

## GRUPA AL-ANON

### AI-ANON - PREAMBUŁA

Grupy rodzinne Al-Anon są wspólnotą krewnych i przyjaciół alkoholików. Istnieją one w tym celu, aby rozwiązywać wspólne problemy poprzez dzielenie się 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 związana z żadną sektą, wyznaniem, ugrupowaniem politycznym, organizacją lub jakkolwiek instytucją. Nie bierze udziału w żadnych sporach. W sprawach nie dotyczących wspólnoty, nie zajmuje żadnego stanowiska, nie popiera ich, ani nie odrzuca. W Al-Anon nie ma składek członkowskich, jest samowystarczalny dzięki dobrowolnym datkom uczestników spotkania. Jedynym motywem działania w Al-Anon jest niesienie pomocy rodzinom alkoholików; realizujemy to poprzez praktykowanie Dwunastu Stopni, przez serdeczne przyjmowanie i dodawanie odwagi samemu alkoholikowi.

### Dwanaście Stopni Al-Anon

- I. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu i że nie jesteśmy w stanie kierować naszym życiem.
- II. Uwierzyliśmy, że Siła Większa od naszej własnej może nam przywrócić równowagę ducha i umysłu.
- III. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga - jakkolwiek Go pojmujemy.
- IV. Przeprowadziliśmy szczery i odważny rachunek sumienia.
- V. Wyznaliśmy Bogu, sobie - we własnym sumieniu i innemu człowiekowi istotę naszych błędów.
- VI. Z całkowitą gotowością powierzyliśmy Bogu usuwanie wszelkich słabości naszego charakteru.
- VII. Prosiłiśmy Boga z pokorą, aby usunął nasze wady.
- VIII. Sporządziliśmy listę osób, przez nas skrzywdzonych i postanowiliśmy im wszystkim zadośćuczynić.
- IX. Naprawiliśmy błędy popełnione wobec wszystkich ludzi - gdy tylko było to możliwe bez krzywdy dla nich lub dla innych.
- X. Prowadziliśmy w dalszym ciągu rachunek sumienia; w razie popełnienia błędu jesteśmy gotowi przyznać się do tego.
- XI. Poszukiwaliśmy przez modlitwę i medytację coraz doskonalszej więzi z Bogiem - jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas i o siłę do jej spełnienia.
- XII. Dzięki stosowaniu Dwunastu Stopni dostąpiliśmy duchowego przebudzenia i staraliśmy się nieść posłannictwo innym ludziom, a zasady te stosować we wszystkich naszych sprawach.

## **Dwanaście Tradycji Al-Anon**

- I. Nasze wspólne dobro powinno być stawiane na pierwszym miejscu, postęp indywidualny większości zależy od naszej jedności grupowej.
- II. Jedynym i najwyższym autorytetem Al-Anon jest kochający Bóg, taki jaki daje się rozpoznawać w zbiorowym sumieniu grupy. Ci, którzy kierują, są po to, aby rzetelnie służyć innym, oni nie rządzą.
- III. Krewni alkoholików zbierający się w celu niesienia sobie nawzajem pomocy, mogą uważać się za Grupę Rodzinną Al-Anon pod warunkiem, że przyświeca im tylko ten cel. Jedynym warunkiem członkostwa jest to, czy mamy w rodzinie lub wśród bliskich przyjaciół kogoś chorującego na alkoholizm.
- IV. Każda grupa powinna być niezależna, z wyjątkiem spraw odnoszących się do innych grup Al-Anon, lub AA jako całości.
- V. Każda grupa Al-Anon ma tylko jeden cel: niesienie pomocy rodzinom alkoholików. Realizujemy to poprzez stosowanie Dwunastu Stopni w naszym własnym życiu, przez zrozumienie i dodawanie otuchy naszym pijącym krewnym oraz przez serdeczne przyjmowanie i okazywanie zrozumienia rodzinom alkoholików.
- VI. Nasze grupy Al-Anon nie powinny nigdy udzielać swojej nazwy lub w jakikolwiek inny sposób wspierać działalności innych organizacji. Imię Al-Anon nie powinno być nigdy włączone w jakiegokolwiek dyskusje publiczne, tak aby problemy finansowe, majątkowe i prestiżowe nie odwracały naszej uwagi od głównego celu duchowego. Powinniśmy zawsze współpracować z AA.
- VII. Każda grupa powinna być całkowicie samowystarczalna i nie przyjmować pomocy materialnej z zewnątrz.
- VIII. Dwunasty Stopień Al-Anon powinien być realizowany we własnym zakresie grupy, bez pomocy ludzi poświęcających się tego rodzaju pracy zawodowo. Nasze Centrale Służb mogą jednak zatrudniać pracowników fachowych.
- IX. Grupy nie powinny mieć cech organizacyjnych, ale mogą wybierać spośród swoich członków przedstawicieli tworzących rady służebne lub komitety, podlegające bezpośrednio tym, którym służą.
- X. Grupy Rodzinne Al-Anon nie wyrażają opinii w sprawach nie związanych z ich działalnością, aby imię Al-Anon nie zostało nigdy uwikłane w publiczne dyskusje.
- XI. Nasze oddziaływanie na społeczeństwo opiera się na przyciąganiu a nie reklamowaniu. Powinniśmy dbać o zachowanie osobistej anonimowości w kontaktach z prasą, TV, radiem i filmem i w szczególności sposób ochraniać anonimowość członków AA.
- XII. Anonimowość jest duchową podstawą wszystkich naszych Tradycji i przypomina nam zawsze o pierwszeństwie tych Tradycji przed osobistymi przekonaniami i korzyściami naszych członków.

## **Dwanaście Koncepcji Służby Al-Anon**

- I. Grupy Al-Anon ponoszą pełną odpowiedzialność i są autorytetem dla Służb Światowych Al-Anon.
- II. Grupy Rodzinne Al-Anon przekazały wszelkie administracyjne i wykonawcze uprawnienia Konferencji i jej organom służebnym.
- III. Prawo do podejmowania decyzji stwarza możliwość skutecznego kierowania.
- IV. Czynne uczestnictwo stanowi klucz do harmonii.
- V. Prawo apelacji i składania petycji chroni mniejszość i gwarantuje jej wysłuchanie.
- VI. Konferencja uznaje, że powiernicy są w pełni odpowiedzialni za sprawy administracyjne.
- VII. Działalność powierników opiera się na podstawach prawnych, natomiast Konferencji na Tradycjach.
- VIII. Rada Powierników przekazuje pełne prawo do podejmowania decyzji w zakresie ustalania form prowadzenia spraw Biura Służby Światowej, jego Komitetom Wykonawczym.
- IX. Dobry indywidualny sposób kierowania jest konieczny na wszystkich poziomach służby. Na poziomie Konferencji Służby Światowej główne przewodnictwo przejmuje Rada Powierników.
- X. Odpowiedzialność Służby jest zrównoważona przez dokładne określenie uprawnień i w ten sposób unika się podwójnego przewodnictwa.
- XI. Biuro Służby Światowej składa się z komitetów stałych, z kierowników oraz zespołu pracowników.
- XII. Podstawą duchową Służb Światowych Al-Anon są Ogólne Gwarancje Konferencji, Dwunasty Artykuł Karty (w Polsce Dziewiąty Artykuł Karty).

## **Właśnie dziś**

- I. Właśnie dziś przeżyję dzień dobrze, nie próbując natychmiast rozwiązać moich wszystkich problemów. Jestem w stanie czynić przez dwanaście godzin to, co przeraża mnie, gdy miałbym znosić przez całe życie.
- II. Właśnie dziś będę szczęśliwy: spróbuję w ten sposób pokazać, że rację miał Lincoln, mówiąc: *"Ludzie są na tyle szczęśliwi, na ile sobie pozwolą"*.
- III. Właśnie dziś dostosuję się do tego, co jest, a nie będę próbować naginać wszystkiego do moich życzeń. Przyjmę "los" taki, jaki mi ten dzień przyniesie i postaram się do niego dostosować.
- IV. Właśnie dziś spróbuję ćwiczyć mój umysł. Nauczę się czegoś użytecznego. Nie będę próżnować. Przeczytam coś, co wymaga wysiłku umysłu i koncentracji uwagi.
- V. Właśnie dziś będę się doskonalić duchowo trzema sposobami:
  - wyświadczę dyskretnie komuś coś dobrego (gdyby ta osoba dowiedziała się o dobrym uczynku, to nie będzie się on liczył);

- wykonam przynajmniej dwie rzeczy, na które nie mam ochoty;

- spróbuję nie okazywać, że moje uczucia zostały zranione, mogę czuć się dotknięty, ale dziś tego nie okażę.

- VI. Właśnie dziś będę zgodny z otoczeniem. Postaram się wyglądać jak najlepiej, ubiorę się odpowiednio, będę mówić spokojnym tonem, będę uprzejmy i nie będę nikogokrytkować. Postaram się nie doszukiwać wad, nie będę ulepszać nikogo, ani nikim kierować z wyjątkiem siebie samego.
- VII. Właśnie dziś będę miał plan działania. Może nie będę trzymał się go ściśle, ale będę go miał. Uchroni mnie to od pośpiechu i niezdecydowania.
- VIII. Znajdę spokojne pół godziny tylko dla siebie i odprężę się. Postaram się wtedy popatrzeć na moje życie w nowy sposób.
- IX. Właśnie dziś pozbędę się obaw. Przede wszystkim nie będę się bać cieszyć tym co piękne. Spróbuję zaufać, że to, co ja daję światu, wróci do mnie z powrotem.