

**Pokłosie ze spotkania  
w FUNCE – 27 września 2008  
Jubileusz 15 – lecia Biuletynu Al-Anon**

***Al-Anon to początek nowej drogi***

Al-Anon dla mnie to odkrywanie siebie w drugim człowieku. To świat do tej pory nieznany, ale stojący przede mną otworem. Dzięki zasadom Al-Anon wzrasta moje poczucie własnego jestestwa, jako ważnego w każdym przeżytym dniu. Słuchaj i ucz się ! – to zadanie, które było kiedyś dla mnie niewykonalne. Natłok myśli i problemów w mojej głowie przerastał mnie samą i tylko potrzeba mówienia o tym przynosiła chwilową ulgę. Rady dawane mi przez innych były niezrozumiałe i nie trafiały do mojego umysłu.

W Al-Anon nauczyłam się słuchać sercem, słuchać z pokorą. Dzięki temu, że nikt mnie nie oceniał, nie osądzał, mogłam w spokoju obserwować samą siebie i nie bać się... właśnie nie bać się. To dla mnie było najważniejsze. Nie bałam się, bo miałam pewność, że nie spotkam się z krytyką i że zostanę wysłuchana. Zasady, których nikt w Al-Anon nie zmienia, dają mi poczucie gwarancji, że cokolwiek się wydarzy w moim życiu, zostanę wśród osób, którym mogę zaufać i zawsze liczyć na ich pomoc i wsparcie. A co za tym idzie – zrozumienie. Bo o to właśnie chodzi, by być zrozumianym i akceptowanym bez względu na to, na jakim etapie rozwoju jest się w danym momencie.

I tak właśnie się czuję z Wami tu i teraz!

*wypowiedź anonimowa*

***Czułam, że jestem wśród swoich***

Przez wiele lat cierpiałam, płakałam i nie wiedziałam, gdzie szukać pomocy. Kiedy usłyszałam o Al-Anon, bardzo się bałam, poszłam, drżałam, mówiłam i słuchałam. Czułam, że jestem rozumiana, **że jestem wśród swoich**, podobnie lub bardziej cierpiących niż ja. Zobaczyłam jak członkinie Al-Anon potrafią żyć z tym problemem; umieją być piękne i potrafią się śmiać. Zapragnęłam być taka jak one. Ale nie zawsze umiem wszystko zrozumieć i wprowadzić w swoje życie, tak jak mówią Stopnie Al-Anon. Wiem, że nie jestem sama, wiem, że trzeba żyć, dawać radość dzieciom i cieszyć się własnym życiem. Wiem, że jest to możliwe tylko wtedy, gdy będę dalej wdrażać w swoim życiu Dwanaście Stopni, spotykać się na mityngach, czytać literaturę Al-Anon i słuchać i uczyć się!

Chciałabym znowu spotkać się z Wami w Funce na jubileuszu 20-lecia biuletynu!

*Ewa - Cykczyn*

### ***Początek w Al-Anon był trudny***

**Początek w Al-Anon był trudny.** Teraz już wiem, że jestem TU I TERAZ. Na grupie moje myśli się uspakajają, wtedy słucham i uczę się! Hasło POWOLI, LECZ PEWNIE daje mi odwagę do kontynuowania pracy nad sobą. Kiedy jestem w grupie; staram się nie komplikować wypowiedzi, jak również staram się opanować moje zachowanie. Łagodnie siebie oceniam, a mojego wewnętrznego krytyka uspakajam. Czuję się jak ryba, która powróciła do domu z dalekiej oceanicznej podróży. Cisza szumi mi w uszach, nie spieszę się, nie mam już napięcia w mięśniach, nie czuję pustki. Moje łono pulsuje ciepłem, czuję się syta, pełna kobiecego wdzięku. Z pełną świadomością mogę uwierzyć, że **NAJWAŻNIEJSZE NAJPIERW**, że ja, moja wiedza, moje uczucia, mój spokój będą utrzymywać do końca moich chwil w życiu. Chwila to tylko chwilka ... i to i nie tylko to gra mi w duszy.

*wypowiedź anonimowa*

### ***We wspólnocie Al-Anon jest moje miejsce***

Moje życie po wstąpieniu do Wspólnoty obrało inny kierunek. Ja, Ania, zajęłam się sobą. skupiam się więc na własnym życiu, realizując wszystko w myśl zasad Al-Anon. „Najważniejsze najpierw” - definitywnie zadbałam o swoje zdrowie i stabilizację finansową. Doczekałam się swojej upragnionej emeryturki. Mam wykupione mieszkanie. Przede wszystkim mam poczucie spokoju i bezpieczeństwa w swoim mieszkaniu. Mam jasność umysłu i wiem, że mam prawo wyboru. Wybieram świadomie; wiem co dla mnie jest najlepsze i z czym najlepiej się czuję. Dzisiaj nie wyobrażam sobie, że mogłabym zrezygnować z mojego udziału w obchodach jubileuszu RAZEM w Funce. Biuletyn czytam zawsze od deski do deski, jak mogłoby mnie tutaj zabraknąć? Będę to pielęgnować, aby uczestniczyć w najrozmaitszych spotkaniach, bo to jest mi potrzebne. Chcę służyć i pomagać, bo tutaj **we wspólnocie Al-Anon jest moje miejsce**. Al-Anon zmieniło moje życie na godne i spokojne. Czuję się tutaj w Funce bezpiecznie i pewnie. Teraz w moim życiu płyną łązy radości! Teraz mam nowe życie!

*Ania - Bydgoszcz*

### ***Zasady są dla mnie mostem...***

Zanim poznałam Al-Anon, zasady, Stopnie, Tradycje, moje życie było wielkim chaosem. Niepoukładane relacje z dziećmi, z mężem, łamanie obietnic i składanie następnych dla tzw. „świętego spokoju”. Narzędzia, jakimi są zasady Al-Anon, posłużyły mi na wyprostowanie moich chorych zachowań. Pokazały mi drogę do celu, jaki chciałam osiągnąć, czyli wewnętrzny spokój i dążenie do równowagi ducha i umysłu. Nie ma dnia, abym nie wykorzystywała chociaż jednego z hasel, czy myśli

z „Dzień po dniu w Al-Anon”. Czynię to w relacjach z moimi bliskimi, z przyjaciółmi, z osobami związanymi z moją pracą zawodową i z przygodnie spotkanymi. **Zasady są dla mnie mostem** łączącym mnie z wszystkimi ludźmi.

I za to jestem wdzięczna. Dziękuję, że jesteście. Dziękuję za Al-Anon!

*Bogusia*

### ***Zrozumiałam, że wszystko dzieje się w swoim czasie***

Kiedy stanęłam pod ścianą, za którą nic nie widziałam tzn. nie widziałam żadnych możliwości rozwiązania moich problemów – wtedy trafiłam do Al-Anon. Od początku bardzo spodobała mi się atmosfera tych spotkań. Kiedy słyszałam jak członkinie Al-Anon rozwiązują swoje sprawy, nabierałam nadziei. Nie byłam zadowolona z tempa, w jakim następowały zmiany w mojej rodzinie i we mnie. Chciałam szybko wszystko pozakładać. Kiedy jednak poznawałam Hasła, zaczęłam rozumieć ich treść, zaczynałam rozumieć Modlitwę o Pogodę Ducha, wtedy **zrozumiałam, że wszystko się dzieje w swoim czasie**. Zaczęłam oddawać siebie i moje sprawy Sile Wyższej. Zmiany następowały przede wszystkim we mnie. Zrozumiałam, że o to chodziło. Zawsze będę mówić, że w Al-Anon zdobyłam odwagę, aby zacząć zmiany i siłę, by te zmiany mogły się dokonywać.

Dzisiaj znam tylu nowych przyjaciół w Al-Anon, znam tyle nowych miejsc. Dzisiaj jestem osobą wyciszoną i radosną.

*Ewa*

### ***Właśnie dzisiaj***

**Właśnie dzisiaj** zrobiłam sobie prezent – to radość z okazji świętowania

15-lecia biuletynu Al-Anon. Jestem wdzięczna, że właśnie 18 lat temu trafiłam do Al-Anon. Długi czas nic do mnie nie docierało, poza tym, że mam przychodzić, a będzie dobrze. Trwało to około 3 miesięcy. Potem zaczęłam słyszeć Modlitwę o Pogodę Ducha i wprowadzać ją w życie. Przyszedł czas na przyjmowanie służby. Była to dla mnie uzdrawiające – czyli mycie szklanek, noszenie dużego klucza, wykładanie materiałów do

prowadzenia mityngu, witanie przychodzących osób itp. Cieszyłam się, że grupa mi ufa, więc starałam się nikogo nie zawieść. Później pełniłam jeszcze inne służby, nie tylko w grupie, ale to ciąg dalszy mojej wdzięczności, nie tylko w słowach. To, co bardzo mi pomogło w czasie korzystania z programu, to skupianie się na konkretnym temacie. Na tym przez wiele lat nie potrafiłam zapanować. Jest to niezbędne w służbie w komitecie Al-Anon, w moich relacjach z innymi, czasem kłótni a także w tym, co mam w danej chwili do wykonania. Wiem, że przede mną wiele lat pracy nad sobą.

Cieszę się, że ciągle jeszcze chcę stosować nasz program.

*Jola z Elbląga*

### ***Zaczęłam cieszyć się życiem***

Kiedy przyszłam pierwszy raz na spotkanie, nie rozumiałam, o czym się tutaj mówi. Czułam się przygnębiona, smutna, w głowie była tylko jedna myśl – co zrobić, żeby mąż przestał pić. Nie myślałam, że ja potrzebuję pomocy; nadal szukałam pomocy dla niego. Tak bardzo troszczyłam się o innych, zapominając o sobie. To tutaj w Al-Anon nauczyłam się, że muszę o sobie zadbać. Zaczęłam regularnie przychodzić na spotkania grupy. Zaczęłam uczestniczyć na mityngach otwartych AA, zaczęłam czytać literaturę i RAZEM. Program Al-Anon zaczęłam bardziej rozumieć. Zaczęłam pracę nad sobą, zauważyłam wtedy swoje wady. Poczułam wewnętrzny spokój, **zaczęłam cieszyć się życiem**. Zobaczyłam piękno, które mnie otacza. Każdy drobiazg mnie cieszy, nawet osty pachną. Zaczęłam żyć dzień po dniu i cieszyć się każdą chwilą. W Al-Anon poczułam, że nie jestem sama. Dzisiaj jestem bardziej otwarta, mogę mówić o swoich problemach. Nikt mnie nie krytykuje i nie ocenia. Tutaj czuję się bezpiecznie, powoli przełamuję strach i niepokój. Al-Anon uratował mi życie.

*Grażyna*

### ***Dzisiaj moje życie jest proste***

Po 8 latach zgodnie z zasadą POWOLI, LECZ PEWNIE zaczęłam się zmieniać. Starałam się wprowadzać w moje życie wszystkie inne zasady Al-Anon, dzięki którym uzyskałam drugie życie. Zrozumiałam, że wszystko zaczyna się ode mnie. Mam wpływ tylko na moje decyzje; nie mogę żądać, aby druga osoba coś dla mnie zrobiła np. nie krzywdziła mnie. Ja tylko mam wpływ na to, że nie pozwolę się krzywdzić. Zrozumiałam, że mój mąż jest chory, ale zawsze trudno mi było oddzielić jego osobę od choroby. Teraz to rozumiem i wiem, że nie miałam i nie mam żadnego wpływu na to, aby mąż zechciał się leczyć. NIE KOMPLIKUJ!  
W myśl zasady – NAJWAŻNIEJSZE NAJPIERW zrozumiałam, że bezpieczeństwo jest dla mnie najważniejsze i dlatego wyprowadziłam się od mojego męża. Bezpieczeństwo jest przecież podstawową potrzebą

i jeśli ono jest zaburzone, to nie można rozwijać się duchowo. Zasada SŁUCHAJ I UCZ SIĘ była dla mnie źródłem informacji, wiedzy jak dla okrętu – latarnia morska. Na spotkaniach Al-Anon i terapii słuchałam i czytałam. **Dzisiaj moje życie jest proste.** Staram się traktować wszystko w sposób prosty. Najważniejszy jest dla mnie dzień dzisiejszy, który chcę przeżyć wszystkimi moimi zmysłami. Wzrokiem – obserwacją; słuchem – słucham i nasłuchuję; dotykiem – przytulam się do ludzi; węchem – czuję zapachy wiosny, lata, jesieni; smakiem – jem to, co jest dobre dla zdrowia i urody.

Jestem szczęśliwą osobą i dzięki zasadom Al-Anon moje życie jest wartościowe i pełne przygód.

*Kasia*

### ***Wszystkie sprawy...***

**Wszystkie sprawy** w moim życiu idą w dobrym kierunku, ponieważ stosuję zasady Al-Anon. Rozpoznaję, co jest ważne, a co mniej ważne; wiem więc, czym mam się zająć w pierwszej kolejności. Pozbywając się niecierpliwości, kroczę powoli, lecz pewnie, ufając Sile Wyższej, godzę się z pokorą na takie rozwiązanie sprawy, jakiego wcześniej sobie nie wyobrażałam. Słucham uważnie, co mówią inni, uczę się na każdym kroku, rozwijam się, poznaję siebie.

Dzięki zasadom Al-Anon żyje mi się łatwiej. Wyzbywając się lęku, potrafię z miłością traktować moich najbliższych i przyjaciół.

*Lidka*

### ***Anonimowość - ona przyciągnęła mnie do Wspólnoty***

Żyłam bez granic i bez żadnych zasad. W naszym domu wszyscy mówili jednocześnie i nikt nikogo nie słuchał i nie słyszał. Gdy trafiłam na pierwszy mityng Al-Anon, zdumiało mnie właśnie to, że jeden mówi, a reszta słucha. Poczułam się wysłuchana. To już był powód do wdzięczności – nauka słuchania. Nie od razu to sobie uświadomiłam. Nasz program chciałam pojąć w całości i to szybko, a tutaj przed oczami i uszami pojawiło się Hasło – POWOLI, LECZ PEWNIE. Jest to program na całe życie i to dzień po dniu. Pierwszym materialnym i widzialnym efektem stosowania tego Hasła był sposób chodzenia. Zaczęłam chodzić świadomie, uważnie, przestałam się przewracać. To znaczy nie byłam już narażona na litość ludzi, a czasem drwinę.

Żyj i daj Życ – najpierw powstrzymywałam mój język przed oceną innych i ich postępowania. A potem przyszła zmiana nastawienia i w umyśle też po cichu nie oceniam. Raczej myślę o osobistym odbiorze ludzi i zdarzeń. No i **anonimowość – ona mnie przyciągnęła do Wspólnoty.** Żadnej oceny, ciągnięcia za język i plotek.

Poczułam się bezpiecznie po raz pierwszy od bardzo dawna.

*wypowiedź anonimowa*

## ***Ja mam też 15 lat w Al-Anon***

Zasady Al-Anon stosowane na mityngach dają mi poczucie bezpieczeństwa. Nie boję się tego, że mnie ktoś oceni, skrytykuje. Daje mi to odwagę w poznawaniu siebie i pozwala mi to wzrastać, by być sobą. Pomaga mi to uporządkować moje własne życie i życie z innymi. Uświadomiłam sobie, że to ja i tylko ja mam wpływ na swoje życie, bez względu na to, co robią inni. Zmiany, które we mnie zachodzą, zachęcają mnie, aby w dalszym ciągu próbować je wprowadzać w coraz szersze sfery mojego życia. Dostrzegam korzyści – dobre samopoczucie, pogoda ducha i dobre relacje z innymi. Zasady Al-Anon wprowadzam w życie, kiedy stoję przed rozwiązaniem problemu; przed podjęciem ważnej decyzji dla mnie. Nie boję się nowych wyzwań, bo wiem, że mam do dyspozycji narzędzia i drogowskazy – to zasady i Hasła, Stopnie i Tradycje. Żyję i daję życie innym. Słucham i uczę się. Jestem otwarta na innych i oczekuję od życia tego, co jest dla mnie dobre. Naprawdę żyję, naprawdę czuję, słyszę i widzę. **Ja też mam 15 lat w Al-Anon.** Chcę dalej iść przez życie ze Wspólnotą i biuletynem RAZEM. Dziękuję za Al-Anon i biuletyn RAZEM.

Kocham życie i Was!

*Ela - Bydgoszcz*

## ***Z radością świętuję dzisiaj 15-lecie RAZEM***

Program Al-Anon, zasady, hasła są dla mnie niezwykłymi narzędziami w porządkowaniu moich spraw - panującego wokół mnie chaosu.

Nie krytykuj, nie oceniał, mów o sobie i za siebie, żyj i daj życie, najważniejsze najpierw, słuchaj i ucz się, powoli, lecz pewnie. Porządkowanie świata zaczynam od siebie. Dwanaście Stopni – to prosta filozofia życia dla takich skomplikowanych ludzi jak ja. Zasady Al-Anon, stosowanie ich w codzienności, Modlitwa o Pogodę Ducha pomagają mi w usuwaniu słabości mojego charakteru. Właśnie dzisiaj zrobię jedną rzecz, na którą nie mam ochoty – uczę się samodyscypliny w walce z moimi nastrojami (nic mi się nie chce) z niesystematycznością, marazmem. Staram się z pogodą ducha przeżywać każdy dzień z osobną, wykonując obowiązki wynikające z danego dnia; gdy odpoczywam, nie myślę o obowiązkach.

Z Modlitwy o Pogodę Ducha czerpię odwagę do zmian, nie reaguję złością na złość, dokonuję wyboru, dystansuję się, nie biorę do serca nie swoich problemów – odpuszczam. Gdy napotykam trudności, nie oskarżam innych, nie obwiniam innych, szukam rozwiązań z myślą o możliwościach, a nie ograniczeniach. Zmieniam moje nastawienie, dostrzegam to, co łączy, a nie to, co dzieli. Poprzez zmianę myślenia zaczynam działać.

Pomagając innym, najbardziej pomagam sobie. Drugi człowiek jest dla mnie lustrem. Zmieniam siebie bez emocji, które paraliżują. Rozwijam

się, dając sobie prawo do błędów. Chcę być chętna, a nie doskonała. Mogę być na tyle szczęśliwa, na ile sobie pozwolę.

**Z radością świętuję dzisiaj w FUNCE 15 – lecie RAZEM.**

*Halina -Elbląg*

***Tak to brzmi Al-Anon!***

Funka, sobotni wrześniowy wieczór. Twórczo świętujemy 15 – lecie biuletynu na „spotkaniu z piórem” członków Al-Anon, czytelników Razem. Właśnie teraz próbujemy samodzielnie pisać o swoim życiu na temat „Zasady Al-Anon a wszystkie moje sprawy”. Zdania nie układają mi się, tak jakbym chciała, jestem zmęczona. Ale ku mojemu zdziwieniu, co widzę, wszyscy piszą! Na sali jest komplet. Na pytanie, kto zechce przeczytać - zgłasza się w kolejce wiele...wiele osób. Następuje odczytywanie własnych zapisanych przed chwilą przemyśleń. Słychać prawdę życia, która płynie z coraz to różnych ust.

***Tak to brzmi Al-Anon!***

Jestem wzruszona, jestem pod ogromnym wrażeniem tego spotkania.

*Janeczka*

Jubileuszowe spotkanie w Funce w dniach 26-28 września 2008