

RAZEM Z POGODĄ DUCHA

BIULETYN GRUP RODZINNYCH NAR-ANON



OD DYREKTOR GENERALNEJ

Cóż, minął kolejny rok, a WSO nadal jest otwarte. Dzięki ciągłemu wsparciu ze strony wspólnoty Nar-Anon, jesteśmy w stanie nadal nieść posłanie nadziei, pomimo tego, że świat stanął w obliczu wyzwań.

Konferencja Służb Światowych w 2021 r. była doświadczeniem, w którym technologia i gotowość członków pomogły Konferencji osiągnąć jej cele i pokazały nam, jak jesteśmy w stanie pracować razem w jedności dla dobra całości ponad wszystkimi granicami!

Jestem pod wrażeniem tego, jak bardzo wspierający są członkowie Nar-Anon w dobie Covidu. Podczas wylotów i upadków ten program „my” jest gotów służyć, zarówno na poziomie grupy, okręgu, regionu, Krajowego Biura Służb, jak i świata. Widzę miłość do programu w tych, którzy chcą pomóc Nar-Anon dalej działać. Nadal nie przestajemy iść naprzód, a ja jestem wdzięczna za tych wszystkich kreatywnych członków, którzy poświęcają swoje umiejętności i czas, aby pomóc Nar-Anon trwać.

Służba odegrała kluczową rolę w możliwości kontynuowania działań Nar-Anon na poziomie światowym. Nasza ogólnoswiatowa wspólnota przezwyciężyła liczne zamknięcia mityngów stacjonarnych. Członkowie wkroczyli do świata technologii. Mityngi wirtualne, telekonferencje i inne kanały komunikacji stały się kolejnym narzędziem, umożliwiającym odbywanie się mityngów, w których uczestniczą członkowie z całego świata. Co za przeżycie! Historie, które słyszę, zwłaszcza od nowo przybyłych – napełniają wdzięcznością.

Dziękuję, drodzy członkowie Nar-Anon, że pozwoliliście mi służyć.

Z wdzięcznością,

Cathy K., Nar-Anon WSO

W TYM WYDANIU

CZŁONKOWIE DZIELĄ SIĘ WIR	2
CZŁONKOWIE DZIELĄ SIĘ JADĄC NA OPARACH	3
CZŁONKOWIE DZIELĄ SIĘ MĘCZEŃSTWO JAKO WADA CHARAKTERU	4
CZŁONKOWIE DZIELĄ SIĘ POEMAT O PRZEBACZENIU	5
POGODA DUCHA - HASŁA	5
KSŚ IP ŚWIĘTUJ DARY ZDROWIENIA Z CAŁYM ŚWIATEM	6
KSŚ IP PRZYCIĄGANIE ZAMIAST PROMOCJI	6
KSŚ DS. KONFERENCJI SEMINARIUM NAUKOWE	6
KSŚ LITERATURA PRZEGLĄD PODRĘCZNIKA	6
KSŚ TAKTYKA I PRZEWODNIKI CZYJE PRZESŁANIE ...?	7
NADCHODZĄCE WYDARZENIA I DZIAŁANIA	8

CZŁONKOWIE DZIELĄ SIĘ | WIR

Kiedy dołączyłam do Nar-Anon, byłam zdesperowana i zdezorientowana. Wiele lat spędziłam próbując zmienić moich bliskich uzależnionych; obchodziłam się z nimi jak z jajkiem, broniłam się przed wybuchami gniewu, czułam się niekochana, zawstydzona i rozpaczliwie przerażona. Ciągłe się zamartwiałam, czy moi bliscy uzależnieni wrócą do domu, jednocześnie bojąc się o to, że wrócą i będą niemili (rzadko, jeśli w ogóle, widziałam ich dobre strony). Byłam pełna sprzeczności, zmieszania, niepokoju i odważnych prób ich przezwyciężenia.

Odkąd dołączyłam do Wspólnoty, stopniowo zaczęłam dostrzegać, że to jest taki cykl... błędne koło uzależnienia i współuzależnienia, szalone nigdy niekończące się historie wzlotów i upadków, nadziei i beznadziei, obietnic i niepowodzeń. To było jak wir i byłam w niego tak samo wciągnięta, jak moi ukochani uzależnieni. Ten cykl podążał wzorcowo za moimi ukochanymi uzależnionymi, ale ja też byłam w niego głęboko wplątana.

Potrzebowałam liny ratunkowej, aby móc wydostać się z tego wiru. Na początku nie zdawałam sobie sprawy, że istnieje lina, którą mogłabym złapać. Nie byłam nawet świadoma, że istnieje jakiś wir. Myślałam, że mierzę się z tym zupełnie sama. Spędziłam większość mojego życia na byciu "silną", starając się zawsze pomóc innym, mając zawsze czas na problemy innych, ale nigdy na własne. Byłam zbyt zajęta ratowaniem innych, kiedy nagle okazało się, że to ja tonę.

Kiedy patrzę wstecz, zdaję sobie sprawę, że moje próby pomocy innym tak naprawdę nigdy nie rozwiązywały

ich problemów. Po prostu sprawiali, że czułam się trochę lepiej sama z sobą; a tym, którym starałam się pomóc, wydawało się, że po prostu karmię się ich nieudolnością. W pewnym momencie stało się oczywiste, że tonę; nie miałam życia, o którym można było mówić, z wyjątkiem wielkiej bezpostaciowej kuli niepewności.

Nar-Anon wszystko zmienił. Oczywiście nie od razu. Zajęło mi trochę czasu, zanim zrozumiałam, że lina ratunkowa, której szukałam składa się z mitynów, rozmów telefonicznych z innymi członkami, czytania literatury zdrowieniowej, pracy nad krokami, uczciwego spojrzenia na siebie i zrozumienia uzależnienia jako choroby. Powoli chwyciłam za oferowaną linę ratunkową i znalazłam moją drogę zdrowia.

Interesujące było to, że zdałam sobie sprawę, że już nie dokładam swojej energii do cyklu uzależnienia. Ku mojemu zdziwieniu, ta zmiana miała wpływ na ten cykl. Uzależnieni nadal zażywali, ale ja nie byłam już wciągnięta w ten wir. Znalazłam bezpieczną przystań, w pewnej odległości od ich szaleństwa, z której mogłam rozsądnie monitorować, czy wszystko jest ok, ale nie brałam już w tym udziału. To zmieniło całą sytuację. W zasadzie, moi bliscy uzależnieni zauważyli moją zmianę energii, a także to, że nie biorę w tym udziału. To zmieniło nasze relacje na lepsze.

Moi ukochani uzależnieni kontynuują swoje zmagania, ale ja znacznie lepiej widzę, gdzie mogę pomóc, a gdzie nie. Dbam o własne sprawy i podejmuję decyzje oparte o mój najlepszy osąd

i zdrowe wskazówki, korzystając z programu duchowego. Doskonale wiem, że tkwienie w wirze nie jest sposobem na pomaganie innym. To tylko napędza problem. Jestem wdzięczna za linę ratunkową jaką otrzymałam od mojej rodziny Nar-Anon. Staram się być tam dla innych, nie po to, aby ich ratować, ale po to aby pomóc im odkryć, że również mogą znaleźć solidny grunt.

To jest bardzo piękny i prosty program; ludzie pomagają sobie nawzajem, korzystając z zasad duchowych, każdy z nas pracuje nad sobą i nie miesza się w problemy innych, współczując i kochając wszystkich, którzy się z tym zmagają oraz wpuszczając tę miłość do naszego życia. Dzięki Nar-Anon zaczęłam iść znowu do przodu, zamiast kręcić się w kółko; na nowo odkryłam rzeczy, które kocham i mogę się nimi cieszyć. Znowu zaczynam żyć.



UZALEŻNIENI NADAL
ZAŻYWALI, ALE JA NIE BYŁAM
JUŻ WCIĄGNIĘTA W TEN WIR



CZŁONKOWIE DZIELĄ SIĘ JADĄC NA OPARACH

Dorastałam w nieco dysfunkcyjnym domu. Były uzależnienia, przemoc i nadużycia. Moja rodzina miała wiele tajemnic i bardzo ważne było udawanie, że wszystko jest w porządku, zwłaszcza kiedy ktoś patrzył. To nauczyło mnie, że pozory liczą się bardziej niż rzeczywistość, że kłamstwa są sposobem na radzenie sobie w życiu. Te sposoby działania nie zostały przedstawione w żaden formalny sposób. Były to po prostu zasady, których przestrzegaliśmy. Myślę o tym teraz jak o "niewypowiedzianym planie lekcji" mojego dzieciństwa.

Takie przykłady sięgały głębiej niż jakiegokolwiek maksymy czy frazesy, o których mówiono otwarcie. Stałam się więc nieufna wobec słów. Nie powinno więc dziwić, że całe moje życie czułam się ciągnana i pchana w jedną i drugą stronę, wykończona próbami pomagania innym, doradzania, szukania dla nich najlepszych rozwiązań, udowadniając światu, że jestem opiekuńcza, mądra i zdolna. Myślałam, że jeśli wystarczająco się nauczę, wystarczająco odważę, wystarczająco doświadczę, będę mogła wszystko naprawić. Ale trzymanie tajemnic było we mnie zakorzenione. Czułam, że nie mogę być tym kim jestem, więc potrzebowałam być bohaterką w życiu innych. Często czułam się niedoceniona, niekochana i urażona.

Zanim przyszedłam do Nar-Anon, po tym jak z całych sił próbowałam ratować mojego partnera, byłam po prostu kompletnie wyczerpana, zabrakło mi paliwa. Od tak dawna jechałam na oparach, że nie wiedziałam jak o siebie zadbać, ani jak załatwić własne (nie mówiąc już o cudzych) problemy. Po prostu brakowało mi energii. Nie jest przesadą stwierdzenie, że cały czas byłam rozproszona, przestraszona

i niespokojna. Ponadto zostałam upokorzona. Uzależniony robił i mówił mi rzeczy, o których nigdy nie pomyślałabym, że można zrobić lub powiedzieć drugiej osobie. Próbowałam to usprawiedliwić i wyjaśnić sobie, tocząc bój z krzywdami i urazami. Tak bardzo starałam się pokazać całemu światu, ile potrafię, ale tak naprawdę sama nigdy nie wierzyłam, że moje zdanie na mój własny temat jest ważne, a ponieważ było negatywne, żyłam w dużym zaprzeczeniu. Mój uzależniony odkrył moje słabe punkty i nauczył się w nie uderzać.

Coś trzeba było poświęcić. Chociaż czułam pustkę i samotność, wszystko się we mnie gotowało. Sama byłam zaskoczona, że nie wybuchłam. Moja grupa Nar-Anon stała się moimi dziewięćdziesięcioma minutami zdrowego rozsądku. W chwili, gdy weszłam do salki mityngowej poczułam, że znalazłam miejsce, w którym nie było osądzania, a co bardziej zaskakujące, żadnych wymagań względem mnie. To co myślałam, że będzie kolejnym obowiązkiem, stało się miejscem, które napępniało mój „pusty bak”.

Oczywiście ciężko się pozbyć starych nawyków. Na początku próbowałam podejść do Nar-Anon jak do projektu, który musiałam naprawić. Ale delikatność grupy uświadomiła mi, że to ja bardziej potrzebowałam ich, a nie odwrotnie. A to, o co mnie prosili było tak proste i tak zaskakujące, że początkowo nie mogłam tego pojąć. Zaoferowali sposób na uwolnienie całej mojej frustracji i bólu oraz stanie się naprawdę wolnym, niepozabawionym energią, ale gotowym na wypełnienie przesłaniem miłości, współczucia i nadziei.

SUBSKRYPCJE BIULETYNU

Podziel się swoim doświadczeniem,
siłą i nadzieją ze Wspólnotą.

Zgłoś artykuł do
newsletters@nar-anon.org.

Każde zgłoszenie musi
zawierać podpisany
formularz praw autorskich
[Copyright Release Form](#) który
można znaleźć na nar-anon.org.

Kroki, mityngi, rozmowy telefoniczne z innymi członkami oraz służby, zamiast wyczerpywać i frustrować, stały się sposobem na rozwój. Robiąc te proste rzeczy, które mi pomogły, okazało się, że oddaję to, co otrzymałam. Czasami nadal ciężko mi w życiu i od czasu do czasu wracam do starych schematów, ale dziś mam rodzinę, która mnie rozumie i chętnie słucha mojej rzeczywistości, niż nie oczekując, a jedynie akceptując.

Nie ma nic piękniejszego niż ludzie, którzy pomagają sobie nawzajem. Jest to kluczowe działanie, ale powinno być wykonane z mądrością i duchowym przewodnictwem. Nar-Anon dał mi obie te rzeczy. Teraz, kiedy jestem wyczerpana, przyglądam się łagodnie temu, czego oczekuję od świata oraz siebie i sprawdzam czy jest to zgodne z tymi wskazówkami. Pamiętam o tym, że osobista refleksja nie wystarczy, ponieważ łatwo mogę źle siebie zrozumieć. Ale jeśli poświęcę chwilę, moja Siła Wyższa wskaże mi drogę, która ma wiele przystanków na odпочыnek.

WŁAŚNIE DZIŚ

Pozwolę osobie
uzależnionej być. Będę
kochać, a nie osądzać.

MĘCZEŃSTWO JAKO WADA CHARAKTERU

"Uczyliśmy nasze dzieci zaprzeczać ich potrzebom, pomysłom, pragnieniom, uczuciom i ich duszom dla innych. Szkoliliśmy męczenników." [SESH](#), Kwiecień 14, str. 105, Pokolenie męczenników

Męczeństwo to wada charakteru, która może być tak powszechna, że nawet jej nie zauważamy w naszym życiu. Mityngi Nar-Anon oferują bezpieczną przestrzeń, gdzie można dokładnie przyjrzeć się swojemu zachowaniu i dokonać zmian. Pracując nad tym w ramach Kroku Czwartego, szukałam definicji męczeństwa jako wady charakteru i odkryłam, że męczeństwo to wykorzystywanie naszego bólu lub wskrzeszanie naszego bólu z przeszłości do manipulowania innymi.

MOJE DOŚWIADCZENIE

W męczeństwie szukam nagrody za bycie biedną. Biedna, załozna ja. Na pierwszym miejscu stawiam wszystkich innych, jestem taka pracowita, urabiam sobie ręce po łokcie, naprawiam wszystko i wszystkich, próbuje zapunktować tam, gdzie warto i tam, gdzie nie. Bohaterka, święta i męczenniczka! W pozycji męczeństwa pragnę kontroli, chcę zwrócić uwagę na moje poświęcenie, chcę wyglądać jak niewinna ofiara. Chcę wyglądać jak Matka Teresa, kiedy w rzeczywistości manipuluję, dramatyzuję i koncentruję się na sobie.

Męczeństwo sprawiało, że robiło mi się niedobrze. Martwiło mnie również, kiedy widziałam je u członków mojej rodziny i innych ludzi. Tak bardzo mnie to poruszało, bo tkwił we mnie wzór męczeństwa. Nie pomagał fakt, że nieświadomie zaszczępiłam to w moich dzieciach. Kiedy odgrywam męczenniczkę, trudno jest komukolwiek trafić do mnie, ponieważ jestem pochłonięta byciem ofiarą. Jestem wtedy ogromnie irytująca i ciężko wytrzymać w moim towarzystwie.

Mimo to męczeństwo nadal powoduje zamieszanie w moim życiu, ponieważ na mityngach i w życiu słyszę wiele historii o traumie, ofiarach i emocjonalnym wykorzystywaniu. Kiedy słyszę te historie, wypaczam swoje zachowanie, próbując zyskać miłość, której potrzebuję, aby poradzić sobie ze swoimi urazami i bólem. To obszar do przepracowania, w moim życiu, podczas mityngów, z pomocą mojej sponsorki i Dwunastu Kroków. Ale męczeństwo dodaje kolejny wymiar tym traumatycznym przeżyciom. Mogę użyć ich jako broni przeciwko innym, aby dostać to, czego chcę.

Granice między byciem męczennikiem a byciem maltretowanym mogą być trudne do dostrzeżenia. Pewna jasność pojawiła się, gdy zdałam sobie sprawę, że męczeństwo kryje w sobie wiele

wad mojego charakteru. Kontrola, manipulacja, nieuczciwość, zachowania pasywno-agresywne - to tylko kilka z nich. Co najmniej trzy pokolenia mojej rodziny uczyły mnie, jak być męczenniczką. Stałam się w tym całkiem dobra. Dość dobrze wykorzystałam to przeciwko moim uzależnionym bliskim. Pozwoliło mi to upewnić się, że wyglądam niewinnie jako ofiara, poświęcając się, by wypolerować własną aureolę.

Moja sponsorka powiedziała mi, że nie zawsze ważne jest to, co robisz, ale DLACZEGO TO ROBISZ. Przy stwarzaniu komfortu moim „dlaczego” często był lęk lub smutek. Gdy reagowałam męczeństwem, często moim „dlaczego” był własny interes i pragnienie, aby dobrze wypaść.

Niektóre słowa, jakie wyszły z moich ust lub pojawiały się w mojej głowie, gdy odgrywałam rolę męczenniczki to:

- "Spójrz na wszystko co dla Ciebie zrobiłam. Zobacz jak dużo zrobiłam."
- "Nigdy nie zyskałam żadnego uznania"
- "Nie mogę uwierzyć, że to zrobiłeś, mimo tego wszystkiego co Ci dałam"
- "Nie doceniasz mnie ani tego co dla Ciebie zrobiłam."
- "Tylko ja mogę to zrobić."

Męczeństwo okrada moich uzależnionych bliskich z wielu rzeczy: z ich własnej kontroli, zrozumienia własnych emocji, podejmowania własnych decyzji, popełniania błędów i radzenia sobie z konsekwencjami. Męczeństwo niesłusznie stawia mnie w centrum ich walki. To ich walka, nie moja. Jestem wystarczająco zajęta własną.

MOJE SILNE STRONY

Sposoby przepracowywania wady męczeństwa:

1. Wykonuj pracę, wykonuj pracę. Program Dwunastu Kroków oferuje rozwiązania duchowe dla naszych wad charakteru i osobistych konsekwencji życia z osobą uzależnioną.
2. Oddawaj się pod opiekę Siły Wyższej, wciąż i wciąż od nowa. To sprawia, że odwracasz uwagę od siebie i szukasz przewodnictwa i mądrości poza sobą. To wielka ulga.

3. Dostrzeż korzyści. Moja sponsorka poradziła mi, żebym określiła korzyści, które ten defekt mi oferował. Wymieniłam dramat, bycie w centrum uwagi, bycie ofiarą, rolę zbawicielki i świętej. Jestem przebiegła i zrečna. Moja sponsorka powiedziała, że trzeba zrezygnować z tych korzyści, aby pracować nad tą wadą charakteru. Miała rację!
4. Śmiech. Miałam uroczego przyjaciela, który był raperem i komikiem. Świetnie naśladował głosy. Był jednym z tych rzadkich przyjaciół, którzy pytali, jak naprawdę się czuję, więc mu mówiłam. Zawsze powtarzał: „Dziewczyno, twoje życie jest jak piosenka country!” I śmialiśmy się. Jeśli przestanę traktować siebie tak poważnie, męczenniczka we mnie może się roztopić.
5. Praktykuj bezpośredniość, ponieważ męczeństwo jest bardzo pośrednie. Staram się przyjąć ducha mojego wewnętrznego dziecka do swojego ciała i pozwolić mu przez siebie przemawiać, bo było dość bezpośrednio. W pierwszej klasie zatrzymałam łobuza z szóstej klasy. Codziennie i z radością tyranizował emocjonalnie i fizycznie mojego brata i inne dzieci w autobusie. Nie słuchał nikogo, więc pewnego dnia nie wytrzymałam i zabrałam ze sobą metalowe pudełko na drugie śniadanie i BUM! BUM! BUM! Uderzyłam go w głowę.

[Kontynuuj na str. 7](#)



**ODDAWAJ SIĘ
POD OPIEKĘ
SIŁY WYŻSZEJ,
WCIAŻ I
WCIAŻ OD
NOWA**



CZŁONKOWIE DZIELĄ SIĘ POEMAT O PRZEBACZENIU

Kontynuuję dzielenie się moim doświadczeniem, siłą i nadzieją w mojej macierzystej grupie Nar-Anon. Napisałam Poemat (w formie Akrostycha) o Przebaczeniu dla mojego syna w dniu, w którym wypadła 12. rocznica jego śmierci. W wierszu dzielę się przesłaniem z każdym, kto doświadcza choroby uzależnienia ukochanej osoby i pragnie „Życ i dać żyć innym.”

Drogi Danny,

Wczorajszy dzień był dla mnie pełen spokoju i pogody ducha - bo chociaż nie jesteś już przy mnie - często czuję Twoją obecność. Dzielę się tym wierszem, by inspirować tym, jak trwam w praktykowaniu wybaczenia i nadziei podczas mojej drogi przez rodzinną chorobę uzależnienia.

Kocham Cię i tęsknię.

POGODA DUCHA

HASŁA

Let = POZWÓL

Others = INNYM

Voluntarily = DOBROWOLNIE

Enhance = ROZWIJAĆ SIĘ

P ... pozwala mi na PRAWO do wolności, wybaczenia i uwolnienia się od winy

R ... pozwala mi **ROZPRAWIĆ SIĘ** z przeciwnościami i iść naprzód

Z ... dało mi mądrość by **ZGŁĘBIĆ** i uwolnić moje lęki, nad którymi pracuję w mojej macierzystej grupie Nar-Anon ze sponsorką, którą wybrałam

E ... sprawiło, że stałam się wdzięczna za moją umiejętność zaufania Sił Wyższej oraz obudziło mój ENTUZJAZM i **ENERGIĘ** poszukiwania wskazówek oraz darów, jakie oferuje program

B ...dało mi BODZIEC do odnalezienia wewnętrznej siły, zamiast trwania w obłędzie oraz izolacji

A ... pozwoliło mi na AKT WYZBYCIA się mojego jadu, przy pomocy moich przyjaciół, będących na programie oraz dzięki darowi sponsorowania

C ... pozwoliło mi na zgłębienie mojego zrozumienia sposobu, w jaki ta wyczerpująca CHOROBA CHWYTA za sznurki mojego ego i moich emocji.

Z ... reprezentuje nawigującą wspólnotę Nar-Anon, dzięki której **ZAPAMIĘTAŁAM**, że nie jestem sama

A ... zachęciło mnie do stłumienia moich oczekiwań i zwiększenia mojej energii do odnalezienia nowych ASPIRACJI, którymi mogę się ekscytować!

M ... pozwoliło mi na poddanie się MOCY Pogody Ducha w moim codziennym życiu.

Przebaczenie pozwoliło mi na podzielenie się moją historią o przetrwaniu, o samoświadomości i dbaniu o siebie. Rozpoczęłam proces, który uwielbiam praktykować – proces przebaczenia samej sobie i pozostałym członkom mojej rodziny... **Hasła, sponsorowanie, "jeden krok na raz" i służba!** Przebaczenie zabezpieczy i przywróci mój spokój ducha, abym mogła rozpocząć kolejną podróż. W taki sposób przebaczenie prowadzi do Pogody Ducha!

ŚKS – INFORMACJA PUBLICZNA

ŚWIĘTUJ DARY ZDROWIENIA Z CAŁYM ŚWIATEM

Każdego roku na całym świecie wiele krajów poświęca czas na dzielenie się i świętowanie darów zdrowienia. W Stanach Zjednoczonych jest to wrzesień. Ten czas służy jako kolejne przypomnienie i okazja do „niesienia przesłania”. Niezależnie od tego, czy wysiłek jest duży, czy mały, istnieje wiele sposobów uczestnictwa.

Wejdź na nar-anon.org/outreach by znaleźć przewodniki, które poprowadzą Cię krok po kroku po możliwościach IP, które mogą posłużyć za punkt wyjścia. Czy Twój kraj przeznaczył czas na celebrowanie darów zdrowienia? Jeśli tak, zachęcamy Cię do przyłączenia się i stworzenia planów na „niesienie postania.”

ŚKS KONFERENCJA

SEMINARIUM NAUKOWE

Komisja Służb Światowych zaprasza Cię na seminarium naukowe!

Na tym seminarium przedstawimy wszystkie szczegóły, wskazówki oraz wyjaśnienia dot. pisania wniosków. Odpowiemy na pytania i udzielimy informacji. Jeśli nie możesz wziąć udziału, wydarzenie zostanie nagrane, a prezentacja, stworzona w Power Point, zostanie udostępniona. Aby otrzymać te materiały, napisz na: wsc@nar-anon.org.

Wnioski zawierają pomysły na: rozwój Nar-Anon, wspieranie zdrowienia i ulepszanie służb, aby skutecznie nieść nasze przesłanie nadziei na całym świecie.

Dołącz do nas: Sobota, 23 kwietnia 2022 o 16:00.

Zoom ID: 842 8968 1668 • Hasło: serenity



ŚKS LITERATURA

RECENZJA PODRĘCZNIKA

Terminy przesyłania komentarzy oraz odpowiedzi do przeglądu literatury zdrowieniowej przez członków wspólnoty można teraz znaleźć na stronie internetowej Służb Światowych w zakładce *Recovery Literature Fellowship Review* (tłum. Przegląd literatury zdrowieniowej). Fragmenty literatury, które są obecnie dostępne do przeglądu to Podręcznik Czwartego Kroku – część 1. oraz Tradycja Czwarta. **Ostateczny deadline przesyłania** komentarzy do w/w wyznaczono na 31. marca 2022.

Literatury zdrowieniowej nie wolno publikować na stronach internetowych ani udostępniać w mediach społecznościowych. Jeśli chcesz wziąć udział w procesie przeglądu literatury zdrowieniowej, wyślij wiadomość na adres: litcom@nar-anon.org i napisz, że chcesz dołączyć do procesu przeglądu literatury zdrowieniowej.

ŚKS INFORMACJA PUBLICZNA

PRZYCIĄGANIE ZAMIAST PROMOCJI – CZYM SIĘ RÓŻNI JEDNO OD DRUGIEGO?

Członkowie służby współpracy zewnętrznej kierują się w swojej służbie Tradycją Jedenastą. Po części Tradycja ta głosi, że „nasz wizerunek publiczny opiera się na przyciąganiu, a nie reklamowaniu.” Brzmi to całkiem prosto, ale członkowie często pytają „Co to w zasadzie oznacza?”

By zgłębić tę różnicę, warto odwołać się do dwóch źródeł – definicji obu terminów oraz fragmentów literatury SESH na temat Tradycji Jedenastej.

- Przyciąganie – coś, co jest przyciągające i zachęcające;
- Promocja – działania zmierzające do zwiększenia popularności jakiegoś przedsięwzięcia lub perswazja mająca na celu postęp konkretnej sprawy.

SESH na dzień 22 listopada: "Na poziomie publicznym... Nie powinnam głosić ani rekrutować... Kiedy demonstruję pozytywną zmianę i daję dobry przykład radząc sobie z własnymi problemami na nowe sposoby... to właśnie jest zachowaniem, które zauważą inni. Kiedy inni widzą pozytywne zmiany zachodzące w moim życiu, program może ich przyciągnąć."

To, co jest kluczowe dla tego rozróżnienia to jakość samej prezentacji. Bez agresywnej sprzedaży, bez naciskania. Wystarczy nadanie odpowiedniego tonu, który wzbudzi zainteresowanie i pozwoli słuchaczowi i/lub widzowi na przejęcie inicjatywy i chęć odkrycia czegoś więcej. Kiedy niesiemy przesłanie w ten sposób, Tradycja Jedenasta prowadzi nas w naszej służbie.

Masz pytanie dot. IP? Chcesz wiedzieć więcej o [Światowym Komitecie Informacji Publicznej](#)? Napisz na: outreach@nar-anon.org

CZY JE JEST TO PRZESŁANIE W RZECZYWISTOŚCI?

Czym jest grupa Nar-Anon? Preambuła opisuje nasze grupy jako całość w następujący sposób: „Grupy rodzinne Nar-Anon są ogólnosiwiatową Wspólnotą dla tych, którzy dotknięci są czymś uzależnieniem”. To prosta podstawa, „dotknięci czymś uzależnieniem”. Nie ogranicza tego, co robi grupa, o ile jest tworzona w określonym celu. I faktycznie, w dalszej części 'Przewodnika dla Służb Lokalnych' (GLS) znajduje się więcej informacji na temat tego, kto może być członkiem: „Każdy, kto czuje, że jego życie zostało dotknięte bliskim kontaktem z osobą uzależnioną, kwalifikuje się do członkostwa w Nar-Anon”

Grupy Nar-Anon są zarejestrowane jako takie „... ze zrozumieniem, że będą przestrzegać Dwunastu Tradycji i Dwunastu Koncepcji Służby, a spotkania będą otwarte dla każdego członka Nar-Anon lub Narateen”. Nasze tradycje wspierają nas i prowadzą nas do przestrzegania tych zasad, zapewniając grupom możliwość osiągnięcia tego, o czym mówi nasza preambuła.

Tradycja 4: „Każda grupa powinna być niezależna, z wyjątkiem spraw, które dotyczą innych Grup Rodzinnych Nar-Anon lub NA jako całości”. Niestety, ta tradycja bywa wykorzystana jako wymówka w niektórych grupach, aby mogły działać bez trzymywania się przesłania Nar-Anon o zdrowieniu. Naszym przesłaniem zdrowienia jest to, że każdy z nas dzieli się programem Nar-Anon, a nie przesłaniem innych programów zdrowienia, które mogą być dobre, ale „Na mityngach Nar-Anon uczymy się, dzieląc się własnym doświadczeniem; dlatego można zaplanować wiele ciekawych wydarzeń, w których uczestniczą wszyscy członkowie.”

Jakie przesłanie jest wspierane? Grupom przypomina o tym Tradycja 7: „Każda grupa powinna być w pełni samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz”. „Kiedy korzystamy z literatury zewnętrznej, dodajemy informacje z innych programów lub organizujemy profesjonalne wsparcie dla naszych grup, wysyłamy wiadomość, że nasz program nie wystarcza”.

Wszystkich zainteresowanych, skąd wzięły się powyższe cytaty, zachęcamy do zapoznania się z Przewodnikiem dla Służb Lokalnych (GLS), który można bezpłatnie pobrać ze strony nar-anon.org/service-literature oraz z naszą nową pozycją 'Tradycje', którą można kupić w sklepie internetowym. Twoje pytania mogą znaleźć odpowiedzi w literaturze dotyczącej służb.

MĘCZEŃSTWO JAKO DEFEKT CHARAKTERU KONTYNUACJA



Dość bezpośrednio, choć nie najlepsze podejście. Kierowca autobusu, która zjechała, żeby kogoś wypuścić, spojrzała na mnie w swoim dużym lusterku górnym i cicho klasnęła, po czym po prostu jechała dalej. Na szczęście po tym wydarzeniu szóstoklasista zostawił nas w spokoju. To była moja siedmioletnia wersja bycia bezpośrednio i pokazała mi, że potrafię przejść do sedna sprawy. Nie jest to zachowanie męczenniczki. Zatem staram się nie być pośrednią osobą. I staram się nie bić ludzi po głowie pudełkiem na drugie śniadanie! To nie jest najlepszy sposób i można zepsuć ulubiony termos z logo Beatlesów. Jako osoba dorosła dążę do bezpośredniości z życzliwością i tylko wtedy, gdy sprawa mnie dotyczy.

MOJA NADZIEJA

Odkąd zaczęłam uczęszczać na mityngi Nar-Anon i pracować nad Krokami, stałam się znacznie lepsza w dostrzeganiu w sobie męczeństwa. Zatrzymuję się wtedy i myślę, oddaje to mojej Sił Wyższej i skupiam uwagę na następnej najlepszej rzeczy, jaką mogę zrobić. Nie czuję już mdłości. Kiedy zauważam męczeństwo, ponieważ wiem, że mam plan. Nie przekazuję go też nieświadomie moim dzieciom. Zamiast tego rozmawiamy otwarcie. Męczeństwo w moim życiu pojawia się coraz rzadziej. I jestem za to bardzo wdzięczna.

- Jakie są Twoje doświadczenia, siła i nadzieja, jeśli chodzi o męczeństwo?
- **DOŚWIADCZENIE**: w jaki sposób byłaś męczenniczką lub zauważałaś tą cechę w swoim życiu?
- **SIŁA**: Co pomogło Ci pracować nad tą cechą charakteru?
- **NADZIEJA**: Jak zmieniło się Twoje życie, odkąd pracujesz nad swoimi wadami, takimi jak męczeństwo?

APEL!

WSO POTRZEBUJE TWOJEJ POMOCY

Nasza wspólnota zmaga się finansowo z tą bezprecedensową ogólnosiwiatową pandemią.

Tradycja Siódma mówi: „Każda grupa powinna być całkowicie samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz”.

Prosimy o przesyłanie darowizn na jeden z dwóch sposobów:

1. PRZEZ naranon.org, wybierz "Contribute"
2. Możesz wysłać check do Nar-Anon FGH, Inc.

Nar-Anon FGH, Inc.
23110 Crenshaw Blvd. Suite A
Torrance, CA 90505 USA

Dziękujemy za Twoją pomoc. Jesteśmy w tym razem.

NADCHODZĄCE WYDARZENIA I DZIAŁANIA

MARZEC - MAJ 2022

Odwiedź nar-anon.org/events by zobaczyć listę nadchodzących wydarzeń i działań.

WYDARZENIA WSC

[Website Roundtable](#) | Virtual

Sunday, April 2

6am PT • 9am ET / 8am CT / 7am MT / 6am PT /

5:30pm Iran / 4pm Moscow / 3pm Central EU

Zoom ID: 832 7524 4099 (no password)

webcommittee@nar-anon.org

[WSC Policy & Guidelines](#) | Virtual

The Twelve Concepts of Nar-Anon Service

Part I • Saturday, April 9

12 - 2 pm ET • 11am CT / 10am MT / 9am PT

Zoom ID: 882 22301 4618

[WSC Conference Learning Seminar](#)

Virtual | Saturday, April 23

7am PT • 10am ET / 9am CT / 8am MT

[Zoom ID](#): 842 8968 1668

Password: serenity

[WS Outreach Roundtable](#) | Virtual

Sunday, May 1 • *Information to follow*

nar-anon.org/events

KONWENCJE

[Mini-Konwencja, Polska](#) | online

Sobota, 21 • maj 10-14:30 CEST

4am ET / 3am CT / 2am MT / 1am PT

grn.wlasniedzis@gmail.com

join.skype.com/JqNSTt7WLDix

[NCR Spring Convention](#) | TBD

Northern California Region

"Taking Back My Life"

Saturday, April 16 • 9 am PT

naranonnorcal.org

[East Coast Convention](#) | Virtual

Sunday, April 24 • Time TBD

ECC7chairs@gmail.com

[Georgia Regional Convention](#) | In-Person

Friday, April 29 through Saturday, April 30

Crown Plaza- Peachtree City, Georgia

nar-anonga.com

[Fun in the Sun Convention](#) | In-Person

Edgewater Beach and Golf Resort

Panama City Beach, Florida

Friday, April 15 through Sunday, April 17

(850) 235-4044

moultonprincess@yahoo.com

REGIONALNE WYDARZENIA I DZIAŁANIA

[Carolina Regional Assembly/Workshop](#)

Virtual

Saturday, March 26 • 1:30-4pm

Registration required

www.naranonnorcal.org

[Carry the Message](#) | Virtual

Nar-Anon & NA • Rocky Mountain Region

Saturday, March 26 • April 30 • May 28

6pm MT • 8pm ET / 7pm CT / 5pm PT

naranonrm.org

carrythemessageNFG@gmail.com

[Piecing Together Sponsorship](#) | Virtual

Rocky Mountain Region

Sunday, March 6

11 am MT • 1pm ET / 12pm CT / 10am PT

naranonrm.org

itstartswithus365@gmail.com

[In the Spirit of Cooperation](#) | Virtual

Nar-Anon & NA

New York Region

Tuesday, March 8 • April 5 • May 10

8pm ET • 7pm CT / 6pm MT / 5pm PT

nynaranon.org • nynfgevents@gmail.com

[Day of Sharing](#) | In-Person

Golden, CO • Rocky Mountain Region

Saturday, April 23 • 1-5pm MT

naranonrm.org • bttdt@aol.com

[Nuts & Bolts of Sponsorship](#) | Virtual

Rocky Mountain Region • Every Tuesday

5 pm MT • 7pm ET / 6pm CT / 5pm MT / 4pm PT

naranonrm.org

itstartswithus365@gmail.com

[Sunday SESH](#) | Virtual

NY Region • Sunday, March 27 • Time TBD

nynaranon.org • nynfgevents@gmail.com

[12-step workshop](#) | Virtual

GA, TN, CO, NY, CT Regions

Every 2nd and 4th Wednesday

8pm ET • 7pm CT / 6pm MT / 5pm PT

Zoom ID: 898 9074 1661

Password: 363636

nynfgevents@gmail.com

[12-step workshop](#) | Virtual

Simi Valley, CA • Every Saturday

6:30pm PT • 9:30pm ET / 8:30pm CT / 7:30pm MT

Zoom ID: [884 0262 1415](#) • Password: 832671

jcm16huskie@gmail.com

[Sunday NFG Step Study](#) | Virtual

Central CA • Every Sunday

Steps 6-12: 12pm PT • 3pm ET / 2pm CT / 1pm MT

Steps 1-5: 1pm PT • 4pm ET / 3pm CT / 2pm MT

Zoom ID: [745 977 7458](#)

robertp27march@gmail.com

[Saturday Speaker](#) | Virtual

It Starts With Us • Rocky Mountain Region

Every Saturday

7pm MT • 9pm ET / 8pm CT / 6pm PT

naranonrm.org

itstartswithus365@gmail.com

PODZIEL SIĘ WYDARZENIAMI I DZIAŁANAMI

Organizujesz wydarzenie, warsztaty lub inne działania? Podziel się, wyślij ulotkę informacyjną w PDF na adres events@nar-anon.org.

NAR-ANON FAMILY GROUPS
Nar-anon World Headquarters
23110 Crenshaw Blvd #A



nar-anon.org
wso@nar-anon.org
(310) 534-8188