewnie” nadaje się szczególnie do dawania sobie rady w przypadku nienormalnego zachowania alkoholika, jak również naszego negatywnego nastawienia.

Jeżeli alkoholik jest już w AA, wtedy dodawanie mu przez nas otuchy i współpraca przyczyniają się bardzo do jego, a także naszego zdrowia. Kiedy alkoholik chodzi często na mityngi może mu to zabierać wiele czasu i energii. My możemy ten czas wykorzystać na koncentrowaniu się na własnym powrocie do zdrowia.

Zniekształcone skutkiem alkoholizmu wzajemne stosunki między wami, a także ich wpływ na samego pijącego i na nas, nie mogą być uleczone w ciągu jednego dnia. Nie należy oczekiwać „zbyt wiele i zbyt szybko”; przyniesie to tylko rozczarowanie. Wielu z nas stwierdziło, że wierne uczęszczanie na spotkania Al-Anon, częste kontakty z innymi członkami oraz codzienne czytanie literatury Al-Anon przyniosły wspaniałe zmiany w naszej sytuacji.

Nawet po uzyskaniu trzeźwości mogą nadal istnieć problemy wymagające rozwiązania. Wielu z nas potrafiło przyczynić się do przywrócenia normalnych stosunków wzajemnych, wykazując w tym pierwszym trudnym czasie cierpliwość i wyrozumiałość. Zrozumieliśmy, że lata współżycia z pijącym mogły dla wielu z nas stać się przyczyną powstania własnych problemów. Al-Anon pomoże nam dostosować się do istniejącej sytuacji poprzez skoncentrowanie się na własnych wadach i potrzebach oraz poprzez nauczenie się, jak przeżyć jeden dzień z pomocą niezachwianej wiary, że alkoholik także pragnie wrócić do normalnego życia.

Hasła Al-Anon, tak samo jak Modlitwę o Pogodę Ducha stosuje się w celu uzyskania kierownictwa duchowego w rozwiązywaniu naszych kłopotów, trudności i zmartwień.

Grupy wykorzystują Hasła jako tematy dla prowadzenia spotkań, poszczególni członkowie stosują je jako przypomnienie w okresach napięć emocjonalnych.

Zostaw - oddaj Bogu przypomina nam, że zawsze potrzebujemy Siły większej niż nasza własna. Uczy nas, jak uwolnić się od problemów, które nas dręczą i doprowadzają do rozterki, ponieważ sami nie jesteśmy zdolni rozwiązać ich własnymi siłami.

Powoli, lecz pewnie, jest łagodnym przypomnieniem, że wiele możemy dokonać bez naruszania naszej woli. Na poprawę stanu naszego umysłu i zmianę nastawienia potrzeba wiele czasu. Pośpiech i niecierpliwość przyczynią się jedynie do porażki, a nie do osiągnięcia naszego celu.

Żyj i daj żyć wyzwala nas od nawyku krytykowania, osądzania, potępiania i uczucia zemsty. Uznajemy wprawdzie, że są to naturalne ludzkie reakcje, ale uczymy się, że wrogość, z której one wynikają, może szkodzić więcej nam samym, aniżeli tym przeciwko którym są skierowane. Al-Anon uczy nas tolerancji, która ma swoje źródło w miłości.

Najważniejsze - najpierw; jest to hasło, które wprowadza ład w naszym życiu, zmuszając nas do zastanowienia się: „Co jest najważniejsze dla mnie?”. Co powinienem zrobić w pierwszej kolejności, a co w drugiej i trzeciej? Chroni to nas przed działaniem impulsywnym, uspokaja nasze myślenie i prowadzi do uporządkowania naszego życia.

(Te hasła i inne jeszcze zasady są przedstawione w pogłębiony sposób w książce pt.: „Al-Anon wobec alkoholizmu”).

Podane poniżej tradycje przyczyniają się do zachowania harmonii w grupach Al-Anon oraz do rozwoju zarówno samych grup, jak i całej wspólnoty Al-Anon. Z doświadczenia naszych grup wiemy, że jedność zależy do przestrzegania tych Tradycji.

1. Nasze wspólne dobro powinno być stawiane na pierwszym miejscu: postęp indywidualny większości zależy od naszej jedności grupowej.
2. Jedynym i najwyższym autorytetem Al-Anon jest kochający Bóg taki, jaki daje się rozpoznać w „zbiorowym sumieniu” grupy. Ci, którzy kierują są po to, aby rzetelnie służyć innym: oni nie rządzą.
3. Krewni alkoholików zbierający się w celu niesienia pomocy, mogą uważać się za grupę rodzinną Al-Anon pod warunkiem, że przyświeca im tylko ten cel. Jedynym warunkiem członkostwa jest to, czy mamy w rodzinie lub wśród bliskich przyjaciół kogoś chorującego na alkoholizm.
4. Każda grupa powinna być niezależna, z wyjątkiem spraw odnoszących się do innych grup Al-Anon, lub AA jako całości.
5. Każda grupa Al-Anon ma tylko jeden cel: niesienie pomocy rodzinom alkoholików. Realizujemy to poprzez stosowanie dwunastu stopni w naszym życiu, przez zrozumienie i dodawanie otuchy naszym pijącym krewnym oraz przez serdeczne przyjmowanie i okazywanie zrozumienia rodzinom alkoholików.
6. 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.

7. Każda grupa powinna być całkowicie samowystarczalna i nie przyjmować pomocy materialnej z zewnątrz.
8. Dwunasty stopień Al-Anon powinien być realizowany we własnym zakresie grupy, bez pomocy ludzi poświęcających się tego rodzaju pracy zawodowo. Nasze Centrale Służb mogą jednak zatrudniać pracowników fachowych.
9. Grupy nie powinny mieć cech organizacyjnych, ale mogą wybierać spośród swoich członków przedstawicieli, tworzących rady służebne lub komitety, podlegające bezpośrednio tym którym służą.
10. Grupy rodzinne Al-Anon nie wyrażają opinii w sprawach nie związanych z ich działalnością aby imię Al-Anon nie zostało nigdy uwikłane w publiczne dyskusje.
11. Nasze oddziaływanie na społeczeństwo opiera się na przyciąganiu, a nie reklamowaniu. Powinniśmy dbać o zachowanie osobistej anonimowości w kontaktach z prasą, TV, radiem i filmem i w szczególności sposób ochraniać anonimowość członków AA.
12. Anonimowość jest duchową podstawą naszych tradycji i przypomina nam zawsze o pierwszeństwie tych tradycji przed osobistymi przekonaniem i korzyściami naszych członków.

Co nam daje Al-Anon

1. Umacnia zaufanie do siebie oraz zapewnia pogodę ducha.
2. Pomaga w dokonaniu zmiany naszego nastawienia.
3. Pomaga w tworzeniu bardziej normalnych warunków życia dla naszych dzieci
4. Pomaga w uzyskaniu poprawy naszego ogólnego stanu zdrowia: fizycznego poprzez usunięcie powodów do zdenerwo-

68
wania; umysłowego - dzięki przezwyciężeniu lęku; duchowego - przez wskazanie sposobu osiągnięcia pokory, spokoju ducha i żywej wiary.

Plan życia w Al-Anon

Książki i broszurki Al-Anon - czytane codziennie - przekonały nas, że można znaleźć lepszy i bardziej korzystny sposób życia.

Czytanie i stosowanie Dwunastu Stopni wzmacnia nasze zaufanie do samych siebie, potrzebne do rozwiązywania problemów w sposób inteligentny.

Modlitwa i medytacja dały nam spojrzenie na nasze problemy oraz na nasz stosunek do Boga i do naszego partnera.

Ciągłe przypominanie sobie hasła „powoli, lecz pewnie” ustrzeże nas przed okazywaniem zniecierpliwienia i narzucaniem własnej woli. W Al-Anon mówimy: „Jeżeli dzisiaj próbujesz postawić świat do góry nogami, to jutro możesz poczuć się tak, jak gdybyś ty właśnie stał na głowie!”

Pamiętać o tym, że żyć można tylko bieżącą chwilą w danym dniu. Usuwa to z naszych ramion brzemień przeszłości i uwalnia od trwogi przed przyszłością, której nikt z nas nie może przewidzieć.

Proponowane zakończenie spotkania Al-Anon

Na zakończenie chciałbym powiedzieć, że wyrażone tutaj opinie są jedynie opiniami tych, którzy je wypowiedzieli. To, co ci z tego odpowiada, wykorzystaj dla siebie, resztę odrzuć.

Sprawy, o których tu słyszałeś, były wypowiedziane w zaufaniu i powinny być traktowane jako poufne. Zachowaj je dla siebie i nie wnoś poza to pomieszczenie.

Teraz kilka słów do tych, którzy długo u nas nie byli: Jakiegokolwiek są wasze problemy, są wśród nas osoby, które mia-

ły je również. Jeśli postarasz się posłuchać z otwartym umysłem, to znajdziesz pomoc. Dojdiesz do stwierdzenia, że nie ma tak trudnej sytuacji, by nie można jej poprawić i zbyt nieszczęśliwej, by nie można jej pomniejszyć. Nie jesteśmy ludźmi doskonałymi. Powitanie, jakim cię przyjęliśmy, mogło niedostatecznie pokazać ciepło, jakie w naszych sercach mamy dla ciebie. Po pewnym czasie odkryjesz, że chociaż może nie wszystkich z nas lubisz, to pokochasz nas w bardzo szczególny sposób - w jaki my już Kochamy ciebie.

Porozmawiaj z każdym, niektórym spośród nas przedstaw swoją sprawę dokładniej, natomiast nikogo nie krytykuj i o nikim nie plotkuj. Zamiast tego pozwól, aby każdego dnia wzrastały w tobie zrozumienie, miłość i pokój, jakie wynikają z programu.

Proszę, aby wszyscy, którym na tym zależy, połączyli się na zakończenie ze mną w modlitwie. (Ci, którzy sobie tego życzą, mogą przyłączyć się do modlitwy, która jest zaakceptowana w grupie).

Wydanie I, Poznań, 2008, nakład 500 egz.

ISBN 978-83-88489-36-5

Druk:

Kubuś

60-203 Poznań

ul. Krauthofera 19

tel. 691 404 284

Modlitwa o Pogodę ducha

Boże daj mi **Pogodę ducha**,
abym zgadzał się z tym,
czego nie mogę zmienić,
Odwagę, abym zmieniał to,
co zmienić mogę,
i **Mądrość** - abym umiał
odróżnić jedne sprawy od drugich.