

AL-ANON O SOBIE



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

2/29/2020

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

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

Spis treści

	•••
str.1Od redakcji
str.1Spis treści
str.2Od redakcji
str.2Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów
str.3Przebieg mityngu informacyjnego
str.3Preambuła
str.4Mityngi internetowe Al-Anon, Alateen
str.4Informacje o ochronie praw autorskich Grup Rodzinnych Al-Anon
str.6Dzielimy się doświadczeniem
str.10Odpowiedzi na pytania ze spotkań z profesjonalistami
str.17Literatura Al-Anon
str.18Program Al-Anon
str.22Struktura Al-Anon
str.22Ważne adresy i telefony
str.23Przydatne linki
str.23Słowo 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

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/>

Informacja o ochronie praw autorskich Al-Anon

Informacja o ochronie praw autorskich

Zarząd Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon, reprezentujący grupy samopomocowe skupiające rodziny osób z problemem alkoholowym w Polsce informuje, że słowa **Al-Anon** i **Alateen** są znakami zastrzeżonymi dla Grup Rodzinnych Al-Anon.

Zezwolenie na korzystanie z tych znaków mają jedynie wszystkie zarejestrowane grupy Al-Anon i Alateen w Polsce i na całym świecie. Używanie nazwy Al-Anon lub Alateen przez inne organizacje i osoby prywatne jest niedozwolone.

Informujemy również, że logo Grup Rodzinnych Al-Anon – trójkąt równoboczny ze znakiem koła w środku:



– jest znakiem prawnie zastrzeżonym dla Grup Rodzinnych Al-Anon na świecie, zarejestrowanym

w Urzędzie Patentowym USA i nie może być używany przez inne instytucje, wspólnoty, osoby prywatne czy organizacje.

Prosimy również, by przy cytowaniu naszej literatury stosować ogólnie przyjęte zasady wynikające z prawa autorskiego, podając dokładnie źródło zaczerpniętego cytatu.

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon
z siedzibą w Poznaniu Os. Wichrowe Wzgórze 12C
NIP: 972-09-57-400 REGON: 639642850

Używanie nazwy Al-Anon

Słowa Al-Anon i Alateen są znakami Grup Rodzinnych Al-Anon. Zezwolenie na korzystanie z tych znaków mają wszystkie zarejestrowane grupy Al-Anon/Alateen na całym świecie. Używanie nazw Al-Anon i Alateen w tytule lub w podtytule książki, która nie jest Literaturą Aprobowaną przez Konferencję* jest niedozwolone. Z drugiej strony jedynie służby Al-Anon i Alateen mogą używać naszych nazw w tytułach ich stron internetowych.

Najpierw muszą one uzyskać pisemne zezwolenie z Biura Służby Światowej. Inne podmioty mogą wytwarzać różne „przedmioty” korzystając z logo Al-Anon. Jednak nie otrzymały one zgody na reklamowanie żadnych wyrobów przy równoczesnym korzystaniu z nazw Al-Anon i Alateen w powiązaniu z tymi produktami. Podobnie Biuro Służby Światowej nie dostarcza członkom list przedsiębiorstw, które produkują te wyroby.

na podst. FORUM – listopad 2004

Literatura Grup Rodzinnych Al-Anon objęta jest prawem autorskim, należącym do World Service Office Al-Anon Family Group, czyli Biura Służby* Światowej Grup Rodzinnych Al-Anon.

Prawo autorskie obowiązuje także w Internecie.

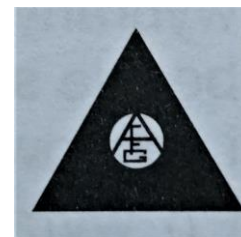
Zasady te obowiązują również w Internecie. Nazwa Al-Anon i Alateen, logo Al-Anon oraz żadna część publikacji literatury Al-Anon i Alateen nie może być reprodukowana, zapisywana, umieszczana w systemie wyszukiwania informacji czy przekazywana w jakiegokolwiek postaci czy jakimkolwiek sposobem (elektronicznie, mechanicznie, fotograficznie, przez nagrania lub w inaczej) bez uprzedniej zgody na piśmie udzielonej przez Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

Lois W., współzałożycielka Al-Anon, w 1985 roku w Montrealu wypowiedziała takie słowa: *Jestem głęboko przekonana, że gdy coraz więcej ludzi przyjmie nasz sposób życia i zwróci się z miłością ku innym, nasze zasady pewnego dnia uratują nasz niespokojny świat.*

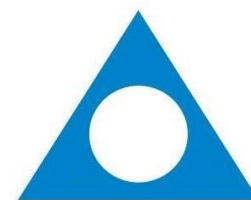
Akceptacja sposobu życia, miłość do innych, stosowanie zasad – to wszystko niech się zacznie ode mnie...

<https://al-anon.org.pl/komunikaty-covid-19/#apel>

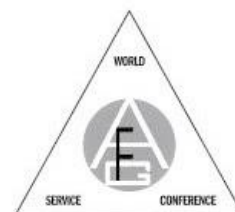
Symbole używane w literaturze Al-Anon
Znak Al-Anon / Alateen z literami AFG jest popularnym identyfikatorem na konwencjach i innych spotkaniach wspólnoty.



Logo bez liter AFG używane jest przez Biuro służby Światowej do prostego oznaczenia artykułów „Wskazówek” i innych materiałów Al-Anon i Alateen. Może być używane przez inne służby Al-Anon służebne do tych celów.



Oryginalny znak ze słowami „Zatwierdzone przez Konferencję Służby Światowej” znajduje się na literaturze zaaprobowanej przez Konferencję. *



Znaki te należą jedynie do Al-Anon i są zarejestrowane w Urzędzie Patentowym USA jako zastrzeżone. Używanie ich do innych celów jest nielegalne.

Przegląd kierunków działania Al-Anon i Alateen

*Konferencja – określa kierunki działania Grup Rodzinnych Al-Anon

*Służba – w Al-Anon lub Alateen np. prowadzący mityng, Skarbnik, Reprezentant Grupy, osoba, która dba o czystość oraz zajmuje się robieniem kawy, herbaty.

Dzielimy się doświadczeniem.

Jak wygląda życie z alkoholikiem?

Dochodzi północ. Stoję na jednym z mostów w Warszawie, kilkadziesiąt metrów nad wodą. Nie mogę załapać tchu, choć wcale nie biegłam. Od środka rozrywa mnie panika i strach. Mam wrażenie, że w mojej głowie ktoś nacisnął spust rewolweru i strzela na oślep niezwykle bolesnymi myślami. Mój mąż miał wrócić do domu cztery godziny temu. Nie daje znaku życia. Telefon jest wyłączony. Wyszłam z domu, żeby go szukać, ale tak właściwie nie wiem, gdzie teraz jest. Wyszedł „tylko na jedno piwo”.

Poznajcie mojego męża.

Kiedy byliśmy młodszy, nie widziałam nic dziwnego w tym, że mój mąż pije alkohol na imprezach, bo przecież wszyscy znajomi tak się bawili. Problem zaczął się po ślubie. Wpadał w szał, kiedy zabraniałam mu kupić piwo. O jedną butelkę potrafił wyklócać się trzy dni, aż w końcu odpuszczałam. Prosiłam, żeby przestał pić, bo z jednego piwa tygodniowo zrobiły się dwa, potem trzy. W końcu zaczął sięgać po mocniejsze alkohole. Zatajał przede mną ilość wypitych drinków, bo wiedział, że będzie awantura. Stopniowo puszczały mu wszelkie hamulce. Nałogi go zezwierzęcały, bo alkohol był tylko jednym z problemów. Mój wspaniały mąż, który tak niedawno zrywał mi polne kwiaty i układał kawałki pomarańczy w kształt mojego imienia, stał się zwyczajnym oszustem.

Kiedy wracał pijany, pękało mi serce. Był w takim stanie, że na nic zdawał się mój płacz – po prostu nieprzytomny szedł spać. Następnego dnia budził się z kacem moralnym i przeproszał przez kilka dni, a ja zmęczona kolejną awanturą z rzędu, znów mu wybaczalam.

Brak alkoholu wzbudzał w nim agresję. Był wtedy drażliwy i obrażał mnie. Jego popisowym numerem było zabieranie mi telefonu i komputera; wrywał kable do Internetu, ryglował drzwi i chował klucze wysoko, żebym nie była w stanie ich dosięgnąć. Dręczył mnie potem wielogodzinnymi wykładami na temat mojego braku zrozumienia dla jego problemów i tego, jak bardzo jestem bezwartościowa. W przerwach od wylewania tej żółci groził, że się zabije. Potrafił tak dyskutować przez całą noc. W ten sposób zawsze mnie zmiękczał. Wstydziałam się przed sąsiadami, że będą wysłuchiwać dziesięciu godzin kłótni – dlatego odpuszczałam.

Do odejścia nie przekonało mnie, kiedy wrywał drzwi w meblach. Nie straciłam do niego zaufania, kiedy zabrał mi wszystkie oszczędności. Nie zastanowiłam się nad sensem mojego małżeństwa, kiedy urwał kran w kuchni i tryskała z niego gorąca woda, która poparzyła mi ręce. Nie przebudziłam się, kiedy nogą wybijał dziury w ścianie. Nie oświeciło mnie, kiedy pędził slalomem po autostradzie, zakrwawioną ręką wgniatając w szale samochodowe radio. Twierdził, że to wszystko przeze mnie.

Po kilkuset uderzeniach szyba pęka.

Moje poczucie własnej wartości było zawsze budowane na porządnym fundamentach, które stawiali moi rodzice. Związek z mężem sprawił, że stałam się malutka jak ziarenko piasku. Mówił, że do niczego się nie nadaję, że zawsze będę niešťśliwa, bo na to zasługuję. I choć nie byłam mu dłużna, z czasem zaczęłam w to wszystko wierzyć. Każde jego zdanie było jak mały kamyczek, który uderzał w szybę. Po kilkuset takich uderzeniach szyba pęka i nie można jej poskładać. Dlatego dziś uczę się spędzać czas w samotności. Nie

umiem skupić się nawet na sprzątanii, kiedy jego nie ma w domu. A kiedy jest, serce wali mi jak opętane i odliczam sekundy do kolejnej awantury. Nie ważne jak jest, zawsze jest niedobrze.

Paradoksalnie nie wyobrażam sobie bez niego życia. Bez niego nie istnieję. Myśl, że mogłabym zostać sama, jest paraliżująca. Nieważne, że krzywdzi. Ważne, że nie jestem dzięki niemu sama – choć nadal samotna. Mój alkoholik utkał mocną sieć, w którą się zaplątałam, a potem wstrzyknął jad, zarażając chorobą. Swoimi złymi emocjami i niskim poczuciem wartości. Sprawia, że żyję w ciemności. W jamie, której ściany są obślizgłe od wiecznego niezadowolenia. Dlaczego właściwie ciągle się boję? Bo jestem nauczona doświadczeniem. Lata analizowania jego zachowania sprawiły, że żyję w obsesji. To wieczny ścisk w żołądku, kiedy nie odbiera telefonu i ból brzucha, kiedy przekręca klucz w zamku. Przez wiele lat żyłam, projektując w głowie przeróżne scenariusze. Gdyby za tego typu maniactwa rozdawali Oscary, miałabym już na półce kilka statuetek.

Nie jesteś sama.

Dlaczego więc nie uciekałam? Oczywiście, że uciekałam! Wiele razy wynajmowałam pokoje, w których nigdy nie spędziłam ani jednej minuty. Zawsze wracałam. Pewnego dnia to on nie wrócił na noc do domu. W ramach zemsty zostawiłam telefon i wyszłam. Bez dokumentów, bez torebki, tak jak stałam. Błąkałam się po Warszawie całą niedzielę, a ludziom, którzy mnie mijali, nawet przez myśl by nie przeszło, co przeżywam – że właśnie mijają osobę współzależnioną. Kobieta, która jest dobrze ubrana, ma ładny makijaż i ułożone włosy, a w środku wszystko zgnite. Ile nas takich chodzi po ulicach Warszawy? Kobiet, które przeżywają piekło, a nie mają komu tego wszystkiego opowiedzieć.

Współzależnienie rozwijało się we mnie latami. Rok temu przeszłam załamanie nerwowe. Wtedy wujek, który jest członkiem Wspólnoty Anonimo-

wych Alkoholików, powiedział: „Dziecko, ty przecież jesteś współzależniona!” – zamarłam. Moment, w którym zdałam sobie sprawę z tego, że alkohol zawładnął nie tylko życiem mojego męża, ale i moim własnym, był bolesny. Trafiłam więc do Al-Anon. Przepelniona wstydem podczas pierwszego mitingu dałam radę wypowiedzieć jedynie osiem słów:

„Mam na imię Martyna. Mój mąż jest alkoholikiem.” – i rozplakałam się. Każdej nocy pytałam Boga: „Dlaczego ja?”. Dlaczego mnie to spotyka? Dlaczego ja „marnuję czas” chodząc na mitingi, kiedy inne kobiety w tym czasie uczą się języków, pracują na awans, bawią się ze swoimi dziećmi, czy po prostu chodzą do kina. Koleżanki chwaliły się opiekuńczymi, empatycznymi mężami, którzy rozwijały własne biznesy. A ja każdego dnia wracałam do domu z irracjonalnym strachem równym temu, który czuje się przed skokiem w przepaść. Zmyślałam więc historie o tym, jak to wspaniale spędzaliśmy weekendy. Byłam wściekła. Kiedy to piszę, znów to czuję.

Jak żyć z alkoholikiem?

Mąż topił się w alkoholu, a ja szukałam spokojnej przystani. Na początku nie byłam w stanie zmienić swojej psychiki, zaczęłam więc od ciała. Od banalnej siłowni. Szczerze tego nienawidziłam, ale zmuszanie się do wychodzenia z domu z czasem zaczęło przynosić wyczekiwaną przemianę.

Równolegle mojemu życiu nadał sens Bóg. Jest jak mój przyjaciel, który siedzi obok na krześle i poklepuje po ramieniu, kiedy skulona zalewam się łzami. Jeśli dzieci tworzą zmyślonych przyjaciół, chroniąc się przed złem, dlaczego ja nie miałabym wykorzystać swojej wyobraźni?

Dziś nie mam już oczekiwań. W ten sposób unikam dołujących rozczarowań. Nie oceniam też ludzi przez pryzmat czynów. Teraz wiem, że alkoholizm to choroba. Nie traktuję więc upadków męża jak umyślnych prób zranienia mnie. Wiem, że chciałby być lepszym partnerem, ale nie jest wystarczająco

silny. Pomagam mu więc w drodze do abstynencji, kochając mądrze.

Kocham mądrze

Kiedy wraca pijany i pada w kurtce na podłogę, zostawiam go tam. Kiedy cierpi następnego dnia, nie podaję tabletki na ból głowy. Kiedy wyjada jedzenie z lodówki, nie zapełniam jej. Ale kiedy trzeźwy mówi: „Pomóż” – pomagam. Jednak z jego ust to słowo usłyszałam tylko raz. Zawsze prośby o pomoc ubierał w krzyk, agresję i rozdrażnienie. Nauczyłam się rozumieć jego emocje, rozmawiając o nich.

Al-Anon uporządkowało moje myśli. Trwało to ponad pół roku, żebym w końcu obudziła się bez uczucia niepokoju. Dzień po dniu zyskiwałam siły, aby uznać, że jestem bezsilna wobec nałogu mojego męża. Nie mam wpływu na to, czy podejmie decyzję o tym, że więcej nie weźmie alkoholu do ust. Ale mam wpływ na to, kim będę ja. Trudno było przyznać się, że nie tylko alkoholik, ale i ja – ta biedna i bezbronna – popełniłam wiele błędów, które doprowadziły mnie do miejsca, w którym tak się nad sobą użalam. Zmiany zaczęłam więc od siebie. Odbudowałam w Al-Anon potęgę własnej wartości, spowiadając się świadomie sama przed sobą ze swoich wad. Alkohol wreszcie zszedł na dalszy plan. Kiedy tylko zebrałam siły, uznałam, że nadal jest sens, aby walczyć o moje małżeństwo. Pomyślałam, że może problemem nie są uzależnienia męża, ale powód, dla którego nie chce być trzeźwy. Zaczęłam więc pytać o jego emocje. Przestałam mówić, a zaczęłam słuchać. W pewnym momencie zobaczył, że może mi zaufać. Że niosę mu wsparcie i już go nie poniżam. Że jest we mnie zmiana, która w głębi jego trzewi wykrzesала iskierkę poczucia, że nadal jest dla kogoś ważny. Poczutki były ciężkie – moja zmiana go drażniła.

Nie raz chciałam to wszystko rzucić. Mimo moich starań sytuacja się nie poprawiała. Pewnego wieczoru spakowałam wszystkie dokumenty w jedno miejsce. Miałam odłożony w szafce zestaw ubrań

i kosmetyków. Za kaloryferem skryte oszczędności. Wszystko na wszelki wypadek. Miałam plan, dokąd się udać w razie, gdyby coś poszło nie tak. To był mój plan ucieczki z więzienia. Dzięki temu nabierałam odwagi. Budowałam powoli swoją oazę, co dawało mi pewność, że nie – może się nie udać.

Tak chcesz żyć?

Plan się nie przydał. Otworzyły mi się oczy dopiero, kiedy podczas jednej z kłótni odepchnął mnie za mocno. Jak w walce z męskim przeciwnikiem w równej wadze, podczas gdy ja jestem od niego ponad połowę lżejsza. To nas oboje otrzeźwiło. Wiedziałam, że jesteśmy o krok od sytuacji, w której dojdzie do przemocy fizycznej. „Tak chcesz żyć?” – zapytałam. Nie chciał.

To była kolejna faza. Stojąc na drabinie współzależnienia spadłam z dużej wysokości. Wyływały ze mnie tak silne emocje, że przez kilka miesięcy miałam duży problem z opanowaniem agresji, której nigdy nie przejawiałam. Nagle role się odwróciły i to ja rzucałam talerzami. Mąż był przerażony moim zachowaniem, a ja po prostu wylewałam cały mój żal i broniłam się, a Al-Anon było moją tarczą. Słuchałam, co mąż do mnie mówi, ale nie mówiłam już o nim: „bo ty znowu jesteś pijany...”, „bo nie rozumiesz...”, „bo nie robisz tego co powinienes...”. Mówiłam wyłącznie o sobie: „jestem wściekła”, „teraz będę płakać”, „będę normalnie żyć”. A to przecież było „tylko jedno piwo” – od tego zaczęła się moja historia. A Twoja?

Chwilowo mąż odstawił alkohol, ale nadal nie pogodził się z tym, że jest alkoholikiem. Na szczęście ja jestem w pełni pogodzona z tym, że tylko i wyłącznie ja ponoszę odpowiedzialność za to, co czuję. Mam w Al-Anon kobiety, które są dla mnie wzorem do naśladowania. Dają mi siłę, są moją inspiracją, nadzieją i ukojeniem. Być może te słowa brzmią górnolotnie, ale to trzeba po prostu przeżyć. Są na świecie ludzie, którzy krzywo patrzą na to, co mówię, a kiedy proszę o pomoc, udają, że nie słyszą. Są i tacy, którzy podają mi chusteczkę, kiedy

widzą łzę dopiero co kręcącą się w kąciку oka. Ludzie, których cieszy każdy mój uśmiech i kiedy opowiadam to, co właśnie przeczytaliście, mówią zwyczajnie: „Dziękuję”. To takich ludzi należy mieć blisko. Wtedy nic nie jest w życiu straszne. Pamiętaj, kimkolwiek jesteś, nie jesteś sama!

Martyna

Jedyną osobą, którą mogę zmienić jestem ja sama.

Trafiłam do Al-Anon, jak to mówi jedna z członkiń naszej grupy „na dzień rozpacz”, tak jak zresztą większość z nas. Moje życie było jednym wielkim chaosem. Nadmiar obowiązków, problemy z mężem, które starannie ukrywałam, brak wsparcia bliskich i znajomych, a w oku tego cyklonu ja. Żyłam w takich warunkach latami, szarpałam się i miotałam z okolicznościami, na które nie miałam żadnego wpływu. Próbowałam wszystkiego: prośb, grób, szantaży, sięgałam też po pomoc specjalistów, niestety, na niewiele się to zdało. Mój związek, a przede wszystkim mój stan psychiczny stawał się coraz gorszy. W końcu znalazłam Al-Anon i jestem tutaj już prawie rok.

Kiedy trafia do nas ktoś nowy, zawsze mam problem, żeby powiedzieć, czym jest Al-Anon. Chyba łatwiej powiedzieć, czym nie jest... Al-Anon to nie jest terapia ani grupa wsparcia. Tutaj nikt nie analizuje, dlaczego ktoś zachowuje się tak a nie inaczej. Nie siedzimy i nie wysłuchujemy swoich strasznych historii, których każdy ma do opowiedzenia aż nadto. Co to zmieni? Cofniemy czas, zmienimy kogoś? Czasem jest tak, że ktoś przychodzi z ogromnym ciężarem i musi go z siebie zrzucić i tutaj ma taką możliwość. Może bezpiecznie podzielić się swoimi kłopotami i ma pewność, że zostanie wysłuchany z szacunkiem i uwagą, że nikt go nie skrytykuje ani nie będzie mu mówił, co ma robić. Dzielenie się doświadczeniami i trudnościami jest ważne, ale nie jest to główny cel naszych spotkań.

„Przyszłam, chcąc dowiedzieć się, jak zmienić mo-

jego męża, a pierwszą rzeczą, którą mi powiedziano, było, że prawdopodobnie jedyną osobą, którą mogę zmienić, jestem ja sama.” to cytata z „Dzień po dniu w Al-Anon”. Kto z nas tak nie miał? Kto nie chciał zmienić tej „problematycznej” osoby? Męża, chłopaka, żony, córki...? Tylko czy jesteśmy w stanie kogokolwiek zmienić poza nami samymi? Zrozumieniu tej prostej prawdy służy nasz program.

Inspiracją dla powstania programu Al-Anon był program Anonimowych Alkoholików, o którym słyszała większość ludzi. Osoby uzależnione od alkoholu miały swoją grupę, w której pracowały na programie, którego podstawą jest tzw. Dwanaście Kroków. W Al-Anon mamy Dwanaście Stopni, dzięki którym możemy przywrócić sobie równowagę ciała i umysłu. Osobie, która trafia do Al-Anon, trudno jest zrozumieć a przede wszystkim zaakceptować, że żeby zmienić swoje życie, musi pracować nad sobą. Prawie każdy buntuje się przeciwko temu na początku i myśli sobie, że przecież to nie on stanowi problem. Może tak, a może nie... Czy wcześniejsza praca nad zmienianiem tej drugiej osoby coś dała? Czy nasze wysiłki przyniosły jakikolwiek efekt? „Jedyną osobą, którą mogę zmienić, jestem ja sama”. Ile razy zachowywałam się jak szalona, ile razy pogrążałam się w rozpacz, ile razy próbowałam odejść, żeby zaraz wracać z nadzieją, że tym razem będzie inaczej. Ile razy straszylam, groziłam, szantażowałam? Powoli każdy zaczyna zdawać sobie z tego sprawę.

Nie chodzi też o to, żeby winić siebie za nieracjonalne zachowania czy myślenie. Nie sposób nie zachowywać się jak szaleniec, kiedy wokół wszystko się wali. Jeżeli żyjemy z kimś uzależnionym, dom przestaje być domem. Jest tylko budynkiem czy pomieszczeniem, w którym dzieją się złe rzeczy. Nie czujemy się w nim bezpiecznie i cały czas mamy poczucie, że musimy coś z tym zrobić, coś naprawić coś zmienić, zmienić tę drugą osobę. Żyjemy w ciągłym napięciu i strachu przed tym, co może się wydarzyć. Trzeba to w końcu przerwać.

Kiedy zrozumiemy, że nie mamy żadnego wpływu na zachowanie drugiego człowieka, kiedy zatrzymamy się i zaczniemy troszczyć o siebie a nie tylko o innych, zyskamy spokój i zdrowy dystans, który pomoże nam podjąć właściwe a nie rozpaczliwe działania. Być może jesteśmy w takiej sytuacji, że dla bezpieczeństwa swojego i dzieci powinniśmy naprawdę się rozstać. Ale kiedy nie mamy wewnętrznej równowagi, podjęcie takiej decyzji zwykle kończy się powrotem po pierwszych oznakach skruchy drugiej osoby i jeszcze boleśniejszym upadkiem. Być może, powinniśmy pozostać w związku czy we wspólnym zamieszkiwaniu, jeżeli osobą uzależnioną nie jest mąż/żona. Wtedy tylko nasza wewnętrzna równowaga, spokój i dystans pozwolą nam spojrzeć na tę osobę z miłością i odnaleźć w niej drugiego człowieka z jego potrzebami i słabościami. Może takiego wsparcia brakuje tej drugiej osobie, żeby zainspirować ją do pracy nad sobą.

Nikt nie zna odpowiedzi na pytanie, jaka decyzja jest właściwa, ale czy będąc w rozpacz, czy wściekli na cały świat jesteśmy w stanie w zdrowy sposób ocenić sytuację i podjąć właściwą decyzję?

Bycie członkiem Al-Anon – spotkania z osobami, które mają podobne doświadczenia i praca programem Al-Anon, służy temu, żebyśmy wreszcie odzyskali wewnętrzny spokój bez względu na okoliczności.

Chociaż w tym programie odwołujemy się do Siły Wyższej, Al-Anon nie jest organizacją religijną czy wyznaniową. Każdy z nas wyobraża sobie tę Siłę Wyższą w taki sposób, jaki uważa za słuszny. Dzięki temu nasz program oparty jest na duchowości, bez której trudno jest pewne rzeczy zrozumieć, pokonać stare nawyki czy zaakceptować to co trudne.

Dziś wiem, że to jedyna droga do odzyskania siebie, do skończenia z zamartwianiem się i kontrolowaniem innych, do odzyskania spokoju. Mój mąż niewiele się zmienił, może nigdy to nie nastąpi. Jednak ja wiem, że już nie muszę się tym martwić, bo jedyną osobą, na którą mam wpływ i od której zależy moje szczęście, jestem ja sama. Może Al-Anon nie jest organizacją religijną, jednak dzieją się tu cuda.

Zuza

Odpowiedzi na pytania ze spotkań z profesjonalistami

Odpowiedzi na pytania ze spotkań informacyjnych dnia 13.12.2019

Czy potrzeba państwu osób do prowadzenia mityngów?

W naszej grupie każdy służy, jak umie i kiedy może. Do tej pory nigdy nie miałyśmy problemu ze znalezieniem prowadzącej mityng. Z reguły odbywa się to w cyklach miesięcznych, jedna z kobiet podejmuje się prowadzenia mityngu. W razie jej nieobecności, inna chętna osoba przejmuje się prowadzenia. Nasza grupa to same kobiety.

Jak zmienia się perspektywa patrzenia na osoby uzależnione przed i po uczestnictwie w spotkaniach Al-Anon?

Przez wiele lat obwiniałam męża za wszystkie nieszczęścia, problemy itp. Przecież ja ciągle się starałam, dbałam o dom, ogarniałam rodzinę i jego. On natomiast to wszystko lekceważył i dodatkowo burzył cały ten misternie tworzony przeze mnie świat. Zero pomocy, współczucia zrozumienia – zimny egoista by nie powiedzieć znacznie gorzej. Żeby zrozumieć motywy jego postępowania, potrzebowałam kilku lat. Potrzebowałam kolejnych

kilku lat, żeby zrozumieć jego ograniczenia, natręctwa i bezmyślne reakcje będące następstwem wpływu alkoholu na jego mózg. Zupełna degrengolada* po prostu. Jakże byłam zdziwiona, jak na jednym z mityngów usłyszałam, po raz kolejny zresztą, że alkoholizm jest chorobą. Właśnie tego dnia do mnie to dotarło. Tak samo jak to, że jestem w stanie zrozumieć osobę chorą na białaczkę, raka a w przypadku mojego męża stale zapominam, że on też jest chory.

Czy na mityng może przyjść osoba, która po prostu otrzymała mało miłości od rodziców, gdzie alkoholizm nie był głównym problemem?

Do tej pory nie spotkałam się z podobnym przypadkiem (a jestem w Al-Anon ponad 17 lat). Nasza Preambuła zawiera zapis „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...” Co nie znaczy, że nikt poza współzależnionymi nie ma wstępu na nasze spotkania. Wiele grup, podobnie jak nasza, ma ustalony jeden dzień w miesiącu, kiedy odbywa się tak zwany mityng otwarty, na który mogą przyjść osoby nie dotknięte tym problemem

Skoro nie udziela się rad, to proces „zdrowienia” to tylko forma samooczyszczenia?

O nie, to nie o to chodzi. Nie udzielanie rad to nie mówienie „masz zrobić to”, „załatw tamto”, „powiedz mu tak” itp. Chodzi o to, że zbyt dosłowne wskazówki postępowania często mogą zrobić więcej szkody niż dobrego. Zresztą ten czy inny sposób rozwiązania jakiegokolwiek kwestii dobry dla jednej osoby wcale nie musi być dobry dla drugiej. W Al-Anon uczymy się także słuchać, a słuchając wybierać, co będzie, być może, lepsze dla mnie (mojej sytuacji rodzinnej, domowej). Dzielimy się doświadczeniem opowiadając o sytuacjach z własnego życia. Osoba słuchająca może wykorzystać nasze doświadczenie, jednak to będzie jej świadomy wybór.

Co było najtrudniejsze przed przyjściem po raz pierwszy na spotkanie Al-Anon?

W moim przypadku był to strach o pozostawienie dzieci samych w domu. Zresztą uzasadniony, bo po jakimś czasie dowiedziałam się od najmłodszego syna, wówczas 4 – latka, że tata uderzył brata. Mój mąż był agresywny, jednak przy mnie nigdy nie skrzywdził żadnego z synów. Całą swoją frustrację przelewał na mnie. Spotkania w mojej grupie rozpoczynają się o godz.18.00; zazwyczaj była to pora powrotu „tatusia” do domu. Po mojej późniejszej rozmowie z małżonkiem i wyjaśnieniu mu, gdzie i po co chodzę raz w tygodniu, wyjawiał także, jakie inne podjęłam kroki. Wówczas mój mąż pohamował swoje „szybkie ręce”.

Na czym tak naprawdę polega pomoc, co konkretnie sprawia, że pomoc dociera do potrzebującego?

To bardzo indywidualne odczucia. Jedno jest pewne: przychodzące na mityng współzależnione osoby tak naprawdę szukają jednoznacznej odpowiedzi na pytanie: co zrobić, żeby mąż przestał pić? Ja też po to poszłam na pierwszy mityng. Jakże byłam rozżalona, gdy usłyszałam, że nie mam wpływu na to, że jest to poza moją całkowitą kontrolą. Alkoholik musi sam podjąć decyzję i z własnej a nie przymuszonej woli podjąć leczenie. Roztrzęsiona bolesnymi przeżyciami ostatnich dni nie byłam w stanie zebrać myśli, a mimo to zapamiętałam, jak serdecznie zostałam przyjęta, ile szczerych i pełnych ciepła gestów skierowano do mnie. Najważniejsze było to, że mnie rozumiały. To, że nie mogę mówić, że żal rozrywa moje serce, a lęk o kolejne dni paraliżuje mój umysł. One to wiedziały i potwierdziły, że tak samo czuły się przez wiele lat, zanim trafiły do Al-Anon i jak to było na początku, gdy zaczęły uczęszczać na grupę. Dziwne było dla mnie, jak na przerwie rozmawiały żartując i śmiejąc się w głos z drobnych potknięć własnych i swoich bliskich. To był dla mnie na tamtą chwilę INNY ŚWIAT. Bardzo zapragnęłam w nim się znaleźć. Poczucie więzi, przynależności, zrozumienia, od-

dania, chęć niesienia pomocy i wreszcie uśmiech, przytulenie, szczerą radość na mój widok i słowa „**dobrze, że jesteś**” to nieoceniona pomoc. I ta świadomość, że to wszystko może być moim udziałem. To był po prostu KOSMOS. Przez lata skrywane domowe tragedie, gdzie nikt mnie nie rozumiał, nawet najbliższa rodzina ani stojące w oknach i obserwujące powroty z pracy mego męża sąsiadki. Nikt nie rozumiał mojego bólu i lęku o życie dzieci, o zaprzepaszczone nadzieje i marzenia. Nikt nie rozumiał i nie chciał słuchać, a już w ogóle w czymkolwiek pomóc. A brak środków do życia, jakiegokolwiek oparcia i stabilizacji zabijał mnie po prostu od wewnątrz. Słyszałam tylko uwagi typu „Bo to tylko on pije? Inni też piją i ich żony nie robią z tego tragedii”.

Czy każdy może przyjść na spotkanie lub przeprowadzić kogoś? Czy dana osoba sama musi tego chcieć?

I jedno, i drugie moim zdaniem ma zastosowanie. Jak pisałam powyżej, większość grup ma ustalony dzień, kiedy na grupę można przyprowadzić osobę „z zewnątrz”, ale też taką, która zna problem, a jeszcze nie wie, czy grupa Al-Anon jest dla niej. Podobnie jak z alkoholikami, tak i wśród członków Al-Anon istnieje niepisana zasada, że nie ma nic na siłę. My możemy tylko rozmawiać (niezobowiązująco), zachęcać, informować poprzez roznoszenie ulotek, pisanie listów do profesjonalistów (np. księży, lekarzy rodzinnych, nauczycieli) o posłaniu, jakie niosą samopomocowe Grupy Rodzinne Al-Anon. Każdemu dając czas i wolną wolę, by odnalazł swoje miejsce.

Czy trudno było się przekonać do pójścia na spotkania Al-Anon, czy musi zdarzyć się coś konkretnego?

Zazwyczaj to właśnie jakieś szczególnie dramatyczne historie sprzyjają podjęciu decyzji o wstąpieniu do grupy. Kiedy czara goryczy przelewa się i wszystkie dotychczasowe sposoby radzenia sobie w tej trudnej sytuacji zawodzą, wówczas łatwiej

podejmuje się decyzje o szukaniu pomocy w grupie. W mojej sytuacji też tak było. Złożyłam do Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wnioski o przymusowe leczenie mego męża. Sprawa trochę się przeciągała, a w międzyczasie w gminie powstał punkt konsultacyjny, w którym spotkałam młodą, energiczną i jakże sugestywną dziewczynę. Powiedziała mi, że chce stworzyć grupę Anonimowych Alkoholików i grupę Al-Anon i że bym nie marnowała czasu, zanim biurokratyczna machina ruszy w mojej sprawie, ale bym powoli zdobywała odwagę i siłę wstępując do grupy. Nie miałam bladego pojęcia, co to Al-Anon, ale wiedziałam, że na przebudzenie z letargu mego męża nie mam co liczyć. Zaryzykowałam.

Małgosia

* degrengolada – upadek moralny lub materialny, estetyczny, staczenie się.

Co było dla Pani najtrudniejsze przed przyjściem po raz pierwszy na spotkanie Al-Anon?

W moim domu zawsze był alkohol. Tyle, że ja piłam towarzysko, a on nie potrafił przestać. Zadawałam sobie pytanie: czy ktoś, kto wypija dwa drinki dziennie, jest już uzależniony?

Ludziom wydaje się, że **alkoholizm** zależy od lat picia i ilości wypijanego alkoholu. Tymczasem można pić mało, ale regularnie i się uzależnić. Tak właśnie stało się z moim mężem. W pierwszej kolejności pojawiło się zaprzeczenie, że problem uzależnienia w ogóle istnieje. W miarę upływu czasu nasze relacje uległy pogorszeniu. Narastały urazy, wrogość, bezradność, wstyd, smutek, złość i nienawiść. Życie w jednym domu stawało się nie do wytrzymania. Zaczęło się wykradanie pieniędzy, coraz częstsze nieobecności w pracy z powodu kaca, zaniedbywanie obowiązków domowych.

W okresach abstynencji wydawało mi się, że problem został już rozwiązany. Pojawiała się nadzieja i wiara w to, że będzie już dobrze i sytuacja zmieni

się na lepsze. Składał obietnice i zapewniał, że dramatyczne momenty już nie powrócą. Znowu zaczął zachowywać się w sposób mający zrekompensować dotychczasowe zaniedbania i minione napięcia. Naprawdę wierzyłam, że tym razem nam się uda. Tak dobrze dawał sobie radę. Nie pił przez dwa tygodnie. Tym razem będzie inaczej. Tak, było faktycznie inaczej. Było gorzej, a choroba postępowała. Nie byłam już panią sytuacji. On także nie. Panem sytuacji był alkohol.

Po pewnym czasie wszystko się powtarzało. Znowu pojawiała się cierpienie, z czasem coraz większe. Szczególnie wtedy, gdy wracał do nałogowych zachowań. Nasilała się we mnie bezradność, utrata wiary we własne siły i możliwość kontrolowania swojego życia. Chcąc utrzymać dotychczasową równowagę w domu, próbowałam organizować wszystko wokół problemów pojawiających się co dzień wskutek zachowań związanych z uzależnieniem mojego męża.

Początkowo nie dostrzegałam narastających trudności w relacjach, w wykonywaniu codziennych obowiązków, w porozumiewaniu się. Zaczęłam wycofywać się z kontaktów ze znajomymi. Czując nieuzasadniony wstyd, starałam się ukrywać problem nie tylko przed otoczeniem, ale też i unikając rozmów na ten temat z mężem.

Myślałam, że jeżeli nie będzie się o nim mówiło, wszystko minie samo. Narastała we mnie dezorientacja, poczucie izolacji, chaos i bezradność. Czulałam się coraz mniej bezpieczna, wzrastała we mnie nieufność. Nie widziałam sposobu samodzielnego rozwiązania problemu.

Im bardziej mąż był nieodpowiedzialny zaniedbując obowiązki, tym częściej musiałam wykonywać je sama. Ktoś przecież musiał być odpowiedzialny i ogarniać cały ten „kołowrót”. Czujna na to, co dzieje się dookoła, stale kontrolowałam wydarzenia i sytuacje. Stałam się podejrzliwa. Nie zdawałam

sobie sprawy, że w ten sposób umożliwiałam mu dalsze picie. Nie rozmawiałam o tym, minimalizowałam problemy, wypierałam. A destrukcyjne zachowania mojego męża narastały i powtarzały się. Inne problemy rodzinne schodziły na dalszy plan. Uznałam je za mniej znaczące, bo bezsensowna walka z alkoholem stała się moim nadrzędnym celem.

Próbowałam wszystkiego, co mogłam wymyślić, aby wydobyć męża z nałogu.

Nic nie skutkowało. Próbowałam tłumaczyć. Nie pomogło. Próbowałam płakać. To także nie działało. Próbowałam ukrywać butelki, wylewać alkohol, straszyć odejściem. Próbowałam zrządzenia, przypominając mu jego zachowania, aby nie powtórzyły się w przyszłości. To także nie pomagało. Gdy wygrywała butelka, ja przegrywałam. Przegrywałam, bo pił nadal i przegrywałam, bo nie mogłam znieść osoby, którą się stawiałam. Wrzeszczącą babą albo płaczącym strzępem człowieka. Ból odrzucenia nie mijał. Nadal ranił. Ranił jak diabli.

Byłam coraz bardziej wściekła. W dodatku gdzieś pomiędzy tymi wszystkimi mieszanymi uczuciami pojawiła się myśl, że w jakiś sposób ponoszę za tę sytuację odpowiedzialność.

Może naprawdę jestem taka okropna? Może gdybym była lepsza, on przestałby pić? I wreszcie, może jest coś, o czym nie pomyślałam, co sprawiłoby, że przestanie pić? Brałam na siebie coraz więcej i więcej. Mąż w końcu stał się jeszcze jednym dzieckiem. I chociaż kierowałam nim, jakby był dzieckiem, to jednocześnie byłam oburzona, gdy nie zachowywał się jak dorosły. Przy tym bałam się, że wszystko legnie w gruzach, gdy zrezygnuję z opieki nad nim.

Krzętałam się więc po domu, nadzorowałam finanse, organizowałam remonty, pielęgnowałam rośliny, sprzątałam, decydowałam o tym, co ma jeść i w co się ubrać. W końcu robiłam wszystko.

A najmniejszy drobiazg doprowadzał go do wybuchu negatywnych emocji. Wszystko sprzysięgało się przeciw niemu, irytowało i wywoływało pełną wściekłości reakcję. A że frustracje, których nie był w stanie wytrzymać, stale istniały, zawsze miał powody do dalszego picia. Trudno jest myśleć logicznie, gdy przyjmuje się odpowiedzialność za wszystko co złości, czy doprowadza do frustracji. Myślałam niekiedy: żaden sąd na świecie nie skazałby mnie za morderstwo, gdyby go znał. A że normalni ludzie nie mordują ani nawet o tym nie myślą, czułam się winna. Znowu przegrywałam.

Często mówi się, że możemy kochać innych tylko w takim stopniu, w jakim kochamy siebie. Jeżeli to prawda, to alkoholik nie jest w stanie zaofiarować miłości.

A jeśli ktoś jest niezdolny do okazywania miłości, to przyjmowanie jej staje się dla niego coraz trudniejsze. Został sam, z jedynym przyjacielem – butelką.

Ja także czułam się samotna. Zaczęłam zastanawiać się, czy nie byłoby lepiej, gdybym żyła bez niego. Paradoksalnie, zerwałam większość kontaktów towarzyskich.

Czułam się taka nieatrakcyjna. I winna, bo częściowo przyczyniałam się do wywołania w nim poczucia winy z powodu picia. A on czuł się jeszcze bardziej winny. I znów wygrywała butelka. On stawał się coraz bardziej chory i ja stawałam się coraz bardziej chora.

Ze wszystkich sił starałam się panować nad okolicznościami i działałam tak, jakby wszystko było możliwe do opanowania. Zaprzeczałam zamętowi, który panował we mnie i wokół mnie. Robiłam to, bo zaprzeczanie było najbardziej znośnym sposobem stawienia czoła sytuacji, która inaczej byłaby nie do wytrzymania. Kręciłam się w kółko, do momentu, gdy zaprzeczanie już dłużej nie działało. Zaprzeczałam do czasu, gdy nie mogłam już dłużej zaprzeczać. Nie osiągnęłam niczego. Okłamywałam samą siebie. Nie chciałam uznać tego, co się działo, aż do momentu, gdy nie miałam innego wy-

boru. Mój upór tylko pogarszał sprawę. To, co wydawało się moją siłą, tak naprawdę było brakiem odwagi.

Wydawało mi się, że jestem silna, że wszystko przetrzymam. Nawet kajdany, które założyło wspólne życie z alkoholikiem. Kajdany, których obręcze tworzyły zasady innych ludzi i ich opinie, zastygłe poczucie winy, żywione urazy.

Alkoholik nie szuka pomocy do czasu, gdy nie może już dłużej zaprzeczać swojemu brakowi kontroli. Ja też nie szukałam pomocy do chwili, gdy osiągnęłam kres wytrzymałości. Decyzja o konieczności jej szukania była jedną z najtrudniejszych w moim życiu. W akceptacji alkoholizmu jako choroby powszechny jest stereotyp wykołajonego awanturnika. Włóczędzy bez pracy, bez rodziny, w obszarpanym ubraniu, z niechlujnym zarostem, ukrywającego butelkę w papierowej torbie. Bywa i tak, ale nie w moim przypadku. Jeszcze. Alkoholika, którym jest mój mąż, określa się bowiem jako wysoko funkcjonującego. Mając tę świadomość, stale szukałam wiedzy o alkoholizmie. Poznawałam to, z czym się zetknęłam.

Na mityngach Al-Anon obracam się wśród ludzi, którzy mają podobny problem i rozumieją go. Dzielę się z nimi swoimi przeżyciami i dowiaduję się, co o nich sądzą. Trzymałam wszystko w ukryciu tak długo, że ogromnym przeżyciem było dla mnie odsłonięcie problemu i mówienie o nim otwarcie. Powodzenie leczenia zależy przede wszystkim od tego, czy człowiek chce naprawić swoje życie. Jeśli nie przyzna się do uzależnienia, to leczenie będzie pozorne. Trzeźwe życie to życie w harmonii ze sobą i światem, a do tego niezbędna jest szczerość. Szczerość, z którą spotykam się na mityngach ma tę harmonię przywrócić. To mój sposób na izolację od cierpienia. To opcja pozwalająca mi przetrwać i nie pozwolić na kolejne manipulacje, na symulowanie, na wzbudzanie uczucia litości. Nauczyłam się tego w Al-Anon. Al-Anon zmienił mój system wartości i wskazał cele.

Zaczęłam się zastanawiać, jak to możliwe. Gdy patrzę na siebie z obecnej perspektywy, zadaję sobie pytanie: dlaczego wcześniej nie widziałam siebie? Nie widziałam, czy nie chciałam widzieć? Szczera odpowiedź wobec siebie brzmi: nie chciałam widzieć prawdy. Moje postępowanie wobec męża przez te lata potrafię wytłumaczyć, mogę określić, czemu miało służyć i jakie przynosiło rezultaty.

Byłam samotna we dwoje, ponieważ sama niosłam odpowiedzialność za dwoje.

Gdyby nie moja determinacja do wyzwolenia się ze współzależnienia, pewnie nigdy nie zadawałabym sobie takich pytań, żyłabym zupełnie nieświadomie, jak automat.

Bezsilność wobec alkoholu uznałam, gdy zrozumiałam, że jestem współzależniona, że wobec picia męża ponosiłam same porażki. Ale utratę kontroli nad własnym życiem zobaczyłam dopiero teraz, analizując to, w jaki sposób zachowywałam się wobec siebie.

Czasami myślę, że jestem bezsilna wobec alkoholu tylko częściowo, ponieważ nie mogę znieść tego, jaka jest prawda. A prawda jest taka, że jestem bezsilna wobec wszystkiego, co nie jest moim nastawieniem, działaniem i uczuciami. Jestem, wobec tego wszystkiego bezsilna? Tak! Jestem bezsilna, ale już nie bezradna. Mam narzędzia, które poznałam w Al-Anon.

Tu dowiedziałam się, że nie ma recepty na to, jak i kiedy działać.

Każdy z nas musi zdecydować sam za siebie. Nie mam w tym dobrych doświadczeń, bowiem wcześniejsze decyzje życiowe zazwyczaj podejmowałam w pośpiechu, bez zastanowienia i niejednokrotnie nierozważnie.

Teraz widzę, że nie alkohol jest największym problemem, ale niezdrowe relacje, których nie dostrzegałam, lub przymykałam na nie oko. Za naj-

ważniejsze osiągnięcie uważam poddanie się w walce z uzależnieniem. Doprowadziło mnie to do poszukiwania i uzyskania pomocy, czyli najbardziej racjonalnego rozwiązania problemu. Zatrzymałam proces podążania za pijącym mężem, zwróciłam mu możliwość decydowania o tym, czy będzie pił czy nie. Tym sposobem zdjęłam z siebie ciężar, stworzyłam płaszczyznę dla rozwoju tej zapomnianej osoby, którą byłam i jestem. Odzyskuję dawną siebie sprzed choroby. Zyskuję przestrzeń, zaczynam mieć swoje własne autonomiczne życie, w którym moje potrzeby są najważniejsze.

Odkryłam w sobie dawniej głęboko skrywane uczucia: wytrwałość, nadzieję, przyjaźń, cierpliwość, dobroć, serdeczność, umiejętność współdziałania i wiele, wiele innych. Dawniej wstydziłam się tych pozytywnych uczuć. Łatwiej mi było posługiwać się złością, krytyką, oceną i buntem. Dziś nie potrzebuję już pokazywać swojej siły kosztem innych. Nie potrzebuję uznania innych, by wiedzieć, kim jestem. Nie potrzebuję widowni, by czynić dobro. Nie potrzebuję dużo pieniędzy czy rzeczy materialnych, by być szczęśliwą.

Dawniej to wszystko było mi potrzebne. Bez tego czułam się nikim. Uniemożliwiało mi to prawdziwe poznanie swoich możliwości i zdolności, a także rzeczywistych osiągnięć. Nauczyłam się nazywać rzeczy po imieniu. Dostrzegłam, jak do niedawna wyglądało moje życie. Uświadomiłam sobie, że byłam w pułapce. Też zaprzeczałam problemowi, pozwalałam mu istnieć. Dzięki tym zmaganiom nabrałam dystansu i dostrzegłam perspektywę, że może być inaczej.

Na wszystko jest określony czas. Czasem trzeba dać sobie ten czas. Dałam go sobie i ja. Uznałam rzeczywistość, w której żyję. Dopuszczam już bezsilność, choć rodzi to smutek. A nade wszystko, przestałam zaprzeczać, co uznaję za osobisty sukces. I jakkolwiek wciąż czuję smutek, że tak siebie traktowałam, odczuwam też dumę, że dzięki Al-Anon widzę coraz szerzej i wyraźniej.

Czas zatacza kolejne koło, ale ja nie biegnę już przez życie po omacku, tylko ze świadomością błędów i prawem do bycia sobą. Na to, co się wydarzyło w przeszłości, nie mam wpływu, ale na to, jak sobie z tymi deficytami radzę obecnie, już wpływ mam.

Nauczyłam się rozpoznawać własne zachowania, oceniać je i wyciągać wnioski. Przestałam wstydzić się za innych i umiem już odpowiednio reagować na trudne sytuacje życiowe. Udział w mityngach zmusił mnie do zastanowienia się nad tym, co należy zmienić w hierarchii wartości, żeby lepiej radzić sobie ze swymi potrzebami i marzeniami. Dał motywację do rozwoju emocjonalnego. Nauczył, jak pozbyć się wielu lęków, jak zaglądać w głąb siebie, jak rozpoznawać emocje i jak sobie z nimi radzić, by nie zawładnęły mną „demony”. Bo w tym wszystkim chodzi o to, by poświęcać uwagę sobie. Aby to osiągnąć, wystarczy skupić się na tym, co czujemy, jakie mamy potrzeby, co sprawiłoby nam przyjemność. Sam fakt, że poświęciłam czas na myślenie o sobie, już wiele zmieniło w moim samopoczuciu. To z kolei popycha do dalszych zmian. Dzięki Al-Anon, zapragnęłam tej zmiany i rozpoczęłam pracę nad innym myśleniem, zachowaniem i odczuwaniem.

Bardzo ważne jest dla mnie to, że mogę rozmawiać otwarcie, szczerze i bez zahamowań o wszystkim, co trapi. To tak weszło w krew, że zaczynam zachowywać się podobnie również w relacjach poza mityngami. Taka umiejętność to wielki skarb. Skutkuje nie tylko zdrowszą relacją z partnerem, ale przede wszystkim umiejętnością rozpoznawania swoich uczuć i nazywania ich. Jedno jest pewne: dzięki Al-Anon, czy z partnerem, czy bez, stałam się zwyczajnie szczęśliwsza i bardziej świadoma siebie. Uświadomiłam sobie, że z toksycznego związku z alkoholikiem zawsze można wyjść, że mam prawo opuścić męża, który ciągnie na dno. Zaczęłam widzieć swoje sprawstwo*, swój potencjał, wartość w sobie. Zaczęłam wierzyć, że ener-

gia kierowana do tej pory na ratowanie alkoholika, może być przeniesiona na mnie.

Poznałam nowych ludzi, zdobyłam wiedzę. Wypłakałam wszystko, co boli. Nauczyłam się przytulać, nie boję się już tego. Zaczęłam świadomie o siebie dbać: o wygląd, zdrowie, samopoczucie. Zaczęłam po prostu porządkować swoje życie. Jednym z największych odkryć dla mnie było to, że mam prawa, a nie tylko obowiązki. Że mogę, że mi się należy, że mam prawo mówić, co myślę i co czuję. Zaczęłam otwarcie mówić o swoich uczuciach i emocjach oraz je nazywać. Jestem świadoma siebie i swojej tożsamości. Nie wstydzę się już mówić o tym, co działo się w moim domu, że mąż jest alkoholikiem.

Przestałam się obwiniać i pozwoliłam mu wziąć odpowiedzialność za siebie i za to, co robi. Nie wstydzę się też prosić o pomoc i z niej korzystać.

Szukając wsparcia, sama stałam się wsparciem. Czas spędzony w Al-Anon uważam za najlepszą inwestycję w moim życiu.

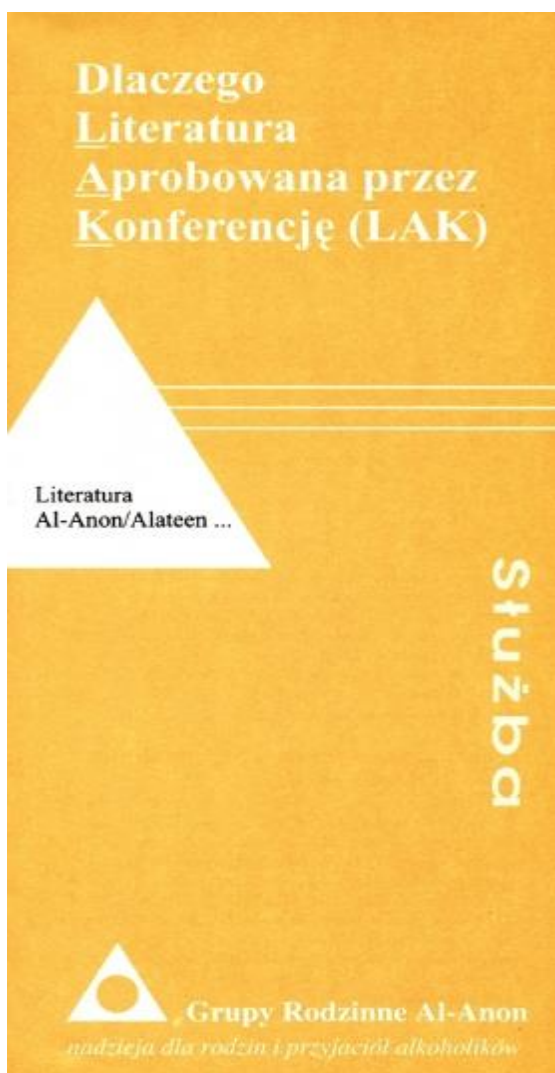
Aby dostrzec i pokochać dobro i piękno w drugim człowieku, trzeba je najpierw dostrzec i pokochać w sobie. Ode mnie zależy, czy w życiu będę się starała widzieć raczej pozytywy, czy wady sytuacji, miejsca albo człowieka. Dzięki Al-Anon wiem, że mam wybór.

Iwona

***Sprawstwo** – jedna z form popełnienia przestępstwa (forma zjawiskowa)

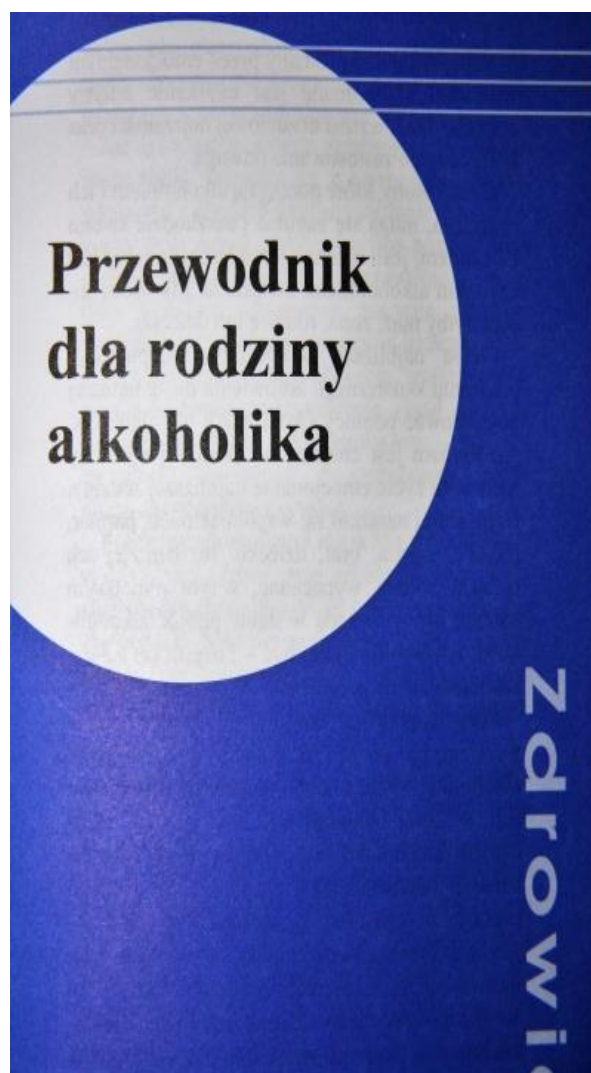


Literatura Al-Anon



Dlaczego Literatura Aprobowana przez Konferencję (LAK)

Zawiera odpowiedzi na pytania o literaturę: Jak powstaje nasza literatura? Jak uzyskuje aprobatę Konferencji? Jak mogę coś wnieść do LAK? Dlaczego tylko ta literatura na naszych mietyngach?



Przewodnik dla rodziny alkoholika

Jasne, realistyczne spojrzenie na alkoholizm; problemy, z którymi stykają się bliscy alkoholika i inne alternatywy dostępne dla rodziny.

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 PIĄTA

Każda grupa Al-Anon ma tylko jeden cel: niesienie pomocy rodzinom alkoholików. Realizujemy to poprzez stosowanie Dwunastu Stopni w naszym własnym życiu, przez zrozumienie i dodawanie otuchy naszym pijącym krewnym oraz przez serdeczne przyjmowanie i okazywanie zrozumienia rodzinom alkoholików.

„To, że każdy członek Grupy zna XII Tradycję i pomaga wprowadzać je w działalność Grupy, pozwoli uniknąć wielu niebezpieczeństw, które zagrażają ludziom spotykającym się w określonym celu.”

Tradycje utrzymują Al-Anon w jedności. Grupy pracując zgodnie z Tradycjami unikają wszystkiego, co mogłoby przeszkadzać w niesieniu pomocy każdemu członkowi Grupy, jak również rodzinom i przyjaciołom alkoholików i samemu alkoholikowi. Jest to jedyny i podstawowy cel.

Program ten, oparty na uniwersalnych, duchowych zasadach, opracowany został na podstawie pożyczonych od AA Kroków. Może być wykorzystany przez inne wspólnoty pomagające ludziom z innymi problemami, np. hazardzistom, narkomanom, przejadającym się itp. Wynika z tego, iż każdy może korzystać z tego Programu, ale członkostwo przysługuje tym, których życie zostało dotknięte chorobą alkoholową bliskiej im osoby.

TRADYCJA PIĄTA zawiera w sobie trzy specjalne pojęcia dotyczące niesienia pomocy – czyli naszego jedyne go celu. Niesienia pomocy sobie, bliskiemu pijącemu, swojej rodzinie, jak również innym, którzy mają kłopoty spowodowane pićciem bliskiej osoby.

POJĘCIE PIERWSZE – dotyczy stosowania we własnym życiu Dwunastu Stopni, które zawierają w sobie potrzebne wskazówki, pociechę i przede wszystkim ucza, jak uważnie słuchać swojego wnętrza i innych ludzi. Ucząc się życia według Stopni możemy osiągnąć: nasz osobisty rozwój, który jest pierwszym zadaniem, duchową i uczuciową ulgę oraz pogodę ducha. Dlatego uczestnicząc w spotkaniach wspólnoty unikamy długich wypowiedzi o złym zachowaniu alkoholika, wytykania jego błędów, użalania się nad swoim losem, ponieważ nie sprzyja to naszemu rozwojowi.

„Możemy lepiej radzić sobie z problemami, kiedy serce i umysł nie są przeciążone negatywnymi emocjami... wtedy znikną wszystkie fałszywe wyobrażenia, wszystkie dręczące niepokoje i zbyteczne zgrzyoty.”

Praca nad własnym charakterem, polegająca na ciągłym doskonaleniu go i usuwaniu z niego tego co złe, może przyczynić się do dostrzeżenia „słonecznej” strony życia, a to doprowadzi do poprawy naszej sytuacji domowej.

Uznanie alkoholizmu jako choroby, jak też tego, że to nie my jesteśmy za to odpowiedzialni, jest tego podstawą. Wyzbywając się poczucia winy możemy poczuć się wolni.

W myśl hasła „Powoli, lecz pewnie” poznając i wdrażając w swoje życie Dwanaście Stopni odkrywamy nowe życie. Nowe życie, tzn. bardziej szczęśliwe, bardziej radosne, bardziej sensowne, bardziej budujące.

POJĘCIE DRUGIE – zawarte w Tradycji Piątej polega na zdaniu sobie sprawy i zaakceptowaniu faktu, iż alkoholizm jest chorobą. Dokładne poznanie i zrozumienie tej choroby – może przyczynić się do tego, że uwolnimy się od wrogiego nastawienia w stosunku do osoby na nią cierpiącej. Czasem łatwiej jest nieść pomoc innym niż włożyć wysiłek niesienia otuchy oraz zrozumienia naszego bliskiego pijącego.

POJĘCIE TRZECIE – dotyczy niesienia pomocy innym, którzy mają problemy podobne do naszych. Innym – czyli wszystkim tym, których życie zostało zburzone wskutek alkoholizmu bliskiej osoby.

Niesienie pomocy w odniesieniu do całej Tradycji Piątej polega na:

- * Wystrzeganiu się wszystkiego, co przeszkadza w duchowym rozwoju, np.:
 - nieprzestrzeganiu podstawowej zasady Al-Anon – anonimowości,

- plotek, które mogą utrudnić swobodną wymianę myśli,
- przekształcenia mityngu w towarzyskie spotkania,
- podziale Grupy na kliki,
- udzielaniu rad do podejmowania jakiegokolwiek działania,
- próbie przekształcenia Wspólnoty w instytucję charytatywną.

* Dzieleniu się z innymi naszym własnym doświadczeniem i siłą w radzeniu sobie z codziennymi problemami.

* Dzieleniu się nadzieją.

* Cierpliwym słuchaniu wynurzeń innych.

* Ofiarowaniu przyjaźni.

* Pozwoleniu nowoprzybyłym na naukę pomocy samym sobie – zachęcając do pracy nad sobą według Stopni i całego Programu Al-Anon.

* Interesowaniu się losem innych – co może być przyczyną, iż pozbędziemy się goryczy, pretensji oraz bólu.

Stosując zasady Tradycji Piątej zyskujemy możliwość odzyskania własnej pogody ducha oraz swojego własnego rozwoju duchowego, wykorzystując każdą okazję, aby pomóc innemu człowiekowi potrzebującemu zrozumienia, cierpliwości i uważnego wysłuchania jego zwierzeń.

Niesienie pomocy według Tradycji Piątej – oznacza zyskanie nowego życia poprzez zrozumienie siebie, alkoholika, swojej rodziny i innego człowieka uwikłanego w błędne koło choroby alkoholowej.

Niesienie pomocy według Tradycji Piątej – to miłość nie zamknięta w czterech ścianach swojego domu.

„Sprawy rodziny nie mogą zabierać całej twojej uwagi, ale muszą pomagać w wychodzeniu do ludzi, którzy są wokół ciebie.”

MATERIAŁY WYKORZYSTANE:

- 12 Stopni i 12 Tradycji dla Al-Anon
- Nadzieja dla dzieci Alkoholików Alateen
- Dzień po dniu w Al-Anon (str. 127, 128, 256)
- 12 Stopni i 12 Tradycji dla Alateen

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 poprzedniczek. 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.

Tradycje łączą nas w jedną wspólnotę. Wprowadzają one grupę w relacje z innymi grupami, ze Wspólnotą Anonimowych Alkoholików i ze światem zewnętrznym. Porządkują działania grupy w kwestiach kierowania grupą, członkostwa, finansów, własności, relacji ze społeczeństwem i anonimowości. Tradycje zostały wypracowane w oparciu o doświadczenie grup Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w rozwiązywaniu problemów wspólnego życia i pracy. Al-Anon zaadoptował te wskazówki i w ciągu lat stosowania ich dostrzegł ich trafność i mądrość. Chociaż są to tylko sugestie, jedność Al-Anon i jego przetrwanie zależy od podporządkowania się tym zasadom.

Z „Praca grup Al-Anon i Alateen”

* Al-Anon osiąga tak dobre rezultaty dzięki koncentrowaniu się wyłącznie na jednym – niesieniu pomocy rodzinom oraz przyjaciołom alkoholików. Każdy może korzystać z naszego programu, ale członkostwo przysługuje tylko tym, których życie zostało dotknięte chorobą alkoholową bliskiej im osoby. Pomoc innym oznacza dzielenie się naszym

doświadczeniem, słuchanie wynurzeń innych, ofiarowanie przyjaźni oraz pozwolenie na to, aby nowoprzybyła nauczyła się pomagać samej sobie.

* Program Al-Anon jest oparty na pojęciu prawdziwej miłości. Kiedy interesujemy się losem innych ludzi, możemy sami pozbyć się goryczy, pretensji oraz bólu, powodowanych przez ciągle powtarzające się niepowodzenia. Zrozumienie i pogodzenie się z tym, że alkoholizm jest chorobą, da nam możliwość współczucia cierpieniom alkoholika.

* Ażeby uzyskać duchową i uczuciową ulgę, mogę stosować Dwanaście Stopni, starać się zrozumieć chorobę alkoholizmu oraz nieść pomoc innym, którzy mają problemy podobne do moich własnych. Możliwość mojego rozwoju polega także na tym, że staram się wykorzystać każdą okazję, aby pomóc innemu człowiekowi potrzebującemu zrozumienia, cierpliwości i uważnego wysłuchania jego zwierzeń.

* To, co mi potrzeba, to mniej koncentracji na własnych problemach.

WYPOWIEDZI UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW

* Tradycja Piąta uczy mnie, jak wprowadzać ład w moje życie, jak wyzbywać się chaosu i zajmowania się wszystkim na raz. Uczy mnie, jak nieść pomoc innym, dając im jednocześnie wolność wyboru, a także jak być wolnym od złudzenia własnej wspaniałości i pychy.

* Grupa może dobrze funkcjonować i spełniać zasadniczy cel, czyli niesienie pomocy tylko wtedy, gdy ma obsadzone wszystkie służby.

* Tradycja Piąta daje mi poczucie bezpieczeństwa, uczy mnie skupiania się na jednym problemie, uczy mnie tego, jak osiągnąć pogodę ducha przez wdrażanie w życie Dwunastu Stopni, zrozumienie innych oraz pomoc im.

* Tradycja Piąta otworzyła mi oczy na to, co to znaczy nieść pomoc innym, a nie wchodzić w ich życie z buciarami.

* Skupienie na problemie alkoholizmu powoduje, że za jakiś czas dotrze do mojej świadomości istota

programu Al-Anon. Najważniejsze słowo w tej Tradycji to miłość.

* Tradycja Piąta uczy mnie koncentracji na jednym problemie – na alkoholizmie bliskiej osoby, a nie na wszystkim na raz.

* Tradycja Piąta jest dla mnie bardzo ważna, może zmienić moje życie, pomoże mi zrozumieć chorobę alkoholową i zrozumieć innych.

* Dla mnie ta Tradycja jest pokazaniem mi przez zbiorową mądrość moich granic.

* Mityng działa na mnie uspokajająco, uczy mnie życia, muszę więc dbać o to, aby grupa nie zбочyła na manowce, aby zajmowała się tylko problemem alkoholizmu w rodzinie.

* Rozumiem ją jako wychodzenie ze zrozumieniem i miłością.

* Tradycja Piąta pozwala mi dokładniej poznać sposoby niesienia pomocy rodzinom alkoholików, do której ja też należę, czyli jak pomóc sobie i innym nie robiąc nikomu krzywdy.

* Tradycja Piąta pozwoliła mi odnaleźć siebie. Mój spokój wewnętrzny zależy od mojego nastawienia do innych, miłości i pozwolenia innemu człowiekowi na osobisty rozwój.

* Mówi mi, jak mam postępować niosąc pomoc rodzinom alkoholika poprzez dzielenie się swoim doświadczeniem.

* Dowiedziałam się, że pomoc będzie skuteczna, jeśli przestanę siebie stawiać w centrum uwagi, będę starał się słuchać innych.

* Pomoc rodzinie czy to swojej, czy w grupie Al-Anon przez ukierunkowanie na pracę nad sobą i zrozumienie siebie i drugiego człowieka.

Warsztaty Tradycji Piątej Al-Anon Region Warszawski



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

tel. 572 945 199

2. Region Galicja

region_galicja@al-anon.org.pl

tel. 795 753 451

3. Region Gdański

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

tel. 696 664 890 w czwartki w godzinach

18:00 – 20:00

5. Region Łódzki

region_lodzki@al-anon.org.pl

tel. 690 680 117

6. Region Podlaski

region_podlaski@al-anon.org.pl

tel. 570 582 828

7. Region Podkarpacki

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

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

tel. 884 674 265 od poniedziałku do piątku

w godz. 18:00 – 20:00

10. Region Warmińsko-Mazurski

region_warmińsko-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

tel. 606 919 215

12. Region Wielkopolska

region_wielkopolski@al-anon.org.pl

tel. 691 894 286

13. Region Zachodniopomorski

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

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

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 niesienia 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.

