

RAZEM Z POGODĄ DUCHA

BIULETYN GRUP RODZINNYCH NAR-ANON

PO PROSTU ODDYCHAJ

Przemoc wobec moich rodziców wynikająca z uzależnień mojego brata

— mój umysł o tym wiedział, a moje serce to czuło.

Wstyd z powodu tego, że moje dziecko jest osobą uzależnioną, stojącą pośród innych uzależnionych

— mój umysł o tym wiedział, a moje serce to czuło.

Wiedza o tym, że uzależnienie jest chorobą

— mój umysł o tym wiedział, a moje serce to czuło.

Wiedza o tym, że mój syn się zмага

— mój umysł o tym wiedział, a moje serce to czuło.

Moja intuicja podpowiadała mojemu umysłowi, że coś jest nie tak — moje serce się schowało.

Zbyt trudne by to poczuć — po prostu oddychaj.

Moja intuicja podpowiadała mojemu umysłowi, że coś jest nie tak — zaparło mi dech w piersiach — po prostu oddychaj.

Moje serce mówi mojemu umysłowi:

Kochaj, odpuść i powierz to Bogu — po prostu oddychaj. Moje serce i umysł zaczęły słuchać — mojego oddechu i Boga — po prostu oddychaj.

Uzależnienie jest chorobą — nie wywołałam tego, nie mogę z tego wyleczyć, nie mam na to wpływu — i oddycham.

Uzależnienie jest chorobą — dystansuję się z miłością — i oddycham.

Moje serce i umysł słuchają — mam nadzieję, mamy nadzieję razem — i oddycham.

Moje serce i umysł słuchają — idę swoją drogą, mój syn idzie swoją — i oddychamy.

I razem oddychamy głęboko.

**ŚLEDŹ NAS!
POMOŻ NAM
DOTRZEĆ
DO TYCH,
KTÓRZY
POTRZEBUJĄ
NAR-ANON**



W TYM NUMERZE

POTĘGA SŁOWA „NIE”	2
WIADOMOŚĆ Z WSO	3
ZASADY DUCHOWE	3
WEEKEND Z POGODĄ DUCHA	4
APEL KWARTALNY	5
WYBORY	6
WIADOMOŚCI ŚS	7
WYDARZENIA	8

POTĘGA SŁOWA „NIE” – moja historia uzdrawiania dzięki Nar-Anon

Przez większość mojego życia dla mojej mamy byłam bezpieczną przystanią. Ma teraz ponad sześćdziesiąt lat i odkąd pamiętam, jej uzależnienie — czasem ukryte za moją własną ślepotą, a czasem zupełnie jawne — rzucało długi cień na naszą rodzinę. Spędziłam lata, próbując jej pomóc. Płaciłam za nią rachunki, odbierałam telefony o trzeciej nad ranem, gdy trafiała do szpitala i była podłączana do respiratora po raz czwarty, piąty i szósty. Nieustannie wyciągałam ją z kolejnych sytuacji, które sama sobie stwarzała, a za które nigdy nie brała odpowiedzialności. Myślałam, że postępuję właściwie. W końcu to moja mama. Jeśli ja bym jej nie pomogła, to kto?

Z czasem jednak moje życie zaczęło się rozpadać wraz z jej życiem. Tonęłam w jej chaosie, tracąc z oczu granicę między tym, gdzie kończy się jej życie, a gdzie zaczyna moje. Im bardziej próbowałam kontrolować lub naprawić jej uzależnienie, tym bardziej byłam w nie uwikłana.

Wtedy jeszcze nie wiedziałam, ale to, co robiłam, było przyzwalaniem do trwania w nałogu. Za każdym razem, gdy ratowałam ją przed konsekwencjami, dawałam jej kolejny powód, by się nie zmieniać. Myślałam, że okazuję miłość, i nie potrafiłam zrozumieć, dlaczego ona nie zauważa tej miłości i po prostu nie zdrowieje. W rzeczywistości chroniłam ją przed tym dyskomfortem, który mógłby zaprowadzić ją do zdrowienia. Kiedy trafiłam do Nar-Anon, nawet nie zdawałam sobie sprawy, jak bardzo potrzebowałam pomocy. Przyszłam na swój pierwszy mityng czując wstyd, poczucie winy i zagubienie. Gdy inni dzielili się swoimi historiami, słyszałam w ich słowach fragmenty własnego życia. Nie byłam sama. I może po prostu nie musiałam już tak żyć.

Jedną z pierwszych rzeczy, których nauczyłam się w Nar-Anon, było to, że słowo „nie” jest pełnym zdaniem. Na początku ta myśl mnie przerażała. Powiedzenie „nie” mojej mamie wydawało się porzuceniem — czymś, czego nigdy wcześniej nie robiłam. To było jak zdrada. Ale powoli, dzięki wsparciu grupy, zaczęłam rozumieć, że granice nie są murami lecz płotami.

Dziś wyobrażam sobie moje granice jak płot wokół mojego podwórka. To ja decyduję, co wpuszczam do środka, a co zostawiam na zewnątrz. Nie muszę nikomu tłumaczyć ani uzasadniać, kto przechodzi przez bramę. Mam prawo chronić swój spokój. Mam prawo dbać o siebie. Nie jestem już odpowiedzialna za ratowanie mojej mamy ani nikogo innego przed ich własnymi wyborami.

To nie była zmiana z dnia na dzień. Bywały chwile, kiedy się potykałam, chwile, w których czułam ten stary impuls, by ruszyć na ratunek. Ale za każdym razem, gdy wytrwałam stawałam się silniejsza. Mówienie „nie”, nie tylko mnie chroniło, ale dawało mojej mamie przestrzeń do zmierzenia się z prawdziwymi konsekwencjami jej działań. Choć ta droga była dla niej wyboista, to jest to jej droga, nie moja.

Nar-Anon nie tylko nauczyło mnie, jak sobie radzić, nauczyło mnie, jak znów żyć. Przypomniało mi, że kochanie kogoś nie oznacza poświęcania siebie. Miłość może oznaczać puszczenie wolno i ufność, że czasem najbardziej współczującą rzeczą, jaką możemy zrobić, jest pozwolenie drugiej osobie zmagać się z własnymi trudnościami.

Bardzo kocham moją mamę. Ale nauczyłam się też na nowo kochać samą siebie. I to zmieniło wszystko.

Wiadomość z WSO

Czas Przejściowy w Światowym Biurze Służb Nar-Anon

Światowe Biuro Służb Nar-Anon przechodzi obecnie okres zmian związanych z nowym kierownictwem i personelem. Jak przy każdej zmianie, jest to czas nauki, dostosowywania się i rozwoju.

Chcemy zapewnić Wspólnotę, że nie wprowadzono żadnych zmian w świadczonych przez nas usługach. Nasze zaangażowanie we wspieranie Grup Rodzinnych Nar-Anon na całym świecie pozostaje niezmiennie, a cel i misja Światowego Biura Służb są kontynuowane bez przerw.

Jednocześnie zdajemy sobie sprawę, że zmiany mogą wiązać się z nieuniknionymi trudnościami po drodze. Gdy nowi członkowie personelu zapoznają się z systemami, procedurami i obowiązkami, mogą wystąpić sporadyczne opóźnienia lub drobne zakłócenia w korespondencji i odpowiedziach. Doceniamy waszą cierpliwość i zrozumienie w tym okresie przejściowym.

Jesteśmy wdzięczni za zaufanie i wsparcie Wspólnoty, gdy wspólnie idziemy naprzód. Dzięki czasowi, doświadczeniu i współpracy Światowe Biuro Służb Nar-Anon będzie nadal służyć Grupom Rodzinnych Nar-Anon z troską, konsekwencją i oddaniem.

Dziękujemy za daną nam przestrzeń i łaskę, niezbędną do rozwoju i wejścia w nowy rozdział służb.

Marie T.
Dyrektor Wykonawczy

Zasady Duchowe

- Akceptacja – siebie i innych
- Otwartość umysłu – słuchanie, aby zrozumieć
- Wdzięczność – za próby i zmiany
- Pokora – pomaganie innym
- Cierpliwość – zasady ponad osobistymi przekonaniami
- Uczciwość – odpowiedzialność
- Wiara – w Siłę Wyższą
- Wybaczenie – uwolnienie się od nadziei, że przeszłość mogła być inna
- Służba – niezwykła część procesu zdrowienia

WEEKEND Z POGODĄ DUCHA - AU CKLAND, NOWA ZELANDIA

Byłam jedną z tych osób, które zgromadziły się w ten Weekend z „Pogodą Ducha”, aby dzielić się darem zdrowienia. Przybyliśmy z różnych części Nowej Zelandii i Australii, spotykając się w The Friary (Ośrodek Rekolekcyjny), obiekcie położonym w przepięknym otoczeniu przyrody. Wysilek i służba komitetu przełożyły się na uśmiechnięte twarze. Wielu z nas witało się po raz pierwszy osobiście — wychodząc z kwadracików na ekranach (online). Choć na początku pojawiał się uśmiech, to przed końcem weekendu wielu z nas przechodziło od łez do śmiechu i z powrotem. Warsztaty sprzyjały odwadze, autentyczności i wyrażaniu siebie. Znalazłam bezpieczne miejsce, by zapłakać, zyskać siłę, głębsze zrozumienie programu oraz nauczyć się ufać.

Moje życie zostało ogromnie zaburzone przez mojego syna. Dwanaście miesięcy wcześniej ujawnił się jako narkoman. Jego pierwszym doświadczeniem zatrzymania był odbiór go przez policję, po którym nastąpił czterotygodniowy pobyt w szpitalu na oddziale psychiatrycznym. Jak mogłam o tym nie wiedzieć? Życie potrafi naprawdę mocno uderzyć. To zabolalo i zraniło. Powaliło mnie na kolana. Ten problem który nazywają uzależnieniem sprawił, że straciłam grunt pod nogami. Uzależnienie bardzo szybko okazało się też czymś, czego nie da się rozwiązać. Próbowalam. To był jego pierwszy epizod psychotyczny i nie miał być ostatni. Bardzo potrzebowałam tego weekendu.

Choć poranne medytacje były dla mnie zbyt wczesne, z radością wzięłam udział w robieniu papierowych żurawi o godzinie

17:00. Składanie i wyginanie tego pięknego papieru, z którego każdy stawał się lepszy dzięki czasowi i praktyce, zupełnie jak w programie — to działa, jeśli nad tym pracujesz. Jedną z głównych atrakcji był warsztat z lalkami zmartwień. Nie zamierzałam tego przegapić. Śmiałyśmy się, żartowałyśmy i przeżywałyśmy chwile skupienia projektując, klejąc i nadając osobowość drewnianym figurkom, które były naszymi laleczkami zmartwień. Mogły one pomieścić nasz ból serca, żal i straty. Były namacalnym odpowiednikiem odkładania zmartwień na bok każdej nocy. Warsztat okazał się wielkim sukcesem — a ja, po raz pierwszy od dawna, dobrze spałam tej nocy.

Pomiędzy mityngami, posiłkami, warsztatami i snem rozmawiałyśmy jeszcze więcej. Jak bardzo byłyśmy wdzięczne za ten zmieniający życie program. Co za ulga móc tak otwarcie rozmawiać. Nagle zadzwonił telefon. „Poczekaj chwilę” — powiedziała — „to mój syn, z więzienia” — i nacisnęła przycisk, odpowiadając: „Tak, odbiorę połączenie”.

Z moją nową przyjaciółką wymieniliśmy porozumiewawcze spojrzenia. Nie mogłyśmy powstrzymać śmiechu, zastanawiając się, jak znalazłyśmy się w sytuacji, w której rozmowy z więzienia stały się czymś normalnym, głębokie dzielenie się z niemal obcymi osobami było źródłem wsparcia, a życzliwość i narzędzia programu — domem.

(Ciąg dalszy na stronie 5)

(Ciąg dalszy ze strony 4)

Nasz ostatni warsztat odbył się na zewnątrz, pośród starych drzew i marniejących ogrodów, zbliżając się do końca lata. Zakończyliśmy Modlitwą o Pogodę Ducha i poczułam więź, gdy trzymaliśmy się za ręce — niewidzialną więź, która połączyła nas wszystkich. W tamtej chwili wiedziałam, że życie jest w porządku. Ja byłam w porządku i nie byłam sama.

Kiedy wyjechałam za bramę, czułam zmęczenie, ale przepelniała mnie wdzięczność, którą nosiłam w sobie po weekendzie z Nar-Anon. Życzyłam moim weekendowym towarzyszom bezpiecznej drogi i miałam nadzieję, że wracając do swojego życia, odczuwają poczucie zadowolenia i spokoju.

KROK CZWARTY

Mój pierwszy warsztat dotyczący Czwartego Kroku był punktem zwrotnym w moim zdrowieniu. Nauczyłam się akceptować siebie taką, jaka jestem. Zrozumiałam, że niektóre z moich cech charakteru, często określane jako negatywne, są dla mnie atutami, lecz stają się negatywne wtedy, kiedy próbuję narzucać je innym. Jeśli używam ich dla siebie, są konstruktywne i uczą mnie więcej o mnie samej oraz o mojej drodze.

Odkryłam nowe rozumienie tego, czym jest ten program. Miałam cel. Gdy nadszedł ostatni dzień tamtego weekendu, wiedziałam, w jakim kierunku chcę iść dalej. Byłam gotowa, na kontynuację Kroków i pracę nad sobą. Zrozumienie to przyszło stopniowo, w miarę jak zastanawiałam się nad tym, czego nauczyłam się na warsztatach. Dziękuję Nar-Anon za moje życie w zdrowieniu.

Apel Kwartalny

Czy wiesz, że podsumowania finansowe naszej Wspólnoty są dostępne na stronie internetowej Służb Światowych Nar-Anon? Członkowie wspólnoty mogą zapoznać się z miesięcznym licznikiem kondycji finansowej WSO oraz historią przychodów i wydatków. Nasza sytuacja finansowa się poprawia, jednak wobec rosnących kosztów nieustannie poszukujemy najskuteczniejszych sposobów działania.

Na stronie przeglądu Wspólnoty, w zakładce Członkowie – Przegląd Wspólnoty, dostępny jest zrzut ekranu dotyczący Siódmej Tradycji (S-339FR). Materiał ten może być wykorzystywany w grupach oraz podczas mityngów online, aby przypominać członkom o naszych składkach w ramach Siódmej Tradycji. Naszym celem jest niesienie posłania tym, którzy potrzebują Nar-Anon. Dziękujemy za nieustające wsparcie naszej Wspólnoty.

Krok Trzeci - Podjęliśmy decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.

Duchowe przebudzenie było dla mnie powolnym procesem oddawania mojej woli i mojego życia opiece Boga mojego rozumienia. Zawsze myślałam, że to jest jakiś punkt docelowy. Zamiast tego odkryłam, że jest to podróż, a nie cel — i że nigdy „nie dotrę”. Jestem nieustannie w procesie.

WYBORY

Zanim trafiłam do Nar-Anon, nie sądziłam, że mam jakikolwiek wybór, jeśli chodzi o aktywne uzależnienie mojego syna. Myślałam, że muszę go ratować, bo był moim dzieckiem i moją odpowiedzialnością. Nieważne, że był już dorosły i że prawnie nie miałam wpływu na to, jakie decyzje podejmował w swoim życiu. Wydawało mi się, że jest bezradny i potrzebuje, bym pokazała mu, jak znaleźć pracę i ułożyć sobie życie. Nigdy nie przyszło mi do głowy, że był naprawdę bardzo dobry w znajdowaniu sposobów na zdobycie narkotyków i mógłby wykorzystać tę samą energię do znalezienia pracy.

Postanowiłam ratować go przed wieloma konsekwencjami. Stało się to schematem, a on ciągle dzwonił do mnie, bym go ratowała. Ratowała przed policją, przed handlarzami narkotyków, przed zagłodzeniem, przed bezdomnością, przed śmiercią... Oczekiwał nawet, że uratuję też jego dziewczynę. Dałam się wciągnąć w opiekę kolejnej osoby, która była uzależniona.

Tej szczególnej nocy, gdy został wypisany ze szpitala po przedawkowaniu. Zdecydował, aby pójść z dziewczyną do centrum handlowego i wydać ich ostatnie pieniądze na tatuaże zamiast na pokój hotelowy. Zadzwoił do mnie, błagając o pomoc. Pozwoliłam im spać na ulicy i była to najtrudniejsza decyzja, jaką kiedykolwiek musiałam podjąć. Wyłączyłam powiadomienia w telefonie i próbowałam zasnąć. Następnego ranka sprawdziłam telefon. Były tam dziesiątki wiadomości od mojego syna, błagające mnie o pomoc, ponieważ ścigał ich gang.

Jestem wdzięczna, że był przy mnie mój mąż i pomógł mi podjąć decyzję, by ich nie ratować. Jestem wdzięczna za siłę i ukojenie, które otrzymałam od Boga — mojej Siły Wyższej. Jestem również wdzięczna za to, czego nauczyłam się w tej wspólnocie, co pomogło mi uświadomić sobie, że muszę pozwolić mojemu synowi polegać na jego Sile Wyższej, aby mógł zmierzyć się z konsekwencjami własnych czynów. W przeciwnym razie pociągnie nas wszystkich na dno w tym tonącym statku uzależnienia

Uzależnienie wyrządziło już wystarczająco dużo szkód naszej rodzinie. Muszę wybrać lepszy sposób życia dla siebie, moich córek, mojego męża i syna. Niech się zacznie ode mnie! W tym programie uczę się, że mam wiele wyborów. Niektóre są łatwe a inne trudne. Każdego dnia polegam na Bogu, mojej Sile Wyższej, aby mnie prowadził i dawał mi siłę do ich realizowania.

Czy wiesz, że - Artykuły
publikowane w „Razem z
Pogodą Ducha” mogą być
czytane i wykorzystywane jako
tematy na mityngach
Nar-Anon?

Krok Pierwszy — przyznanie, że jestem bezsilna wobec tej choroby i wobec innych ludzi — daje mi siłę nad samą sobą.



Przegląd Literatury ds. Służb i Działań Informacyjnych

Komitet Służb Światowych z przyjemnością udostępnia poniżej literaturę dla służb do przeglądu i zgłaszania uwag we wspólnocie. Materiały te można pobrać [tutaj](#) lub zakupić w naszym sklepie internetowym. Prosimy o przesyłanie swoich opinii na temat poszczególnych materiałów indywidualnie, za pomocą dołączonej ankiety.

Materiały przeznaczone do przeglądu wspólnoty lub wersje robocze **nie powinny być publikowane na stronach internetowych**. Dokumenty te służą wyłącznie do przeglądu i konsultacji oraz nie zostały jeszcze zatwierdzone przez Konferencję. Materiały dotyczące służby i działań informacyjnych, przeznaczone do przeglądu wspólnoty, można również zakupić w naszym [sklepie](#) internetowym.

Dostępne materiały:

- Ulotki „Podaj koszyk”
- Wytyczne dotyczące mediów społecznościowych
- Podręcznik strony Internetowej Służb Światowych

Odwiedź nar-anon.org → **Literatura**.

Materiały do przeglądu Wspólnoty można również zakupić w naszym sklepie internetowym.

Komitet Służb Światowych ds. Narateen
Dowiedz się więcej o Narateen w Twoim regionie!
Zarezerwuj datę: 23 maja 2026 r., godz. 10:00–11:00 (PDT)

Komitet Służb Światowych ds. Zasobów Ludzkich

Twoje zaangażowanie w służbę przygotowało Cię do kolejnego kroku i do wspierania naszej Wspólnoty. Obecnie dostępne są następujące stanowiska:

1. Sekretarz Komitetu Służb Światowych (WSC)
2. Członek Rady Służb Światowych

Zgłoszenia na oba stanowiska są dostępne na stronie www.nar-anon.org, w zakładce Komitet ds. Zasobów Ludzkich.

Koncepcja 4: pokora, przewidywanie, oddanie, otwartość umysłu, dyplomacja, szacunek, współczucie, odwaga itp. Wykorzystaj swoje mocne strony, aby służyć wspólnocie, która Cię uratowała.

Komitet Służb Światowych ds. Biuletynu

Komitet Służb Światowych ds. Biuletynu dziękuje za nadsyłane teksty doświadczeń, siły i nadziei. Prosimy — przesyłajcie je dalej!

Biuletyn informuje o sprawach Wspólnoty, w tym o nadchodzących wydarzeniach światowych, regionalnych i lokalnych, takich jak konwencje, warsztaty czy dni zdrowienia. Krótkie refleksje na temat zdrowienia, chwile olśnienia, a także wiadomości dotyczące Kroków, Tradycji i Koncepcji są zawsze mile widziane.

✉ newsletters@nar-anon.org

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę [Wydarzenia](#) na stronie internetowej Służb Światowych

**Konwencja Regionu Wschodnia
Pensylwania – zmiana terminu**

6–7 marca 2026 r.

1750 Sumneytown Pike
Kulpsville, PA 19442

25-lecie Grupy Aceptación

14 marca 2026 r.

Grupa Aceptación
Downey, Kalifornia

**36. Konwencja Nar-Anon Regionu
NorCal**

4 kwietnia 2026 r.

Konwencja Nar-Anon Regionu NorCal 2026
Sacramento, Kalifornia

Rejs Zdrowienia Nar-Anon nr 2

12–19 kwietnia 2026 r.

6 portów karaibskich, 7 nocy
Rejs Zdrowienia Nar-Anon nr 2 – **liczba
kabin ograniczona – nadal można
rezerwować**

Portoryko – Aruba – Curaçao – Bonaire –
St. Kitts

Rejs: **12–19 kwietnia 2026 r.**

Rezerwuj teraz:

<https://naranonrmr.org/events/>

IWSC 2026

Współpracujemy razem, rozwijamy się razem

24–26 kwietnia 2026 r.

Uczestnicy-observatorzy mile widziani

(szczegóły wkrótce)

**8. Konwencja Wschodniego Wybrzeża
5–7 czerwca 2026 r.**

Hotel Alba, Tampa
5303 W. Kennedy Blvd
Tampa, FL 33609

Europejska Konwencja Nar-Anon

Zarezerwuj datę: 10–12 lipca 2026 r.

Wzrastając w jedności
Stavanger, Norwegia

REJS ZDROWIENIOWY NAR-ANON NR 3

Trasa Zachodniego
Wybrzeża- San Diego

Zarezerwuj już teraz

Rejs: 11–15 kwietnia 2027 r.

Informacje i rezerwacje telefoniczne:

 cruise@naranonrm.org



Podziel się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją z całą wspólnotą

Przesyłaj swoje artykuły na adres: newsletters@nar-anon.org.

Do każdego zgłoszenia musi być dołączony podpisany

Formularz zwolnienia z roszczeń dotyczących praw autorskich

(Copyright Release Form).

Masz refleksję, chwilę olśnienia, wątek, ciekawostkę, *Właśnie Dziś...*?

Zapraszamy!

**Termin nadsyłania materiałów do następnego numeru:
20 kwietnia 2026 r.**



Siedziba Główna

Nar-Anon Headquarters

23110 Crenshaw Blvd. #A Torrance, Ca 90505

Strona: www.nar-anon.org mail: w

so@nar-anon.org

310-534-8188

800-477-6291

Nar-Anon Polska

www.nar-anon.pl