WARSZTATY nt. TRADYCJI DZIESIĄTEJ

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.

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

prowadząca: Jadzia („Jutrzenka" Wrocław); uczestniczyło 8 osób

Praca nad Tradycją X

Jadzia „ Jutrzenka" odczytała tekst dot. Tradycji X z książki „12 Stopni i 12 Tradycji dla grup Alateen",
Następnie zostały odczytane pytania z „ 12 Stopni i 12 Tradycji dla grup Alateen".

- Pierwsza Al-Anonka, która zabrała głos zaznaczyła, że trzeba się zajmować swoim wzrostem duchowym, wciąganie w publiczne dyskusji psuje relacje. Nie jesteśmy w stanie uzdrowić świata, ale jesteśmy w stanie zająć się swoim zdrowieniem.

- Kilka następnych osób jednomyślnie podkreśliło, że jeżeli już mówimy o naszym programie to jako osoby prywatne. W ten sposób nie burzymy naszej jedności. Nikt nie ma prawa wciągać nas w publiczne dyskusje nt. kościoła, polityki itp. Z tym, że mamy prawo mówić o naszym programie na spotkaniach AA., wymieniać się wspólnymi lub podobnymi problemami
w rodzinnych domach.

- Kolejna wieloletnia Al-Anonka powiedziała, że X Tradycja zazębia się z Tradycją III. Przytoczyła przykłady ze swojej przeszłości. Mamy koncentrować się na własnym zdrowieniu, a nie na sprawach innych osób. Zmieniać tylko siebie! Wyrażając opinię, przykładowo na nt. religii, można urazić uczucia innej osoby i zaszkodzić sobie w relacjach z tym człowiekiem.

- Następna rozmówczyni zaznaczyła, że odkrywając swoją prawdę, nie muszę mieć racji.
Świat dookoła jest doskonały, więc trzeba siebie doskonalić.

- Kilka następnych koleżanek zgodziło się z tym, że trzeba szanować inne wyznania, pamiętać o tym, że ludzie mają różne poglądy. Był przytoczony przykład, jak na jednym z mitingów przez większość czasu, rozmawiano o grupie kościelnej, osobom niewierzącym to bardzo przeszkadzało. Także w przypadku przyjścia na takie spotkanie dyskusyjne nowej osoby, mogłoby powstać mylne skojarzenie idei naszej wspólnoty z grupą religijną.

- Następnie był poruszony temat radzenia sobie z krytycyzmem ze strony innych osób.
Jedna z Alanonek wspomniała, że na początku jej drogi we wspólnocie, bardzo słabo sobie radziła z osobami, które zdominowały grupę. Nie potrafiła, jako prowadząca, zwrócić im uwagi, ani odeprzeć argumentów innych osób.

- Kolejna osoba wspomniała, że nie lubi gdy ktoś ją krytykuje, w związku z tym też tego stara się nie robić.
Na ten argument, inna Alanonka odparła, że może być nieświadoma jak zaczyna krytykować.
W związku z tym uczymy się cały czas! Szczególną uwagę trzeba zwracać na nowoprzybyłych, być bardzo ostrożnym wobec nich. Jeśli jest taka potrzeba, to pozwolić takiej osobie się wypłakać na pierwszym spotkaniu. Przytoczyła przykład, że kiedyś nowej osobie została zwrócona uwaga - ona się obraziła i odeszła, a później odeszła i osoba prowadząca tamten miting.

- Doświadczona Alanonka podkreśliła, że warto byłoby w takiej sytuacji, na przerwie, porozmawiać z nowicjuszką. Przyznała się, że dawniej też oceniała inne osoby. Potem nastąpiła refleksja, jak ja się czuję będąc krytykowana, oceniana i jak sobie z tym radzę.
Im mniej krytycyzmu – tym lepiej dla grupy, dla całej wspólnoty!
Teraz już wie, że ma oceniać tylko swoje postępowanie, swoją służbę.

- Przy następnym pytaniu przez prowadzącą o powiązaniu hasła „Żyj i daj żyć" z X Tradycją, były poruszone kwestie takie jak: moja grupa – to jak moja rodzina, jak dbam o grupę, to dbam o region.
W oparciu o to hasło z każdej odpowiedzi należy czerpać to, co mnie służy.
Postronne tematy mogą być interesujące, ale na naszych spotkaniach mi przeszkadzają.

- Na koniec warsztatów, przez ostatnią mówczynię zostało zaznaczone, że w momencie jak przestała narzucać swoją wolę, wytykać błędy, wtrącać się w sprawy osoby bliskiej, to jej życie kardynalnie się zmieniło na lepsze!
Odzyskała wewnętrzny spokój