



RAZEM Z POGODĄ DUCHA

BIULETYN GRUP RODZINNYCH NAR-ANON

Nasi członkowie dzielą się

MARATON PRZEZ ŻYCIE

Każdego dnia wstaję bladym świtem, biegnę maraton przez życie

Drogi są długie, bez końca wydają się być, zakręt za zakrętem zaczyna się wic

Nie ma map ani oznaczeń drogowskazem, ale inni biegną w tym wyścigu ze mną razem

Na ziemi stabilnie stawiam stopy moje, nowo odkryte własne „JA” odważnie bronię

Wzniesienia i trudne drogi pokonuję, pamiętając co moje ulubione hasło sugeruje,

Każdy zakręt z siłą i mocą pokonuj, skupienie i spokój godzina po godzinie zachowuj

Wzniesienia do pokonania, góry do zdobycia, ta podróż to wyścig do końca życia

Dni zjazdu w dół stres zmniejszają i chwile odetchnięcia mi dają



Zygziem każdy zakręt pokonuję, zawsze nowe lekcje do nauczenia się zyskuję

Potykam się po drodze, ale dalej próbuję, dzień po dniu siebie kontroluje

Mam teraz coś, czemu ufam i na czym mogę polegać, kiedy mój maraton przez życie będę biegać

By spojrzeć w górę poświęcam czas i widzę Siłę o wiele większą niż ja

Każdy dzień wypełnij radością, nadaj mu cel, ponieważ to nie będzie krótki dystans, który będziesz biec

Teraz rozumiem, NIE SZYBKOSĆ... a WDZIĘCZNOŚĆ to jedyny sposób by ten wyścig przebiegnąć

Biegnę mój przez życie mara-ton z programem i przyjaciółmi z Nar-Anon!

>> SPIS TREŚCI

Maraton przez życie	1
Weź do ręki telefon	2
Skupiając się na własnym zdrowieniu	3
Powtórne zdrowienie	4
Praktykowanie współczucia...	4
Wsparcie	5
Mój pierwszy mityng stacjonarny i konwencja	6-7
Kącik Światowego Komitetu Służb	7
Wydarzenia	8
Apel!	8

>> E-subskrypcja biuletynu

Aby subskrybować darmową digitalną wersję biuletynu Razem z Pogoda Ducha, [kliknij tutaj](#) lub

ZESKANUJ KOD QR



Dotychczasowe subskrypcje <5,000!



WEŹ DO RĘKI TELEFON

Wracałam z pracy do domu, kiedy nagle zauważyłam swojego syna. Miał przebywać w długoterminowym ośrodku odwykowym w mieście. A tymczasem był tutaj, spacerując samotnie w deszczu, z rękami głęboko w kieszeniach i z kapturem naciągniętym na głowę. Moje serce natychmiast zaczęło bić szybciej, poczułam cierpki smak strachu w gardle. Dlaczego nie był tam, gdzie powinien być? Dlaczego był sam na zewnątrz i spacerował? Dokąd się wybierał? Czy on uciekał? Mój mózg zaczął pracować na zwiększonych obrotach, a strach i smutek ścisnęły moje gardło.

Postanowiłam zatrzymać się i z nim porozmawiać. Miałam wrażenie, że był tak samo zaskoczony moim widokiem, jak ja jego! Powiedział, że niedaleko stąd ma spotkanie ze swoim terapeutą. Kiedy zaproponowałam, że go podwiozę odpowiedział, że nie wolno mu korzystać z takich propozycji. Pożegnaliśmy się i każdy poszedł w swoją stronę. Miałam ochotę zawrócić, żeby go szpiegować. Czy naprawdę idzie tam, gdzie powiedział, że idzie? A może ucieka?

Odjechałam roztrzęsiona i odszukałam listę telefonów z mityngu. Z wahaniem zadzwoniłam pod pierwszy z nich, jednak nikt nie odebrał. Przypominałam sobie, co słyszałam na mityngu i wybrałam kolejny numer. Tym razem usłyszałam automatyczną sekretarkę. Wreszcie, przy trzeciej próbie, głos na drugim końcu linii powiedział "Cześć"

Miałam wrażenie, że się narzucam, że przeszkadzam tej osobie. Czy ona w ogóle pamięta, kim jestem? Byłam nowa i nigdy wcześniej nie szukałam pomocy. Zapytała mnie, co się dzieje, a ja wyjaśniłam swoją panikę i przerażenie, gdy zobaczyłam syna. Ona rozumiała. Zapytała mnie, co dobrego przyniesie śledzenie go? Zasugerowała, że jeśli ucieknie ośrodek mnie powiadomi. Musiałam przyznać jej rację. Nie można było nic zyskać, wążpiąc w niego lub go szpiegując.

Zapytała mnie: „Co byś robiła w tej chwili, gdyby uzależnienie nie było częścią twojego życia?”

Zastanowiłam się przez chwilę i powiedziałam, że pojechałabym do domu przygotowywać obiad. "Co jest zatem na obiad?" zapytała.

I z tym pojechałam do domu i zaczęłam robić obiad. Nie sprawdziłam swojego syna. Nie zawróciłam i nie poszłam za nim. Nie pozwoliłam, by lęk i smutek podejmowały za mnie decyzje.

Mój syn ma dokonywać własnych wyborów, dobrych lub złych. Ma ponosić konsekwencje tych decyzji. Nie potrzebuje, żeby mu mówić, co ma robić. Nie potrzebuje moich obaw. Z pewnością nie potrzebuje, żebym mu mówiła o moim braku zaufania. Zamiast tego wykonałam telefon. Porzuciłam zwątpienie i poczucie bycia ciężarem a sięgnęłam po pomoc.

To było 10 lat temu, a ja wciąż dokładnie to pamiętam, jakby wydarzyło się wczoraj.

Zrobiłam na obiad kurczaka z brokułami, a mój syn poszedł na wizytę w poradni. Może nie brzmi to jak wielka sprawa, ale dla mnie było to ogromne zwycięstwo. Tego dnia dostałam ważną lekcję: „Zostaw, oddaj Bogu”. Aż do tego momentu żyłam w błędnym poczuciu odpowiedzialności, że jakoś jednak miałam kontrolę nad wyborami syna. Wtedy nie miałam i nie mam teraz. Jednak mam kontrolę nad własnymi wyborami. Decyzja o powrocie do domu i ugotowaniu obiadu, zamiast bawienia się w detektywa i śledzenie go, była dla mnie ogromnym zwycięstwem.

Nauczyłam się też ufać ludziom z mojej grupy, których imiona znajdowały się na liście telefonów. Pozwoliłam sobie wyrazić swoje obawy, zasięgnąć ich doświadczenia i sugestii. Od tego pierwszego telefonu pojawiło się nowe poczucie nadziei. Nie byłam już sama. Osoba po drugiej stronie telefonu rozumiała, jak mało kto.

Weź do ręki telefon.

Wybierz numer.

Szukaj pomocy.

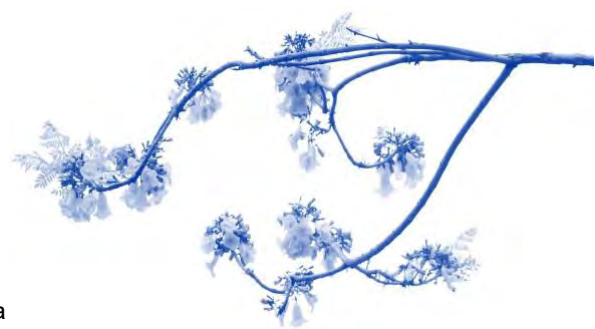
Pracuj nad tym! Jesteś tego warta!

>> Teksty do biuletynu



Prosimy podzielić się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją ze wspólnotą. Artykuły prześlij na newsletters@nar-anon.org. Do każdego artykułu należy podpisać zgodę na publikację [Copyright Release Form](#).

Termin nadsyłania artykułów: 31.01.2022



SKUPIAJĄC SIĘ NA WŁASNYM ZDROWIENIU

Dziś rano wyszłam do ogrodu. Byłam dumna z jego wzrostu i piękna, które rozkwitło dzięki moim wysiłkom. Każdego dnia podlewałam, nawoziłam i bardzo o niego dbałam. W tym roku posadziłam dodatkowe cebulki mieczyków wokół domu. Nie mogłam się doczekać, aż wyrosną wysokie i piękne w barwnych odcieniach, które wybrałam: czerwieni, żółci i pomarańczy. Miałam duże oczekiwania co do tegorocznego ogrodu.

Kiedy spojrzałam na rzędy zielonych liści mieczyków stojących prosto i dumnie, zauważyłam jeden, który był krzywy i przechylony na bok. Zdrowy i rozwijający się, ale jednak jakiś krzywy. Pomyślałam, że trochę mu pomogę, po prostu wyprostuję, żeby stał tak, jak reszta. Wysiłki, aby go wyprostować, spowodowały, że natychmiast załamała się u podstawy. Moje serce zamarło, kiedy zdałam sobie sprawę, co właśnie zrobiłam. Chociaż chciałam tylko delikatnie zmienić jego ustawienie zgodnie z moją wolą, byłam zbyt stanowcza w tych wysiłkach. Raczej wyrządziłam mu krzywdę niż pomogłam.

Gdy wróciłam do domu rozczarowana swoim działaniem, mój umysł skupił się na naszym synu i jego chorobie uzależnienia.

Przez wiele lat nasza rodzina cierpiała wraz z nim z powodu jego uzależnienia. Rozchorowaliśmy się, próbując zaradzić tej sytuacji. Nasz syn wychowywał się w dobrym domu z dobrymi rodzicami. To wydawało się nie mieć sensu, że uległ uzależnieniu, a przynajmniej tak myślałam przed Nar Anon.

Przed Nar-Anon próbowaliśmy wszystkiego, o czym wiedzieliśmy, że może pomóc i wyczerpaliśmy każdą możliwość w naszych wysiłkach opanowania uzależnienia syna. Narzędzia programu pomogły nam dokładnie zrozumieć, na czym polega problem i przemówiły do nas dogłębnie. Z czasem zrozumieliśmy, że to nie problem naszego syna; problem był nasz.

Nie mam na myśli tego, że jestem winna chorobie uzależnienia lub odpowiadam za wybory uzależnionego w procesie zdrowienia. Chodzi o to, że mój mąż i ja staliśmy się częścią całej dysfunkcji, choroby uzależnienia, w naszych reakcjach i staraniach, by pomóc. Staraliśmy się naprawić sytuację, jak tylko mogliśmy, ale byliśmy bezsilni.

Jestem bezsilna. Przesłanie Pierwszego Kroku przyniosło pierwszy posmak ulgi w bólu, który mi towarzyszył, gdy rozpoczęłam pracę nad Dwunastoma Krokami Nar-Anon.

Powróciłam myślami do mieczyka w ogrodzie oraz rozczarowania, które wtedy poczułam i ponownie pomyślałam o naszym synu. Widziałam, że nawet w trakcie zdrowienia, zмага się ze swoją chorobą. Nie wszystko było tak idealne, jak sobie wymarzyłam, że będzie, gdy zaczął zdrowieć. Czekala go ciężka praca nad sobą, by odbudować zniszczone latami uzależnienia życie.

Radził sobie dobrze, rozwijał się w swoim zdrowieniu; nie było idealnie, ale było dobrze. Był zdrowy, leczyl się i robił postępy.

W myślach porównałam go do mieczyka w ogrodzie. Ta jedna roślina nie była taka jak inne obok; nie stała prosto i dumnie. A jednak była silna, zdrowa, miała cudownie wibrującą zielen i rosła pomimo zasadzonej ukośnie cebulki. Miałam świadomość, że z czasem wyprostowałaby się w dążeniu do słońca, bez niczyjej pomocy. Byłoby dobrze, gdybym zostawiła to w spokoju i nie próbowała jej „naprawiać”.

Próbowałam popchnąć tego mieczyka w kierunku, który ja uważałam za właściwy, ponieważ nie spełniał moich oczekiwań co do tego, jak powinien wyglądać mieczyk w moim ogrodzie. Wtedy natychmiast się złamał i zwiślał w mojej dłoni.

Zbyt późno uświadomiłam sobie mój błąd;

słyszę, jak moja Siła Wyższa przypomina mi mojego syna. Pomimo wysiłków, by uwierzyć, że jednak jakoś potrzebuje mojej pomocy w zdrowieniu, myślę się. Jestem bezsilna.

Jestem bezsilna wobec jego wyborów, jego życia i jego zdrowienia. Kiedy próbuję ratować, naprawiać, doradzać czy określić to, co według mnie jest zepsute i potrzebuje mojej pomocy, wyrządzam krzywdę.

Po raz kolejny przypominam sobie, że to ja potrzebuję zdrowienia. Chociaż nasz uzależniony syn nie jest „idealny”, ja też nie jestem.

Doceniam miłość i akceptację, które odnalazłam w Nar-Anon, pomimo mojej własnej potrzeby zdrowienia. Przypominam sobie o tym fakcie, gdy daję mojemu synowi wolność rozwoju i zdrowienia, wolność od moich oczekiwań jak powinien wyglądać jego powrót do zdrowia, wolność od moich rad i ingerowania w jego drogę.

Właśnie dziś poproszę Siłę Wyższą, aby pomogła mi pozostać na mojej drodze i skupić się tylko na własnym zdrowieniu. Chciałabym wspierać innych w ich rozwoju i drodze do zdrowienia. Nie chce oferować nic poza akceptacją i miłością, gdy inni wzrastają dokładnie w kierunku wyznaczonym przez ich Siłę Wyższą.

Właśnie dziś poproszę Siłę Wyższą, aby pomogła mi pozostać na mojej drodze, skupiając się tylko na własnym zdrowieniu, a nie na innych.

>> Właśnie dziś

> Właśnie dziś, poproszę Siłę Wyższą, aby pomogła mi pozostać na mojej drodze, skupiając się tylko na własnym zdrowieniu, a nie na innych.



POWTÓRNE ZDROWIENIE

Od 2006 roku jestem wdzięczną członkinią Nar-Anon. Niedawno dowiedziałam się, że po sześciu szczęśliwych latach w czystości moja córka powróciła do nałogu. Chociaż jestem rozczarowana i mam złamane serce jej obecnymi wyborami, ta wspólnota daje mi wsparcie i podtrzymuje mnie na duchu. Cieszy mnie to, że należę do Nar-Anon i że pracuję nad moimi wadami charakteru.

Staram się żyć zgodnie z zasadami tego wspianego programu. Dzięki mądrości i wsparciu jakie otrzymuję w mojej rodzinie Nar-Anon, mam nadzieję, że pewnego dnia moja córka ponownie wejdzie na ścieżkę zdrowienia. W międzyczasie będę dalej słuchać i uczyć się oraz robić postępy w moim własnym zdrowieniu.



PRAKTYKUJ WSPÓŁCZUCIE—TO DZIAŁA, JEŚLI TY DZIAŁASZ!

Współczucie jest kwestią perspektywy. Wiele lat po tym, jak dowiedziałam się o uzależnieniu mojej córki, weszłam do salki Nar-Anon pełna strachu, zaprzeczeń, uraz, użalania się nad sobą i beznadziei.

Byłam zła na wszystkich i na wszystko - moją rodzinę, moich przyjaciół, nauczycieli, moje miasto, media społecznościowe. Moj dog niemiecki był jedynym, który był bezpieczny od mojej niechęci.

Nie rozumiałam, jak to się mogło stać. Moja córka była wzorowym dzieckiem - dobrze wychowaną, sympatyczną i dobrą uczennicą, wyjątkową w sporcie i z urzekającym uśmiechem. Nasza rodzina funkcjonowała bez szwanku. Jadaliśmy wspólnie kolacje, chodziliśmy razem do kościoła i odbyliśmy wiele rozmów rodzinnych na temat narkotyków i alkoholu. Jak ona mogła zrobić to sobie? Nam?

Podczas pracy nad Dwunastoma Krokami Nar-Anon, nauczyłam się, że współczucie można rozwinąć. To właśnie na mityngach Nar-Anon dowiedziałam się, że mogę zaakceptować to, że uzależnienie jest chorobą, że moja córka nie wybrała sobie tego, by być uzależnioną i że uzależnienie wyrzuciło nie tylko mój, ale i jej świat, do góry nogami.

Byłam otwarta na praktykowanie współczucia.

A kiedy już stałam się gotowa, Dwanaście Kroków i narzędzia programu pokazały mi wiele sposobów by je okazywać.

Pracując nad Krokami, nauczyłam się, że współczucie dla mojej uzależnionej córki i współczucie dla siebie samej, choć pozornie oddzielone, są wyraźnie połączone.

Poprzez pracę nad Dwunastoma Krokami Nar-Anon, nauczyłam się, że współczucie można rozwijać.

Zdobywając wiedzę o tej chorobie; nie obwiniając ani nie wytykając palcami; uznając jej walkę; nie stwarzając komfortu do brania; wyznaczając granice; słuchając historii innych uzależnionych o zdrowieniu i nietraceniu nadziei, praktykuję współczucie.

Akceptacja problemu i szukanie zrozumienia oraz wsparcia u innych, zmiana mojego nastawienia, pozytywne myślenie, pomaganie i życzliwy dystans oraz uczestnictwo w mityngach Nar-Anon są wyrazem okazywania współczucia.

Odkryłam, że praktyka i rozwijanie

współczucia dla mojej uzależnionej córki i dla mnie samej ma efekt domina i prowadzi do współczucia dla innych osób.

Jednym z najtrudniejszych wyzwania, z jakimi przyszło mi się zmierzyć na tej drodze, jest moja reakcja na negatywne nastawienie i zachowanie ludzi wobec uzależnienia: obraźliwe komentarze, brak zrozumienia, mówienie mi, żebym przejęła kontrolę itp. Jestem pewna, że nie jestem sama, kiedy w milczeniu pozwalam ludziom mówić różne rzeczy, podczas gdy sama pozwalam sobie na złość, urazę, a nawet nienawiść w zamian. Ale kiedy wracam do świadomości, że nie wiem wszystkiego, że nie wiem, jak wygląda czyjeś życie i jakie doświadczenia mogły ukształtować czyjeś postawy i kiedy zmieniam swoje myślenie, zyskuję perspektywę, która prowadzi do współczucia.

Współczucie jest czymś, co należy rozwijać i pielęgnować. Jestem wdzięczna za dobrodziejstwa tego programu i za to, co uczynił dla mnie i we mnie, zmieniając mnie na lepsze.





WSPARCIE

Podczas pracy nad Krokami, w pewnych momentach, potrzebuję wsparcia. Jak teraz. Te trudne momenty przychodzą na różnych etapach u każdego z nas.

W Kroku Pierwszym **przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec osoby uzależnionej, że straciliśmy kontrolę nad własnym życiem**, a ja miałem ogromny, niemal nie do zniesienia, wybuch smutku. Niektóre moje zaprzeczenia, nieuczciwości wobec siebie, stłumione uczucia, męczeństwo, starannie zbudowane mechanizmy obronne, które nie działały, runęły wraz z Krokiem Pierwszym. Ledwo mogłem znieść emocje, ledwo wytrzymywałem we własnym cieple i trwało to tygodniami.

Pracując nad Krokiem Trzecim, **Podjęliśmy decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga – jakkolwiek Go pojmujemy**, trafiłem w inne ciemne miejsce. Więcej żalu, więcej bólu, więcej strachu. Usilnie zabijałem swoje ego, swoją wolę, fałszywą część siebie, którą zbudowałem dla ochrony. Czułem się bezbronny, ponieważ chociaż miałem narzędzia, byłem nowy w używaniu ich. Miałem dużo lęku przed przetrwaniem, dużo żalu.

Teraz, gdy pracuję nad Krokiem Dziewiątym, **Zadośćuczyniliśmy osobiście tym, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem sytuacji, gdy zraniloby to te lub inne osoby**, znajduję się w innym ciemnym miejscu. Kiedy myślałem o moim zadośćuczynieniu, odkryłem wiele ukrytych uraz. W mojej rodzinie były dwa zgony, do których, jak sądziłem, przyczynili się inni członkowie rodziny. Naprawdę mroczne rzeczy. Nie zaprzeczyłem, ale odepchnąłem te uczucia i wszystkie emocje związane z tą śmiercią zaczęły się ujawniać.

Co więcej, żyjemy w kulturze, która zniechęca nas do pełnego przeżywania żalu, strachu lub jakichkolwiek trudnych uczuć. Ucieknij od tego, napij się, weź narkotyki, weź leki, pozostań na ekranie, jedz kompulsywnie, kupuj, aż poczujesz się lepiej.

Jesteśmy zahęcani do znieczulenia, żeby nie odczuwać dyskomfortu.

Pomimo tego silnego wpływu kulturowego, my w Nar-Anon WYKONUJEMY CIĘŻKĄ PRACĘ. Możemy sobie pogratulować chęci do pracy. Aby sobie pomóc, wintergrowaliśmy w nasz program wiele zachęt i wsparcia.

Słowo WSPARCIE w języku angielskim to ENCOURAGEMENT, które swoje korzenie ma w słowie: COUR — co oznacza serce. Wsparcie oznacza umacnianie, pocieszanie, dodawanie odwagi. Wsparcie naprawdę wzmacnia nasze serca, czyni nas odważniejszymi, sprawia, że jesteśmy bardziej zdolni do ciężkiej pracy.

Nar-Anon zaoferowało mi wiele wsparcia. Oto lista rzeczy, które mnie wspierają:

1. Nar-Anon to program duchowy, stworzony, aby pomóc nam, gdy kochamy uzależnionego i kiedy musimy zająć się własnymi wadami charakteru.
2. Zasady dotyczą wszelkich trudności życiowych.
3. Nar-Anon oferuje nam wspólnotę - grupę ludzi chętnych do pracy, którzy dodają sobie nawzajem siły i odwagi. Nie jesteśmy sami.
4. Nar-Anon prowadzi nas do połączenia się z Siłą Wyższą, zadziwiająco, bez względu na to, czy jesteśmy wierzący czy nie. Nie muszą wierzyć w Boga, aby znaleźć to, czego potrzebuję.
5. Mogę zadzwonić do moich przyjaciół z Nar-Anon, gdy potrzebuję wsparcia lub otuchy.
6. Widzę, jak ludzie w Programie zmieniają się, dzień po dniu.
7. Mój sponsor nigdy mnie nie zawstydził, ale zawsze



wspierał i był ze mną szczery. Nigdy mnie nie onieśmielił.

8. Na sali, z moim sponsorem, z moimi przyjaciółmi w Programie – tam jest śmiech.
9. Kroki, Tradycje i Koncepcje dają mi solidne wskazówki i jasne miejsce, w którym mogę ich szukać.
10. Modlitwa o Pogodę Ducha jest zawsze, gdy nie wiem, co robić. Uspokaja mnie, żebym znów mógł pomyśleć.
11. Widzę ludzi, którymi chcę być.
12. Pomimo, że nie pracowałem nad nimi bezpośrednio, poczucie własnej wartości i koncentracja uległy poprawie. To prezent od Programu.

Kilka pytań...

1. Co jest Twoim wsparciem w Twoim Programie?
2. Co było wsparciem w tych trudnych momentach, kiedy myślałeś, że nie dasz rady?
3. Czy jest taki fragment literatury, który był dla Ciebie wsparciem i którym możesz podzielić się z innym członkiem lub na mityngu?

Wracaj — to działa, gdy Ty działasz!



MÓJ PIERWSZY STACJONARNY MITYNG I KONWENCJA

W maju 2021 roku impulsywnie kupiłam bilet lotniczy, aby wziąć udział w konwencji Nar-Anon, która miała się odbyć w Górach Skalistych w Loveland w stanie Kolorado, setki mil od domu. Nie miałam planów co do tego, gdzie i z kim się zatrzymam, jak dojadę na lotnisko i jak z niego wrócę, ale moja Siła Wyższa popchnęła mnie do tego wyjazdu i poukładała wszystko za mnie, czego w tamtym czasie nie byłam jeszcze świadoma.

Wiedziałam, że oznaczać to będzie dla mnie pozostawienie męża i dzieci samych oraz wyjście ze swojej strefy komfortu. Kiedy tylko zaczęłam kwestionować, czy aby na pewno podjęłam dobrą decyzję, niebawem dowiedziałam się, że moja sponsorka, sponsorka mojej sponsorki, a nawet jej sponsorka również wybierają się na tę konwencję. Co za traf, móc poznać moją linię sponsorską! Kiedy moje wątpliwości zaczęły narastać, do głowy przyszła mi kolejna myśl. Kilka miesięcy przed wyjazdem na konwencję dotarło do mnie, że nigdy wcześniej nie byłam ani na mityngu ani na takim wydarzeniu osobiście. Jestem członkinią Nar-Anon od września 2020 roku, kiedy to PAN (Podarunek Absolutnej Niemocy) sprawił, że padłam na kolana wprost do mityngów prowadzonych online. Jak by to było uczestniczyć w mityngu i konwencji twarzą w twarz z innymi członkami? Czego mogę się spodziewać? Czy otrzymam te uściski, o których słyszałam od tak wielu członków? Kogo zobaczę najpierw? Czy rozpoznam przyjaciół, których poznawałam przez ostatni rok uczestnicząc w mityngach prowadzonych zdalnie?

Przyjechałam wcześniej i zostałam jeden dzień dłużej. Pierwsze kilka godzin spędziłam samotnie w towarzystwie mojej Siły Wyższej w pięknych, malowniczych górskich widokach Kolorado. Kiedy wędrowałam, wiele znaków wysyłanych przez moją Siłę Wyższą dotarło do mnie poprzez naturę, zwierzęta, które widziałam po drodze; czyste, błękitne niebo, muzykę, którą słyszałam przez góry z pobliskiego wydarzenia i ludzi, którzy uśmiechali się do mnie, gdy szłam. Cóż za wspaniały przedbieg do uduchowiającego weekendu, którego miałam doświadczyć.

Tego wieczoru miałam po raz pierwszy spotkać się z moją sponsorką i sponsorką mojej sponsorki. Moją sponsorką jest osoba, z którą podzieliłam się swoim sercem i duszą, gdy pisałam Kroki od Pierwszego do Czwartego. Cierpliwie wysłuchała mojego Kroku Piątego. Wszystkiego, co dobre, złe, brzydkie; wszystkich lęków, aż przez powrót do zdrowienia. Była osobą, która prowadziła mnie przez moją podróż do pozostałych Kroków. Nie sądziłam, że ten dzień kiedykolwiek nadejdzie – a jednak – siedziałam w restauracji, z niepokojem czekając na jej przybycie.

Kiedy przeszła przez drzwi, próbowałam się uszczyptać. Czy to prawda? Czy rzeczywiście miałam spotkać tę osobę, która jest moją sponsorką, a także drugą osobę, która sponsorowała moją sponsorkę? To chwila, której nigdy nie zapomnę. Obie były tak zabawne, dowcipne i tak prawdziwe, jak je sobie wyobrażałam.

Następnego dnia przybyłam na konwencję dość wcześnie. Powoli, wszyscy moi wirtualni przyjaciele zaczęli się pojawiać. Otrzymałam uściski, których tak bardzo potrzebowałam i pragnęłam. Nawet z założonymi maskami na twarzy widziałam ich uśmiechy. Z mojego doświadczenia w Nar-Anon nie ma nic potężniejszego i bardziej znaczącego niż właśnie ten moment, w którym po raz pierwszy spotkałam osobiście moich przyjaciół i sponsorkę. To oni byli ze mną na początku mojej podróży i podczas mojego zdrowienia. Oni obserwowali, jak wzrastam i dojrzewam i ja także obserwowałam, jak oni się rozwijają.

Konwencja była wszystkim, na co liczyłam, a nawet czymś więcej. Otaczało nas ponad 2000 uzależnionych, którzy kibicowali sobie nawzajem. Przez całą konwencję słyszeliśmy, jak krzyczeli i śmiali się z radości. Podczas mityngów podzieliłam się myślą, że jestem wdzięczna mojemu Ukochanemu Uzależnionemu, ale podczas konwencji byłam także wdzięczna za ponad 2000 Waszych Ukochanych Uzależnionych.

Miałam także okazję porozmawiać o programie z członkami wspólnoty NA. Z przyjemnością mówiłam o tym, że Nar-Anon jest bezpiecznym miejscem dla członków rodzin. Podzieliłam się z nimi swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, której potrzebowałam, by znaleźć się na swoim pierwszym mityngu. Pozostaje mi tylko mieć nadzieję, że członkowie ich rodzin także nas znajdą.

Miałam to szczęście, że podczas konwencji wraz ze swoją sponsorką oraz sponsorką mojej sponsorki wspólnie poprowadziłyśmy mityng spikerski. Kiedy tak dzieliliśmy się z pozostałymi uczestniczącymi, sponsorka mojej sponsorki była w tłumie, obserwując linię sponsorowania, którą to ona sama rozpoczęła. Jaką to miało moc! Mam nadzieję, że pewnego dnia to ja znajdę się w tłumie słuchając, jak trzy pokolenia sponsorowanych opowiadają o swoim zdrowieniu. Sama myśl o tym, jak nasze Siły Wyższe nas tam doprowadziły, była surrealistyczna. Raz jeszcze chcę podkreślić, jak wdzięczna jestem za mojego Ukochanego Uzależnionego, a także wszystkich ich Ukochanych Uzależnionych. Bez nich nie byłoby mnie tutaj. Jestem wdzięczna za to, że przynależałam do Nar-Anon wczoraj, przynależę dzisiaj i będę przynależać jutro..

Gdy konwencja dobiegła końca, nadszedł czas na uściski pożegnalne. To było tak słodko-gorzkie! Łzy spływały mi po policzkach, gdy myślałam o cudownym czasie, jaki spędziłam ze wszystkimi moimi przyjaciółmi w programie. Mimo początkowego zdenerwowania wywołanego myślami o uczestnictwie w konwencji i dzieleniu pokoju z osobami, których nigdy nie poznałam osobiście, wcale nie chciałam wyjeżdżać!

Podczas konwencji poznałam ponad 55 osób, których nigdy nie sądziłabym, że będę miała okazję – i przywilej – spotkać. Moje łzy radości i smutku uparcie płynęły, dopóki nie pozwoliłam im odejść.

[Ciąg dalszy na str. 7 >>](#)

Nasi członkowie dzielą się



MÓJ PIERWSZY STACJONARNY MITYNG I KONWENCJA

>> [ciąg dalszy ze str. 6](#)

„Do zobaczenia w przyszłym roku... Byłoby cudownie zobaczyć Cię jako członka organizującego Konwencję!” – powiedziało mi wielu przyjaciół. Dobrze mnie znają. To służba sprawia, że wracam.

Mam notatnik pełen tego, czego nauczyłam się na konwencji. Kilka rzeczy utkwiło mi jednak w pamięci.

1. Odkryłam, jak bardzo jestem wdzięczna, że mam w swoim życiu tę społeczność przyjaciół, którą teraz nazywam rodziną.
2. Odkryłam, jak bardzo jestem wdzięczna za mojego Ukochanego Uzależnionego oraz za wszystkich bliskich członków wspólnoty, którzy przyczynili się do tego, aby to ci członkowie pojawili się w Nar-

-Anon osobiście i/lub wirtualnie.

3. Ostatnią, ale nie mniej ważną lekcją jest to, że prawdziwy uścisk od członka wspólnoty Nar-Anon, to najlepszy uścisk na świecie!

Nie mogę się już doczekać kolejnych prawdziwych uścisków! Do przyszłego roku będę dopingować Was wszystkich w wirtualnym świecie i przesyłać Wam wirtualne uściski..

Kącik Światowego Komitetu Służb



KOMITET DS. LITERATURY

W nadchodzących miesiącach Światowy Komitet ds. Literatury prześle wymienione poniżej fragmenty literatury poświęconej zdrowieniu do recenzji członków. Jeśli chcesz wziąć udział w procesie recenzowania, napisz do Komitetu ds. Literatury na adres LitCom@Nar-Anon.org.

Każdy fragment literatury dotyczącej zdrowienia zostanie wysłany pocztą elektroniczną do wolontariuszy z listy dystrybucyjnej w formacie PDF wraz z kwestionariuszem. Dla każdej pozycji zostanie ustalony termin odpowiedzi.

- **Wprowadzenie do Tradycji**
- **Tradycja Trzecia**
- **Tradycja Czwarta**
- **Tradycja Piąta**
- **Krok Czwarty (część I i II)**



KOMITET DS. KONFERENCJI

2021 WSC – Cóż za niesamowite wydarzenie – nasza pierwsza wirtualna konferencja zapisała się w historii!!

Co dalej?

Komitet jest zajęty przygotowaniem do **WSC - Progres poprzez międzynarodową jedność**. W tej chwili mamy trzy otwarte pozycje: moderator oraz dwa stanowiska sekretarza konferencji. Każdy członek, który chce i może służyć, jest zachęcany do złożenia wniosku. Aby zapoznać się z obowiązkami, odpowiedzialnością i kwalifikacjami, odwiedź stronę poniżej:

<https://www.nar-anon.org/naranon-service-opportunities>.

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, jest zainteresowany ubieganiem się o te służby, prosimy o przesłanie CV do Komitetu ds. Zasobów Ludzkich na adres:

wshrcommittee@nar-anon.org.

Więcej ujawnimy w nadchodzących miesiącach!



KOMITET DS. IP

Szczęśliwego Nowego Roku – wkrótce da się słyszeć wesole okrzyki!
Będziemy też robić noworoczne postanowienia, z których niektóre zostaną dotrzymane.

Zafunduj sobie mały zwrot akcji i podejmij rezolucję dotyczącą Informacji Publicznej! Jeśli twoja grupa/region „powraca do akcji”, organizując mityngi stacjonarne, co powiesz na skontaktowanie się z ośrodkami leczenia, których być może nie odwiedziłeś od początku pandemii? Publiczne prezentacje PowerPoint mogą być częścią prezentacji wirtualnej lub prowadzonej na miejscu. Te i inne zasoby informacyjne znajdziesz na <https://www.nar-anon.org/outreach>.

Jeśli wahales się, czy chcesz przeprowadzić popularyzację, ponieważ nie masz mityngów stacjonarnych, skontaktuj się ze swoim Regionem, aby dowiedzieć się, które z mityngów online możesz polecić podczas prowadzenia działań informacyjnych. Nie ograniczaj swojej pracy popularyzatorskiej tylko do promowania mityngów online w swoim Regionie — przejdź do: <https://www.nar-anon.org/virtual-meetings> aby zobaczyć, w których pobliskich Regionach lub Stanach odbywają się mityngi, do których możesz skierować osoby nowoprzybyłe.

Bez względu na to, jakie jest twoje postanowienie, rozważ Krok Dwunasty: Przebudzeni duchowo w wyniku realizacji tych Kroków, staraliśmy się nieść postanie innym i stosować te zasady we wszystkich naszych sprawach....



>> KLIKNIJ LINK WYDARZENIA, ABY POZNAC SZCZEGÓŁY LUB PRZEJDŹ DO STRONY [EVENTS PAGE](#)

WYDARZENIA ŚKS

OKRĄGLY STÓŁ – STRONA INTERNETOWA

15.01.2022 **ONLINE**

6am PST, 9am EST, 5:30pm Iran,

5pm Moscow, 3pm CEST

Zoom ID: 832 7524 4099 (no passcode)

[Szczegóły](#) - WebCommittee@Nar-Anon.org

KONWENCJE

KONWENCJA REGIONU ZACHODNIEGO

ONLINE

12.02.2022

Czas – w uzgodnieniu - [Szczegóły](#)

KONWENCJA WSCHODNIEGO WYBRZEŻA

Wyndham Garden Philadelphia Airport, PA

18-20.03.2022

[Szczegóły](#) - ecc7chairs@gmail.com



Apel!

Czyż nie byłoby wspaniale, gdyby pieniądze rosły na drzewach? Niestety nie rosną. Dlatego niezbędnym dla zapewnienia ciągłości przesłania Nar-Anon na całym świecie poprzez doświadczenie, siłę i nadzieję, jest podzielenie się odrobiną tego, co mamy.

Pomimo inflacji, darowizny na rzecz Służb Światowych spadły w 2020 roku o 54% w stosunku do roku 2019. Liczymy na to, że w tym roku sięgniecie głębiej do portfeli.

REGIONALNE WYDARZENIA I WARSZTATY

NIESIENIE POSŁANIA: NAR-ANON & NA

Rocky Mtn Region **ONLINE**

18.12 (2021), 22.01, 2.026 (2022)

12:30pm EST, 11:30am CST,

10:30am MST, 9:30am PST

[Zoom Link](#)

carrythemessageNFG@gmail.com

MITYNG ŚWIĄTECZNY

Together We Recover

December 25, 2021 **ONLINE**

8am PST, 9am MST, 10am CST,

11am EST, 4pm UTC

Zoom ID: 856 1677 7638

Passcode: 515290

[Szczegóły](#)

NOWY ROK, NOWY TY - NARATHON

Rocky Mtn Region **ONLINE**

24-hour Event - Starts 12/31/21 at 8 pm

EST through 1/1/22 at 8 pm EST

[Zoom Link](#) - [Szczegóły](#)

W DUCHU WSPÓŁPRACY:

NAR-ANON & NA - NY Region

4.01, 1.02, 2022 **ONLINE**

8pm EST, 7pm CST, 6pm MST, 5pm PST

[Zoom Link](#) - nynfgsec@gmail.com

TRADYCJE & RELACJE - EVENT

Rocky Mtn Region **ONLINE**

20.02, 2022 – Czas: w uzgodnieniu

www.naranonrm.org/events

KROK ZA KROKIEM, WARSZTATY 12 KROKÓW

Każdy 2. i 4. wtorek **ONLINE**

5pm PST, 8pm EST, 12am GMT

[Zoom Link](#) - [Szczegóły](#)

Mtcake15@gmail.com / loischez@gmail.com

KROK ZA KROKIEM, WARSZTATY 12 KROKÓW

Simi Valley NFG

W każdą sobotę **ONLINE**

6:30pm PST, 9:30 EST, 8:30 CST, 7:30 MST

[Zoom Link](#) - [Szczegóły](#)

OD NAS SIĘ ZACZYBA - MITYNG SPIKERSKI

Rocky Mtn Region—w każdą sobotę

ONLINE

9pm EST, 8 CST, 7pm MST, 6pm PST

[Zoom Link](#) - [Szczegóły](#)

PRAKTYCZNE INFORMACJE NA TEMAT SPONSOROWANIA

Rocky Mtn Region

Every Tuesday **ONLINE**

7pm EST, 6pm CST, 5pm MST, 4pm PST

[Zoom Link](#) - [Szczegóły](#)

Podaruj dziś! Kliknij by wpłacić darowiznę

LUB... ZESKANUJ KOD QR



>> Podziel się Twoimi wydarzeniami i aktywnościami

Czy wiedziałeś, że w Nar-Anon jest strona internetowa, na której możesz zamieścić informacje o planowanych wydarzeniach? Wejdź tutaj <http://www.nar-anon.org/events>, aby zobaczyć nadchodzące wydarzenia lub wyślij ulotkę w PDF na adres events@nar-anon.org



NAR-ANON FAMILY GROUPS

Nar-Anon World Headquarters

23110 Crenshaw Blvd #A • Torrance, CA 90505

Website: www.nar-anon.org

Email: wso@nar-anon.org

Phone: (310) 534-8188 • (800) 477-6291