

## Jak radzić sobie z dialogiem krzyżowym na naszych mityngach?

Dla niektórych osób sposób komunikacji w Nar-Anon jest nowym doświadczeniem. Wymaga szanowania i słuchania innych oraz mówienia wtedy, gdy inni słuchają. Jeżeli grupa ma problem z dialogiem krzyżowym i czytane na początku teksty z naszej literatury nie rozwiązują go, istnieją inne sposoby, które można zastosować. Dobrym sposobem na uniknięcie dialogu krzyżowego jest poproszenie członków Wspólnoty o zgłaszanie się do wypowiedzi. Osoby nowoprzybyłe szybko uczą się, że jeśli chcą się podzielić, podnoszą rękę i czekają na zaproszenie do wypowiedzi przez osobę prowadzącą mityng.

Zachęć grupę do wprowadzenia mityngów typu „kolejka”. Polegają one na tym, że osoba prowadząca mityng ogłasza temat, dzieli się swoim doświadczeniem na ten temat, następnie prosi po kolei osoby do podzielenia się swoim doświadczeniem. Dzięki temu członkowie Wspólnoty zwykle czekają na swoją kolej, aby wypowiedzieć się na dany temat.

Zorganizuj mityng tematyczny na temat dialogu krzyżowego – czym jest i jak go unikać. Zwykle, jeśli jest w grupie jakaś osoba, której dotyczy ten temat, wyjdzie to na światło dzienne i wszyscy członkowie będą mieli wówczas możliwość podzielenia się swoimi odczuciami na ten temat. Nauka słuchania siebie nawzajem na mityngach przypomina członkom Wspólnoty, aby słuchali również członków swoich rodzin zamiast o nich mówić. Uczymy się nowego sposobu komunikowania się z szacunkiem i zrozumieniem.

Dialog krzyżowy jest zwykle większym problemem na mityngach bez konkretnego tematu. Wcześniejszy wybór głównego tematu mityngu może rozwiązać ten problem.

Czasami członkowie będą prowadzić rozmowy na boku. Delikatne przypomnienie, że trwa mityng, może zniechęcić do prowadzenia rozmów, które najlepiej zachować na czas po mityngu.

Jeśli tylko jedna osoba nadal stosuje dialog krzyżowy lub przeszkadza innym, wieloletni członek Wspólnoty może po mityngu na osobności wyjaśnić jej jak bardzo zakłóca to mityng. Jeżeli jednak zastosujemy wszystkie powyższe sugestie, to takie działanie nie jest już konieczne.

Literatura Nar-Anon ma na celu pomóc grupom i jej członkom przezwyciężyć skutki uzależnienia od narkotyków.

- *Pakiety dla Nowych Grup* i *Pakiety dla Osób Nowoprzybyłych* są pomocne przy powitaniu każdej nowej osoby, która przyjdzie na mityng Nar-Anon.
- *Nasze Kroki* i *Tradycje* to wskazówki, które mają pomóc członkom Wspólnoty w procesie zdrowienia.
- *Dzielimy się Doświadczeniem Siłą i Nadzieją (SESH)* jest zbiorem codziennych refleksji Nar-Anon.

## DEKLARACJA WIZJI

Będziemy nieść posłanie nadziei na całym świecie, wszystkim tym, którzy są dotknięci uzależnieniem bliskiej im osoby.

Będziemy to robić poprzez:

- Uświadamianie im, że nie są już sami;
- Praktykowanie Dwunastu Kroków Nar-Anon;
- Zachęcanie do rozwoju poprzez pełnienie służb;
- Rozpowszechnianie Informacji Publicznej w szpitalach, instytucjach, Internecie oraz
- zmienianie własnego nastawienia.

Przekład Literatury Aprobowanej na Konferencji  
” **APPROPRIATE SHARING & CROSSTALK**”



© 2010 NFGH Inc.  
Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Zatwierdzone na Konferencji  
S-308 ~ 10-08-14

Nar-Anon Family Group Headquarters, Inc.  
23110 Crenshaw Blvd. Suite A  
Torrance, CA 90505  
(310) 534-8188 — (800) 477-6291  
[www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)

Przekład na język polski, publikacja i  
dystrybucja za zgodą Głównej Siedziby Grup  
Rodziny Nar-Anon SA (NFGH Inc.)  
[www.nar-anon.pl](http://www.nar-anon.pl)

# ODPOWIEDNIE DZIELENIE SIĘ I DIALOG KRZYŻOWY

Różnica między spotkaniem towarzyskim a grupą wsparcia polega na tym, że grupa wsparcia kieruje się zasadami, które wspierają zdrową komunikację wszystkich osób, które w niej uczestniczą.



## DEKLARACJA MISJI

Grupy Rodzinne Nar-Anon są ogólnoswiatową wspólnotą dla tych, którzy dotknięci są uzależnieniem bliskiej osoby. W ramach programu Dwunastu Kroków - oferujemy naszą pomoc, dzieląc się doświadczeniem, siłą i nadzieją.

***Nar-Anon to dwunastokrokowa  
grupa samopomocy dla rodzin i  
przyjaciół osób uzależnionych.***

## Czym jest dialog krzyżowy?

W Nar-Anon dialog krzyżowy odnosi się do określonego rodzaju zachowania, które jest zdecydowanie odradzane pomiędzy członkami Wspólnoty podczas mityngu. Dialog krzyżowy zazwyczaj oznacza kwestionowanie lub przerywanie osobie, która aktualnie się dzieli, dawanie bezpośrednich rad innym, którzy już się wypowiedzieli, mówienie bezpośrednio do konkretnej osoby, a nie do grupy, lub mówienie innemu członkowi jak ma myśleć, działać lub czuć.

Na mityngach Nar-Anon, tylko jedna osoba mówi w danym momencie. Kiedy próbujemy słuchać więcej niż jednej osoby, ktoś zostaje niewysłuchany. Wchodzenie w osobiste dyskusje, komentowanie lub kłótnie w czasie mityngu to brak szacunku dla innych członków Wspólnoty i destrukcyjne działanie na grupę.

Uczymy się poprzez słuchanie; zdrowiejemy poprzez dzielenie się. Dialog krzyżowy utrudnia proces zdrowienia i może sprawić, że osoba, która się wypowiada, poczuje się niekomfortowo.

## Dlaczego dialog krzyżowy jest szkodliwy?

Dialog krzyżowy może być poważną przeszkodą na mityngu. W przypadku przerywania, zadawania konkretnych pytań lub doradzania, członek Wspólnoty, zwłaszcza osoba nowoprzybyła, może wahać się by kontynuować wypowiedź. Pytania i przerywanie mogą prowadzić do utraty wątku, co może być niezwykle frustrujące. Dialog krzyżowy zamienia mityng w serię rozmów, które uniemożliwiają pojedynczym osobom dzielenie się tym, co leży im na sercu.

Na całym świecie każdy mityng Nar-Anon powinien być bezpiecznym miejscem do dzielenia się osobistym doświadczeniem, siłą i nadzieją w radzeniu sobie ze skutkami narkomanii. Bezpieczny mityng Nar-Anon zachęca do odpowiedniego dzielenia się i zniechęca do dialogu krzyżowego.

## Czym jest odpowiednie dzielenie się?

Odpowiednie dzielenie się ma miejsce wtedy, gdy członek Wspólnoty skupia się na własnym doświadczeniu, sile i nadziei, nie pytając o rady i opinie grupy, ani nie komentując tego, czym podzielił się inni.

Nieodpowiednie dzielenie się lub dialog krzyżowy pozbawia daną osobę podstawowego prawa do dzielenia się tym, co myśli i czuje. Wypowiedź każdego członka Nar-Anon powinna zostać uszanowana i nie powinna być przerywana.

Kiedy nie ma zakłóceń, członkowie Wspólnoty mogą wypowiadać się swobodnie. Przerywanie może w tym przeszkadzać. Po swojej wypowiedzi, dana osoba może okazać pomoc i pokorę poprzez słuchanie innych.

Dbanie o odpowiednie dzielenie się na naszych mityngach daje osobom nowoprzybyłym możliwość rozpoczęcia zdrowienia w zdrowy sposób.

## Przykłady dialogu krzyżowego

**Przerywanie podczas dzielenia się:** Przerywanie osobie dzielącej się jakimikolwiek pytaniami (np. ile lat ma osoba uzależniona lub jakie narkotyki zażywa) może sprawić, że osoba ta poczuje się niekomfortowo. Mogą zostać zadane pytania, na które ktoś nie chce odpowiadać.

Przerywanie członkowi Wspólnoty dzielącemu się z innymi zakłóca proces zdrowienia. Osoba taka może nie czuć się już bezpiecznie. Może to być sygnał, że to, co zostało powiedziane nie jest ważne, że nikt tak naprawdę nie chce tego słuchać.

**Bezpośrednia informacja zwrotna:** Odnoszenie się bezpośrednio do osoby dzielącej się, wyklucza resztę grupy. Dzielenie się na mityngach jest skierowane do całej grupy, aby wszyscy mogli korzystać z wypowiedzi, a nie tylko jeden wyróżniony członek Wspólnoty. Wszelkie rozmowy pomiędzy dwoma osobami pomijają resztę grupy. Może być więcej członków Wspólnoty, którzy identyfikują się z tematem i mogliby chcieć uczestniczyć w dyskusji. Zwracanie się po imieniu do innego członka Wspólnoty podczas mityngu we własnej wypowiedzi jest uważane za dialog krzyżowy.

W przerwach lub podczas mityngu członkowie nie udzielają rad, nie proponują rozwiązań ani nie próbują się nawzajem ratować. To, co dają za darmo, to doświadczenie, siłę i nadzieję.

Cierpliwie słuchają i okazują sobie nawzajem szacunek dbając o wspólne dobro grupy. Kontakt pomiędzy poszczególnymi członkami Wspólnoty może odbywać się poza mityngiem poprzez e-mail, rozmowy telefoniczne i sponsorowanie.

**Odpowiedzi osoby prowadzącej mityng:** Osoba prowadząca mityng służy pomocą, prowadząc mityng i nie oczekuje się od niej, że zna lub ma odpowiedzi na wszystkie pytania. Wiele osób nowoprzybyłych kieruje swoje pytania i wątpliwości do osoby prowadzącej mityng. Osoba prowadząca może poprosić o zaczekanie z pytaniami do zakończenia mityngu.

Osoba prowadząca mityng jest moderatorem, który dziękuje za wypowiedzi i przyjmuje bez komentarza to, co mówią inni, ponieważ jest to dla nich prawdą. Członkowie mogą wziąć z mityngu to, co ich zdaniem będzie najbardziej pomocne w ich zdrowieniu, a resztę zostawić.

**Dominacja członków:** Mówienie prosto z serca możliwe jest wtedy, gdy członek Wspólnoty otrzymuje przestrzeń do dzielenia się wolną od osądów i komentarzy. Członek Nar-Anon, który dominuje na mityngu stosując dialog krzyżowy, może w ten sposób ograniczać rozwój innych. Członek Wspólnoty, który nieustannie odpowiada wyrażając swoją opinię, zakłóca mityng i uniemożliwia dzielenie się zarówno osobom nowoprzybyłym jak i długoletnim członkom. Członek Wspólnoty, który dominuje na mityngu, osłabia grupę. Fundament życzliwego dzielenia się i wymiany doświadczeń nie powinien zostać zachwiany.

Członkowie Wspólnoty powinni mówić wyłącznie o swoich uczuciach i doświadczeniach oraz przyjmować bez komentarza to, co mówią inni. Czymkolwiek członek Wspólnoty dzieli się z innymi jest prawdą dla niego samego. W trakcie zdrowienia członkowie Wspólnoty uczą się brać odpowiedzialność za swoje własne życie i unikać udzielania rad innym. Unikanie dialogu krzyżowego jest uważane za ważny element poczucia bezpieczeństwa na mityngach.