

ELHATÁROLÓDÁS

Az elhatárolódás nem tapintatos, de nem is könyörtelesen dolog. Az elhatárolódás nem azt jelenti, hogy elítéljük vagy elutasítjuk azt a személyt vagy helyzetet, amelytől elhatárolódunk. Az elhatárolódás a másik személy alkoholizmusának ártalmas hatásaitól való leválásunk eszköze lehet.

Ehhez azonban nem feltétlenül szükséges a fizikai különválás. Az elhatárolódás segíthet abban, hogy tárgyilagosan, a maga valóságában tekintsünk helyzetünkre.

Az alkoholizmus családi betegség. Egy másik ember ivásának hatásaival való együttélés a legtöbb ember számára túlságosan pusztító erejű ahhoz, hogy segítség nélkül kezelni tudja.

Az Al-Anonban megtanuljuk, hogy bármit mondunk, vagy teszünk, nem az okozza, és nem az fékezi meg egy másik ember ivását. Nem vagyunk felelősek egy másik ember betegségéért, sem az abból történő gyógyulásáért.

Az elhatárolódás lehetővé teszi, hogy megszabaduljunk a másik ember viselkedésével való foglalkozás rögeszméjétől, s hogy boldogabb és irányíthatóbb életvezetésbe kezdjünk, melyet egy nálunk Felsőbbrendű Erő irányít; mindezek által megtaláljuk elvesztett méltóságunkat, jogainkat. Továbbra is szerethetjük azt az embert, anélkül, hogy tetszene a viselkedése.

AZ AL-ANONBAN MEGTANULJUK:

- Hogy ne szenvedjünk más emberek tetteitől és reagálásaitól.
- Hogy ne engedjük meg magunknak, hogy valaki más felépülése érdekében kihasználjanak bennünket, vagy visszaéljenek a jóakaratunkkal.
- Hogy ne tegyük meg másokért azt, amit ők is meg tudnak tenni magukért.
- Hogy ne mesterkedjünk a helyzetek irányításán – ne mi határozzuk meg, hogy más ember mikor egyen, aludjon, keljen fel, fizessen számlát, igyon vagy ne igyon; ne mi döntsük el, hogy más ember hogyan viselkedjen.
- Hogy ne takargassuk mások hibáit, vétkeit
- Hogy ne okozzunk krízist.
- Hogy ne gátoljuk meg a krízis kibontakozását, ha az az események természetes menetéből fakad.

ELHATÁROLÓDÁS

Azáltal, hogy megtanulunk magunkra összpontosítani, hozzáállásunk és közérzetünk javulásnak indul. Lehetőséget teremtünk az életünkben jelen lévő alkoholistáknak, hogy megtapasztalják saját tetteik következményeit.

AZ AL-ANON SEGÍTHET

Az Al-Anon egy világszerte elterjedt közösség, mely a felépülés lehetőségét kínálja az alkoholista családtagjainak és barátainak attól függetlenül, hogy az alkoholista felismerte-e saját ivási problémáját, és keres-e segítséget vagy sem. A tagok kölcsönös tapasztalatuk, erejük és reményük megosztása által vigaszt és megértést nyújtanak és kapnak. A hasonló problémák megosztása összeköti az egyéneket és a csoportokat, és ezt a köteleket az anonimitás hagyománya védi.

Az Al-Anon nem vallásos szervezet, vagy tanácsadó egyesület. Nem terápiás központ, és nem szövetkezik semmilyen szervezettel, mely hasonló szolgáltatásokat nyújt. Az Al-Anon Családi Csoportok – mely magában foglalja a fiatal tagokat, tinédzsereket összefogó Alateent – nem nyilvánít véleményt külső ügyekben, és nem támogat semmilyen külső vállalkozást. Nincs tagsági díj. A tagság önkéntes, csak annyit kíván, hogy legyen valaki, akinek ivási problémája károsan befolyásolta az életedet.



Al-Anon Családi Csoportok

Remény az alkoholisták hozzátartozóinak és barátainak

Al-Anon Családi Csoportok Központ ®,
Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

Web site: www.al-anon.alateen.org • E-mail: wso@al-anon.org

1600 Corporate Landing Parkway

Virginia Beach, VA 23454-5617

Telephone: 757-563-1600 • Fax: 757-563-1655

Magyarországi szervezet elérhetősége:

www.al-anon.hu

e-mail: info@al.anon.hu

telefon: +36/20/440-1932

Az Al-Anon/Alateen a tagok önkéntes hozzájárulásából és a Konferencia által Jóváhagyott Irodalom eladásából tartja fenn magát.