

Warsztaty: Warszawa, 21.01.2012

Sprawozdanie z warsztatów - Tradycja Pierwsza, Koncepcja Pierwsza

21 stycznia 2012 odbyły się warsztaty na temat Tradycji Pierwszej i Koncepcji Pierwszej. Pierwszą część warsztatów poprowadziła Małgosia, drugą - Jacek.

Przywitaliśmy się deklaracją "Niech się zacznie ode mnie..", odczytaliśmy Preambułę, Dwanaście Stopni, Tradycji i Koncepcji Służby AI-Anon.

Następnie zostały odczytane teksty przybliżające zrozumienie Tradycji Pierwszej (w drugiej części - Koncepcji Pierwszej) i pytania pomocnicze. Uczestnicy tak wypowiedzieli się na temat kwestii zawartych w pytaniach:

TRADYCJA I

1. Czy stawiam nasze wspólne dobro na pierwszym miejscu - w grupie, we wspólnocie, w domu, pracy? (Np. nieprzerywanie czyjejś wypowiedzi, niekrytykowanie i nieocenianie, czas rozpoczęcia i zakończenia spotkania, anonimowość, korzystanie z literatury AI-Anon / Alateen, całkowitą samowystarczalność, czynne uczestnictwo itp.).

- Na początku, gdy przyszedłam do AI-Anon czułam tylko własne nieszczęście i byłam na nim tak skoncentrowana, że nic innego do mnie nie docierało. Po jakimś czasie zaczęłam dostrzegać innych - ich nieszczęścia, to, że nie jestem jedyną, która ma problemy. Mało tego, okazało się, że niektórzy borykają się nawet z większymi problemami ode mnie. Wtedy ogarnęła mnie chęć mówienia przede wszystkim tego, co może pomóc innej nowej osobie. Zmiana we mnie zaczęła się od służby. I jeszcze jedno - uświadomienie sobie i poczucie, że jestem częścią czegoś o wiele większego niż ja sama, częścią wspólnoty, która działa na całym świecie i na całym świecie pomaga ludziom, których bliscy są dotknięci problemem alkoholowym. Wspólne dobro jest bardzo ważne dla grupy, każdy musi zadbać o nią, o to, żeby grupa się nie rozpadła. To tzw. posłuszeństwo nienarzacane - jeżeli jestem dłużej w grupie, to ja biorę służbę.
- Niekrytykowanie, nieocenianie, znalezienie wspólnego dobra. Szukanie w innych dobrych stron.
- Zadanie sobie pytania:, po co ja tu jestem? Czego tak naprawdę chcę? Chcę dobrych relacji z najbliższymi i z innymi ludźmi. Muszę najpierw zrobić wszystko, co mogę z sobą samym, z własnym nastawieniem, żeby dążyć do dobrych relacji z innymi ludźmi. Znaleźć wspólne dobro to zadbać, żeby nikt nie czuł się pominięty czy odrzucony. To rozmowa z innymi i zastanowienie się, czy to, czego ja chcę, jest dobre także dla innych.
- Decyzje podejmuje sumienie grupy - przy ich podejmowaniu każdy powinien mieć prawo do wypowiedzenia się, ale tylko jeden raz. (Jeżeli chcę powtarzać swój punkt widzenia, tzn., że chcę narzucić swoje zdanie innym). To, co grupa zdecyduje może być czasami trudne do zaakceptowania dla mnie, ale powinnam nauczyć się z tym zgodzić i w ten sposób pokonywać swój upór.

- Wspólne dobro - to więź, nasza otwartość na innych, współodczuwanie z innymi. Jednak zanim oddamy się innym, najpierw musimy zagłębić się w siebie, nawiązać kontakt i więź ze sobą. Dowiedzieć się, co czuję, co myślę, czego naprawdę chcę. Najpierw muszę znaleźć jedność ze sobą, żeby później móc oddać się innym.

2. Czy pamiętam o głównym celu duchowym Al-Anon/Alateen? Czym dla mnie jest mityng? - Spotkaniem towarzyskim, potrzebą uzalania się nad sobą, czy miejscem rozwoju osobistego przez dzielenie się doświadczeniem, siłą i nadzieją?

- Nie czuję jedności w mojej grupie. Jedna z osób ciągle wraca do przeszłości, co mnie męczy i zniechęca. Są osoby, które zahamowują rozwój w grupach. Zastanawiam się, czy może to ja mam po prostu problem?
- Gdy przyszłam pierwszy raz na mityng myślałam, że wszyscy będą mi współczuć i się nade mną litować. Trochę nawet byłam zła, gdy okazało się, że tak nie jest, ale mimo wszystko coś mnie "ciągnęło" na mityngi. Dorosłam w końcu do uświadomienia sobie tego, że uzalanie się nic mi nie daje, nie pomaga. Wtedy zaczęło mi się lepiej żyć. Mityng dla mnie to rozwój duchowy, zmiana sposobu myślenia. Tą moją zmianę widzą też inni: moje dzieci, znajomi, nawet współpracownicy. Kiedyś myślałam tylko o sobie - wtedy były konflikty. Teraz na pierwszym miejscu jest wspólne dobro grupy i akceptacja innych. Przeprowadzanie inwentury pomaga zrozumieć program i polepszyć pracę grupy.
- Mój pierwszy mityng to było właściwie spotkanie towarzyskie zupełnie nie dotyczące programu. Najpierw było bardzo miło, jednak potem czułam się coraz gorzej, coraz bardziej mnie to męczyło. Brak pracy z programem spowodował, że grupa się rozpadła.

Krytyka - jest destrukcyjna, wbijająca w ziemię. Zauważyłam to dopiero wtedy, gdy sama, jako prowadząca mityng zostałam głośno skrytykowana w obecności innych.

- Przeprowadziliśmy inwenturę w grupie - teraz staram się mówić o dobrych rzeczach, które mi się przytrafiają dzięki temu, że postępuję według programu. Wiem, że to pomaga innym i mnie samej.

3. Czy w kwestii stosunków międzyludzkich w grupie wykazuję postawę uzdrawiającą, rozjemczą, integracyjną, czy też potrafię być sprawcą podziałów? Czy umiem mieć swoje zdanie, co z plotkowaniem i zajmowaniem się sprawami innych?

- Dzięki Al-Anon potrafię się odsunąć od wchodzenia w niezdrowe relacje, mówię sobie: "to nie jest moja sprawa". Potrafię również szukać i znajdować dobre cechy w innych ludziach. Nauczyłam się też w delikatny sposób zwracać uwagę - wcześniej było tylko oburzenie i uzalanie się nad sobą: "Jak on mógł tak zrobić?"
- Dzięki uczestniczeniu w mityngach odważyłam się mówić swoje zdanie "na forum" w sposób opanowany i spokojny, bez prób udowadniania, że ktoś inny nie ma racji. Wiem także jak ważny jest sposób odzywania się do innych - z miłością i szacunkiem. Plotki również przestały mnie in-

teresować.

- Teraz już potrafię mówić "tak" lub "nie". Potrafię współpracować z innymi pomimo tego, że mam inny pogląd. Al-Anon uczy mnie tolerancji i szacunku dla innych.

4. Czy potrafię przyjmować pomoc innych, czy chętnie pomagam innym? Jak i dlaczego zajmuję się osobą nowo przybyłą?

- Nie potrafiłam przyjmować pomocy, zazwyczaj odrzucałam ją, co powodowało, że innym było przykro. Bardzo cierpiały na tym szczególnie moje przyjaźnie. Dopiero po jakimś czasie przychodząc na mityngi Al-Anon, uświadomiłam sobie, że tak naprawdę to ja nie byłam szczerą. Nie mówiłam im prawdy o sobie, o tym, co mnie boli, co mi przeszkadza, co czuję. Dzięki Al-Anon zaczęłam mówić o sobie, otwierać się. Jeżeli chodzi o pomaganie innym, to często pomagałam w różnych sprawach, nawet swoim kosztem - potem miałam nawet pretensje. Teraz najpierw się zastanawiam, czy nie będzie mnie to zbyt dużo kosztowało. Pomagam mniej, ale ta pomoc jest po pierwsze pełniejsza, a po drugie cieszy mnie samą, bo nie jest "na siłę".
- Kiedyś natychmiast wchodziłam w różne relacje, doradzałam. Dzisiaj cierpliwie czekam na słowa: "proszę o pomoc".
- Kiedyś bardzo lubiłam jak ktoś inny razem ze mną się nade mną użalał. Myślałam, że mi to pomaga. Teraz wiem, że mnie to tylko bardziej "dołowało" i sprawiało, że czułam się coraz gorzej, a problemy urastały do o wiele większych rozmiarów niż były w rzeczywistości.

5. Jak realizuję deklarację Al-Anon "Niech się zacznie ode mnie" - czy wiem, że wspólnota to nie tylko moja grupa? Czy wiem, jakie są służby w naszej wspólnotie? Jakie z tych służb pełniłam, a o jakich myślałam, żeby podjąć?

6. Jak wygląda odpowiedzialne dbanie o dobro grupy by mogła nieść pomoc innym potrzebującym? Czy we wspólnotie potrafię dzielić się całym sobą: tym, co jest we mnie dobre i tym, co jest złe?

- Można się fajnie podzielić szczególnie tym, co jest złe. Złe cechy można wykorzystywać w dobry sposób, można o nich zapomnieć w jednym miejscu czy momencie, a wykorzystać w innym, np. dokładność, perfekcję, wyszukiwanie błędów - mogę zapomnieć o nich na mityngu, ale za to wykorzystać te cechy w pracy.
- Całe życie chciałam pokazywać się tylko z najlepszej strony, nie umiałam pokazać swoich słabości. Nie miałam wtedy zbyt wielu przyjaciół, ponieważ inni wyczuwali moją nieszczerłość. Gdy się otworzyłam i opowiedziałam o swoich wadach okazało się, że stałam się im bliższa. Zrozumieli mnie i w pełni zaakceptowali.
- Kiedyś myślałam o sobie, że jestem złym człowiekiem, co z kolei czyniło, że ciągle czułam się winna. Teraz nauczyłam się pytać samą siebie zanim coś powiem lub zrobię: czy to jest dobre dla mnie i moich najbliższych?

- Czy potrafię dzielić się całą sobą z innymi? Moimi zaletami - potrafiłam zawsze, ale wadami - nie umiałam. Myślałam, że o tym się po prostu nie mówi, więc nie mówiłam. To było nieszczerze. Musiałam się odważyć mówić o moich wadach.

KONCEPCJA PIERWSZA

1. Co czyni dla nas Służba Światowa Al-Anon?

2. Czy moja grupa jest odpowiedzialna za wspieranie Służb Światowych Al-Anon? Jeśli tak, to jak to robi?

- Kiedy ja przyszedłam do Al-Anon, to w mojej grupie nie mówiło się o tym, że jest to wspólnota światowa. Ja myślałam, że należę tylko do grupy. Myślę jednak, że świadomość przynależności do tak wielkiej wspólnoty pomaga w poddaniu się zasadom i zobowiązuje do ich przestrzegania. Wszystko po to, żeby Wspólnota była jednakowa na całym świecie, gdzie program jest realizowany o wiele dłużej niż w mojej grupie, gdzie od wielu lat pomaga tysiącom ludzi. Jest sprawdzony, uczy pokory i poddawania się woli bożej. Małymi kroczkami poddaję się Koncepcjom i Tradycjom.
- Służbom Światowym zawdzięczmy literaturę, wskazówki do rozwiązywania problemów wewnątrz Wspólnoty, sposoby, żeby rozwiązywać je z poszanowaniem dla innych, dla innego człowieka i jego indywidualności.
- Każdy z nas jest odpowiedzialny za grupę, dalej za region - ponieważ sami wybieramy Reprezentanta Grupy, dalej za kraj i dalej - za świat. To od nas samych zależy, kto nas reprezentuje.
- Na początku byłam bardzo spięta i zestresowana, bałam się, myślałam, że nikt nie lubi. Zaczęłam robić herbatę i zmywać. To pomogło mi zacząć zauważać innych w grupie i ich problemy. Druga moja służba - to Reprezentant Grupy. Mimo, że popełniałam błędy - nikt mnie nie krytykował, wtedy „rosłam”. Kiedyś myślałam o sobie, że wszystko robię źle, a okazało się, że tak nie jest. Moje osobiste problemy zaczęły się zmniejszać, ponieważ ja zaczęłam więcej myśleć o służbach niż o nich. Zaczęłam angażować się w pomoc innym i dzielić się sobą.

3. Czy wspieramy swój Region i Służbę Krajową?

4. Czy mamy swój udział w spotkaniach Regionu?

5. Czy informacje, jakimi dysponuje delegat, są przekazywane reprezentantowi regionu, reprezentantowi grupy, grupie?

6. Czy odnoszę się ufnie do tego procesu?

7. Jak dalece jestem gotowy akceptować decyzje mojego regionu, Konferencji Służby Krajowej i Światowej?

- Ciągłe borykam się między odpowiedzialnością, a uprawnieniami. Czasami niektóre osoby przynoszą ogłoszenia o innych grupach, o ich spotkaniach. Boli mnie to, wiem, że nie powinno tak być, a jednocześnie nie chcę być "kontrolerem".
- Ja również się z takim problemem borykałam. Wiedziałam, że dzieje się źle, a jednocześnie nie chciałam pilnować innych. Zaczęłam od siebie, przerabiałam tradycje i zaczęłam prowadzić Grupę według nich, według Preambuły. Najważniejsze jest podejście - z sercem i pokorą, a nie na zasadzie: "ja wiem lepiej, więc musicie mnie słuchać".
- Byłam na Regionie, jako osoba „nie funkcyjna”. Na początku nic nie rozumiałam, ale ludzie mówili o problemach i rozwiązywali je. To było niesamowite, ale pracowali po 2, 3 dni po to, żeby rozwiązywać problemy grup wspólnoty. "Za darmo" poświęcali swój czas i energię. To ich poświęcenie mnie samej pomogło w zrozumieniu programu, zrozumieniu innych i też samej siebie.
- Kiedyś zrobiłam "Wigilię" na grupie Alateen. To był największy błąd, ponieważ akurat tego dnia po raz pierwszy przyszedł chłopiec, który był innej wiary. Niestety - więcej się nie pojawił. On potrzebował pomocy, a nie karpia i opłatka. "Nie łączymy się z żadnym wyznaniem" - spotykamy się tylko w celu niesienia sobie pomocy i wsparcia duchowego.
- Jak mogę wspierać region i mieć prawo do podejmowania decyzji? Po prostu brać udział w spotkaniach. Włączać się. To jest kwestia mojego własnego podejścia i mojej grupy.
- W momentach, kiedy muszę się czemuś sprzeciwić, najpierw zastanawiam się nad tym, co będzie, jakie będą konsekwencje? Jak bardzo zależy mi na tym, co chcę powiedzieć, na ile ten mój protest jest ważny dla mnie i czy konsekwencje nie będą zbyt duże (np. czy nie zranię kogoś za bardzo i nie będę się z tym potem czuła jeszcze gorzej, niż gdybym się nie odzywała w ogóle?).

8. Czy odbywamy regularne spotkania robocze?

- W naszej grupie robimy inwenturę, co pół roku po skończonym czasie służby osoby prowadzącej - daje to wspaniałe efekty i wzrasta świadomość grupy.

9. Czy i jak witamy nowoprzybyłych?

10. Za jaką część swojego życia ponoszę pełną odpowiedzialność. Jaką częścią mojej odpowiedzialności mógłbym się z kimś podzielić albo ją komuś delegować?

- Byłam kiedyś odpowiedzialna w domu "za wszystko". Nauczyć się zrzucić tę odpowiedzialność i dzielenia się nią - jest bardzo trudno. Musiałam jednak nauczyć się dzielić nią i przestać kontrolować pracę innych. Nie krytykować - jeśli coś nie było „po mojemu”, (co wcale nie znaczy, że gorzej). Umieć oddać odpowiedzialność i nie wtrącać się, zaufać innej osobie.
- Jeżeli nie będę brała udziału w decydowaniu, co dzieje się w mojej rodzinie czy grupie, to nie mam prawa mieć później pretensji, że podjęte decyzje mi się np. nie podobają.
- Musiałam nauczyć się brać odpowiedzialność tylko za siebie, swoje uczucia i reakcje. Nie mogę

się np. wstydzić za innych, za to, że mój syn pije i kradnie. On nie robi tego, dlatego, że ja go źle wychowałam. Gdy to sobie uświadomiłam, przestałam mieć "doły". Teraz biorę odpowiedzialność tylko za swoje uczucia. "Właśnie dziś będę szczęśliwa" - to hasło, które bardzo mi pomaga. Mam wpływ na swoje samopoczucie.

11. Jaki jest mój wkład w ukształtowanie sumienia grupy? Czy mogę zaakceptować i wspierać sumienie grupy, gdy nie zgadzam się z jego wynikiem?

- Nie mogę się "nie zgadzać" z wynikiem sumienia grupy, ponieważ sumienie grupy to przyjaźń, jedność i miłość - jak można się z tym nie zgadzać? Jednak nikt nie powinien się bać powiedzieć swojego zdania i każdy powinien się wypowiedzieć na dany temat. Reszta przyjmie to z szacunkiem. Trzeba potem tak długo dyskutować, aż dojdzie się do wspólnych decyzji, które będą dobre dla wszystkich. Dyskusja powinna się zawsze toczyć w atmosferze miłości, przyjaźni i szacunku.
- A jeśli grupa nie ma żadnej świadomości? Gdy nie ma kontaktu z Regionem? Ponieważ ja spotykam się z Regionem i mam świadomość, to moim obowiązkiem jest się nią podzielić i przekazać grupie swoją wiedzę.
- A co w sytuacji, gdy nie ewidentnie są łamane tradycje w grupie, a nie ma możliwości bycia wysłuchanym. Gdy grupa poddaje się jednej bardzo dominującej osobowości?

Wymaga to odwagi, ale trzeba wtedy wyciągnąć Tradycje i przeczytać je na głos. Powoływać się na literaturę i czytać ją - nie mówić własnymi słowami, bo wtedy emocje ponoszą. To, co jest napisane - dotrze do słuchających.

12. Czy wyrażam innym swą wdzięczność za ich służbę?

- Okazywanie wdzięczności osobie służącej powoduje wzrost jej zaangażowania. Pretensje - tylko zniechęcają.

Sprawozdanie sporządziła:

·Iza