



Literatura Al-Anon w moim zdrowieniu

Dzięki literaturze pięknej odkrywamy prawdy o życiu i ludziach, czasem dzięki niej oswajamy własne lęki, cierpimy razem z bohaterem i jego bliskimi czy przyjaciółmi. Podobnie jest z literaturą Al-Anon w moim własnym życiu.

Najpierw w „Dwunastu Stopniach, Dwunastu Tradycjach dla Al-Anon” szukałam tekstów wydrukowanych kursywą, bo tylko takie dawały mi szansę zrozumienia; były wypowiedziami jakichś konkretnych osób, które podnosiły na duchu. Stopnie najpierw, a potem i Tradycje, czy Koncepcje pomagały mi w tym, bym dbała o jedność i trwanie mojej grupy; o zmiennym składzie i z różnymi zawirowaniami. Tradycje przekonywały mnie, by trwać w zgodzie z tym, co przez wiele, wiele lat utrzymywało wszystkie grupy na całym świecie w dobrej kondycji. Wiem, że bez tych grup nigdy nie wyszłabym ze swojego kąca użalania się nad sobą, nad swoim, wydawało się wtedy, wyjątkowo przykrym, położeniem.

Moja książeczka: „Dzień po dniu w Al-Anon” już jest zupełnie „zacytana”, wymaga opieki cierpliwego introligatora. To dowód na to, że rzeczywiście korzystam z niej bardzo często; zwłaszcza w czasie wakacji czytam ją wielokrotnie w ciągu dnia; najpierw na wrywki, a dopiero potem na dany dzień.

Zawsze to ostatnie czytanie staje się zwieńczeniem, wspaniałym podsumowaniem danego odcinka pracy nad sobą. Zresztą tak jest także na wielu mityngach i dzieje się to w sposób niezwykle; łagodzi stresy, daje wskazówkę na dany tydzień, wycisza emocje. Sprawdziłyśmy to wielokrotnie.

Specjalne miejsce w mojej literaturze zajmuje broszurka na temat Czwartego Stopnia. Pytania zgromadzone w niej pobudzały mnie zawsze do wglądu w moje wnętrze, pozwoliły nie tylko odkryć i nazwać moje wady, ale także skłoniły mnie do szukania zalet i ukrytych zdolności.

Z literatury pomocniczej¹ najważniejsza jest dla mnie „Desiderata”; piękny i mądry tekst, który przekonał mnie, że „głupcy i ignoranci też mają swoją opowieść”.

Bez literatury Al-Anon nie mogłabym zdrowieć. Zawdzięczam wspólnocie radość istnienia i pogodę ducha, które mogę utrwać dzięki literaturze.

Anna Danuta

¹ Wiele członków Al-Anon w Polsce uważa „Desideratę” za „naszą”, jednak w światowym katalogu literatury Al-Anon ten tekst nie figuruje ani w literaturze podstawowej ani w pomocniczej.