WARSZTATY nt. TRADYCJI TRZECIEJ

Krewni alkoholików zbierający w celu niesienia sobie nawzajem pomocy mogą uważać się za grupę rodzinną Al-Anon pod warunkiem, że przyświeca im tylko ten jeden cel. Jedynym warunkiem członkostwa jest to, czy mamy w rodzinie lub wśród bliskich przyjaciół kogoś chorującego na alkoholizm

17 marca 2013, godz.15.00, siedziba grupy „Trójkącik", Wrocław ul. Komuny Paryskiej („MOST")

prowadząca: Dana („Judyta", Wrocław); uczestniczyło 13 osób

Tradycja Trzecia:
1. Chroni nas przed komplikacjami, unikaniem odstępstw od programu, koncentrowanie się tylko na zasadach wypływających z programu.
2. Pokazuje podstawowy sens i cel Al-Anon – wzajemne wspieranie, dzielenie się doświadczeniem, siłą i nadzieją poprzez serdeczne przyjmowanie nowych, dbanie o rozwój osobisty, nasze zdrowienie, przemianę naszego wnętrza (sponsorowanie).
3. Warunkiem przynależności jest alkoholizm bliskiej osoby (wybór indywidualny – Koncepcja Pierwsza).
4. Mówi o przestrzeganiu zasad obowiązujących na spotkaniu.
5. Daje poczucie bezpieczeństwa.
6. Swoim przykładem pokazać jak służę grupie.
7. Inwentura grupy („odświeżenie").

Hasła powiązane z Tradycja Trzecią:
- **Nie komplikuj –** chociaż nie zawsze jest łatwo, to program działa, o ile tylko niczego zbytnio nie komplikuję
- **Równość** – przynależność do Al-Anon nigdy nie powinna być uzależniona od posłuszeństwa czy pieniędzy. W Al-Anon wszyscy uczestnicy są sobie równi.
- **Miłość –** w Al-Anon nikomu nie odmawiamy miłości, troski, poczucia przynależności.
- **Tolerancja –** wspólnota Al-Anon gwarantuje nam osobistą wolność.
- **Pokora –** pomaga w dawaniu siebie. W Al-Anon doświadczamy spokoju wewnętrznego i radości. Gdy w grupie panuje miłość i troska będziemy się rozwijać.
- **Pomoc (sponsorowanie) –** członkowie Al-Anon pomagają sobie wzajemnie przez dzielenie się doświadczeniem, siłą i nadzieją; to jest „cement", który trzyma nas razem. Tradycja Trzecia to nasza więź.

Al-Anon jako wspólnota oparta jest na indywidualnej ocenie osobistych sytuacji oraz potrzeb jej członków. Tradycja Trzecia chroni nas przed możliwością wprowadzania zmian do naszego programu.
Program jest duchowy przez co uwrażliwia nas na drugiego człowieka. Nie osądzaj, nieś posłanie w należyty sposób, staraj się obdarzać wszystkich szacunkiem.
Tradycja Trzecia podkreśla, że dla nas jako grupy nie byłoby mądre branie na siebie spraw nie związanych z naszym programem. Dla naszego dobrego samopoczucia i rozwoju nie angażujemy się w inne sprawy lub organizacje. Jakkolwiek każdy jest oczywiście wolny i robi to, co chce.

Pytania do Tradycji Trzeciej:
1. Co jest właściwym celem Al-Anon?
2. Czy unikam odstępstw od programu poprzez przenoszenie metod terapii, zasad religii czy filozofii itp.?
3. Czy stosuję zasadę „Nie komplikuj"?
4. Czy otaczam i przyjmuję z serdecznością każdego, kto cierpi z powodu picia bliskiej osoby?
5. Co daje mi Tradycja Trzecia?
6. Kto może być członkiem Al-Anon i co o tym decyduje?

<u>Wypowiedzi uczestniczek warsztatów</u>

- Tradycja Trzecia daje mi przynależność. Program działa, jest więź we wspólnocie, nasza grupa chciała zakończyć działanie, ale Siła Wyższa przyprowadziła nowe osoby, które podjęły się kontynuowania spotkań, Al-Anon dodaje odwagi do życia, a serdeczność dla nowej osoby procentuje na przyszłość.
- Nie komplikować tzn. że każdy ma równe prawa, może mówić o tym, co mu się nie podoba we wspólnocie. Nowej osobie trzeba dać przede wszystkim nadzieję i siłę, a wraz z pogodą ducha – bezpieczeństwo

- Urzekło mnie to, że w Al-Anon nikt mnie nie osądzał i krytykował. W Al-Anon nauczyłam się mówić o swoich uczuciach, pragnieniach i oczekiwaniach oraz komunikowania na co się nie zgadzam.
  Chciałabym tak przyjmować nowe osoby jak ja zostałam przyjęta z cierpliwością i tolerancją.
  Do każdej grupy można przyjść bez lęku i obaw gdziekolwiek jesteś w Polsce by znaleźć zrozumienie wystarczy

tylko przynależność.

- Przyjęcie nowych osób wymaga taktu i delikatności, nie każdy gotów jest od razu na tak bliski kontakt.

- Jedynym rozwiązaniem dla mojego życia jest praca nad sobą w Al-Anon – pozwala mi na dobre relacje z bliskimi.

- Chaos i lęk o wszystko przyczynił się do przystąpienia do Al-Anon, a chęć pomocy sobie - pozostania w nim i słuchania, słuchania, słuchania … Mimo początkowej niechęci moc wspólnoty przywiązała mnie i dała mi siłę i odwagę; uwierzyłam, że kobiety są mądre i silne.

Problemy grup zgłaszane przez uczestniczki warsztatów

- Przeciągające się służby, a nawet podwójne służby jednej osoby są przytłaczające, nie służą rozwojowi i zdrowieniu innych osób.
- Brak chętnych do służby na grupie jest powodem do rozpadu grupy.
- Koordynator ds. kontaktów z profesjonalistami prosi o roznoszenie ulotek do instytucji, gdyż nie wszędzie może dotrzeć.
- Problem sponsorowania, brak doświadczonych osób w małych grupach.
- Konieczność uczestniczenia w spotkaniach regionu.
- Temat otwartych mitingów powinien być omawiany i wybrany przez grupę.
- Dobro wspólne jest najważniejsze – wszyscy w grupie powinni się angażować w prowadzenie i przygotowywanie mitingów.
- 1 czerwca w Dzień Bez Alkoholu jest akcja roznoszenia broszurek.