

AL-ANON O SOBIE


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

1/24/2019

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” przeznaczony 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. 1	Od redakcji
str. 1	Spis treści
str. 2	Preambuła
str. 3	Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów
str. 3	Przebieg mityngu informacyjnego
str. 3	internetowe - linki
str. 4	Współpraca Al-Anon z AA
str. 6	Informacje ze spotkań z profesjonalistami
str. 8	Profesjoniści piszą
str. 9	Terapia dla współuzależnionych i Al-Anon
str. 12	Konferencja w ramach II kampanii „Białej Wstążki“
str. 19	Alateen
str. 23	Literatura Al-Anon
str. 24	Program Al-Anon
str. 28	Ważne adresy i telefony
str. 29	Przydatne linki
str. 30	Słowo od redakcji

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.

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

Mityng internetowy Al-Anon

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

<http://www.al-anon.org.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/>

Współpraca Al-Anon z AA

Żona w Al-Anon

Często słyszę od kolegów uczęszczających w spotkaniach Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, że jeżeli żona lub partnerka zacznie uczęszczać na spotkania Grup Rodzinnych Al-Anon, zakończy się to rozwodem albo rozstaniem. Lub odmienny pogląd, że związek jest wtedy bardziej dojrzały, trwały i szczęśliwy. W ostatniej fazie picia i początkowym okresie abstynencji dowiedziałem się, że żona uczęszcza na spotkania Al-Anon.

Wracała jakaś inna, uśmiechnięta, zmieniło się jej zachowanie. Zaczęła mówić, że jej też coś od życia się należy, że jest ważna, że dobrze by było, abym chodził na spotkania Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Z obawy, że zostanę sam, że utracę rodzinę, zacząłem spełniać jej życzenia. Przestałem pić dla żony i rodziny (mieliśmy dwójkę dzieci), poszedłem na terapię, na spotkania Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, bo przecież jestem alkoholikiem i za takie życie, jakie do tej chwili prowadziłem, muszę ponieść karę. Nie piłem 9 miesięcy. Czułem się gorzej niż jak w okresie, w którym piłem; nic mnie nie cieszyło, a wymagania żony w stosunku do mojego postępowania, zachowania były coraz wyższe. Chodziłem na mityngi Anonimowych Alkoholików. Ale oni wciąż mówili to samo, że cieszą się, że nie piją, a z ich wyglądu i zachowania nie widziałem tej radości. W owym okresie w grupie Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, na którą uczęszczałem, dominowały wypowiedzi o życiu w okresie picia - tak zwane „radości i smutki”. Nie miałem pojęcia, co to jest program rozwoju duchowego. Dwanaście Kroków, Dwanaście Tradycji, Dwanaście Koncepcji. Uznałem, że jestem alkoholikiem i aby szczęśliwie żyć, muszę

pić. Gdy nie piłem, życie mnie nie cieszyło, nie byłem szczęśliwy. Wracałem do picia. Przeszedłem trzy terapie, dwie próby samobójcze, dłuższe i krótsze okresy abstynencji - zajęło mi takie życie pięć lat. Chcę tu powiedzieć, że skończyłem wszystkie terapie, jakie były w moim mieście, a radości z życia dalej nie było. Dziś tak myślę, że te lata były mi potrzebne. Cierpienie spowodowało, że szukałem rozwiązania. I tak dowiedziałem się o programie rozwoju duchowego zawartego w książce Anonimowi Alkoholicy. Poprosiłem o sponsorowanie. Zaczęły zachodzić zmiany w naszym życiu.

Moje doświadczenie po latach mówi, że jeżeli alkoholik lub jego żona czy partnerka chodzi tylko na mityngi, to po początkowym okresie „szczęśliwości” ich życie się nie układa. Wzajemne obwinianie, oskarżanie, brak zaufania, kontrolowanie, brak cierpliwości. Życie razem sprawia trudności. Żyliśmy razem, ale jakby oddzielnie. Miałem myśli o rozwodzie, o kolejnej ucieczce od odpowiedzialności, od rodziny, od siebie. Ale od siebie nie da się uciec. Nie zmieni tego miejsce zamieszkania, inna praca itd. Życie jest smutne i w cierpieniu. Zmieniło się wszystko, gdy zaczęliśmy rozwijać się duchowo – stosować program proponowany przez Wspólnotę Anonimowych Alkoholików i Grup Rodzinnych Al-Anon.

Gdy moja kochana żona zaczęła STOSOWAĆ program Dwunastu Stopni (a ja Dwunastu Kroków), usłyszałem od niej, że: dziś źle się czuje, ale ja nie jestem temu winien, że chce popłakać. Przestałem obwiniać kogoś lub coś za swoje uczucia. Zaczęliśmy razem cieszyć się z codziennego życia – ŻYĆ

DZIŚ. Bardzo lubię codzienne wspólne spędzanie czasu, poranne modlitwy, wspólne czytanie literatury Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i literatury Grup Rodzinnych Al-Anon, rozmowy o troskach i marzeniach dnia codziennego - rozmowy duchowe. Lubię przebywać z żoną taką, jaka jest teraz, czuję więź i szczęście. Zmieniło się, gdy zaczęliśmy podążać drogą wytyczoną przez poprzedników, stosować proponowany nowy, nam nieznan model życia.

Wracam czasami myślami do czasu, gdy nie piłem trzy lata i chciałem wziąć rozwód. Bóg działając poprzez ludzi uchronił mnie przed samotnością i bezsenssem życia. Dziś nie wyobrażam sobie bez żony życia.

Mam na imię Andrzej. Jestem alkohikiem

Po 22 latach wspólnego życia moja żona odeszła o de mnie z powodu mojego alkoholizmu. Żyliśmy w separacji. Było mi z tym bardzo wygodnie mogłem pić do woli, nic nie robić, niczym się nie przejmować, żyć, jak chciałem. Po kilku tygodniach zauważyłem, że czegoś mi brak - zupek na kaca, obiadków domowych, czystych i uprasowanych ubrań itp. Moja żona zastosowała tak zwaną **TWARDĄ MIŁOŚĆ** (mądrą miłość). Przestała, sprzątać, gotować, itp. Mimo tego wszystkiego dalej piłem i trwało to dziewięć miesięcy. Po tym koszmarze zaczęło mi brakować tego, co zawsze mi dawała żona. Spytałem, czy dalej zamierza tak żyć. Odpowiedziała, że tak, chyba że coś z sobą zrobię. Poszedłem na terapię i do Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Wtedy zaczęło się coś zmieniać. Żyliśmy nadal w separacji ona obserwowała mnie, a ja ją. We Wspólnocie Anonimowych Alkoholików dowiedziałem się, że samo niepicie nic nie da, że muszę przejść przemianę duchową na programie Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików. Chociaż nie piłem już ponad rok i wróciłem do żony, to nasze niby nowe życie nie układało się. Kłótnie, niezrozumienie, krzyki i ucieczki moje

„Życie duchowe to nie teoria. Musimy nim żyć” – to jest cud, który żona i ja dostaliśmy od Boga, jak go pojmujemy, czyli od Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i Grup Rodzinnych Al-Anon, sponsora. Ludzi, którzy tam byli i pomogli nam zapoznać się z tym programem.

Wdzięczny alkoholik.

Hasło Al-Anon Powoli, lecz pewnie.

Jest łagodnym przypomnieniem, że wiele możemy dokonać bez przymusu. Na poprawę stanu naszego umysłu, zmianę naszego nastawienia potrzeba wiele czasu. Pośpiech i niecierpliwość przyczyniają się jedynie do porażki, a nie do osiągnięcia naszego celu.

z domu były na porządku dziennym. Musiałem coś z tym zrobić - albo rozwód albo normalne życie. Wtedy na mojej drodze stanął drugi alkoholik, który przekazał mi program Dwunastu Kroków Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i pokazał mi, jak żyć tym programem. W tym czasie moja żona wstąpiła do Grup Rodzinnych Al-Anon. Zmiany w naszym życiu były zauważalne, ale to jeszcze nie było to. Każde z nas żyło swoim światem. Każde z nas chodziło swoimi drogami, ale było mimo wszystko dużo lepiej. Pewnego dnia, gdy wieczorem klęknałem na kolana, by podziękować swojej Sile Wyższej za trzeźwy dzień bez kłótni i zgrzytów, moja żona uklękła przy mnie z modlitwą Trzeciego Stopnia Al-Anon (Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga – jakkolwiek Go pojmujemy) i razem ze mną pomodliła się tą modlitwą. I trwa to już z pięć lat. Kilka minut później, gdy zobaczyłem, że pisze listę wdzięczności, to byłem w szoku. Myślałem, że zejdę z tego świata. Przez całą noc w modlitwach i medytacjach przychodziło mi na myśl nasze życie – to stare i to nowe, które miało nastąpić. Chociaż nie wiedziałem, jak będzie, to czułem, że ten wieczór, noc i poranek zmieni

całe nasze życie. Skąd to wiedziałem i czułem? Bo znałem już dziesiątki osób, które realizując ten program Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików i Dwunastu Stopni Al-Anon, zmieniły swoje życie o 180 stopni. Ci ludzie byli naocznymi świadkami oraz przedstawicielami przebudzenia duchowego w rezultacie tych Kroków czy Stopni. Nasze małżeństwo dążyło do jednomyślności, do miłości i szczęścia. Zaczęliśmy służyć w naszych wspólnotach ludziom, którzy potrzebowali naszej pomocy. Znaleźliśmy wspólny język i porozumienie. Rozli-

czyliśmy naszą przeszłość; już nigdy sobie jej nie wypominamy, mamy wspólną kasę, dom, rodzinę. Nasze zainteresowania, wypoczynek, cele są podobne. Pracujemy ze swoimi podopiecznymi, przekazujemy ten program i cieszymy się ich szczęściem i nowym życiem. Są to chwile, dla których warto żyć. Na sam koniec chcę napisać, że zawsze uciekałem z domu od żony, rodziny, obowiązków, a teraz biegnę do żony, rodziny i obowiązków.

Pozdrawiam Andrzej

Informacje ze spotkań z profesjonalistami

Mityngi informacyjne w Regionie Łódzkim

W Zgierzu odbył się mityng informacyjny dla pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Obecnych było 35 osób, w tym pracowników socjalnych, asystentów rodzin wraz z Panią Dyrektorką. Spotkanie zorganizowała grupa „Iskierka Nadziei” ze Zgierza. Omówiono historię oraz program działania Grup Rodzinnych Al-Anon oparty na Dwunastu Stopniach, Dwunastu Tradycjach, Dwunastu Koncepcjach oraz literaturą Al-Anon. W trakcie prezentacji koleżanki podzieliły się swoimi doświadczeniami ze zdrowienia na programie Al-Anon, które poruszyły słuchaczy. Zależało nam, aby pracownicy socjalni poznali idee Grup Rodzinnych Al-Anon i aby zostali naszymi sprzymierzeńcami. Rozdałyśmy pakiety informacyjne i uzyskałyśmy zapewnienie, że trafią one do rodzin dotkniętych chorobą alkoholową.

Spotkanie było szczególnie cenne, bo grupa ze Zgierza jako pierwsza w Regionie Łódzkim wyszła z samodzielną inicjatywą zorganizowania mityngu. Grupa Al-Anon „Iskierka Nadziei” pokazała, że nawet mała grupa może być operatywna i może być inspiracją dla innych członków Al-Anon.

Grupa Al-Anon „Arka” z Łodzi przy wsparciu grupy Al-Anon „Metanoja” zorganizowała we wrześniu mityng podczas „Złotu Radości” Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Księżych Młynach. Uczestnikami byli trzeźwiejący alkoholicy wraz z rodzinami oraz przyjaciele i sympatycy naszych Grup Rodzinnych Al-Anon. Była duża frekwencja, uczestniczyło przeszło 40 osób. Spotkanie poprowadziła Ania z grupy Al-Anon „Arka”. Zaprezentowano Dziedzictwo Al-Anon. Podkreślono rolę Haseł wykazując, jaki mają one wpływ na proces odzyskiwania równowagi i wiary w siebie. Ten mityng to samodzielna inicjatywa grup Al-Anon.

W październiku w Olszy koło Brzezina odbył się mityng informacyjny dla uczestników rekolekcji dla uzależnionych i współuzależnionych. Uczestniczyło 40 osób. Spotkania w Olszy mają już swoją historię, odbywają się cyklicznie, a biorą w nich udział członkowie Wspólnoty Anonimowych Alkoholików wraz z rodzinami, osoby spoza Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i Grup Rodzinnych Al-Anon, których bliscy nadużywają alkoholu, reprezentanci

wielu zawodów w tym psychologów, terapeutów, nauczycieli.

Mityng poprowadziła Justyna z grupy Al-Anon „Róża” w Łodzi, a wsparciem były osoby z innych łódzkich grup, między innymi: „Pod Kopułą”, „Arka”, „Metanoja”. Przybliżono idee Al-Anon w oparciu o Dziedzictwo Dwunastu Stopni, Dwunastu Tradycji i Dwunastu Koncepcji. Czytałyśmy fragmenty z literatury Al-Anon, rozważano odczytane teksty. Najcenniejsze były osobiste doświadczenia, czyli to, jak dzięki wsparciu Siły Wyższej – jakkolwiek ją pojmujemy, kochającego Boga i pod egidą Al-Anon przechodziłyśmy metamorfozę, zmieniałyśmy się z osób wylęknionych, obolałych fizycznie i psychicznie w osoby uśmiechnięte. Jak odzyskiwałyśmy chęć do życia i pogodne usposobienie. Przekazałyśmy ulotki wierząc, że będą one nieść posłanie potrzebującym.

Kilka słów o gospodarzu spotkań w Olszy Ojcu Sławku. Jest on wielkim przyjacielem Grup Rodzinnych Al-Anon; nie tylko użycza miejsca na spotkania, ale również sam informuje o naszej działalności, o miejscach, gdzie odbywają się mityngi. Z wielkim szacunkiem przekazujemy tą drogą podziękowanie z nadzieją na dalszą współpracę.

W listopadzie w Szczercowie, w domu parafialnym odbył się mityng informacyjny dedykowany pracownikom Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej i Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej ze Szczercowa i sąsiednich gmin, skierowany też do nauczycieli i pedagogów szkolnych, opiekunów z Domu Dziecka, kuratorów, terapeutów i osób duchownych. Wśród uczestników był też radny. Spotkanie prowadziła Anna z grupy Al-Anon „Pod Kopułą” w Łodzi. Koleżanki z grup Al-Anon „Ewa” oraz „Razem damy radę” z Bełchatowa, grupa Al-Anon „Wiktoria” z Wolborza oraz Madzia sponsorka grupy Alateen „Nadzieja” z Bełchatowa. W trakcie prezentacji Grup Rodzinnych Al-Anon przekazano też liczne osobiste doświadczenia członkiń tych Grup. Rozdano pakiety informacyjne

z nadzieją, że trafią one we właściwe ręce. W dalszej części odpowiedziano na pytania z sali.

Ważnym elementem spotkania była wypowiedź Madzi poświęcona Alateen jako miejscu, w którym szczególną troską otacza się dzieci i młodzież. Mówiła ona o emocjach, potrzebie miłości, empatii.

Spotkanie było możliwe dzięki olbrzymiemu zaangażowaniu Natalki z Grupy „Ewa” Bełchatów. To kolejna inicjatywa wychodząca z serca grupy Al-Anon i dlatego tym cenniejsza. Bardzo dziękujemy księdzu za udostępnienie sali i okazaną nam życzliwość.

Również w listopadzie odbył się mityng informacyjny w Zduńskiej Woli. Uczestniczyło ok. 20 osób. Prowadziła Anna z grupy Al-Anon „Pod kopułą” razem z kolegami ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. W spotkaniu brali udział pracownicy socjalni, asystenci rodziny Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Sprzymierzeńcem była Pani Dyrektor, która umożliwiła zorganizowanie tego spotkania.

Anna
Koordynator ds. Współpracy
z Profesjonalistami i Instytucjami
Region Łódzki

W dniu 10.12 2018 r. w Urzędzie Miasta w Tychach odbyło się spotkanie dla profesjonalistów i instytucji, na który zostałyśmy zaproszone w celu przekazania informacji, czym są Grupy Rodzinne Al-Anon i jaki mają cel. W spotkaniu tym wzięli udział przedstawiciele Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, pedagodzy i psychologowie ze szkół podstawowych, gimnazjum i szkół średnich, Ośrodka Interwencji Kryzysowej, Stowarzyszenia „Trzeźwość życia” w Tychach, Policja, duchowni wyznania Katolickiego z Tych, członkowie Wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz Klub Abstynenta „Bosman”.

W spotkaniu wzięło udział około stu osób. Na spotkaniu tym reprezentowałam Grupę Rodzinną Al-Anon „Pełna Radość” w Tychach wraz z Anitą, Koordynatorem do spraw Alateen z Dąbrowy Górniczej z Regionu Śląsko-Dąbrowskiego. Przygotowałyśmy pakiety informacyjne o Al-Anon, które zostały rozdane gościom. Znalazła się tam informacja o Al-Anon i Alateen, ulotki, wizytówki z informacją o Grupach Rodzinnych Al-Anon w Tychach, Mikołowie, Katowicach oraz Grupie Alateen w Dąbrowie Górniczej. Anita podzieliła się swoim doświadczeniem na temat zdrowienia w grupie Al-Anon oraz przedstawiła grupę Alateen jako pomoc dla dzieci w wieku 11-19 lat z rodzin z problemem dotyczącym choroby alkoholowej. Niesienie posłania to forma pomocy dla tych, którzy jeszcze cierpią z powodu skutków alkoholizmu osób bliskich z rodziny. Tu mogą znaleźć pomoc i zacząć żyć w wolności i radości.

Mamy nadzieję, że to spotkanie zaowocuje współpracą z poszczególnymi instytucjami i profesjonalistami, których przedstawiciele chętnie odbierali pakiety informacyjne. Grupa „Pełna Radość” w Tychach jest otwarta na współpracę i na to, by nieść pomoc tym, którzy tego potrzebują. Razem możemy więcej. Dziękujemy Pani Naczelnik Urzędu Miasta Tychy za miłe i ciepłe słowa, skierowane do nas i podkreślenie, iż grupa Al-Anon „Pełna Radość” w Tychach we wrześniu 2019 r. będzie obchodziła swój mały jubileusz 25-lecia istnienia.

Hania z Grupy „Pełna Radość” w Tychach.

W dniu **06.02.2019** odbyło się spotkanie informacyjne Wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz Grup Rodzinnych Al-Anon w Komendzie Wojewódzkiej Policji w Katowicach. Uczestniczyło osiemnastu funkcjonariuszy Policji. Tego samego dnia w Dąbrowie Górniczej, na Komendzie Miejskiej Policji w trakcie szkolenia na temat „Alkohol a środowisko służby i pracy” odbyło się również spotkanie informacyjne przeprowadzone przez Grupy Rodzinne Al-Anon oraz Wspólnotę Anonimowych Alkoholików. W tym spotkaniu uczestniczyło dwudziestu funkcjonariuszy policji.

W dniu **07.02.2019 r. w Tarnowskich Górach** odbyło się również spotkanie w Komendzie Powiatowej Policji. Uczestniczyło w nim dwudziestu jeden funkcjonariuszy. Przekazano im informacje o programie Wspólnocie Anonimowych Alkoholików oraz programie Grup Rodzinnych Al-Anon, w tym o Grupach Alateen i Grupach Al-Anon Dorosłe Dzieci. Podzieliliśmy się krótko doświadczeniem, jak zmieniło się nasze życie na lepsze dzięki pracy na programie Dwunastu Stopni Al-Anon. Rozdaliśmy pakiety informacyjne każdemu uczestnikowi spotkania. Dziękujemy wszystkim przyjaciołom ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików za zaproszenie i umożliwienie wzięcia udziału w tych spotkaniach informacyjnych, za życzliwość i otwartość dla Grup Rodzinnych Al-Anon. Taka forma współpracy ukazuje potrzebę pomocy całym rodzinom, a nie tylko osobie chorującej na alkoholizm.

Bożena, Elżbieta, Helena oraz Grzegorz
Region Śląsko-Dąbrowski

Profesjoniści piszą

Pomagać...

Pragnę podzielić się radością, że dane mi było uczestniczyć w mityngu Al-Anon. Na mityng zosta-

łem zaproszony przez koleżankę Bożenkę. Jako Anonimowy Alkoholik i Dorosłe Dziecko Alkoholika

wiem, co czują, co przeżywają i jakie trudne jest życie z osobami uzależnionymi i jak straszna jest ta choroba.

Jestem pod wrażeniem pierwszego i myślę, że nie ostatniego mityngu Al-Anon. Do dzisiaj mam przed oczyma obraz osób obecnych na tym mityngu, które dzieliły się swoimi przeżyciami, radościami i smutkami. No i ta siła wspólnoty. W jedności siła. Jeden cel - rozwiązywać wspólne problemy przez dzielenie się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Ta nadzieja zawsze jest, jeśli są obok nas dobrzy ludzie, którzy chcą nam pomóc.

Na co dzień spotykam się z różnymi ludźmi i ich problemami. Zdaję sobie sprawę z tego, że nie jestem w stanie wszystkim pomóc. Wiele osób przeżywa to samo, co ja przeżywałem pod jednym dachem z alkoholikiem, co przeżywali moi najbliżsi i ile kłopotów, przykrości ja sam sprawiałem mojej rodzinie, znajomym, przełożonym przez moje pijackie życie. Nie jestem w stanie wszystkich krzywd naprawić, ale na szczęście są grupy wsparcia. Uważam, że są to grupy dane nam przez Boga, który posługuje się ludźmi, aby ratować innych.

Uczestnicząc w mityngach Anonimowych Alkoholików nieustannie wzmacniam się, aby żyć w trzeźwości i pomagać innym. Chętnie też rozmawiam z osobami z Al-Anon, czytam literaturę AA i Al-Anon, rozdaję broszurki. W mojej pracy duszpasterskiej staram się zrozumieć wszystkich, którzy zwracają się o pomoc i otwarcie przyznają się do swoich problemów. Wiele osób oczekuje od duchownych porady duchowej i prosi o modlitwę. Cieszę się, że przy różnych okazjach udało mi się zachęcić osoby współuzależnione do chodzenia na mityngi Al-Anon. Widzę ich przemianę, pogodę ducha i wiarę w siebie. Nie szkodzić, pocieszyć i pomóc, jeśli można pomóc – to słowa starożytnej zasady, ale jakże aktualne dzisiaj. Spełniają się one we wszystkich grupach wsparcia. Bardzo pomocne mi są w pracy duszpasterskiej. Życzę sobie i wszystkim uzależnionym, współuzależnionym codziennych zwycięstw! Pogody ducha!

s. Dariusz

Terapia dla współuzależnionych i program Al-Anon

Zaczęłam pracę nad sobą w grupach wsparcia przy Stowarzyszeniu „Trzeźwość Życia”, gdzie poprzez dzielenie się swoim doświadczeniem uwolniłam się od iluzji. Przestałam uważać się nad sobą i zdecydowałam się na poważne traktowanie siebie. Jako osoba współuzależniona, która wie wszystko najlepiej i stara się kontrolować przebieg wydarzeń w swoim życiu i innych, doszłam do wniosku, że potrzebuję pomocy. Wpadałam często w gniew, frustrację, wmawiałam sobie, że jutro będzie lepiej. Jestem niezwykle odpowiedzialna i tego oczekuję od innych. Nie potrafię zachowywać się

spontanicznie. Wydawało mi się, że jestem silna, a jestem bezsilna. Dalszy ciąg to intensywne prace w grupie Al-Anon i psychoterapia. Daje mi to możliwość życia własnym życiem. Nauczyłam się kochać siebie, wyrażać swoje uczucia, dawać sobie prawo do popełniania błędów. Wreszcie moje uczucia wydostały się na zewnątrz, bo nie miały mocy sprawczej. Zaczęłam myśleć o sobie pozytywnie, nie krzywdząc innych. Uwolniłam się od emocjonalnego przywiązania do innej osoby (męża). Dałam mu wolność do decydowania o sobie. Dałam też prawo sobie do życia w wolności.

Stałam w prawdzie, bo o tym zawsze marzyłam. Terapia się skończyła, grupy wsparcia przestały istnieć, a ja szukałam nadal czegoś dla siebie. O Grupach Rodzinnych Al-Anon wiedziałam dużo, miałam Dwanaście Stopni, komentarze tych Stopni, ale nie próbowałam iść na Grupę Al-Anon. Zachęcił mnie członek Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. I tak już od wielu lat jestem w Al-Anon. Tu znalazłam swoją dalszą drogę rozwoju - rozwój duchowy. Program Al-Anon to program pokory, akceptacji i miłości. Od Pierwszego Stopnia programu Al-Anon, gdzie jest mowa o bezsilności, to dalsza praca nad moim rozwojem (zdrowieniem). Program duchowy to program wymagający wsparcia Siły Wyższej. Sama nic nie zmienię, mam więc pomoc. Odzyskuję zaufanie do siebie i innych. Teraz już wiem, że ten program mam na całe życie. Program Al-Anon się nie kończy. Mogę przy jego pomocy pracować stale. To prawda, bo ciągle mam coś do poprawienia. Wady, które odłożyłam na bok, ciągle dają o sobie znać i trzeba nad nimi pracować. Np. Stopień Czwarty, kiedy robię inwenturę osobistą, ukazuje prawdę o mnie. Czy to ja czy tylko moje odbicie. Duchowe piękno programu to np. zadośćuczynienie ludziom, których skrzywdziłam. To piękne, bo nie sama idę przez ten świat i do mnie należy poprawianie relacji z bliskimi. Teraz, kiedy to piszę, jestem wdzięczna mojej Sił Wyższej, że dała mi Al-Anon.

Wdzięczna Al-Anonka.

Teraz żyję i daję życie innym

Jestem osobą współzależną, po przebytej dwuletniej terapii dla współzależnych i po półrocznej terapii leczenia depresji. Obecnie od trzech lat regularnie uczęszczam na Grupę Rodzinną Al-Anon. Może to kogoś zadziwić, że skoro przeszłam tyle terapii, dlaczego szukałam jeszcze pomocy w Al-Anon. Otóż w momencie, kiedy mój mąż po 30 latach małżeństwa oznajmił, że ma problem z alkoholem i chce się leczyć, był to dla mnie i naszych synów szok. Żyliśmy w przeświadczeniu, że

owszem mąż czasami za dużo i za często pił, ale nigdy nie dopuszczałam myśli, że jest to już uzależnienie.

Bardziej przeszkadzało mi jego zachowanie na trzeźwo niż jego picie. Nie kontrolowałam wypijanego przez niego alkoholu i nie zdawałam sobie sprawy, że pije aż tak dużo i tak często. Zanim wróciłam z pracy mąż już zdążył się napić i wytrzeźwieć. A po południu zaczynał od nowa, ale już za moim przyzwoleniem. Był to dla nas wszystkich szok, że potrafił nas i siebie tak oszukiwać.

Tak więc, gdy mąż zaczął terapię dla uzależnionych, ja podjęłam terapię dla współzależnych, o której dowiedziałam się w ośrodku uzależnień, gdy poszłam tam razem z mężem, ale dopiero gdy zapytałam o możliwość takiej terapii.

Ta terapia, owszem, dała mi wiedzę na temat choroby alkoholowej, mechanizmów tej choroby i wstępną wiedzę, jak postępować z alkoholikiem, aby ochronić siebie. Ja jednak oczekiwałam czegoś innego: brakowało mi „lekarstwa” na moją poranioną duszę i złamane, oszukane serce. Brakowało w terapii więcej duchowości i odniesienia do Siły Wyższej.

Tam też usłyszałam, że wszystko, co robiłam do tej pory (przez 30 lat naszego małżeństwa), całe moje poświęcenie dla męża, dla dzieci i bliskich, moje wyrzeczenia, zaradność i zapobiegliwość były złe, a co najmniej niewłaściwe. Zdawało mi się wtedy, że to ja byłam winna choroby męża i dysfunkcji naszej rodziny.

Poczułam się sfrustrowana i zła na siebie, co jeszcze bardziej wpłynęło na obniżenie mojego poczucia własnej wartości. Teraz wiem, że pani terapeutka miała rację. Gdyby wtedy powiedziała to w inny sposób - że takie postępowanie sprawdza się, ale w rodzinach bez dysfunkcji, w rodzinach partnerskich, to może łagodniej bym to przyjęła. Na terapii nie usłyszałam też, że w leczeniu współzależnie-

nia nie użalamy się nad sobą, bo jeszcze bardziej popadamy w przygnębienie i złość.

Ja przez te dwa lata terapii, gdy tylko zaczynałam mówić o sobie, to płakałam. Najpierw z żalu, że coś takiego spotkało mnie i moją rodzinę, a potem, gdy mąż już zaczął trzeźwieć, to płakałam ze szczęścia i strachu, że może to wszystko wrócić. Na terapii nie usłyszałam też, żeby nie rozpamiętywać tego, co było, a żyć dniem dzisiejszym i nie martwić się o jutro, jak mówi nam idea Al-Anon. I z takimi emocjami i przeżyciami stwierdziłam, że nic więcej już nie wyniosę z tej terapii. Czułam się psychicznie jeszcze gorzej niż na początku, poszukałam więc pomocy u psychiatry, który stwierdził, że mam depresję. Zalecił mi terapię u psychologa.

Ja jednak nie czułam się dużo lepiej i nadal potrzebowałam pomocy.

Pozostał mi niesmak i żal po tych terapiach, bo żadna nie uleczyła mojej duszy, Nikt na tych terapiach nie powiedział mi, że istnieją grupy samopomocowe Al-Anon dla rodzin dotkniętych alkoholizmem i nie zachęcił mnie do udziału w takiej grupie.

Do udziału w mityngach Grup Rodzinnych Al-Anon namówił mnie mój mąż, bo uznał, że nadal cierpię i nie radzę sobie z bieżącymi problemami. Tam już po pierwszym mityngu poczułam, że jest to miejsce dla mnie. Tam zostałam życzliwie przyjęta, znalazłam życzliwych dla mnie ludzi, którzy mimo borykania się z takimi samymi problemami wyglądali na spokojnych i szczęśliwych. Nie wiedziałam jeszcze wtedy, w czym tkwi sedno takiego ich samopoczucia, ale już wierzyłam, że skoro im to pomaga, to mnie również może pomóc.

I tak zaczęłam systematycznie uczęszczać na mityngi i wdrażać się w program Al-Anon. Oczywiście również poprzez czytanie literatury LAK, której tak brakowało mi na poprzednich terapiach. Teraz czuję się spokojna i szczęśliwa, choć nie wierzyłam, że mogę jeszcze tak poczuć się w moim życiu. Dzięki

Grupom Rodzinnym Al-Anon nauczyłam się inaczej postrzegać ludzi i otaczającą mnie rzeczywistość. Dzięki stosowaniu Dwunastu Stopni Al-Anon pogłębiłam moją więź z Bogiem, pokochałam i zaakceptowałam ludzi takimi jakimi są, a nie jakimi ja chcę ich widzieć. Angażuję się w pełnienie służb w grupie i w regionie. Staram się pomagać i służyć radą, jeżeli tylko zachodzi taka potrzeba.

Z pogodą ducha Irena Grupa „Ku Słońcu”

Moje zdrowienie rozpoczęło się na spotkaniach Grup Rodzinnych Al-Anon

Od pół roku wiedziałam o tym, że pomoc mogę znaleźć na mityngu Grup Rodzinnych Al-Anon. Będąc skrajnie wyczerpana fizycznie i psychicznie, nie rozumiejąc, co się dzieje w moim życiu, zadzwoniłam na telefon zaufania. Wskazano mi grupę Al-Anon w najbliższej okolicy. Pamiętam, że to był czwartek. Nie powiedziałam mężowi, gdzie idę. Bałam się, że jak mu powiem, to pod wpływem rozmowy z nim zmienię zdanie.

Wybrałam się w tym dniu na pierwszy mityng Al-Anon, płakałam i myślałam „jakby on nie pił, to ja bym nie musiała tu być”.

Po pierwszym spotkaniu podjęłam decyzję, że muszę chodzić na mityngi Grup Rodzinnych Al-Anon. Jeśli nie będę w nich uczestniczyła, to sobie nie poradzę. Postanowiłam chodzić systematycznie przynajmniej rok. Ta decyzja była najlepszą decyzją w moim życiu i jedną z pierwszych, kiedy jak powiedziałam, że coś zrobię, to dotrzymałam słowa. Chodziłam rok, potem kolejny i tak do tej pory minęło 18 lat jak jestem szczęśliwą uczestniczką spotkań Grup Rodzinnych Al-Anon. Moje zdrowienie po latach zobaczyłam jako dwa tory. Jeden to Grupy Rodzinne Al-Anon, drugi to terapia, a w środku światełko nadziei na lepsze życie.

Terapia uświadomiła mi w pierwszej kolejności, iż jestem dorosłym dzieckiem alkoholika i że wszystkie moje problemy wywodzą się z dorastania

w domu alkoholowym. Dała mi zrozumienie sytuacji, w jakiej się znajduję, podstawową wiedzę na temat choroby alkoholowej oraz tego, co dzieje się w rodzinach dotkniętych alkoholizmem. Ukierunkowywała mnie na zmianę zachowań, dawała wsparcie i możliwość powiedzenia tego, co się dzieje w moim życiu i co mogę zrobić, aby poprawić swoje życie i mojej rodziny.

W Al-Anon doświadczam spokoju i wyciszenia, nauczyłam się słuchać i słyszeć, stosując program Dwunastu Stopni, Dwunastu Tradycji i Dwunastu Koncepcji Grup Rodzinnych Al-Anon w moim życiu. Czułam, jak wypełniam pustkę duchową, którą odczuwałam od czasów młodości, nauczyłam się miłości do siebie, nieobwiniania innych za to, jak wygląda moje życie, wzięłam odpowiedzialność za siebie i swoje postępowanie. Al-Anon dało mi drugie życie. Lepsze życie, pełne miłości i szacunku do drugiego człowieka.

Doświadczyłam wzajemnego uzupełniania się terapii i programu Al-Anon; czego nie było w terapii, brałam z programu duchowego Al-Anon i odwrotnie.

Terapia trwa określony czas i kiedyś się kończy, a program Al-Anon mam na całe życie. Chodzę, bo mam potrzebę ukierunkowywania mojego myślenia na zdrowe podejście do problemu i w tym pomaga mi stosowanie programu Grup Rodzinnych Al-Anon. Dzisiaj nie muszę, lecz chcę chodzić na spotkania, chcę pracować ze sponsorem*. Poznać siebie ciągle i od nowa, nieść posłanie wciąż jeszcze cierpiącym osobom, dotkniętych skutkami alkoholizmu.

wdzięczna Al-Anonka Elżbieta

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

Konferencja w ramach drugiej kampanii „Białej Wstążki” pod patronatem Wójta Gminy Augustów „Tato jestem”

W dniu 4 grudnia 2018 r. w Centrum Kultury i Biblioteki Gminy Augustów w Żarnowie odbyła się Konferencja w ramach drugiej kampanii „Białej wstążki” pod patronatem Wójta Gminy Augustów.

Konferencja ta została zorganizowana przez lokalny Zespół Interdyscyplinarny Gminy Augustów, Gminną Komisję ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Gminny Ośrodek Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Centrum Kultury i Bibliotekę Gminy Augustów w Żarnowie, na którą została zaproszona między innymi Grupa Rodzinna Al-Anon „Promyk” w Augustowie.



„Biała wstążka” jest symbolem sprzeciwu wobec wszelkiej przemocy fizycznej, psychicznej i seksualnej stosowanej wobec kobiet. Gmina Augustów włączyła się w tym roku w kampanię „Białej wstążki” pod hasłem „Tato jestem” zwracając szczególną uwagę na rolę ojców w wychowywaniu dzieci.

Konferencję poprowadzili terapeuci z Centrum Pomocy Dzieciom w Białymstoku - Justyna Baćławska, Agnieszka Onoszko-Grodzka oraz Kamil Koszałkowski.

Jako pierwsza zabrała głos Pani Justyna Baćławska

Przemoc jest stosowana wobec kobiet, mężczyzn i dzieci. Każda przemoc w stosunku do dzieci, nawet jeśli są tylko świadkiem przemocy lub uwikłane w przemoc, jest dla nich bolesna. I nawet jeśli nie doświadczają jej bezpośrednio to są na nią narażone.

Wyróżniamy stopnie przemocy:

Fizyczną, psychiczną, seksualną oraz zaniedbanie.

Siedemdziesiąt procent rodziców przyznaje, że ich dziecko dostaje klapsa i że jest to pewną formą przemocy, na którą rodzice sobie czasem pozwalają. Mówią jednocześnie, że nie jest to dobra metoda oddziaływania na dziecko. I to jest chyba największy sukces, że wśród rodziców zwiększa się świadomość, że coś jest nie w porządku. Dążą do tego, by robić to inaczej. Jest to ogromna praca przez wiele, wiele lat. Dawniej dzieci takiego prawa nie miały. Więc te dzieci, które teraz są rodzicami, przesiąknięte taką formą wychowawczą, muszą wykonać wielką pracę, by zrezygnować z tej negatywnej formy. Muszą włożyć wiele pracy, by poczuć się silniejszymi nie poprzez stosowanie przemocy i poczucia władzy nad dzieckiem, lecz poprzez budowanie z dzieckiem dobrych relacji.

Duże problemy małych dzieci – perspektywa dziecka uwikłanego w przemoc

Rozmowy, które przeprowadzam na wielu spotkaniach o krzywdach dzieci, są trudne i niełatwe do prowadzenia nie tylko z pedagogami, różnymi instytucjami, ale również z osobami, które są bezpośrednio powiązane z krzywdzonym dzieckiem. Bardzo trudnym tematem jest przemoc seksualna. Jest to taki temat, który pojawia się często i nikt nie chce się tym zajmować, a jest to ogromna sfera problemów dzieci. Nie tylko młodzieży, lecz również małych dzieci. Poprzez łamanie ich granic, nierespektowanie ich fizyczności, brak szacunku do ich cielesności. To jest ważna i trudna sprawa.

Przemoc emocjonalna

W pierwszym momencie przypomina nam się, że to są wyzwiska i krzyki. Coraz bardziej świadomi jesteśmy tego, że przemoc psychiczna, emocjonalna polega na tym, że rodzic lub opiekun nie jest dostępny dla dziecka. Rodzic nie wie, jakie dziecko ma potrzeby, nie koi bólu, nie przytula, nie pomaga, nie jest dostępny, gdy dziecko ma problemy w szkole, z przyjaciółmi, gdy ma kłopot. Tego jest bardzo dużo. Często jest zaniedbanie potrzeb tych dzieci.

Takie dziecko myśli o sobie, że:

- Jestem zły
- Jestem nieczysty
- Jestem taki beznadziejny, że nawet rodzice mnie nie kochają
- Jestem głupi
- Jestem winny
- Jestem gorszy od innych
- Jestem nienormalny
- Jestem zepsuta na zawsze
- Jestem sam
- Jestem inny niż wszyscy
- Muszę szybko dorosnąć
- Nie chcę być dorosły
- Nic nie zależy ode mnie
- Zasługuję na to co najgorsze

Co z tego wynika:

Dzieci, które doświadczają przemocy, a często też, gdy nie dostają pomocy czy też wsparcia, są ogromnie samotne. Przemoc to taka sytuacja, w której nie zawsze dzieci wiedzą, że coś jest nie w porządku. Że to, co się dzieje, to co ich spotyka, to jest coś, co dzieć się nie powinno. Bo póki są w domu, nie zawsze mają świadomość, że coś jest nie w porządku. Gdy pójdą do przedszkola, do szkoły, usłyszą o prawach, o tym co jest dozwolone, a co nie. Co dzieć się nie powinno. Wtedy dzieci sprawdzają. Zastanawiają się, co się stanie, kiedy zaczną pytać albo zaczynają rozmawiać o swoim kłopotcie.

Dlaczego dzieci są samotne.

Dlatego że mnóstwo dzieci nie ma dorosłych osób wokół siebie, by porozmawiać z nimi. O tym, co je spotyka, o krzywdach, o ich trudach. W tej samotności jest im bardzo trudno i źle. Te dzieci w swojej samotności ośmielają się w końcu dzwonić pod numer infolinii dla dzieci **116 111**, która działa w Warszawie i odpowiada na potrzeby dzieci, które potrzebują porozmawiać w różnych sprawach. Też o przemocy.

Znajdują taki numer i decydują się na dzwonienie do infolinii. Bardzo często dzieci się wstydzą najbliższych lub nie chcą martwić rodziców. Są nie raz takie sprawy, w których dzieci chcą po prostu być wysłuchani. Potrzebują rozmowy. I tu konsultanci z infolinii przede wszystkim wysłuchują tej młodzie-

ży i dzieci. Czyli mają ten czas, którego rodzicom brakuje, by je wysłuchać. Dzieci widzą, jak dorośli funkcjonują. Jacy są zabiegani. Konsultant w takich rozmowach nie daje gotowych rozwiązań, lecz słucha i odzwierciedla w rozmowie z dzieckiem to, co ono samo powiedziało, a dziecko słysząc to od konsultanta, samo wpadało na pomysł co dalej. Często nam się wydaje, że gdy dziecko mówi o problemie to chce szybko powiedzieć i dostać gotową odpowiedź. Dzieci potrzebują poświęconego im czasu. A jeśli nie mają tego czasu, to mają telefon, Internet, gdzie jest cały świat. Tam są bliscy, znajomi. Tam są gry i w to dziecko ucieka. Jest coś niewiadomego, co dziecko chce odkryć. Niejednokrotnie coś niebezpiecznego.

Perspektywa takiego dziecka, który nie ma obecności bliskich:

Dzieci, które są uwikłane w przemoc lub doświadczają przemocy, myślą o sobie niezbyt pozytywnie. W wieku ośmiu lat i siedemnastu dzieci mają myśli podobne. Myślą, że wszystko, co się dzieje złego, to dzieje się przez nich. Nie chcą, by ktoś o tym wiedział. To, że decydują się na rozmowę, jest dowodem ich ogromnej odwagi. I to należy w nich docenić. My jako dorośli nie każdemu chcemy powiedzieć o tym, co nas gnębi lub z czym się borykamy. Nie ufamy wszystkim. Tak samo czuje dziecko.

Co on ma w głowie? Co myśli o sobie?

- Nikt mi nie uwierzy.
- Świat jest zły i niebezpieczny.
- Dorośli zawsze kłamią.
- Nikt nie może mi pomóc.
- Nikogo nie obchodzę.
- Żeby ktoś mnie polubił, muszę mu usługiwać.
- Nie można nikomu ufać.
- Każdy chce mnie wykorzystać.
- Nie warto mieć przyjaciół.
- Nikt nie rozumie tego, co przeżyłam.
- Nikt nie doświadczył tego co ja.



- Nic nie jest fajne, wszystko jest głupie i bez sensu.
- Jak będę posłuszna, to może inni będą dla mnie dobrzy.
- Nie ma sensu się uczyć.
- Żeby przetrwać, muszę zaspokajać potrzeby innych.
- Lepiej być brzydkim i chorym.
- Marzenia są bez sensu.
- Nie warto prosić o pomoc.
- Wszyscy mnie denerwują.
- Wszyscy dorośli są tacy sami.
- Dorośli są źli.
- Świat dorosłych jest bezwzględny.
- Jak inni dowiedzą się o tym, co mi się stało, to będą się ze mnie śmiać.
- Nie warto niczego planować.
- Inni wiedzą lepiej, co dla mnie dobre.
- Życie jest bez sensu.
- Bajki są głupie.

Co myślą o przemocy, o tym, czego doświadczają?

- Tak jest w każdym domu.
- Wcale tak mocno nie bolało.
- To najgorsze, co może się przydarzyć.
- Jeszcze nie było tak strasznie.
- To kara za moje zachowanie.
- Nic się nie stało.
- To jest tajemnica.
- To jest straszne.
- To jest najgorsza rzecz, jaka może spotkać dziecko.
- Nie wolno o tym mówić.
- Nie zawsze to boli.
- To taka kara dla niegrzecznych dzieci.
- Rodzice coś muszą robić, jak dzieci są niegrzeczne.
- To tylko taka zabawa.
- Każdy dorosły tak robi swoim dzieciom, bo dzieci inaczej nie będą słuchać.

Bardzo często mają taką wizję, przekonanie, że jest to naturalne, że to się zdarza. Trzeba to przetrwać, wytrzymać. Że to nie jest wcale takie straszne, że to kiedyś minie. Często usprawiedliwiają rodziców, ponieważ nie zawsze się złością na nich. Tłumaczą zachowanie rodzica. Generalnie mają przekonanie, że to, co się dzieje w domu, jest to tajemnica i o tym się nie mówi. Czasami przeciwstawiają się swoim rodzicom, co warto docenić. Warto jest posłuchać, co jest ukryte pod tym, co mówi dziecko. Czasem chcą rodziców usprawiedliwić, by zachować ich dobry wizerunek. Chcą w głębi serca wierzyć, że ich rodzice są dobrymi ludźmi. Dlatego, że wierzą, iż są „owocem” tych osób. Próbują tłumaczyć, dlaczego tak się dzieje w ich domach. Jednak mając taki obraz rodziny nie potrafią pozytywnie myśleć o przyszłości i jest im coraz trudniej. Pogrążają się w coraz większe poczucie winy. Próbują zapomnieć, ale to dla nich trudne. Sprawdzają czy mogą liczyć na siebie, czy jest ktoś inny. Jeżeli nie znajdują takiej osoby, utwierdzają się w przekonaniu, że nikt im nie pomoże, że nic się nie zmieni i już zawsze tak będzie.

Myśli na temat osoby krzywdzącej:

- On musi tak się zachowywać, bo ja jestem niegrzeczny.
- Gdybym była grzeczna i mądra, to nie musiałaby mnie bić.
- Tak naprawdę to on jest bardzo dobry, czasem tylko denerwuje się na mnie.
- Chce, żebym była dobrym człowiekiem.
- Rodzice czasem muszą zbić dziecko.
- Nienawidzę go/kocham go.
- Zabiję go.
- On śmierdzi, jest wstrętny i brudny.
- On wie, co dla mnie dobre.
- Robi to dla mojego dobra.
- To jej wszyscy uwierzą – jest dorosła.
- On może wszystko i zna wszystkich.
- Oni wiedzą wszystko i widzą wszystko.
- Gdyby nie pił alkoholu, to by mnie nie bił.

- On dużo pracuje, jest zmęczony i dlatego tak się zachowuje.
- Ona jest chora, dlatego tak robi.

Myśli dzieci na temat przyszłości:

- Kiedyś się zemszczę.
- Nigdy nie będę taka jak matka.
- Jak będę duży, też będę bił swoje dzieci.
- Nie chce mieć dzieci.
- Kiedyś ucieknę daleko stąd.
- Jak umrę, to pójdę do piekła.
- Nigdy nie zapomnę tego, co się stało.
- Trzeba o tym szybko zapomnieć i żyć dalej.
- Już na zawsze będę „brudna”.
- Nic się nie zmieni w moim życiu.
- Jak się to wyda, to się zabiję.
- Nic mi się nie uda.
- Mogę liczyć tylko na siebie.
- Nic dobrego mnie już nie czeka.

Na każdym spotkaniu na temat przemocy staramy się podkreślać, że dzieci w takich przypadkach nie kłamią. Często dziecku się zarzuca kłamstwo i stąd jest jedna, taka najważniejsza u dziecka myśl: „czy ktoś mi uwierzy”? Jest to bardzo ważne, by dorośli wysłuchali i uwierzyli, że tak naprawdę jest. Jeżeli damy sobie czas na wysłuchanie dziecka, to usłyszymy, co jest pod tym, co mówi dziecko. Te dzieci, które słyszą, że kiedyś będzie lepiej, nie mają tego przekonania. Bardzo często uważają, że już nic dobrego w ich życiu się nie zdarzy. Świat jest niebezpieczny i niefajny. Dzieci stają się nieufne, wycofują się. Zamykają się lub zachowują się głośno, są agresywne. Ściągają uwagę na siebie. To jest pewien sposób wołania o pomoc. Jest to niemówienie wprost. Jest to - „**zwróć na mnie uwagę**”. Bardzo często są to zachowania skierowane agresją do siebie. Jest coraz więcej dzieci, które zachowują się autoagresywnie. Taka agresja to nie tylko samookaleczenia. Odmawiają wtedy spożywania pokarmu, wrywają sobie włosy, rozdrapują rany. Przyduszają siebie – karają siebie. Bardzo

często dziecko obwinia się, że „**to wszystko przeze mnie**”. Nawet jeśli mówimy do dziecka, że „nie powinieneś tak się czuć”. Dziecko nie jest w stanie tego przyjąć. Co robią wtedy konsultanci z infolinii? Wysłuchanie i zrozumienie uczuć dziecka jest czymś najlepszym na daną chwilę. Trudno jest nam zrozumieć, jak można kochać i nienawidzić sprawców jednocześnie. A w dziecku wszystkie te uczucia się mieszczą. Sprawcy to nie tylko rodzice czy jakieś bliskie osoby, lecz również obce osoby dla dziecka.

Co czuje takie dziecko:

Uczucia osiowe:

- Wstyd.
- Poczucie winy.
- Złość na siebie i innych.
- Miłość / nienawiść do sprawcy.
- Poczucie zdrady i odrzucenia przez najbliższych.
- Obrzydzenie, wstręt do siebie, innych do osób podobnych do sprawcy.
- Niechęć do własnego ciała.
- Strach.
- Smutek, żal.
- Niepokój.
- Apatia.
- Chaos w uczuciach.
- Bezradność.
- Uczucie zawodu.
- „Zamrożenie emocjonalne”.
- Poczucie utraty dzieciństwa.
- Uczucie pustki i zniszczenia.

Jak się zachowuje takie dziecko:

- Wycofanie i izolacja.
- Lepkość w kontaktach, narzucanie się innym
- Nawiazywanie relacji za wszelką cenę.
- Kupowanie przyjaźni
- Reakcje nieadekwatne na dany bodziec – nad reakcją lub brak reakcji

- Agresja wobec siebie i innych.
- Erotyzacja zachowań
- Tiki, jąkanie, zaburzenia psychosomatyczne – bóle brzucha, moczenie, jądłowstręt
- Ukrywanie swojej seksualności lub ekspozowanie seksualności
- Przesadna dbałość o higienę.
- Niechęć do ćwiczeń fizycznych, rozbierania przy innych.
- Brak energii w działaniu.
- Koncentracja na sprawach związanych z seksem
- Deprecjonowanie seksu
- Zachowania ryzykowne - używki
- Samookaleczenia
- Twórczość nacechowana seksem.
- Manipulacje wokół własnego ciała – rozdrapywanie ran, oszpecanie, drapanie, wyrywanie włosów, obgryzanie paznokci.

Często wydaje nam się, że to dziecko z pozoru jest niegrzeczne i nie zachwyca swoim zachowaniem. Jest to dziecko, które ma negatywne myśli o życiu, o dorosłych. Utrwalają w nim poczucie, że jest niegrzeczne, że coś kombinuje. Jaka jest perspektywa takiego dziecka w naszych oczach? Dlatego takie dzieci wolą też udawać, że wszystko jest super. Zawsze są uśmiechnięte i wycofują się z kontaktów z innymi. Albo jest druga strona, o której dziś już rozmawialiśmy. Zachowują się głośno, są agresywne. Ściągają na siebie uwagę.

Co może pomóc w takiej perspektywie dziecka?

Mogą pomóc dwie rzeczy:

EMPATIA:

Nie mylmy empatii ze współczuciem. Empatyzować to tak naprawdę razem coś przeżywać i to nie jest łatwe. To jest takie wchodzenie razem z dzieckiem do tej „czarnej dziury”. Ta „dziura” nie jest przyjazna. Nie ma w niej przyjemnego światła, wygodnych podłóg do bezpiecznego siedzenia. Bardzo

ważna jest nasza gotowość do tego, aby przynajmniej spróbować, jak jest w tym świecie dziecka. Wysłuchać go i zrozumieć - jest to czymś najlepszym, co może się mu się zdarzyć. Bardzo ważne jest, by zorientować się, w czym tkwią te dzieci. Jak one to widzą. Pobyć z nimi chwilę w tym, co przeżywają. I nie zawsze potrzebują one rady, tylko wysłuchania i przyznania, że „naprawdę masz trudną sytuację”. Chodzi o to, by dziecko poczuło się zrozumiane. Przyznanie, że ma rację, że tak naprawdę jest. Wtedy jest szansa, że dziecko poczuje się pewniejsze siebie. Poczucie, że nie jest w tym samo. Poczucie, że jednak jest z nim wszystko „okej”.

Dlatego empatia jest tak ważna w relacjach z dzieckiem. Jest też ta druga kwestia:

ZDROWY ROZSĄDEK:

„Gdy jestem w tej „czarnej dziurze” i razem z dzieckiem przeżywam - empatyzuję.

Jest to też niejednokrotnie zagrażające i nie idzie w dobrym kierunku. Należy w pewnym momencie postawić kropkę i spróbować wyciągać to dziecko „do lepszego miejsca”. Często zdrowy rozsądek w naszej pracy mówi nam o tym, by się posiłkować. By pracować w zespołach. Zdrowy rozsądek jest wtedy, gdy jestem przy tym dziecku, towarzyszę mu, ale kiedy trzeba, to wiem, że ja też mogę zwrócić się do kogoś. Byśmy nie zostali razem w tej „dziurze”. Przeżywam z dzieckiem jego sytuację, jednocześnie słucham zdrowego rozsądku i posiłkuję się relacją z kimś innym. Ponieważ nie chcemy zostać emocjonalnie w tych „trudach”. To jest ważne, by umieć wytrwać w tej empatii i rozpoznać ten moment, kiedy ja też potrzebuję wsparcia. Interdyscyplinarność i współpraca są niezwykle ważne, by nie pozostawać samemu. Osoba, która wspiera takie dziecko również potrzebuje wsparcia”.

Jak pomagać dzieciom?

Należy im pokazać, że mają prawo przeżywać to, co się dzieje, w taki sposób, w jaki przeżywają.

Mają prawo tak się czuć, kiedy dzieje się źle. Ale też pokazywać im, że są bliscy lub inne osoby, do których mogą się zwrócić. Pomóc im znaleźć wśród bliskich kogoś, w kim czułby wsparcie. Ciocia, wujek, starsze rodzeństwo. Być może w szkole nauczyciel. Być może psycholog lub inne ośrodki. To jest ważne, by dziecko wiedziało, że jest ktoś kto potrafi go bronić, że jego prawa dla państwa są ważne. Że prawa dziecka są bardzo ważne. Prawa człowieka zaczynają się od praw dziecka. Do wolności, nietykalności, do tego by być zdrowym, by go nie dotykała przemoc. O to dba państwo. Taką pomoc może dostać też poprzez telefon zaufania. Lista osób, które mogą pomóc, jest bardzo duża.

Dzieci są nieufne i inteligentne. Czasem dzwonią w sposób żartobliwy – sprawdzają.

Czasem mówią „**najpierw sprawdzę, czy potraktują mnie poważnie**”. Najpierw opowie o innej sprawie, mniej poważnej, żartuje sobie, a następnie słucha, czy dorosła osoba wytrzyma, czy uwierzy w to, co on mówi. Jesteśmy przez dzieci testowani. Później, kiedy dziecko zobaczy, że może zaufać tej osobie, dopiero wtedy zwraca się z prośbą o pomoc w tej ważniejszej sprawie. Więc możemy dużo. Jednym słowem, jednym gestem dać taki przykład, żeby dziecko pojęło i zrozumiało, że nie wszyscy dorośli są nie w porządku. Że nie wszystko w świecie jest straszne. Że dziecko wcale nie jest takie beznadziejne. Że jest ważne w społeczeństwie.

Że wcale nie jest tak źle, jak mówią mu to inni. Że nie wszędzie jest przemoc i że wcale nie musi się do tego przyzwyczaić. Więc bądźmy tymi dobrymi dorosłymi.

Terapeuta z Centrum Pomocy Dzieciom w Białymstoku Justyna Baćławska

Ciąg dalszy Konferencji opublikujemy w kolejnym wydaniu informatora.

O przemocy w rodzinie napisano bardzo wiele artykułów oraz prac naukowych.

Z pewnością każdy z nas ma swoje zdanie i doświadczenia; może jako osoba doświadczająca przemo-

cy, stosująca przemoc, bądź też jako świadek takich zdarzeń. Każdy ma na pewno subiektywne przekonania, które wynikają z przeniesionych wzorców, z własnych domów rodzinnych, doświadczeń z okresu dzieciństwa, bo to one nas ukształtowały i w pewien sposób kierują naszym postępowaniem.

Zjawisko przemocy w rodzinie występuje wówczas, kiedy spełnione zostaną 4 warunki:

- jest działaniem lub zaniechaniem działania („to dla jej/ jego dobra.”)
- występuje przewaga sił (przewaga fizyczna, psychiczna, ale również ekonomiczna)
- narusza to prawa i dobra osobiste osoby (tj. dzieje się wbrew woli drugiej osoby)
- osoba doznaje cierpienia i szkód fizycznych i psychicznych (w wielu przypadkach najbardziej dotkliwa przemoc to ta, której nie widać, a trwa od wielu lat, np. przemoc psychiczna).

W ogromnej większości do zjawiska przemocy dochodzi w rodzinach uwikłanych w chorobę alkoholową. O ile w przypadku osób dorosłych zjawisko przemocy jest łatwiejsze do rozpoznania, o tyle w sytuacji doświadczania przemocy przez dziecko, nie do końca staje się to jasne i oczywiste. Dlaczego tak się dzieje i czym różni się przemoc doświadczana przez dorosłą osobę a przeżyciami dziecka? Z pewnością istotną rolę w postrzeganiu zjawiska przemocy, a w zasadzie jego bagatelizowania, odgrywają stereotypy i przekonania przekazywane przez rodziny z pokolenia na pokolenie, dotyczące sposobu rozumienia wzajemnych relacji między najbliższymi. Dzieje się tak, ponieważ dotyczy to najważniejszej komórki społecznej, będącej synonimem bezpieczeństwa, siły i największej wartości w naszej kulturze, jaką jest rodzina. Te z jednej strony fundamentalne zasady, będące wartością nadrzędną, sprzyjają z drugiej strony przemocy, usprawiedliwiając ją i nakazując powstrzymanie

się od reakcji osób spoza rodziny. Znane są mity - powiedzenia: "brudy pierze się we własnym domu", "mój dom - moją twierdzą", "dzieci i ryby głosu nie mają", itp.; są one swoistymi drogowskazami, jakimi zasadami powinna kierować się rodzina. Ten ostatni mit jest właśnie takim cichym przyzwoleniem na stosowanie przemocy wobec dzieci, które są całkowicie podporządkowane swoim opiekunom - rodzicom. Co warto jest podkreślenia - dzieci, które są świadkami przemocy w rodzinie, są jednocześnie osobami doświadczającymi przemocy psychicznej. Uczą się, że w kontaktach z bliskimi przemoc może być sposobem na rozwiązywanie problemów, konfliktów. Otrzymują właśnie wzorce zachowania się mężczyzny i kobiety i ich wzajemnych relacji. Jedną ze szczególnych form przemocy jest zaniedbywanie podstawowych potrzeb dzieci, np. poprzez nieokazywanie dziecku czułości, bliskości, zainteresowania, co będzie w ich dorosłym życiu mogło mieć negatywne skutki w relacjach z mężem / partnerem, własnymi dziećmi. Co można zrobić, żeby przeciwdziałać przekonaniom, które od pokoleń zakorzeniły się w świadomości społeczeństwa i są w wielu przypadkach wyznacznikiem

funkcjonowania rodzin, w szczególności rodzin uwikłanych w chorobę alkoholową? Nie jest to łatwe, aby przekroczyć w swoim myśleniu granicę, którą wyznaczyli nie tylko nasi rodzice, ale i ich rodzice, i dalsi przodkowie. Dlatego uczestnictwo w Grupach Rodzinnych Al-Anon, bazujących na zasadach Dwunastu Stopni, Dwunastu Tradycji i Dwunastu Koncepcji, pozwala osobom uwikłanym w chorobę alkoholową zrozumieć, jak bezradni są w relacjach z pijącą najbliższą im osobą. Korzyści z udziału w grupach samopomocowych wykraczają daleko poza obszar współzależnienia. W dłuższym okresie czasu wpływa na rozwój osobisty uczestników, uodparniając w większym stopniu na manipulacje, ale przede wszystkim, uczy pozytywnego spojrzenia na siebie i innych. Daje to możliwość nawiązania lepszych relacji z niepijącymi członkami rodziny, przede wszystkim z dziećmi.

Tomasz Tomaszewski
Kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej
w Augustowie



To młodzi ludzie, którzy żyją w rodzinie dotkniętej chorobą alkoholową. Tak jak członkowie Al-Anon, spotykają się na mityngach po to, by dzielić się doświadczeniem, siłą i nadzieją z innymi i żeby znaleźć skuteczną drogę do rozwiązywania swoich własnych problemów. Niezależnie od tego, jak trudno jest w danym momencie, w Alateen możesz odnaleźć nadzieję, a przy tym nauczyć cieszyć się życiem, pomijając to, czy alkoholik wciąż pije czy nie.

Alateen, część Grup Rodzinnych Al-Anon, jest wspólnotą młodych ludzi, których życie zostało dotknięte przez alkoholizm członka rodziny lub bliskiego przyjaciela. Pomagamy sobie wzajemnie, dzieląc się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Jesteśmy przekonani, że alkoholizm jest chorobą rodziny, ponieważ ma wpływ na

emocje, a nawet na zdrowie fizyczne wszystkich jej członków. Chociaż nie możemy zmienić ani kontrolować swoich rodziców, możemy się oddzielić od ich problemów, nadal ich kochając. Nie dyskutujemy o religii ani nie łączymy się z żadnymi organizacjami zewnętrznymi. Naszym jedynym celem jest rozwiązywanie naszych problemów. Zawsze dbamy o to, by chronić anonimowość każdego z nas, a także wszystkich członków Al-Anon i AA. Dzięki stosowaniu przez nas Dwunastu Stopni zaczynamy dojrzewać umysłowo, emocjonalnie i duchowo. Będziemy zawsze wdzięczni Alateen za ofiarowanie nam cudownego, zdrowego programu, dzięki któremu możemy w pełni cieszyć się życiem.

Preambuła do Dwunastu Stopni Alateen

Do grupy Alateen mogą należeć dzieci i nastolatki w wieku od 11 do 19 lat.

Każdą grupą Alateen opiekuje się osoba pełnoletnia tzw. sponsor. Jest to zawsze członek Grup Rodzinnych Al-Anon, który zna i realizuje program Al-Anon, wypełnił kwestionariusz osobowy (w którym jest m.in. oświadczenie o niekaralności) i otrzymał rekomendację od Grup Rodzinnych Al-Anon do bycia sponsorem Alateen. Sponsor nie jest „nauczycielem”. Dzieli się doświadczeniami, ale nie naucza. Nie próbuje odgrywać roli rodzica, ponieważ nigdy nie będzie w stanie zająć jego miejsca. Nie jest terapeutą. Jest obecny na spotkaniach (zw. mityngami) Alateen. Dbą o to, aby były one bezpieczne oraz zgodne z zasadami i programem Al-Anon i Alateen.

Alateen nie jest:

- programem terapeutycznym
- programem dla nastolatków mających problemy z piciem lub z narkotykami
- miejscem, w którym narzeka się na rodziców czy inne osoby
- miejscem wychowania dziecka
- „służbą” opieki nad dzieckiem
- świetlicą socjalną
- narzędziem kary

Alateen jest:

- narzędziem zdrowienia dla dzieci i nastolatków, na których życie
- wpłynęło picie członka w rodzinie lub bliskiego przyjaciela

Fragment ulotki informacyjnej Alateen

List do dzieci i nastolatków, którzy cierpią z powodu alkoholizmu bliskich im osób.

Dlaczego chodzę na spotkania Alateen?

Witam. Mam na imię Hania, mam 11 lat i chodzę do Szkoły Podstawowej w Wejherowie. Mam Tatę alkoholika, więc wiem, co to znaczy agresja i alkohol w domu. Moje emocje były takie: strach, ból, rozpacz, złość, agresja, smutek, poczucie winy. Było fatalnie, próbowałam wielokrotnie pomóc Mu w niepiciu, ale to wszystko na marne. Było co raz gorzej, Tata cały czas pił, a ja i moja Mama tylko płakałyśmy za nim. Po jakimś czasie Tata nie miał gdzie spać i co jeść, Mama wyrzuciła go z domu. Tata w tym czasie nie pracował. W końcu znalazł pracę, wynajął mieszkanie i wydawało się, że już nie pije, ale to nie była prawda. Tata pił nawet więcej niż wcześniej, aż w końcu właściciel mieszkania go wyrzucił. Tata nie miał już wyjścia i musiał jechać na odwyk do Żukówka.

Teraz jest fajnie, mój Tata nie pije i cała rodzina jest szczęśliwa. Dzięki wspólnocie Alateen o wszystkim się dowiedziałam. Potrzebujemy więcej osób do naszej grupy. **Chcę dzielić się z Wami doświadczeniem, siłą i nadzieją.**

**Pamiętaj, że nie jesteś z tym problemem sam!
Czekam na Was!**

Hania z grupy Alateen

Doświadczenia Dorosłych Dzieci Alkoholików

Gdy zostałem poproszony o napisanie tekstu na temat własnego doświadczenia w zakresie przemocy w rodzinie z problemem alkoholowym, bez wahania zgodziłem się. Sądziłem, że nie będzie to trudne zadanie, w końcu mój uzależniony ojciec zmarł blisko trzy lata temu. Kilukrotnie rozpoczynałem pisanie tego tekstu i usuwałem kolejne napisane zdania.

Przed oczami mam wspomnienia krzyku, wyzwisk, płaczu... Pamiętam, jak w czasie jednej z awantur ojciec zagroził popełnieniem samobójstwa – bardzo bałem się. Bałem się, od kiedy sięgam pamięcią i od kiedy sięgam pamięcią, ojciec pił. Bałem się, gdy pił i gdy miał przerwę w picciu. Gdy pił, bałem się, że znów rozkręci awanturę, gdy nie pił, że będzie pił, tylko to było pewne. Czułem się, jakbym siedział na bombie. Wiedziałem, że wybuch nastąpi, nie wiedziałem jedynie, kiedy. A gdy już pił, wszyscy w domu chodzili „na paluszkach”, byleby nie obudzić, byleby nie zdenerwować, byleby nie zwrócić na siebie uwagi i nie „spowodować” wybuchu agresji. Choć byłem dzieckiem i nie piłem, całe moje życie kręciło się wokół picia. Bardzo pragnąłem ci-

szy, bezpieczeństwa, spokoju, jednakże zamiast tego były niekończące się kłótnie, interwencje policji, niebieskie karty i lęk, który z biegiem lat zaczął towarzyszyć mi bez względu na okoliczności. Po ukończeniu szkoły średniej wyjechałem na studia do innego miasta. Mimo że opuściłem dom, myślami wciąż tam byłem. Domyślałem się, że w rozmowach mama często ukrywała przede mną picie ojca i wszystko, co się z tym wiązało. Próbowwała mnie chronić. Pewnego dnia dowiedziałem się, że ojciec podejmie leczenie. Pojawiła się we mnie nadzieja na to, że będę miał normalną rodzinę. Nadzieja umarła szybko, wraz z kolejnym ciągiem. Byłem wściekły na ojca. Kolejna próba leczenia i kolejna nadzieja – dalej to samo co wcześniej. Czułem się bezradny, rozczarowany, pełen złości. Gdy naza jutrz po ukończeniu trzeciej terapii ojciec był pijany, coś we mnie pękło. Próbowiałem zerwać jakiegokolwiek relacje z nim, choć mieszkaliśmy w jednym domu. Miałem dość schodzenia mu z drogi, chodzenia „na paluszkach”, etc. By bronić własnych granic, zacząłem stosować agresję wobec ojca, zarówno werbalną, jak i fizyczną. Kilukrotnie wyrzuciłem go z domu, jednakże mama przyjmowała go z powrotem. W końcu i ona nie otwierała mu

drzwi, a ojciec zmarł kilka miesięcy później. Byłem i jestem mu wdzięczny, że zmarł. To jedyna rzecz, za którą jestem mu wdzięczny. Już nie żyję jego życiem, jego pić, detoksami, terapiami, złością i żalem do niego. Tego już nie ma, ale lęk, który towarzyszył mi od najmłodszych lat, pozostał.

By zerwać ze współzależnieniem potrzebowałem śmierci ojca. Mam wrażenie, że mojej mamie udało się to wcześniej dzięki uczestnictwie w mityngach i pracy na programie Al-Anon. Myślę, że dzięki sile i nadziei, którą otrzymała we wspólnocie, wciąż żyję.

D., DDA

Przytulam małą dziewczynkę

Urodziłam się w rodzinie alkoholika. Ojciec pił ostro. Choć był pijany, zabierał mnie na ciastka do cukierni. Oczami dziecka trudno oceniać, co faktycznie dzieje się w domu – z jednej strony smutna, zapłakana mama z drugiej pijany, uśmiechnięty ojciec. Lgnęłam do ojca.

Z każdym rokiem widziałam więcej i już umiałam ocenić, jak dużo zła powodował alkohol w naszej rodzinie. Traciłam ojca bezpowrotnie. Przykro powiedzieć, ale w moim dzieciństwie każdego dnia miałam kontakt z alkoholem. Pili wujowie, sąsiedzi a pijany na ulicy nikogo nie dziwił.

W domu pojawiły się awantury i groźby. Nietrzeźwy ojciec bełkotał, że zabije siebie, mamę, nas i nie pozwoli mamie odejść. Rodzice rozwiedli się, ale co to zmienia, kiedy jest się obok, pod jednym dachem. Właściwie zostałam sama z moimi smutkami i emocjami. Nikt mnie nie tulił, nie uspokajał, nie tłumaczył. Rosłam, a mój świat był smutny, skażony alkoholem. Uczyłam się skrywać emocje i uczucia. Płacz był tłumiony, a łzy spływały cichutko. Prześladowały mnie bezsenne noce, koszmary. Niestety, pił nie tylko ojciec...Czułam ogromny wstyd. W domu nie było wolno okazywać słabości – płakać, skarżyć się, mówić komukolwiek, co się dzieje. Ciągłe granie, udawanie przed innymi, że wszystko jest w porządku. Czułam się inna niż koleżanki, byłam „wybrakowana”. Zazdrościłam, że inne dziewczynki mają pełne miłości rodziny i fajnych ojców. Wciąż wstyd i strach. Myślałam, że jestem zła, byłam przekonana, że jestem winna. Dręczyłam się myślą, że

to ja powoduję, że w domu są scysje. Czułam żal, że mi się nie udało. Nawet Pana Boga ukazano mi jako bardzo surowego Ojca, co to patrzy zza chmury, grozi palcem, straszy karą.

Ostoją była babcia, ale mieszkała bardzo daleko i widywałyśmy się rzadko. W szkole nauka szła mi lekko, ale paraliżujący strach, poczucie niższości nie pozwalały podnieść ręki do odpowiedzi. Jeśli ktoś mnie nie znał, to kreśliłam sielski obrazek – kochający się rodzice, szczęśliwe dzieci. Ta potrzeba posiadania idealnej rodziny przetrwała do dzisiaj. Marzyłam i wtedy było dobrze, ale wciąż bolało...

Tak budowałam swoje mury, za którymi chciałam się schować, aby NIKT nie miał wstępu do moich uczuć i przeżyć.

Dopiero teraz, po ośmiu latach uczęszczania na Al-Anon mogę ocenić, jaki destrukcyjny wpływ wywarło dzieciństwo na dojrzałe życie. Moim bagażem stał się wstyd, żal, brak spełnienia, zabieganie o uczucia innych, przekonanie, że zasłużyłam na karę. Jestem już bardzo dojrzała, a mimo to często noszę maskę, bo wciąż się boję, drżę naprawdę i w przenośni. Oduczam się perfekcjonizmu i kontroli. Staram się okiełznać swoje demony, przyglądam się im i je obłaskawiam dzień po dniu.

Teraz uśmiecham się do tej małej dziewczynki. Tulę ją i mówię – kocham cię, nie bój się masz kochającego Ojca w niebie, dobrego Boga, nie jesteś bublem. Chcę opiekować się tym małym dzieckiem, nauczyć je radości i pozwolić mu dorosnąć.

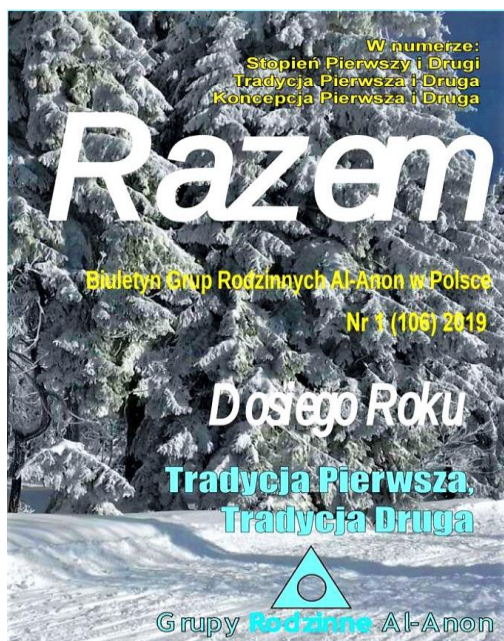
Pełna optymizmu
Ania z Łodzi



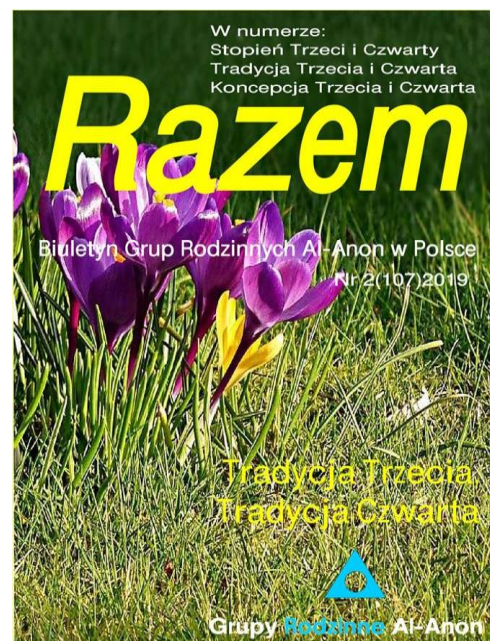
foto.AniaL

Literatura Al-Anon

Kolejne wydania Biuletynu Grup Rodzinnych Al-Anon



Nr 1(106)2019



Nr 2(107)2019

„Razem”

To Biuletyn Grup Rodzinnych Al-Anon wydawany od 1993 r., tj. od 26 lat. Ukazuje się co dwa miesiące i jest zbiorem doświadczeń osób uczęszczających na spotkania Al-Anon.

Biuletyn potocznie nazywany jest „mityngiem na piśmie”.

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

STOPIEŃ DWUNASTY

„Dzięki stosowaniu Dwunastu Stopni dostąpiliśmy duchowego przebudzenia i staraliśmy się nieść posłannictwo innym ludziom, a zasady te stosować we wszystkich naszych sprawach.”

„Program Al-Anon jest cennym darem, więc pragnę się nim dzielić. Nie pozbawię siebie możliwości niesienia pomocy tym, którzy jej potrzebują.” STOPIEŃ DWUNASTY to uwieńczenie duchowych doświadczeń. Jeśli zaakceptujemy istotne znaczenie DWUNASTU STOPNI i będziemy uczyć się według nich żyć – doświadczając będziemy stopniowego **ODRODZENIA – PRZEBUDZENIA – ŚWIADO-**

MOŚCI. Jeżeli będziemy sumiennie pracować nad całym Programem, to rozumiemy, że musimy „pozostawić” problemy, które tak nas przygniatają i że jesteśmy bezsilni w stosunku do nich, a co za tym będzie szło – daleko odejdziemy od rozpacz, ujrzymy światelko w tunelu.

Powierzenie się Sile Większej niż nasza własna (Bogu) da nam ZAUFIANIE, a także dzięki Jej po-

mocy będziemy mogli wciąż odkrywać w nas samych i w innych ludziach nowe jakości i zdolności.

„Teraz śpimy; wędrujemy w mroku, aż do momentu, kiedy odnajdziemy rękę Boga, który poprowadzi nas swoją drogą – drogą DUCHOWEGO OŚWIĘCENIA.”

DUCHOWE PRZEBUDZENIE – ODRODZENIE – ŚWIADOMOŚĆ, to nie nagły, olśniewający moment, ale stopniowa zmiana NASTAWIENIA, zmiana ŚWIADOMOŚCI. To zdanie sobie sprawy z tego, że nie jesteśmy samotni i bezsilni.

Dla większości z nas owo PRZEBUDZENIE będzie powolne i stopniowe; będzie je można dostrzec dopiero z pewnej perspektywy czasu.

Kiedy wystąpi niebezpieczeństwo zniechęcenia, skłonność do powtarzania starych nawyków, dobrze znanych błędów, przestaniemy dostrzegać nasze postępy – wystarczy wspomnieć sobie początki w Al-Anon, jakimi byliśmy wcześniej.

Jeżeli jednak będziemy korzystać z PRZEBUDZENIA, to nasz duchowy związek z Bogiem stanie się DAREM, któremu towarzyszyć będzie zmiana naszego SYSTEMU WARTOŚCI – tam, gdzie kiedyś widzieliśmy mrok, będziemy widzieli światło.

ROZWÓJ DUCHOWY jest procesem ciągłym – będzie trwał nieustannie przez całe nasze życie. Nie ma jasno zdefiniowanego początku ani końca; jest ciągłą ewolucją, która sprawia, że nasze oddanie, miłość i radość nieustannie będą wzrastać.

Zrozumiemy, że DUCHOWE PRZEBUDZENIE może nas WYZWOLIĆ – nie od problemów, bo te będą zawsze częścią ludzkiego życia, ale przez ŚWIADOMOŚĆ, że pomoc jest zawsze osiągalna. Naszym zadaniem będzie tylko poprosić o tę pomoc i ją zaakceptować.

Dzięki DUCHOWEMU PRZEBUDZENIU staniemy się lepszymi ludźmi, którzy jaśniej będą widzieli

swoje potrzeby i problemy, będą wiedzieli, co mają lub mogą w związku z nimi zrobić. Jest to dar, wzór sposobu życia, który, jak wskazują doświadczenia – przynosi dobre rezultaty. Jest to nagroda za odwagę i determinację, jeżeli podejmiemy się pracy według DWUNASTU STOPNI, aby zmieniać siebie.

Podsumowując DUCHOWE PRZEBUDZENIE, można stwierdzić, iż:

- zamiast użalać się nas dołą – będziemy liczyć błogosławieństwa,
- zamiast użalać się nad sobą za to, czego nie posiadamy – będziemy zmieniać rzeczy, na które mamy wpływ,
- zamiast patrzeć na życie jak na ciężar nie do udźwignięcia – będziemy traktować je jako wyzwanie,
- zamiast czuć się nieszczęśliwymi z powodu wczorajszego dnia i martwić się, co przyniesie jutro – będziemy starać się przeżyć każdy dzień tak, aby wspominać go z radością i zadowoleniem.

„<Przepracowanie> Dwunastego Stopnia okazuje się wtedy, gdy żyjąc na co dzień według tych wskazań potrafię przyznać się przed sąsiadem lub przełożonym do mego błędu, zamiast usprawiedliwiać swoje zachowanie. Stosuję Program, kiedy zamiast ukrywać pretensje – przebaczam, kiedy znajduję czas, aby wysłuchać moje dziecko lub aby medytować. Rzeczywiście sama wtedy korzystam. Kiedy w trudnych sytuacjach stosuję Modlitwę o Pogodę Ducha, okazuje się to dla mnie dobroczynne.

Jestem daleka od doskonałości i z pewnością moja praca nie jest skończona, tak jak naiwnie myślałam, ale gdy codziennie próbuję żyć według tego Stopnia, dni moje zaczynają być dobre, a nawet coraz lepsze.”

Dalsza część STOPNIA DWUNASTEGO – **NIESIENIE POSŁANNICTWA INNYM** – zachęca nas do spłacenia długu wdzięczności za to, co sami otrzymamy, a także jest pomocą, jaką Al-Anon proponuje nam samym.

Prawdą jest, że zanim możliwe będzie dzielenie się Programem z innymi, trzeba doskonale zrozumieć Program samemu. Ale prawdą jest też, że pomagając innym będziemy pomagali sobie poprzez poznanie siebie, a poza tym, gdy będziemy dzielić się z innymi, nasze problemy nie będą wydawać się już takie wielkie.

„Nie ma czegoś takiego jak poświęcenie. Istnieje okazja do usłużenia innym i ten, który taką okazję omija – okrada samego siebie.”

Prawdziwa wdzięczność będzie wymagała od nas czegoś więcej niż regularnego uczęszczania na spotkania, czy nawet przyjęcia jakiejś funkcji w grupie – będzie wymagała okazywania życzliwości i przyjaznej pomocy wszystkim tym, którzy będą tego potrzebowali. Każdego dnia znajdziemy wiele okazji do tego w naszej Wspólnocie, gdzie tak wielu jest samotnych, skłopotanych i niepewnych siebie ludzi, którzy potrzebują pociechy i życzliwego zainteresowania.

Nie ma jakiegoś określonego sposobu NIESIENIA POSŁANIA INNYM – poza mówieniem PRAWDY O NAS SAMYCH – o tym, jakie było nasze życie, co zyskaliśmy i co zyskujemy dzięki DWUNASTU STOPNIOM i jakie zmiany zaszły w naszym życiu od czasu bycia członkiem Wspólnoty. Oznacza to – BYCIE SOBĄ, które jest darem, jaki możemy dać innym. Ten dar może być dawany wszędzie – w pracy, w rodzinie, na mityngu itp. Dzielenie się osobistą historią naszego życia z innymi pomaga im dostrzec ich własne potrzeby, uczy ich pokory oraz uczciwości. Oznacza to również, że będziemy

dawać duchowe wsparcie – czyli słuchać bez krytyki i osądzania, nieść pomoc w odnalezieniu drogi, tej samej drogi, którą odkryliśmy dla siebie. Oznacza to także, że będziemy dzielić się miłością i doświadczeniem z „nowymi”, którzy winą za całe zło, jakie ich dotknęło, obarczają wszystko i wszystkich tylko nie szukają jej w sobie – tak jak to my robiliśmy poprzednio. Oznacza to wreszcie, że będziemy nieść pomoc długoletnim członkom Al-Anon, którzy w dalszym ciągu mają trudności w stosowaniu zasad naszego Programu w codziennym życiu.

„Smutny to dzień dla grupy Al-Anon, kiedy jej członkowie uznając, że osiągnęli już wystarczający <stopień wtajemniczenia>, zbierają się jedynie w celu pogawędek i wymiany plotek.”

NIE znaczy to jednak, że będziemy rozwiązywać cudze problemy za kogoś, ale będziemy mu pomagać NIE DAJĄC RAD, które nam mogą się wydawać bardzo dobre, a jednak nie zawsze mogą być dobre dla innych.

Podsumowując NIESIENIE POSŁANNICTWA INNYM można stwierdzić, iż niosąc pomoc poprzez dzielenie się z innymi – przyspieszamy nasze własne zdrowienie i rozwój duchowy zyskując siły i wiedzę, które pomogą nam rozwijać się emocjonalnie, umysłowo i duchowo. Zmiany, które będą zachodziły w naszym życiu dzięki pomocy Siły Wyższej, będą dla innych dowodem skuteczności Programu, który dzięki nowym adeptom Al-Anon będzie ulegał wzbogaceniu i zyskiwał na popularności, a wielu zrozpaczonych zobaczy promyk nadziei.

Aby realizować DWUNASTY STOPIEŃ będziemy mogli:

- zaprosić nową osobę na pierwszy mityng,
- wymienić numery telefonów (bez dawania numerów innych członków bez ich zgody),

- rozmawiać z nowo przybyłymi pomiędzy spotkaniami, aby okazać im nasze zainteresowanie,
- ofiarować pomoc i wskazówki oraz przekonywać, jak stosować Program, by odnieść jak największą korzyść,
- zachęcać, aby realizując Program dzień po dniu byli cierpliwi i łagodni wobec siebie,
- dawać do zrozumienia, że realizując poszczególne Stopnie odkrywa się zarówno wiele przyjemnych, jak i bolesnych prawd o sobie.

„Tak wielu ludzi na tyle rozmaitych sposobów próbowało nieść to posłannictwo innym ludziom. Ich dzielenie się z innymi swoim doświadczeniem podczas mityngów lub w cztery oczy, ich służba na poziomie grupy, Regionu lub Konferencji, lub też na poziomie Służby Światowej sprawiły, że Al-Anon było w tym miejscu i czasie, gdy pierwszy raz poszłam na spotkanie, dzięki ofiarnej pracy, która tak pomaga również w osobistym zdrowieniu tych ludzi. Można zrozumieć sens zdania: <jestem odpowiedzialny>, a także jak przejść od słów do czynów wprowadzając w życie wskazania Dwunastu Stopni.”

DWUNASTY STOPIEŃ zawiera w sobie jeszcze jedną myśl – że najlepszym sposobem pracy według Dwunastego Stopnia jest **stosowanie zasad Programu WE WSZYSTKICH NASZYCH SPRAWACH**, tzn., że będziemy musieli wkładać cały swój wysiłek w to, aby praktykować je we wszystkich dziedzinach naszego życia. Zasadami tymi są oczywiście wskazówki, jakie uzyskujemy podejmując pracę według DWUNASTU STOPNI. Życie według tych zasad Al-Anon, każdego dnia, każdej godziny będzie chroniło nas przed rozterkami. Im bardziej nasze myśli będą związane z pojęciem Siły Wyższej (Bogiem), tym bardziej będzie wzrastała nasza POKORA, bez której NIE może być

DUCHOWEGO ROZWOJU, a także będziemy poznawali, czym jest MIŁOŚĆ, POKÓJ WENĘTRZNY, prawdziwa RADOŚĆ. Aby stosować Program we WSZYSTKICH NASZYCH POCZYNIANIACH – STOPNIE będą musiały stać się integralną częścią naszego życia. Będziemy musieli jedynie CHCIEĆ stosować te STOPNIE we wszystkim – czyli „WYZBYC SIĘ I POZWOLIĆ BOGU”.

„W każdym działaniu związanym ze Stopniem Dwunastym daję coś z siebie – po prostu znaczy to miłość... Niosąc posłannictwo innym modłę się zawsze o to, abym pamiętała, że mnie przynosi to więcej korzyści niż tym, którym pomagam. Niesienie posłannictwa jest moim obowiązkiem. Muszę także pamiętać o tym, że czyny mówią głośniejsz niż słowa.”



WAŻNE ADRESY I TELEFONY

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 Koncepcji.

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. 696 506 927 w poniedziałek, środę i piątek w godzinach 18:00 – 21:00

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_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

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



Biuro:

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinny Al-Anon

skrytka pocztowa 14,
60-980 Poznań 13
tel./fax: (61) 828 93 07

Dyżury w siedzibie Stowarzyszenia:

Poniedziałek godz. 10:00 – 14:00

Wtorek godz. 10:00 – 14:00

Środa godz. 16:00 – 20:00 (Zarząd)

Czwartek godz. 10:00 – 14:00

Piątek godz. 10:00 – 14:00

Przydatne linki

Literatura:

<http://al-anon.org.pl/literatura/>

Wykaz mityngów Al-Anon:

<http://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/>

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.



Adres strony:
www.al-anon.org.pl

