

# AL-ANON O SOBIE



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

**4/31/2020**

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.

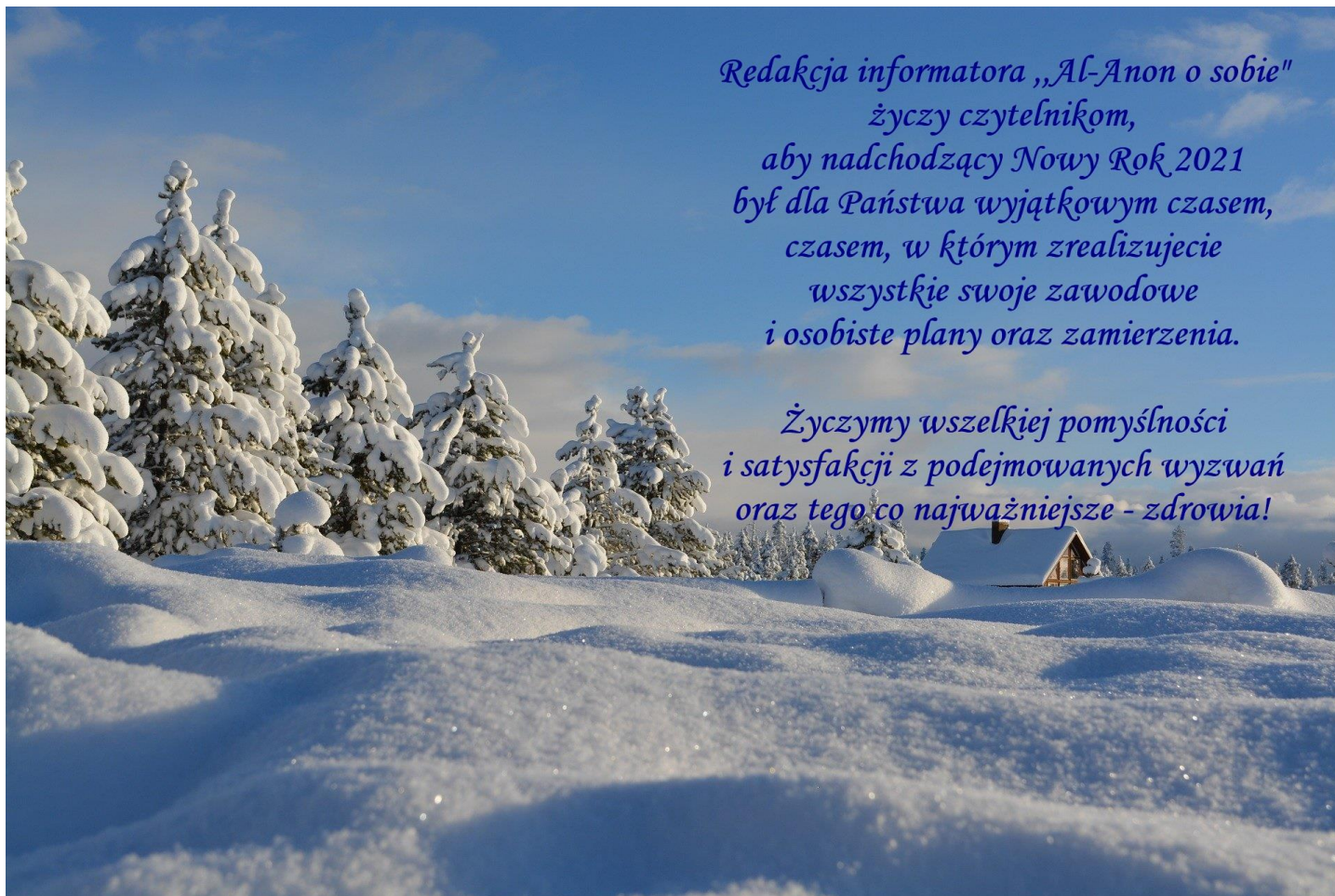
W informatorze przedstawione są najważniejsze informacje dotyczące działania wspólnoty Al-Anon w Polsce. Zapraszamy sympatyków Grup Rodzinnych Al-Anon do publikowania w informatorze swoich uwag, spostrzeżeń i opinii dotyczących spraw związanych z naszą wspólnotą.

Prosimy pisać pod adres:  
**osobie@al-anon.org.pl**

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

### *Spis treści*

str. 1	.....	Od redakcji
str. 1	.....	Spis treści
str. 2	.....	Życzenia Noworoczne
str. 2	.....	Od redakcji
str. 3	.....	Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów
str. 3	.....	Przebieg mityngu informacyjnego
str. 4	.....	Preambuła
str. 4	.....	Mityngi internetowe Al-Anon, Alateen
str. 5	.....	Alateen – integralna część Grup Rodzinnych Al-Anon
str. 11	.....	W Al-Anon dzielimy się doświadczeniem
str. 16	.....	Literatura Alateen
str. 17	.....	Program Al-Anon
str. 21	.....	Struktura Al-Anon
str. 23	.....	Przydatne linki
str. 23	.....	Słowo od redakcji
str. 24	.....	Słowo od redakcji



*Redakcja informatora „Al-Anon o sobie”  
życzy czytelnikom,  
aby nadchodzący Nowy Rok 2021  
był dla Państwa wyjątkowym czasem,  
czasem, w którym zrealizujecie  
wszystkie swoje zawodowe  
i osobiste plany oraz zamierzenia.*

*Życzymy wszelkiej pomyślności  
i satysfakcji z podejmowanych wyzwań  
oraz tego co najważniejsze - zdrowia!*

*Informujemy o zawieszeniu informatora „Al-Anon o sobie” do czasu zakończenia pandemii covid-19 w Polsce.*

*Jednocześnie zachęcamy do dalszej współpracy z Grupami Rodzinnymi Al-Anon.*

## **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?

*UWAGA!!! Informator dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon zredagowany przez Komitet ds. Informacji Publicznej Al-Anon „Al-Anon o sobie” ukazuje się za zgodą Rady Powierników pod patronatem Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon. Adres redakcji e-mail [osobie@al-anon.org.pl](mailto:osobie@al-anon.org.pl)*

- Czy informator jest pomocny w Państwa pracy?
- Którą częścią informatora są Państwo najbardziej zainteresowani?

Odpowiedzi prosimy przysyłać na adres redakcji:

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

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

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

## Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów

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

Spotkanie informacyjne ma na celu:

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

## Przebieg mityngu informacyjnego

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

## Co to jest Al-Anon

### Preambuła

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

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

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

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

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

### **Mityng internetowy Al-Anon**

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

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

### **Czat dla Alateen**

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

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

### **Mityng internetowy Al-Anon na aplikacji Skype „Odwaga dozmian”**

Mityng na aplikacji Skype w każdy poniedziałek o godz. 21.00 na stronie:

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

### **Mityng internetowy Al-Anon na aplikacji Skype „Maki”**

Mityng na aplikacji Skype w każdy czwartek o godz. 19.00 na stronie:

<https://join.skype.com/OAUcAqS2iwc3>

## Alateen – integralna część Grup Rodzinnych Al-Anon



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.

Przedrukowano za zgodą Al-Anon Family Group  
Headquarters, Inc., Virginia Beach, VA.

### Historia Alateen

Zaczęło się to za stołem kuchennym w 1957 roku. Bobowi nie dawały spokoju emocjonalne problemy, które powstały z powodu alkoholizmu jego ojca. Chłopak był zagrożony umieszczeniem w placówce opiekuńczej. Próbował sam stosować Kroki AA i hasła do tych kłopotów, ale to skutkowało tylko do pewnego momentu. Brakowało jednego magicznego składnika... wspólnoty.

To właśnie dlatego Bob, który miał siedemnaście lat, wspierany przez ojca – członka AA i matkę – członka Al-Anon, zebrał w swym domu pięcioro innych nastolatków mających rodziców alkoholików. Kiedy dorośli spotkali się w salonie, on w kuchni przedstawił swój pomysł wspólnoty dla nastoletnich dzieci alkoholików. Miały one dzielić się z innymi swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją w rozwiązywaniu problemów związanych z okresem dorastania oraz pomagać sobie wzajemnie w rozwiązywaniu tych skomplikowanych sytuacji, które alkoholik (pijący lub trzeźwy) dodaje do ich codziennych trudności.

Pomysł Boba spotkał się z tak entuzjastycznym przyjęciem, że natychmiast została wybrana nazwa Alateen, a pierwsza grupa ruszyła jeszcze tego samego wieczoru. W Polsce pierwsza grupa Alateen o nazwie „Ala” powstała w Poznaniu w 1986 roku.

Jej sponsorem przez 10 lat była Anna.

Cytaty pochodzą z „Przewodnika do sponsorowania Alateen Niezapomniana Przygoda” oraz broszury „Kochani Mamo i Tato”.

## Alateen nie jest:

- ❖ programem terapeutycznym,
- ❖ programem dla nastolatków mających problemy z pićm 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 rodziny lub bliskiego przyjaciela.

Fragment ulotki Alateen [www.al-anon.org.pl](http://www.al-anon.org.pl)

## Kto może założyć Grupę Alateen?

Zakładanie i odpowiedzialność za grupę leży w kompetencji wspólnoty. Czasami osoby takie jak duchowny, lekarz, pracownik socjalny lub członek AA inicjują założenie grupy Al-Anon lub Alateen. Jednak, gdy grupa powstanie, udział AA lub profesjonalistów powinien być z niej wyłączony i ograniczony do uczestnictwa jedynie w otwartych mityngach.

## Grupy Alateen

W każdej grupie Alateen niezbędny jest sponsor\* z Al-Anon, aby zachowała ona zgodną z duchem Al-Anon interpretację programu. Członek AA może również wspomagać grupę Alateen. Jeśli oprócz tego jest rzeczywistym członkiem Al-Anon i stosuje wobec siebie jego program, może również być sponsorem. W programie Alateen przez cały czas kładzie się nacisk na pracę według programu Al-Anon.

Fragment podręcznika dla służb „Przegląd kierunków działania Al-Anon i Alateen”.

\*sponsor Alateen – zaufany pełnoletni członek Al-Anon

## Plakat Alateen



Jeśli nie ma grupy Alateen, młodzi ludzie mogą uzyskać pomoc na <http://chat-pl.alateen.net/> w każdy poniedziałek godz. 20.00

lub w Grupie Rodzinnej Al-Anon <https://al-anon.org.pl/mitynghi-polskojezyczne-internetowe/>

## Alkoholizm jest chorobą całej rodziny.

Najbardziej można to zauważyć po zachowaniu dzieci, które w takich sytuacjach cierpią w samotności.

Wskazuje na to ich postępowanie. Mogą być smutne, agresywne, wycofane, ale też cichutkie, wystraszone, złośliwe, brakuje im zaufania, mogą mieć problemy z prawem, z rówieśnikami itp.

One nie mają kontroli nad tym, co dzieje się w domu i jak zachowuje się chora osoba, która nadużywa alkoholu. Zdarza się czasem, że mają więcej tolerancji i współczucia dla pijącego niż pozostali domownikowie. Starają się identyfikować z obojgiem rodziców i to, co czują, może być związane z uczuciami, jakie do nich mają. Dzieci - nastolatki są bardzo wrażliwe.

Aby zmienić ich nastawienie, złe myślenie o sobie, wyrwać je z tej emocjonalnej karuzeli, warto zaproponować im uczestnictwo w grupie Alateen.

sponsorka Alateen\*

## Co należy wiedzieć o sponsorowaniu grup Alateen - ogólny opis

Służba sponsora jest szczególna. Wymaga wiedzy w zakresie podstaw psychologii i zachowań społecznych. Znajomość tych zagadnień nie musi się opierać na wiedzy z tytułu wykształcenia. Może być wynikiem doświadczenia życiowego i własnej osobowości. Ponieważ Alateen jest istotną częścią Grup Rodzinnych Al-Anon, wszystkie grupy Alateen są sponsorowane przez aktywnego, odpowiedzialnego członka Al-Anon, który dzieli się swoim doświadczeniem na temat życia z osobą uzależnioną od alkoholu, siłą uzyskaną z Dwunastu Stopni, wiedzą na temat Dwunastu Tradycji i nadzieją na przyszłość. Pomaga on skupiać się na programie Al-Anon. Sponsorzy przewodzą i prowadzą mityngi Alateen. Pilnują, by przestrzegano zasad Al-Anon, pomagają dzielić odpowiedzialność. Idealna sytuacja to dwóch sponsorów. Razem utrzymują atmosferę bezpieczeństwa i spokoju.

Każdą grupą opiekuje się osoba pełnoletnia, tzw. sponsor Alateen. Jest to członek Grupy Rodzinnej Al-Anon, który realizuje program i systematycznie uczestniczy w mityngach zarówno Al-Anon, jak i Alateen. Nie powinien być w grupie Alateen spokrewniony z jakimkolwiek z jej członków.

Każdy sponsor posiada znaczek informujący o jego służbie, uprawniający do wejścia na mityng Alateen.

Niektórzy sponsorzy są cudownym połączeniem inspiracji i przyjaźni, tak że członkowie Alateen chętnie przyjmują ich rady i przewodnictwo. Niektórzy sponsorzy są po prostu stale obecni, otwierając drzwi tygodni po tygodniu, tworząc wspólne bez-

pieczne miejsce... Kluczem do sponsorowania jest przewodnictwo bez dominacji.

## Jakie warunki spełniać w sponsorowaniu, by mityngi Alateen były bezpieczne.

Podstawą do pełnienia służby sponsora jest wypełnienie kwestionariusza osobowego, rekomendowanego przez region\*. Następną ważną sprawą jest umowa wolontariatu. Podpisanie umowy gwarantuje osobiste bezpieczeństwo dla sponsora/koordynatora, który reprezentuje Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon z siedzibą w Poznaniu. Sponsorzy Alateen powinni dostarczyć do Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon oświadczenie wyciągnięte z bazy danych, czy osoby te nie znajdują się na liście sprawców przestępstw na tle seksualnym.

Oświadczenie, że nie byłem/łam karany/a wyrokiem sądowym jest zabezpieczeniem dla sponsora, oraz dzieci i młodzieży w grupie, zapewnia też większe zaufanie w służbie dla sponsorów.

Ci sponsorzy, którzy sponsorują grupę, a nie wypełnili jeszcze kwestionariuszy, nie mają prawa sponsorować grupy. Za te osoby odpowiadają służby w regionie, bo one dają rekomendację i wiedzą, komu powierzają grupy Alateen.

Sponsorzy Alateen zachęcają członków Alateen do utrzymywania rozsądnego zachowania się między sobą, we własnej grupie. Może się udać, gdy ustanowione zostaną dla nich zasady, które będą pilnowane i przypominane. Głośne zachowanie, niewłaściwe seksualne zachowania wobec innych członków, bójki i/lub używanie alkoholu lub narkotyków na mityngu jest zachowaniem nie do przyjęcia. To pogwałca naszą Tradycję, która mówi, że jesteśmy programem, który przyciąga, a takie zachowanie stwarza problemy dla Al-Anon i Alateen jako całości. Od czasu do czasu członkowie Alateen mogą potrzebować przypomnienia, że muszą zaakceptować indywi-

dualną odpowiedzialność za własne czyny i że poprzez własne działanie będą przykładem dla całego Alateen.

Sponsor Alateen ma taką samą odpowiedzialność moralną i prawną w stosunku do członków Alateen, jaką miałyby zapraszając nieletniego do własnego domu. Prawna i tradycyjna odpowiedzialność sponsorów, kiedy wyjdą na jaw fakty wykorzystywania dzieci przez osoby niewiadome. Rodzi się wtedy dylemat, jak poradzić sobie z takim problemem. Prawo mówiące o obowiązkowym ujawnieniu wykorzystywania dzieci odnosi się zwykle do osób zatrudnionych, a nie wolontariuszy. Jeśli pojawi się taki problem, trzeba wziąć pod uwagę możliwość porozmawiania z dzieckiem prywatnie, proponując mu, aby samo bezpośrednio doniosło o problemie. Zapewnienie dziecka o współczuciu i zrozumieniu, ale też określenie granic swoich możliwości - co w takiej sytuacji sponsor może, a czego nie może zrobić.

Zaufanie sponsorowi i programowi Alateen jest bardzo ważne dla członka. Pomocne może być przejrzanie Tradycji i omówienie takiej sytuacji z innymi sponsorami Alateen w celu uzyskania pomocy i wskazówek. Aby imię Alateen uchronić przed publiczną polemiką, doniesienie musi być dokonane przez sponsora jako osobę prywatną, a nie jako sponsora Alateen. Głównym celem jako sponsorów Alateen jest pomoc członkom w realizowaniu programu Al-Anon. Kiedy tylko coś koliduje z tym celem, np.: oskarżenia, kontrowersje, szkodliwe osobiste pogrożki itp., zaleca się przerwanie służby na stanowisku sponsora. Nawet jeśli sponsor czuje się bez zarzutu, usunięcie sponsora w takiej sytuacji, nie tylko uchroni dzieci i sponsora, ale zachowa również jedność wspólnoty.

\*rekomendacja regionu – pismo, w którym opisane są umiejętności osoby podejmującej się danej służby (funkcji)

\*Region - Obszar Polski podzielony jest na 13 regionów.



## Dzielenie się doświadczeniami

Na mityngu pojawiło dziecko, któremu coś się dzieje, co wymaga wezwania pogotowia, a na mityngu jest tylko jedna osoba – czy zostawić grupę samą i zająć się dzieckiem? Czy powiadomić rodziców o wezwaniu pogotowia?. Drugi sponsor jest bardzo ważną osobą, ale u nas często jest jedna osoba. Coś może się zdarzyć nie tylko z dzieckiem, ale również ze sponsorem – kiedy sponsor wymaga interwencji lekarza. Jest to sytuacja niedopuszczalna.

Zawsze na mityngu brałam od nastolatków oświadczenie od rodziców, że wiedzą, iż dziecko w godzinach od - do jest na mityngu, wraz z numerem telefonu i w takich sytuacjach od razu dzwoniłam do rodziców. Jeśli z dzieckiem trzeba pojechać do szpitala, a jest jedna osoba, należy zamknąć mityng dla reszty młodzieży.

Druga osoba potrzebna jest także, gdy same nastolatki sprawiają kłopoty niewłaściwym zachowaniem na mityngu – krzywdząc siebie czy innych – odprowadzałam wówczas taką osobę do domu, bo wiedziałam, gdzie mieszka.

Jak traktować młodzież w wieku 17-18 lat, czy też podlega takim sankcjom jak młodsze dzieci. I jeśli przychodzą z interwencji policji – czy też muszą dostarczać pozwolenia od rodziców. Kontakt z rodzicami powinien być utrzymany bez względu



na wiek nastolatka; rodzice różnie reagują, więc bez względu na to, przez jaką instytucję młody człowiek trafia na mityng.

Jeśli zmienia się sponsor grupy – czy warto mieć telefon do poprzedniego sponsora, aby w razie w ten poprzedni się skontaktował z rodzicami? Nowy sponsor powinien zostać przedstawiony wcześniej i zaakceptowany przez młodzież, ale poprzedni sponsor powinien nowemu przekazać archiwum kontaktów do rodziców i oświadczeń rodziców – przekazanie spraw formalnych i służby powinno się odbywać między sponsorami.

Co zrobić, gdy nastolatek potrzebuje pomocy, a nie może dostarczyć zgody rodziców? Jeśli rodzice oboje piją, można poprosić o zgodę innego członka rodziny – dziadków albo ciocię, wujka. Zgody wymagają również uczestnictwa w mityngach internetowych lub w formie telekonferencji, jeśli nastolatek nie ukończył 13 lat.

Fragmenty warsztatów Alateen 20.06.2006r

## Cierpienie i zdrowienie

Alateen jest integralną częścią Al-Anon i stanowią jedność w niesieniu ulgi osobom cierpiącym z powodu picia bliskiej osoby. Ideą wspólnego zdrowienia jest rodzic w Al-Anon i nastolatek w Alateen, wówczas proces zdrowienia przebiega w atmosferze wzajemnego wsparcia i zrozumienia. Niestety, nie zawsze tak jest, a przykładem jest przykład Marysi i Barbary, którym nie było dane zdrowieć wspólnie.

### Historię rozpocznę z perspektywy córki:

#### Cierpienie

Mam 14 lat i jestem dziewczyną chodzącą do ósmej klasy szkoły podstawowej. Gdy się urodziłam, jeszcze nie doznałam uczucia bólu i cierpienia. Niestety nie na długo.

*Gdy byłam niemowlęciem, cierpienie, które odczuwałam, było zadawane bliskim mi osobom: mojej mamie i bratu. Co prawda, ja tego nie pamiętam, ale dużo opowiadała mi moja mama. Cierpiałam słysząc, jak mój ojciec bił moją mamę, a nawet brata. Wówczas płakałam. Robił to pod wpływem alkoholu i robi to nadal przez 15 lat małżeństwa moich rodziców. Gdy miałam trzy lub cztery lata, byłam za mała, aby rozumieć, co się dzieje. Więc gdy była następna kłótnia, ja po prostu płakałam, gdy ojciec chciał mnie uderzyć, bardzo się bałam. Mimo to, gdy nie był pijany, chodziłam do niego na kolana i przytulałam się; wówczas go kochałam. Niestety, przez ból i cierpienie, jakie mi zadawał i zadaje do tej pory, i nie tylko mnie, a krócej mówiąc przez alkohol, miłość przeobraziła się w nienawiść. Tak. Ja po prostu go nienawidzę. To przez niego mój brat został pobity i przez niego moja mama ma nerwicę. To przez niego mój brat i moja mama mają blizny, nie tylko te psychiczne, ale i cielesne. To przez niego prawie straciłabym mamę, bo chciała się zabić. Przez niego mój brat na mnie się wyżywał do tego stopnia, że mnie bił prawie tak mocno, że zwichnął mi rękę i gdyby nie rozmowy mamy mogłby mnie tak bić do tego stopnia, żeby mnie zabił. To przez mego ojca, on się wyżywał na mnie za niego. Przez własnego ojca tracę sens życia, wykańczam się psychicznie, płaczę po nocach, a nawet w tej chwili i przestaję się uczyć. Takich czynników wywołujących we mnie cierpienie i ból jest wiele. Ale aż nie chcę sobie ich przypominać. Gdyby nie to, że mamy trudną sytuację materialną, już dawno by doszło do rozwodu. A tak jesteśmy bezsilni. Rodzina ze strony ojca też przestała nam pomagać. Wszystkie próby pomocy zawiodły. Gdyby nie to, że mam moją mamę, wspaniałą i kochającego chłopaka oraz przyjaciół, może bym popełniła samobójstwo, bo straciłam sens życia, nadzieję, że będzie lepiej, i połowę dzieciństwa. To uczucie cierpienia, bólu i nienawiści pozostanie mi na całe życie. Nigdy tego nie wybaczę człowiekowi, który zniszczył mi życie. Nie wybaczę tego mojemu ojcu. Chciałabym, aby*

wszyscy, którzy przeczytają ten artykuł – opowiadanie wiedzieli, do czego doprowadza alkohol... co znaczy cierpieć...

Marysia

**Ze łzami w oczach i listem w rękę po dwudziestu latach historię tą zdecydowałam się dokończyć jako matka:**

## **Zdrowienie**

*Ten list mojej córki bardzo mnie poruszył. Nie potrafię go spokojnie czytać nawet dziś, bo wciąż budzi we mnie silne emocje. Jej słowa, napisane wtedy skłoniły mnie do przemyślenia, w jaki sposób na życie z alkoholikiem reagują jego dzieci i jak bardzo potrzebują pomocy. Jak bardzo cierpią i jak mocno ich cierpienie pozostaje niezauważone.*

*Czytając jej słowa jako matka, poczułam się przerażona tym, że moje dziecko myśli o samobójstwie. Poszłam z nią wówczas do psychiatry, a stamtąd skierowano mnie do terapeuty współuzależnienia. W ośrodku leczenia uzależnień dowiedziałam się o możliwości znalezienia wsparcia także dla siebie i wówczas zaczęła się moja droga w Grupach Rodzinnych Al-Anon.*

*Dzięki uczestnictwu w Grupach Al-Anon poznałam program zdrowienia, który pozwolił mi na rozwój, otrzymałam wsparcie i pomoc duchową oraz znalazłam sposób rozwiązywania problemów w domu i kształtowania relacji z dziećmi, bez skupiania się na alkoholiku. Alkoholik został z boku, a ja poszłam drogą Al-Anon, a moje dzieci razem ze mną. Zmieniłam swoją sytuację prawną i bytową dla dobra dzieci. Program był mi bardzo pomocny i dawał mi siłę do mierzenia się z problemami.*

*Ponieważ córka nie miała szansy zdrowieć w Alateen, jej życie potoczyło się w inny sposób: nie radziła sobie w grupach rówieśników, miała*

*trudności w nawiązywaniu relacji, okazywaniu emocji, cierpiała w samotności. W życiu dorosłym problemy się pogłębiły, a także pojawiła się choroba będąca następstwem postępowania alkoholika w relacjach rodzinnych. Moja córka jest obecnie dorosła, ale mimo że ma ponad 30 lat, nie założyła rodziny, przeszła leczenie psychiatryczne ze stwierdzeniem schizofrenii. Dzięki mojej wiedzy w zakresie programu rozumiałam, że jestem dla niej bardzo ważną osobą, której w miarę moich możliwości pomogłam stanąć na nogi i funkcjonować w obecnym życiu w miarę „normalnie”.*

*Dziś moja córka potrafi cieszyć się z małych rzeczy i być szczęśliwa mając koło siebie osoby, które ją kochają (rodzina, przyjaciel). Dzięki pracy nad sobą za pomocą programu Al-Anon mogłam pomagać i wspierać moją córkę w postępującej chorobie, jednocześnie pomagać również sobie, bo proces zdrowienia nie był łatwy. Uważam, że program Alateen dla nastolatków, jego poznanie jest ważnym elementem wsparcia w rozwoju nastolatka i jednocześnie ułatwia wejście w życie dorosłe, a nawet pomaga w uniknięciu choroby.*

*Chciałabym, aby wszystkie osoby czytające ten tekst zrozumiały, że obecnie jest bardzo dużo nastolatków, którzy, jak moja córka, nie mają możliwości zdrowienia w Alateen.*

*Wielu rodziców, którzy zdrowieją w Al-Anon, zapominają o istnieniu Alateen, nie udzielają dzieciom pomocy, nie zachęcają do pójścia na mityngi lub udziału w mityngu internetowym. Mogę nawiązać, że jako sponsorka opiekująca się mityngami Alateen, poznałam wiele takich przykładów cierpienia nastolatków, którzy mieli szansę skorzystać z programu, ale zabrakło motywacji i wsparcia ze strony rodzica, którzy brali udział w mityngach Al-Anon.*

*Bardzo chciałabym pomagać poprzez sponsorowanie w Alateen, chcę pomagać nastoletniej mł-*

*dzieży, aby nie spotkało ich to, co spotkało moją córkę w życiu dorosłym.*

*Ja jako matka, która nie była pomocna w życiu nastolatki, bo skupiona byłam na alkoholiku, dziś jestem dla niej bardzo ważną osobą i często słyszę od mojej córki i ja też mówię do niej: **Kocham cię**. Jest to dla nas bardzo ważne słowo. Dlatego chciałabym, aby wszyscy, którzy przeczytają ten artykuł, wiedzieli, jak ważny jest program Alateen i Al-Anon w rodzinie, gdzie jest problem alkoholowy.*

*Praca nad problemem uzależnienia, praca z programem Al-Anon, informacje zwrotne otrzymywane z Alateen pozwalają mi dziś żyć w równowadze, ciesząc się z małych szczęść i przyjaźni innych ludzi, w pozytywnym nastawieniu do świata i ludzi.*

Barbara

**Zaczęłam akceptować siebie.**

*Od roku uczestniczę w grupie Alateen. Unikałam rówieśników, czułam się gorsza, nierozumiana, napotykałam wiele trudności. W grupie tej spotkałam osoby, które mnie zrozumiały, miały podobne problemy.*

*Zrozumienie siebie stało się łatwiejsze. Dowiedziałam się, że alkoholizm jest chorobą. Zaczęłam akceptować siebie taką jaką jestem, uczę się kochać swoich bliskich.*

*To co było niemożliwe staje się realne, daje się przewyciężyć. Teraz mam się do kogo zwrócić, z kim porozmawiać. pozbywam się poczucia lęku i winy. Nie obwiniam pijącej osoby. Alateen to wspaniałe miejsce.*

Lucysia

## W Al-Anon dzielimy się doświadczeniem

**Mam na imię Barbara i jestem żoną alkoholika.**

*Wychowywałam się w rodzinie wielodzietnej (3 braci i ja) mocno osadzonej w wierze katolickiej. Rodzice wychowywali nas w bojaźni Bożej i ciągle powtarzali: „jak ktoś do ciebie z siekierą, to ty do niego z chlebem”.*

*W wieku 16 lat z dnia na dzień stałam się dorosłą. Zmarła moja mama. Oprócz obowiązków, jakie ma nastolatka, przejęłam obowiązki gospodyni, matki dla mojego 7-letniego brata i nieomal głowy rodziny, bowiem mój tata bardzo mocno przeżył śmierć swojej żony, a naszej mamy. To ja decydowałam o budżecie domowym, o zakupach czy o wakacjach. To do mnie bracia zwracali się o porady, choć dwóch z nich jest starszych ode mnie. Przyszłego męża znałam kila lat. Najpierw się przyjaźnił, lecz z czasem przyjaźń ta przerodziła się*

*w miłość.*

*Bywaliśmy w różnych miejscach i w różnym towarzystwie. Wszędzie był alkohol. Oboje nie odmawialiśmy kolejnych kieliszków, jednak ja wiedziałam, kiedy przestać, mój partner pił zawsze do końca, do ostatniej kropli. Alkohol wyzwał w nim agresję. Już wtedy jego zachowania były dla mnie nienormalne. Ponieważ kochałam – wierzyłam, że poradzę sobie. Przed ślubem wiele razy słyszałam, że mój narzeczony za dużo pije. Nie słuchałam tych uwag, mało tego, twierdziłam, że nie sztuką jest wyjść za mąż za dobrego człowieka, sztuką jest wychować go.*

*Gdy miałam 23 lata pobraliśmy się, zaczęłam „wychowywać” swojego męża jednak nic mi z tego nie wychodziło. (Dziś wiem, że nie szukałam wówczas dla siebie partnera do życia tylko kogoś, kim mogłabym się opiekować. Dlaczego? Moi starsi bracia*

pozakładali swoje rodziny, ojciec ułożył sobie życie u boku kobiety, która w tym trudnym dla nas czasie bardzo nam pomogła. A ja już nie miałam się kim opiekować.

Z roku na rok było coraz gorzej, coraz więcej i częściej alkohol gościł w moim domu. Zaczęło dochodzić do awantur i rękoczynów. Było mi bardzo źle, ale wstydziłam się do tego przyznać komukolwiek. Miałam tylko pretensje do Pana Boga, że każe mnie za grzechy. Żale i pretensje przelewałam na papier, a na co dzień założyłam maskę szczęśliwej i roześmianej kobiety. I tak zaczęłam żyć w kłamstwie. Ktoś mógłby zapytać, dlaczego tak kurczowo trzymałam się męża? Po pierwsze, kochałam go, a po drugie, przysięgałam przed Bogiem, że nie opuszczę go aż do śmierci – nie chciałam i nie mogłam złamać przysięgi małżeńskiej.

Po 2,5 roku małżeństwa przyszło na świat nasze pierwsze dziecko. Miałam nadzieję, że to zmieni męża, że ograniczy picie, że stanie się bardziej odpowiedzialny. Jakże się myliłam. Zamiast poprawy było coraz gorzej. Teraz miałam dwoje dzieci: to bezbronne maleństwo i to duże dziecko, które pochłaniało znacznie więcej mojego czasu i energii.

W domu przyjął rolę matki, gospodyni, głowy rodziny. Nie wiem, skąd brałam tyle siły, by udźwignąć ten ciężar. Im było więcej kłopotów, tym coraz więcej przyjmowałam obowiązków. Nie pomagały groźby, prośby, płacz czy błagania. Alkohol wciąż był na pierwszym miejscu. Przynosił same nieszczęścia do naszego domu. Przez alkohol mąż wielokrotnie tracił pracę, a co się z tym wiązało, w naszej rodzinie brakowało środków do życia. Ilekroć razy wygrzebywałam z zakamarków puste butelki, sprzedawałam je, by móc kupić dziecku mleko. Brak pieniędzy wcale nie przeszkodził mężowi w picciu. Zaczął wnosić z domu różne przedmioty. Najpierw biżuterię, potem przedmioty, które rzadko się używało, a kiedy tego zabrakło, zaczął wnosić wszystko, co było pod ręką: ręczniki, pościel, tale-

rze, ubrania swoje, moje i dziecka. Nie mogłam tego pojąć... Moje uczucia do męża popadały w skrajność: raz nienawidziłam, to znów kochałam. Zaczęłam rozpaczliwą walkę o męża, zaczęłam szukać pomocy. Kiedy się okazało, że będziemy mieli drugie dziecko wymusiłam na nim leczenie w poradni odwykowej, potem w szpitalu na oddziale odwykowym. Przez jakiś czas był spokój. Urodziłam drugie dziecko. Radość była ogromna, ale na krótko. Rozpoczęłam, więc walkę z alkoholem na śmierć i życie. Jak się później okazało, walkę z wiatrakami. Była policja, izba wytrzeźwień, prokuratura, sąd i wyrok. Kosztowało mnie to wiele upokorzeń, strachu i wstydu. Wiele razy zastanawiałam się, czy dobrze robię, czy mam prawo decydować o życiu drugiego człowieka. Jednak następnego dnia desperacko byłam konsekwentna w swoich działaniach. Myślałam, że wyrok 1,5 roku w zawieszeniu na 3 lata i kurator zmieni postępowanie mojego męża. Myliłam się.

Tuż po rozprawie poszedł się napić. Nic to jego nie nauczyło, nawet się nie przestraszył. Zaczęło się picie na umór. Nasz dom opustoszał. Nikt go nie odwiedzał a i ja nikogo nie zapraszałam. Wstydziłam się. W domu było coraz gorzej, panował coraz większy strach, chodziłam przybita, zawstydzona, z głową nisko pochyloną. Dzieci były coraz starsze, coraz więcej rozumiały i coraz bardziej się bały. Nie byłam w stanie chronić je przez całą dobę, ponieważ pracowałam, a on nie. Pewnego dnia moje siedmioletnie dziecko powiedziało mi „mamusiu zrób coś z tatą, bo ja już dłużej nie wytrzymam”. To mnie bardzo mocno zmotywowało – poszłam do sądu i wyrok został odwieszony, a mąż umieszczony w zakładzie karnym. W domu zapanowała cisza. Razem z dziećmi upajałam się spokojem. Nagle okazało się, że mam bardzo dużo czasu. Zaczęłam odnawiać znajomości, które zostały zerwane ze względu na picie męża. Nastąpił też powrót rodziny.

Tymczasem z zakładu karnego zaczęły przychodzić rozpaczliwe i pełne pretensji listy. Mogłam

wreszcie spokojnie powiedzieć mężowi, co przez te lata przeżyłam, co czułam i dlaczego to zrobiłam. Wcześniej moje słowa do niego nie docierały. Nie wiem, czy wtedy rozumiał, co to znaczy twarda miłość, bo mimo wielu krzywd, jakie mi wyrządził, nadal go kochałam.

Przez 9 miesięcy pobytu męża w zakładzie karnym regularnie go odwiedzałam. Widziałam w jego oczach skruchę i ogromną chęć poprawy, tym bardziej, że podjął tam leczenie odwykowe i zaczął chodzić na mityngi AA (Anonimowych Alkoholików). Wiedziałam, że będę na niego czekała. Podczas jednych z odwiedzin miałam długą rozmowę z terapeutką męża. To ona wskazała mi drogę. Powiedziała mi, że jeśli zależy mi na mężu, powinnam uczęszczać na mityngi Al-Anon - dla rodzin alkoholików. Poszłam, byłam ciekawa, co to takiego. Po pierwszym mityngu wyszłam zde gustowana. Co ja, taka silna Baba, Matka Polka tam robię? Przecież to mąż jest alkoholikiem, a nie ja! To on powinien się leczyć! Na drugi i trzeci mityng poszłam tylko dlatego, że obiecałam terapeutce. Na czwarty mityng nie mogłam się doczekać. Dotarło do mnie, że ja też jestem chora, że też powinnam się leczyć, bowiem mam skrzywiony obraz życia i świata przez butelkę.

Nagle olśnienie. Na mityngu dowiedziałam się, że jestem człowiekiem, że też mam prawo do normalnego życia, że nie jestem odpowiedzialna za picie mojego męża. Zaczęłam, więc chodzić regularnie na mityngi, zaczęłam pracować według programu, który zaoferował mi Al-Anon, programu opartego na Dwunastu Stopniach. Powoli, z mozołem, ale i cierpliwie zaczęłam przenosić ten program na życie rodzinne. Dzięki Al-Anon odzyskałam własną godność, poczucie własnej wartości, zmieniłam hierarchię ważności, a przede wszystkim przestałam zmieniać świat wokół mnie, a zaczęłam zmieniać siebie. Pogodziłam się z faktem, że jestem bezsilna wobec alkoholu, nauczyłam się godzić z tym, czego nie mogę zmienić, zrozumiałam, że

każdy człowiek ma swoje „stąd... dotąd”, że moje jest takie, jakie jest i nie chcę sięgać po niemożliwe. Zrozumiałam, że moje zdolności i umiejętności to dary, które należy pielęgnować. I jeszcze jedno: dopiero w Al-Anon poczułam się prawdziwie dzieckiem Bożym. Z domu rodzinnego wyniosłam, że Bóg za dobre wynagradza a za złe karze, że jest do wielkich, boskich spraw i nie będzie się zajmował pyłkiem na wietrze, którym się czułam. Nie upatrywałam w sobie nic dobrego, więc dana mi była tylko kara. W Al-Anon uwierzyłam, że Siła Większa niż moja własna może przywrócić mi równowagę ducha i umysłu. Tą Siłą dla wierzących jest Bóg, który jest miłosierny. Zaczęłam, więc gorliwie prosić Boga o łaskę trzeźwości dla mojego męża.

W Al-Anon nauczyłam się słuchać drugiego człowieka, zrozumiałam, że każdy ma prawo do swojej prawdy, do swojego zdania. Przestałam zbawiać świat i zajęłam się sobą po raz pierwszy od wielu lat. Zaczęłam dostrzegać świecące słońce, kwitnące drzewa i kwiaty, poczułam ich zapach, usłyszałam śpiew ptaków. Odkrywałam na nowo świat i jego piękno. Powoli zdejmowałam maskę kłamstwa, stawałam się sobą i uspokoiłam swoje emocje.

Powrót męża z zakładu karnego nie przyniósł istotnej zmiany. Już po tygodniu zaczął popijać. Mimo że zaczął chodzić na mityngi AA – pił, najpierw w ukryciu, potem jawnie, coraz to więcej. Pił tak strasznie, że wracając codziennie z pracy do domu liczyłam się z tym, że mogę zastać go w domu martwego.

Mimo tak destrukcyjnego picia już mnie nie bolały jego przykre słowa, przestałam pilnować domu, już nie próbowałam zmieniać jego życia. Powiedziałam mu o tym, ale zastrzegłam również, żeby nie próbował zmieniać mojego, w którym nie ma miejsca na alkohol. Odczepiłam się od niego. Przestałam sprzątać po nim, przestałam prać jego odzież, przestałam go tłumaczyć i usprawiedliwiać przed

innymi.

Zaczęłam żyć pełną piersią, otworzyłam szeroko drzwi mojego domu dla przyjaciół. Przestałam się wstydzić pijanego męża, przestałam się wstydzić choroby alkoholowej, zaczęłam chodzić z podniesioną głową. Już nie czułam się zażenowana, kiedy ktoś mi współczuł, tylko otwarcie mówiłam o chorobie. Mimo że mąż nadal pił - byłam szczęśliwa. Nadal przy nim trwałam, ale już bez nienawiści. Była miłość i pogodzenie się z sytuacją. Wiedziałam już, że na pewne rzeczy nie mam wpływu.

I nagle stał się cud. Wybierałam się z córkami do Częstochowy, by powierzyć Matce Boskiej w opiekę swoje życie. Po dwumiesięcznym ciągu mąż, dochodzący do siebie, skruszony zapytał, czy mógłby z nami jechać. Pytanie to bardzo mnie zaskoczyło, bowiem był bardzo daleko od kościoła, ale wyraziłam zgodę. Pojechał z nami. Uczestniczył w nabożeństwach. Wróciliśmy do domu zupełnie odmienieni. Matka Boska wysłuchiwała naszych modlitw.

Od tamtego dnia, a jest to już jest dwudziesty siódmy rok, w domu panuje spokój, zgoda, zrozumienie, tolerancja. Jesteśmy normalną rodziną. Dzieci dorastały w atmosferze zrozumienia, a przede wszystkim prawdy. Nie znaczy to, że jest cały czas sielsko. Problemy są jak w każdej rodzinie, ale ich rozwiązywanie następuje w atmosferze tolerancji i zrozumienia.

Już nie uciekam się do kłamstw, tylko żyję w prawdzie, już nie zastanawiam się, w jakim stanie mój mąż wróci do domu, już nie oczekuję, że coś się spełni, tylko otwarcie o tym mówię. Nauczyłam się żyć dniem dzisiejszym. Przestałam roztrząsać wczoraj, przestałam zamartwiać się o jutro. Ważne zaczęło być dziś, tu i teraz. Jeśli popełnię błąd, potrafię się do niego przyznać, jeśli jest taka potrzeba, potrafię przeprosić, moje obecne życie oparte jest na duchowości. No i najważniejsze:

bezgranicznie zaufałam swojej Sił Wyższej, tak bezwarunkowo.

Praca nad programem otworzyła mi szeroko oczy na inne, lepsze życie. Al-Anon jest dla mnie sposobem na życie. I chociaż mąż już nie pije tyle lat, nie chcę rezygnować z Al-Anon, by nie zapomnieć o tamtych strasznych 17 latach życia z pijanym mężem, by się rozwijać, by pracować nad swoimi słabościami, emocjami, by likwidować wady, by stawać się lepszym człowiekiem.

Żona alkoholika

### **Dziś korzystam z życia i łapię je garściami.**

Moja przygoda w Al-Anon zaczęła się 2,5 roku temu, kiedy to osiągnęłam duchowe dno z alkoholikiem. Kiedy moje życie stanęło na skraju załamania, depresji i walki o każdy dzień. Nie mogłam sobie dać rady sama ze sobą.

Pewnego dnia wstałam rano z łóżka i było mi wszystko obojętne. Pomyślałam, że nie chcę tak dalej, muszę zrobić coś końcu dla siebie, muszę walczyć przede wszystkim o siebie, zająć się sobą i dbać o siebie, nie o innych. Aby moje dzieci miały zdrową i szczęśliwą mamę. Postanowiłam szukać pomocy u lekarza, terapeuty. Ktoś powiedział mi o Al-Anon. Znalazłam numer telefonu na stronie internetowej Al-Anon i zadzwoniłam. To był początek mojej walki o siebie.

Poszłam na mityng, trafiłam na wspaniałą grupę, cudownych ludzi; wtedy zrozumiałam, że nie jestem sama z problemem i tak zaczęła się moja droga w Grupach Rodzinnych Al-Anon. Na początku było bardzo ciężko, nic nie rozumiałam, o co chodzi na mityngach. Jakieś Zasady, Stopnie, Tradycje, Hasła. Właśnie hasła najbardziej rozumiałam, gdy pewnego dnia poprowadziłam mityng i chciałam koniecznie zrozumieć, co oznacza każde z hasel Al-Anon. Osoby ze wspólnoty pomogły mi

przestudiować każde Hasło. Najbardziej utkwiło mi Hasło "Powoli, lecz pewnie". Nie ukrywam, że na początku było mi bardzo ciężko zrozumieć, jak powoli, kiedy to cały czas żyłam w ciągłym chaosie i niepewności, czy alkoholik przyjdzie pijany, czy nie po pracy.

"Najważniejsze najpierw" - to ja postawiłam siebie na pierwszym miejscu, to ja zaczęłam wymagać, stawiać granice. Nauczyłam się konsekwentnie brnąć do celu. Nie dawać się zmanipulować alkoholikowi. Oczywiście, na początku było to strasznie ciężkie i walka z samą sobą dawała się we znaki. Ale dałam radę.

Kolejne hasło "Zostaw, oddaj Bogu"- towarzyszy mi cały czas. Bez tego, bez Siły Wyższej byłoby mi ciężko zrozumieć, zostawić i powoli walczyć o siebie. Ostatnie hasło "Żyj i daj życie". - Ja po prostu odeszłam od alkoholika, ale łudziłam się, że coś to zmieni i że zacznie się leczyć, ratować nas, ale nic się nie zmieniło. Zaczęłam żyć, to znaczy cieszyć się z życia, z małych rzeczy, ze słońca wychodzącego nad zatoką, ze śpiewu ptaków w lesie, z kwiatów rosnących w parku na dziko, ze spacerów samotnie wieczorem, z ćwiczeń na siłowni, z jazdy na rowerze. Wcześniej nigdy mnie to nie cieszyło i nie dostrzegałam tych małych, ale jakże wspaniałych darów.

Mąż zaczął również żyć swoim życiem. Nikt mu teraz nie przeszkadza w mieszkaniu, nie bałagani, nie brudzi, nie zostawia brudnych szklanek w zlewie, nie chłapie w zlewie wodą. Nie rozwala zabawek. Nie siedzi za długo w łazience. Zaczął żyć z kolegami od kieliszka. I najwidoczniej tak jest mu dobrze. Mnie jest cudownie teraz samej, bez kłótni, upokorzeń, bez wyzwisk, bez patrzenia, jak się stacza na dno. Szanuję go, bo jest ojcem moich dzieci i człowiekiem. Nic więcej.

W końcu uwolniłam się od natrętnych myśli, kontrolowania, sprawdzania, czy mówi prawdę. Zaczęłam

żyć swoim życiem nie myśląc o nim wcale i nie wdając się w jego gierki manipulacji, litości i współczucia. Jest dorosłym człowiekiem i sam musi o siebie zadbać. Ja okradałam swojego męża z możliwości dojrzenia do dorosłego życia przez wyręczanie we wszystkim. Na moje szczęście w porę zorientowałam się, co się dzieje i że tak dalej nie chcę żyć.

Dziś korzystam z życia, łapię je garściami i nie pozwolę, aby ktoś zabrał mi moje szczęście i sprowadził złe myśli. Myślę pozytywnie, walczę o szczęście moje i moich dzieci i będę walczyć, i nie poddam się w każdej życiowej sytuacji, bo mam Grupy Rodzinne Al-Anon i wspaniałych ludzi, którzy mi kibicują i dają siłę do walki. Dziękuję im za to i Siłę Wyższej, że postawiła na mojej drodze życiowej doświadczenie z Al-Anon.

Monika z Gdyni.

## Przemoc psychiczna Dorośle dziecko rodziny dysfunkcyjnej

Osiem lat w szkole i w domu widziałam przemoc psychiczną. Nie było wzajemnego zrozumienia, akceptacji ani miłości rodzicielskiej do dzieci, tylko kłótnie i awantury. Przez to w szkole byłam wyśmiewana i poniżana. Siedziałam sama w ławce; nikt nie chciał się ze mną przyjaźnić. Czułam się bezsilna i bezradna. Skoro przychodziłam brudna i zaniedbana, jak mogło być inaczej. Czułam się jak bezwartościowe dziecko, skoro nie mogłam liczyć na pomoc rodziców. Oni sami nie potrafili radzić sobie z życiem. Przez osiem lat zamknęłam się na świat. Bałam się ludzi i rówieśników. Czułam ogromną pustkę i żal do rodziców, w szczególności do mamy mojego biologicznego ojca, która znęcała się psychicznie nad moimi rodzicami.

Zaczynając szkołę zawodową też doświadczałam przemocy psychicznej ze strony rówieśników, chociaż poziom przemocy był mniejszy. Dzięki wspa-

niałej wychowawczynie i nauczycielom ze szkoły, którzy mnie bronili. Nadal do nikogo nie odzywałam się; jeśli próbowałam, rówieśnicy mnie wyśmiewali. Ponieważ moje ubrania nie były czyste, czułam się jak trędowata, nikomu niepotrzebna. W końcu moja wychowawczynie postanowiła, że umieści mnie w internacie, abym nie chodziła brudna i głodna. Miałam duże zaległości w nauce, nie potrafiłam ułożyć prostego zdania.

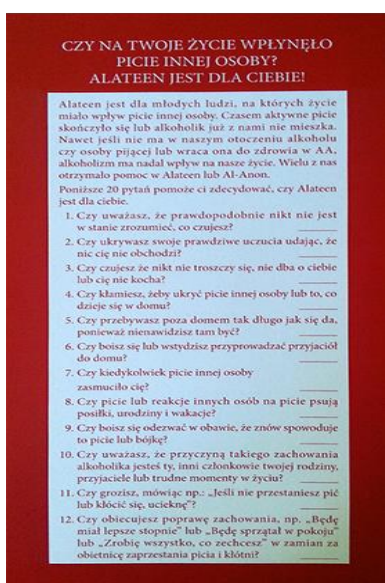
W internacie miałam zaufanie jedynie do wychowawczynie z internatu. Dopiero ona była dla mnie wsparciem i pomocą. Uczyłam się życia. Mając w moim pokoju wiele koleżanek, nie potrafiłam z nimi rozmawiać. Byłam jak niemowa, której zabrakło języka. Szukałam zrozumienia i wsparcia, którego nie otrzymałam w domu. W szkole najlepiej było siedzieć w kącie i obserwować, jak rówieśnicy rozmawiają i się śmieją. Dopiero na studiach fala przemocy psychicznej ustała. Być może dlatego, że nie znali mojej przeszłości.

Zacząłam otwierać się na ludzi i środowisko studenckie. Miałam dużo przyjaciół, potrafiłam się odnaleźć w tym środowisku. Miałam koleżankę, z którą siedziałam w jednej ławce, gdy wracałam do domu, wracałam z koleżankami. To było bardzo miłe uczucie.

Gdy szłam do pracy mój syn miał 6 miesięcy. Zostałam sama, ojciec mojego dziecka nadużywał alkoholu. Dalej warunki w domu były ciężkie, dalej wymagał remontu, były problemy z bratem, z ojczymem, który pił. W pracy pracodawca traktował mnie jak gorszą, odstającą od grupy, szczególnie gdy wymagał szybkiej pracy przy taśmie. Śmiał się przy grupie, gdy trzęsły mi się ręce. Gdy wszyscy byli w hali, ja sama siedziałam i pracowałam. Czułam się gorsza i nic nieumiejąca. Jedynie przy życiu trzymał mnie syn, gdyż wiedziałam, że mam do kogo wracać.

Anna

## Literatura Alateen



### Broszury Alateen





## 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 dzięki  
Stopniom**

**Jedność dzięki  
Tradycjom**

**Służba dzięki  
Koncepcjom**

*„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 SIÓDMA

**„Każda grupa powinna być całkowicie samowystarczalna i nie przyjmować pomocy materialnej z zewnątrz.”**

Przypomnijmy sobie, że Tradycje:

- są strażnikami jedności w Al-Anon;
- służą w utrzymaniu niezmiennego charakteru grup;
- są owocem doświadczeń wielu naszych poprzedniczek w Al-Anon.

Ukazują one nasz związek z siłami, które często targają społeczeństwami – z problemem pieniędzy, problemem władzy, prestiżu, zarządzania mieniem itd. Są cennymi wskazówkami dla całej wspólnoty, dla mojej grupy i każdego jej członka. Przy ich pomocy rozwiązano wiele konfliktów i wątpliwości zarówno we wspólnocie, jak i w życiu osobistym. Siła każdej grupy i wspólnoty zależy od tego, w jakim stopniu staramy się przestrzegać Tradycji. „...pieniądze nie są celem wspólnoty, ale są konieczne, aby nasze posłannictwo nie zostało przerwane.”

W Al-Anon nie ma żadnych składek ani opłat za członkostwo. Zasada Tradycji Siódmej opiera się na założeniu **samowystarczalności** grup i całej wspólnoty oraz nieprzyjmowaniu pomocy materialnej z zewnątrz.

Główną podstawą dochodu grupy są dobrowolne dary członków zbierane podczas spotkań – wrzucane do koszyka w celu pokrycia bieżących wydatków, które muszą być podzielone na wiele części i mogą obejmować np.:

- czynsz za wynajem lokalu (sali) – opłata może być uiszczana w inny sposób (sprzątanie, kupowanie środków czystości itp. – ale musi być;
- wydatki Reprezentanta Grupy – koszty dojazdu na spotkanie Regionu;
- koszty zakupu literatury zaaprobowanej przez Konferencję – w celu wypożyczenia i sprzedawania członkom;
- koszty zakupu tanich broszurek i kserowania ulotek dla nowicjuszy – dawanie za darmo tzw. „pakietu dla nowicjuszy”;

- informowanie społeczeństwa – umieszczanie ogłoszeń w lokalnej prasie, kserowanie ulotek i zakup tanich broszurek dla doradców (lekarze, duchowieństwo);
- napoje, świece;
- fundusz rezerwowy;
- wsparcie regionalnych, krajowych i światowych ośrodków służby Al-Anon – grupa, jako część wspólnoty podejmuje odpowiedzialność za ich utrzymanie i wzrastanie.

Ofiarowane pieniądze nie powinny być używane poza zasięgiem działalności Grup Rodzinnych Al-Anon. Używa się ich tylko dla celów Al-Anon.

*„Dzielę się swoimi pieniędzmi z grupą, bo mam zaufanie, że pieniądze są używane tylko w celach Al-Anon.”*

Każda grupa ma swobodę w ustanowieniu wysokości sumy przeznaczonej na wsparcie lokalnej i światowej działalności Biura Służby. Pośrednio jednak to głównie na niej i na poszczególnych jej członkach spoczywa odpowiedzialność za ich utrzymanie i rozwój. Dlatego gdy grupa zaspokoi swoje potrzeby, może przyczynić się do rozwoju dodatkowych służb przez ofiarowanie pieniędzy na potrzeby Regionu, który:

- wydaje gazetkę, biuletyn – w Polsce praktykuje się sprawozdania ze spotkań regionalnych;
- pokrywa koszty podróży Reprezentanta Regionu na spotkania krajowe;
- ma udział w informowaniu społeczeństwa o istnieniu grup rodzinnych Al-Anon i o tym, gdzie i kiedy się spotykają;
- pokrywa koszty kserowania ulotek informacyjnych;
- kupuje literaturę w celu bezpłatnego jej rozpowszechniania w przychodniach, sądach, szpitalach, szkołach itp.
- pokrywa koszty telefonu zaufania Al-Anon, przy którym dyżurują osoby z Al-Anon

udzielając informacji o tym, gdzie odbywają się mityngi.

W Regionie część pieniędzy przeznaczana się na utrzymanie Służb Krajowych. Na zewnątrz – Stowarzyszenia. Służby Krajowe robią to, czego żadna grupa nie może zrobić dla siebie:

- drukują literaturę Al-Anon;
- sprzedają literaturę;
- sporządzają spis grup;
- chronią prawnie nazwę Al-Anon;
- zabezpieczają pieniądze;
- kontaktują się ze Służbami Krajowymi innych państw w celu wymiany doświadczeń;
- wspierają finansowo Biuro Służby Światowej, które niesie posłannictwo na cały świat.

Aby „kasa” nie była pusta, grupa powinna opracować plan wydatków i według niego organizować zbieranie na mityngach dobrowolnych datków, uwzględniając fundusz rezerwy. Plan wydatków winien obejmować ilość pieniędzy potrzebną na wyżej wymienione cele, jak również na wsparcie Alateen, które jest częścią Grup Rodzinnych Al-Anon, a które nie posiada własnych środków lub ma je bardzo małe.

Świadomość potrzeb innych ludzi jest ważną częścią dojrzenia w Al-Anon; dojrzenia do odpowiedzialności za czyny, za wspólnotę jako światową organizację; dojrzenia do poświęcania wolnego czasu i energii Al-Anon i jej potrzebującym członkom; dojrzenia do samowystarczalności, która jest podstawą niezależności; dojrzenia do dzielenia się pieniędzmi.

*„Kiedy indywidualni członkowie grupy rozumieją odpowiedzialność za istnienie i rozwój grupy, wytwarza się w nich, jak również w całej naszej wspólnocie, wielka duchowa moc.”*

Zgodnie z Tradycją Siódmą grupę finansują jej członkowie. Jednak w celu zgromadzenia większej ilości pieniędzy np.: na sponsorowanie Alate-

en, organizację uroczystości jubileuszowych, wyjazd Delegata na Konferencję Służb Światowych itp. – można zorganizować dodatkowy koszyk lub loterię, sprzedawać literaturę Al-Anon (wyłącznie). Jednak wykorzystywanie mityngów Al-Anon jako targowiska do sprzedaży i oferowanie jakichkolwiek usług, zarówno przed, w czasie, jak i po mityngu przez indywidualną osobę dla własnej korzyści – jest niewskazane. Wskazana jest jedynie literatura Al-Anon, która według Tradycji Siódmej nie powinna być sprzedawana na mityngach AA.

*„Grupy Rodzinne Al-Anon są jedyne w swoim rodzaju: nie przynoszą materialnych korzyści, a jednak pomagają.”*

Członkowie, którzy nie mogą uczestniczyć w zbiórce dobrowolnych datków, nie powinni być poddawani żadnym naciskom, ponieważ nie ma żadnych obowiązkowych składek.

Grupy nie powinny wspierać finansowo członków będących w potrzebie. Poszczególni członkowie mają wolną rękę w udzielaniu pomocy innym.

Zgodnie z Tradycją Siódmą, Komitet Biura Służby Światowej, trzykrotnie w ciągu roku (w marcu, lipcu i listopadzie) wysłała do wszystkich grup w USA i Kanadzie zaproszenie do wsparcia finansowego (kontrybucji) na pokrycie wydatków pracy Światowego Biura Służb między innymi na: utrzymanie biura w Virginia Beach, gdzie opłacani są etatowi pracownicy; drukowanie całej literatury zatwierdzonej przez Konferencję, organizację Konferencji Służby Światowej.

Ostatnia część Tradycji Siódmej odnosi się do nieprzyjmowania pomocy materialnej z zewnątrz. Podlegają tej Tradycji grupy, jak również Biuro Służby Światowej (klucz do jedności światowej). Zasada Siódmej Tradycji opiera się na założeniu, iż udzielenie zezwolenia na finansowanie

Al-Anon komuś spoza wspólnoty ograniczy jej niezależność.

„Wraz z przyjęciem pieniędzy z zewnątrz, musieliśmy przyjąć pewne zobowiązania w stosunku do ofiarodawców. W pewnym sensie oznaczałoby to „sprzedanie” niezależności.” Przyjęcie datków pozabawia okazji do przyjęcia na siebie odpowiedzialności oraz okazji do prawdziwego zainteresowania grupą. Kiedy wszyscy składamy się na wszelkie opłaty pomaga to jedności grupy i jedności całej wspólnoty !

Darowizny od nie – członków nie są przyjmowane.

## ... z warsztatów....

„... pieniądze, jakie ofiarują członkowie grupy, nie powinny być używane poza zasięgiem działania Al-Anon. Używa się ich jedynie dla celów Al-Anon.”

„... główną podstawą dochodu grupy są dary członków, wrzucane do koszyczka, podawanego wokół stołu, podczas każdego spotkania.”

„... każda grupa podejmuje odpowiedzialność za utrzymanie miejscowych, krajowych, a wreszcie światowych ośrodków służby Al-Anon. Każda grupa ma swobodę w ustanowieniu wysokości sumy przeznaczonej na ten cel.”

„... utrzymanie Światowego Biura Służby należy do grupy i indywidualnych członków. Służą temu składki z krajowych zjazdów oraz sprzedaży literatury zaaprobowanej przez Konferencję Światową Al-Anon.”

„Ażeby utrzymać Al-Anon w całkowitej niezależności od zewnętrznych wpływów, musimy się opierać wyłącznie na składkach członków.”

„Jeżeli ja wywiążę się z moich zadań, a inni ze swoich, nie ma potrzeby proszenia o pomoc z zewnątrz.”

Cytaty z „Dwanaście Stopni, Dwanaście Tradycji dla Al-Anon”  
Wykorzystane materiały zgodne z Tradycjami Al-Anon.

\*\*\*\*\*

## WYPOWIEDZI UCZESTNICZEK WARSZTATÓW

- To, że jesteśmy samowystarczalne, daje mi poczucie bycia gospodynią na mityngu Al-Anon.
- Uczy mnie szacunku i odpowiedzialności za siebie, grupę, rodzinę.
- Tradycja Siódma pokazała mi, jak ważne są moje dobrowolne datki do tego, żeby grupy Al-Anon były niezależne.
- Tradycja Siódma przypomina mi o tym, aby prawidłowo gospodarować pieniędzmi, że ważny jest każdy grosz i trzeba przemyśleć, na co go przeznaczyć, nie być rozrzutną, żyć ze swoich pieniędzy: żyć tak, aby (tak jak grupy Al-Anon) nie potrzebować dotacji z zewnątrz. Trzeba pamiętać o tym, że ten, kto mi daje jakieś pieniądze, będzie czegoś żądał i oczekiwał w zamian.
- Tradycja Siódma mówi mi, żeby być odpowiedzialnym, żeby zastanawiać się nad swoim postępowaniem.
- Dzięki naszym datkom do koszyczka jesteśmy niezależne. Mamy na zapłacenie sali, w której odbywają się mityngi, jest literatura, pali się świeczka. Możemy też nieść posłanie, co jest głównym celem.
- Koszyczek jest miejscem, gdzie spotyka się duchowość z odpowiedzialnością każdej uczestniczki Al-Anon.
- Tradycja Siódma nie pozwala, aby program duchowy Al-Anon został zakłócony sprawami finansowymi.
- Pobierając dotacje z zewnątrz narazilibyśmy Al-Anon na utratę niezależności. W dzisiejszym świecie nie ma bezinteresownych dotacji, pieniądź decyduje o wszystkim.
- Moneta obiegową w Al-Anon nie są pieniądze, lecz doświadczenia.
- Nadwyżkę pieniędzy z koszyczka moja grupa przeznaczona na zakup drobnych ulotek, aby móc je rozdawać nowo przybyłym.
- Nawet udostępnienie pomieszczenia za darmo na mityngi jest dotacją.

- Tradycja Siódma uświadomiła mi moją rozrzutność, nieprzywiązywanie wagi do oszczędzania w najmniejszym wymiarze. Miałam poczucie, że jestem oszczędna, tutaj uświadomiłam sobie, że tak nie jest.

- Kiedy daję do koszyczka, nikt mnie nie kontroluje, tylko moje sumienie. Dzięki temu czuję się bezpiecznie. Daję, to otrzymuję.

- Tradycja Siódma mówi mi o mojej odpowiedzialności za grupę, całą wspólnotę oraz rodzinę.

- Al-Anon to wspólnota, a nie organizacja. Mój pieniążek wrzucony do koszyczka przypomina mi, że ja jestem odpowiedzialna za moją grupę i za te kobiety, które jeszcze nie wiedzą o naszej Wspólnocie i cierpią z powodu choroby alkoholowej swoich bliskich.

- Utrzymywanie się Al-Anon z własnych, dobrowolnych datków pozwala Wspólnocie być niezależną, nie ulegać żadnym naciskom. Za własne pieniądze możemy wynajmować sale, wydawać literaturę, kupować herbatę, kawę, cukier czy paluszki. Nikt nie może nam nic narzucić.

- Przyjmowanie dotacji z zewnątrz ogranicza nam wolność.

- Dla mnie ważne jest, żeby przypominać wszystkim uczestnikom mityngu o Siódmej Tradycji; ważne jest też, żeby informować grupę, na co pieniądze zostały wydane.

- Tradycja ta pokazuje mi, że mam być samowystarczalna, niezależna. Wiele z tej Tradycji mogę przenieść na własną rodzinę.

- Tradycja Siódma jest dla mnie bardzo mądrym przesłaniem, jak mogę popracować nad swoją wadą trwonienia pieniędzy. Zobaczyłam, jak ważna dla mnie i dla naszej Wspólnoty jest przysłowiowa złotówka, ile dobrego może ona zdziałać.

- Tradycja Siódma mówiąca o samowystarczalności, a tym samym niezależności od innych oparta jest na życiu. Wspaniale jest decydować o sobie i swoim życiu i być ponad oczekiwania innych. Pieniądze w postaci datków dobrowolnych i niewymuszonych - to zawsze być niezależną teraz i jutro.

- Siódma Tradycja uczy mnie szacunku dla siebie

i dla innych, uczy mnie samowystarczalności oraz odpowiedzialności za grupę i rodzinę.

- Tradycja Siódma pokazała mi, jak ważne są moje dobrowolne datki dla tego, żeby grupy Al-Anon były niezależne.

- Tradycja Siódma uczy mnie odpowiedzialności za grupę, którą tworzymy sami, z której czerpię siłę i na której uczę się, jak żyć.

Warsztaty – Region Warszawski

Nigdy nie zastanawiałam się dłużej nad Tradycją Siódma, która mówi, że każda grupa powinna być samowystarczalna. Sądziłem, że odnosi się to tylko do płacenia czynszu. Ostatnio jednak włączyłem się do grupy, która utrzymywała się finansowo, ale nadal nie była samowystarczalna, bo nikt nie chciał pełnić służby. Pełniłem już kilka służb w tej grupie i kiedy kończył się czas mojej służby, nikt nie chciał zająć mojego miejsca. Podjąłem taką decyzję, jaką uważałem za odpowiedzialną wobec samego siebie i ustąpiłem ze służby.

Mityng został zamknięty.

W mojej opinii, grupa, która nie może wybrać kogoś do pełnienia służby, nie jest samowystarczalna.

Dzisiaj, uczestnicząc w innych, rozwijających się pomyślnie grupach, mam należyte uznanie dla swojej odpowiedzialności za Tradycję Siódma. Wierzę, że im bardziej dbamy o naszą grupę, tym bardziej dbamy o samych siebie. *Możemy* mieć wkład; *możemy* dokonywać wyborów, które pomagają nam uwzględnić zdrowienie nas samych i innych.

Fragment czytania z „Odwaga do zmian”  
Dzień po dniu w Al-Anon I



## Struktura Al-Anon

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

### 1. Region Dolnośląski

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

tel. 572 945 199

### 2. Region Galicja

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

tel. 795 753 451

### 3. Region Gdański

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

tel. 517 836 076

godziny dyżurów 10:00 – 12:00

i 17:00 – 20:00

### 4. Region Lubelski

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

tel. 696 664 890 w czwartki w godzinach

18:00 – 20:00

### 5. Region Łódzki

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

tel. 690 680 117

### 6. Region Podlaski

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

tel. 570 582 828

### 7. Region Podkarpacki

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

tel. 518 925 592 w poniedziałek

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

### 8. Region Radomski

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

tel. 577 037 273 w poniedziałek, środę

i piątek w godzinach 18:00 – 20:00

### 9. Region Śląsko-Dąbrowski

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

tel. 884 674 265 od poniedziałku do piątku

w godz. 18:00 – 20:00

### 10. Region Warmińsko-Mazurski

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

tel. 606 919 215

### 12. Region Wielkopolska

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

tel. 691 894 286

### 13. Region Zachodniopomorski

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

tel. 506 909 897



## Przydatne linki

Literatura:

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

Wykaz mityngów Al-Anon:

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

Wykaz mityngów Alateen:

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

Wykaz mityngów Al-Anon Dorosłe Dzieci

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

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

### Słowo od redakcji

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

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

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

Jesteśmy przekonani, że wszelkie uwagi pomogą nam w pełniejszym rozwoju i przyczynią się do bardziej skutecznego 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.

