

Ez az Al-Anon

Minden Al-Anon Családi Csoportnak egy célja van: segíteni az alkoholbetegek hozzátartozóit.

Ha téged érint valakinek az ivási problémája, az Al-Anon segíthet neked.

Az Al-Anont azoknak az alkoholistáknak a hozzátartozói alapították, akiknek a családtagjai megtalálták a józanságot az Alcoholics Anonymous (Névtelen Alkoholisták) közösségében. Manapság sok Al-Anon/Alateen tag találja meg a békességet az aktívan folytatódó ivás ellenére.

A kezdetektől megtanuljuk, hogy tehetetlenek vagyunk avval kapcsolatban, hogy kontrolláljuk az alkoholista ivását. Ezt a tényt el kell elfogadnia az új tagnak, amikor felépülésbe kezd a programban. Amíg mi magunk nem hagyjuk abba a kontrollálást, és továbbra is ragaszkodunk frusztrált életünkhöz, addig nem tudunk közel kerülni az Al-Anonhoz. Ha egyszer megtanuljuk elengedni a problémát, és emellett igénybe vesszük a régi tagoktól kapott szerető törődés erős támogatását, akkor nagy eséllyel megérthetjük majd, mit tud nekünk nyújtani az Al-Anon program.

A gyűléseken elhangzó üdvözlő magában hordozza a remény üzenetét. A Tizenkét Lépéssel együtt, amit ezt követően olvasunk fel, tiszta képet kapunk arról, miként tud segíteni az Al-Anon.

A legtöbb gyűlés a Békesség Imával kezdődik.

Békesség Ima

Istenem, adj lelki békét,
Annak elfogadására, amin változtatni nem tudok;
Bátorságot, hogy változtassak, amin tudok;
És bölcsességet, hogy felismerjem a különbséget!

Javasolt Al-Anon Üdvözlő

Üdvözlünk ebben az Al-Anon Családi Csoportban, és reméljük, megtalálsz közösségünkben a segítséget és barátságot, melynek mi már kiváltságos élvezői vagyunk.

Mi, akik az alkoholizmus problémájával együtt élünk/éltünk, megértünk Téged, úgy, ahogy mások csak kevesen.

Mi is magányosak és csalódottak voltunk, de az Al-Anonban felfedeztük, hogy nincs igazán reménytelen helyzet, és rálehetünk az kiegyensúlyozottságra, sőt a boldogságra, függetlenül attól, hogy az alkoholista még iszik-e, vagy már nem.

Biztatunk, próbáld ki programunkat. Ez sokunknak segített megtalálni a lelki békéhez, vezető megoldást. Oly sok minden múlik a saját hozzáállásunkon, és amint megtanuljuk problémánkat annak valódi megvilágításába elhelyezni, úgy tapasztaljuk, elveszti hatalmát, mellyel eddig gondolatainkon és életünkön uralkodott.

Ahogy az Al-Anon eszméit alkalmazzuk, a család helyzete törvényszerűen javulásnak indul.

Sokunk számára túlságosan nehéz effajta lelki segítség nélkül együtt élni egy alkoholistával.

Azzal, hogy megpróbáljuk kierőszakolni a megoldást, gondolkodásunk eltorzul, és anélkül, hogy észrevennénk, ingerlékenyekké és meggondolatlanokká válunk.

Az Al-Anon program a Névtelen Alkoholistáktól átvett Tizenkét Lépésen alapszik, melyet— a szlogenekkel és a Békesség Imával együttesen— próbálunk apránként, egyszerre csak egy napon alkalmazni az életünkben.

A tagok egymás közötti szeretetteljes segítségnyújtása és az Al-Anon irodalom napi olvasása készít fel minket arra, hogy elfogadjuk a lelki béke és derű felbecsülhetetlen ajándékát.

A névtelenség az Al-Anon program egyik fontos alapelve. Minden, ami akár a csoportgyűlésen, akár

két tag között elhangzik, bizalmasan kezelendő. Csakis ezen a módon érezhetjük, hogy szabadon kimondhatjuk, ami a gondolatainkban és szívünkön van, mert ez az a mód, ahogy az Al-Anonban segíteni tudunk egymásnak.

Az Al-Anon meghatározása (Felvezetés)

Az Al-Anon Családi Csoport alkoholisták olyan barátainak és hozzátartozóinak közössége, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és reményüket, hogy megoldják közös problémáikat. Hisszük, hogy az alkoholizmus családi betegség és hogy hozzáállásunk megváltoztatása hozzájárulhat a felépülésünkhöz.

Az Al-Anon nem szövetkezik semmiféle szektával, felekezettel, politikai szervezettel, nem bocsátkozik vitába, nem ellenez és nem hagy jóvá semmilyen külső állásfoglalást.

Nincs tagsági díj. Az Al-Anon önellátó a saját, önkéntesen felajánlott hozzájárulásaiból.

Az Al-Anonnak egy célja van: segíteni az alkoholisták hozzátartozóit.

Mi ezt a Tizenkét Lépés alkalmazásával tesszük, szívesen látjuk és vigasztaljuk az alkoholisták hozzátartozóit, megértjük és bátorítjuk az alkoholistát.

Tizenkét Lépés

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben, - hogy életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyreállíthatja elménk épségét.
3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket a saját felfogásunk szerinti Isten gondjaira bízuk.
4. Félelmeinket hátrahagyva, mélyreható erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy másik embertársunknak hibáink igaz természetét.
6. Teljesen felkészültünk arra, hogy Isten megszabadítson mindezekről a jellemhibáktól.
7. Alázatosan kértük Őt jellembéli hiányosságaink felszámolására..
8. Sorba vettük mindazokat, akiknek valaha kárára voltunk, és hajlandóvá váltunk mindannyiuknak jóvátételt nyújtani.
9. Amikor lehetőségünk nyílt rá, közvetlen jóvátételt nyújtottunk nekik, kivéve, ha ez sérelmes lett volna rájuk vagy másokra nézve.
10. Tovább folytattuk a személyes leltár készítését, és amikor hibásnak találtuk magunkat, azt haladéktalanul beismertük.
11. Igyekeztünk ima és meditáció útján elmélyíteni tudatos kapcsolatunkat a saját felfogásunk szerinti Istennel, csak azt kérve tőle, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és hogy legyen erőnk annak kivitelezéséhez.
12. E lépések eredményeként nyert spirituális ébredés után, igyekeztünk továbbadni az üzenetet másoknak, és gyakorolni ezeket az alapelveket életünk minden megnyilvánulásában.

Tizenkét Hagyomány

Ezek az irányelvek segítenek minket abban, hogy harmonikusak és fejlődőképeseink maradjunk az Al-Anon csoportok valamint az Al-Anon világszerte elterjedt közösségének egésze. Közösségünk tapasztalata azt sugallja, hogy egységünk e hagyományok betartásán alapul.

1. Közös jólétünk mindennél előbbre való, a legtöbb ember egyéni felépülése az Al-Anon egységétől függ.
2. Csoportjaink számára csak egy abszolút tekintély létezik: egy szerető Isten, ahogy Ő

megnyilvánulhat csoportjaink lelkiismeretében. Vezetőink csupán bizalmunkat élvező szolgálattevők, nem irányítanak.

3. Amikor az alkoholisták hozzátartozói egymás kölcsönös segítése céljából jönnek össze – amennyiben csoportként nincs más elkötelezettségük – Al-Anon Családi Csoportnak nevezhetik magukat. Az Al-Anon tagság egyetlen kívánalma, egy hozzánk közel álló családtag vagy barát alkoholizmustól való szenvedése.
4. Minden csoport legyen önálló, kivéve olyan ügyek esetében, amelyek más csoportokat, vagy az Al-Anon, vagy az AA egészét érintik.
5. Az Al-Anon Családi Csoportok mindegyikének egyetlen célja van: segítségnyújtás az alkoholisták családjainak. Mi ezt úgy tesszük, hogy magunk is alkalmazzuk az AA Tizenkét Lépését azáltal, hogy bátorítjuk és megértjük alkoholistá hozzátartozóinkat, valamint szívesen fogadjuk és vigasztaljuk az alkoholisták családtagjait.
6. Az Al-Anon Családi Csoportoknak soha nem szabad támogatniuk, vagy finanszírozniuk semmilyen külső intézményt vagy vállalkozást, s nevüket sem engedhetik át ezeknek, nehogy pénz, vagyon és presztízs eltérítse őket elsődleges spirituális céljuktól. Mindazonáltal, a különálló AA közösséggel mindig együttműködnek.
7. Minden Al-Anon csoport legyen önfenntartó, elhárítva a külső hozzájárulásokat.
8. Az Al-Anon üzenátadási munkája – a Tizenkettedik Lépés – sose váljon hivatásos tevékenységgé, tehát maradjon a pénztől független, bár szolgálati központjaink foglalkoztathatnak fizetett alkalmazottakat és szakembereket.
9. Az Al-Anon csoport, mint olyan, sohase váljék szervezetté, bár lehet szolgálati választmányokat vagy bizottságokat alakítani. Ezek közvetlenül felelnek azoknak, akiket szolgálnak.
10. Az Al-Anon Családi Csoportok nem formálnak véleményt külső ügyekben, ezért az Al-Anon név sohasem vonható be nyilvános vitába.
11. A nyilvánossággal való kapcsolatunkban ismertségünk a vonzerőn, és nem a hírverésen alapul. Személyes névtelenségünket mindig meg kell őriznünk a sajtóban, a rádióban, a tévében és a filmekben is. Különös figyelemmel kell óvnunk az egyes AA-tagok névtelenségét.
12. Minden Hagyományunk spirituális alapja a névtelenség, mely folytonosan emlékeztet bennünket arra, hogy az elvek előbbre valók az egyes személyeknél.

Tizenkét Szolgálati Elv

A Tizenkét Lépés és Hagyomány személyes fejlődésünkhöz és a csoportok egységéhez nyújt útmutatást. A Tizenkét Elv eligazít a szolgálatvállalásnál. Megmutatja, hogy a Tizenkettedik Lépés munka milyen széles skálán alkalmazható, és miként kapcsolódnak a Világszolgálati Iroda (WSO) tevékenységei egymáshoz és a csoportokhoz a Világszervezeti Konferencián keresztül, abból a célból, hogy az Al-Anon üzenetét közvetítsék világszerte.

1. Az Al-Anon világszolgálatiáért vállalt felelősség, illetve felhatalmazás alapvetően az Al-Anon csoportokat illeti.
2. Az Al-Anon Családi Csoportok teljes adminisztratív és döntéshozatali illetékességüket Konferenciájukra és annak szolgálati szerveire ruházták át.
3. A döntés joga lehetővé teszi a hatékony irányítást.
4. A harmónia kulcsa a részvétel.
5. A fellebbezés és kérelem benyújtásának joga védi a kisebbséget, és biztosítja, hogy szándékai érvényesülhessenek.
6. A konferencia elismeri a kuratóriumi tagok elsődleges adminisztratív felelősségét.
7. A Kuratórium a törvényben meghatározott jogokkal rendelkezik, míg a Konferencia jogai a Hagyományokon alapulnak.

8. A Kuratórium az Al-Anon Központi Iroda napi működtetésének teljes jogát végrehajtó bizottságának tagjaira ruházza.
9. A szolgálat minden szintjén alapvető fontosságú a megfelelő személyi vezetés. A világszolgálat vonatkozásában a legfőbb felhatalmazás a Kuratórium kezében van.
10. A szolgálati felelősség egyensúlyát a gondosan meghatározott szolgálati hatáskörök teremtik meg. Kerülendő a kettős vezetés.
11. A Világszolgálati Irodát választott bizottságok, vezetők és a személyzet tagjai alkotják.
12. Az Al-Anon világszolgálatának spirituális alapjául a Konferencia Egyetemes Vállalásai, és a Konferencia Kartájának 12. pontja szolgál.

A Konferencia Mindenkori Vállalásai

Az Al-Anon Világszolgálati Konferenciájának minden eljárás során a Hagyományok szellemében kell eljárnia annak érdekében, hogy:

1. a körültekintő pénzügyi gazdálkodás alapelveinek megfelelően csak a működéshez szükséges pénzmennyiség – megfelelő mennyiségű tartalékot beleértve – álljon rendelkezésére;
2. a Konferencia egyetlen tagja se szerezzen hatalmat jogtalanul a többi tag felett;
3. minden döntést vita és szavazás után, lehetőség szerint teljesen egyhangúlag hozzanak meg;
4. a Konferencia egyetlen rendelkezése se legyen személyes büntetés, és ne adjon okot nyilvános vitára;
5. bár a Konferencia az Al-Anon szolgálatában áll, sose hajtson végre semmilyen kormányzathoz kötődő cselekményt; és hogy az általa szolgált Al-Anon Családi Csoportok közösségéhez hasonlóan, gondolkodásában és tetteiben maradjon mindig demokratikus.

Összefoglalás az Al-Anon javaslatairól

Egy Al-Anon tag számára a célokat az alábbiak szerint lehet összefoglalni:

- Spirituálisan fejlődni azáltal, hogy életünkben alkalmazzuk a Tizenkét Lépést, Tizenkét Hagymát, a Szolgálati Elveket és Vállalásokat.
- Bátorítani és megérteni az alkoholistát.
- Szeretettel fogadni az alkoholbetegek hozzátartozóit, vigasztalást és felvilágosítást nyújtani számukra.
- Szolgálni az Al-Anon csoportokat azáltal, hogy visszaadjuk másoknak, amit a programtól kaptunk.

Ötletek az új tagoknak

- Az Al-Anon segít nekünk felfogni azt a tényt, hogy az alkoholista beteg ember - testileg, érzelmileg, és lelkiileg. Minden személy másképpen érintett, bár tapasztalatunk szerint a reakcióink hasonlóak. A korholás, a szemrehányás és a könnyek hátráltatják a gyógyulást.
- A lelki békénk attól függ, mennyire ismerjük fel saját hibáinkat. Egy becsületes erkölcsi leltár segít nekünk felismerni az erősségeinket és a gyengeségeinket.
- Megtaláljuk a vigaszt és biztatást, ha megtanuljuk és alkalmazzuk az Al-Anon elveit és a szlogeneket. A "Csak egyszerűen" szlogen különösen hatékonyan segít át napról napra, ha az alkoholizmus betegségével élünk együtt.
- Az alkoholizmus következtében megromlott kapcsolat sem az alkoholista részéről, sem a mi részünkről nem fog egy csapásra megjavulni. Nem bölcs dolog remélni és siettetni ezt, mert az eredménye csakis csalódás lehet. Sokan közülünk gyógyító változásokat tapasztalnak az

életükben, ha hűségesen látogatják az Al-Anon gyűléseket, olvassák az irodalmat és beszélgetnek csoporttársaikkal.

Ahogy az Al-Anon elvei szerint kezdünk élni, megváltozott hozzáállásunk elősegítheti, hogy az alkoholista gyógyulást keressen az AA-ban. Némelyikünk türelemmel és megértéssel képes javítani megromlott kapcsolatán, amint ráébred, hogy sok évnyi együttélés az alkoholproblémával, a saját viselkedését is eltorzította. A józanodást követően még mindig maradnak megoldandó problémáink. Míg az AA gyűlések gyakori látogatása sok idejét és energiáját köti le az alkoholistának, addig ezt az időt mi felhasználhatjuk arra, hogy a saját gyógyulásunkra koncentráljunk. Segít az Al-Anon, hogy a saját szükségleteinkre és hibáinkra összpontosítsunk, megtanít egyszerre csak egy napot megélni, megszilárdítja a hitünket és elszántságunkat a törekvésre, hogy egészségesebb életet éljünk.

Al-Anon szlogenek

Ezek a szlogenek, és a Békesség Ima egyaránt használható, amikor spirituális útmutatást keresünk, irányít konfliktusainkban és az élet kihívásai során. A csoport, gyűlések témájaként is használja a szlogeneket; de személyre szabottan is használhatók, mintegy emlékeztetőként a stresszes időkben.

“Hagyd menni, és Istent tenni” : emlékeztet minket, hogy nekünk mindig szükségünk van a Felsőbb Erőnk segítségére. Ez a szlogen megtanítja nekünk hogyan szabaduljunk meg azoktól a problémáinktól, amik aggodalmat és zavart okoznak nekünk, amit mi magunk képtelenek vagyunk megoldani.

“Tedd könnyedén”: egy gyengéd emlékeztető, hogy többet elérünk, ha nem próbáljuk kieroszakolni a megoldást. Időbe telik tökéletesíteni magatartásunkat és saját gondolkodásunkat. A kapkodás és türelmetlenkedés megghiúsíthatja céljainkat.

“Élni és élni hagyni”: megszabadít minket a kritizálás, a bíraskodás, az ítélezés és a megtorlás kényszerétől. Rájövünk, hogy ezek természetes emberi reakciók, és közben megtanuljuk, hogy a rosszindulat ránk nézve károsabb lehet, mint azokra, akik ellen ilyen eszközöket használunk. Az Al-Anon szeretetben gyökerező toleranciára tanít minket.

“Első dolgokat először” : ez az a szlogen, ami rendszert hozhat az életünkben azáltal, hogy szünetet tartunk, és gondolkodunk. "Mit kell elvégeznem először, másodszor, harmadszor?" Ez távol tart minket a kapkodástól, lecsendesíti zaklatott elménket és az életünket rendezett mederbe tereli.

A fentiek és a többi szlogen bővebben megtalálható az *Így működik az Al-Anon az alkoholisták családtagjai és barátai életében* (B-22) című könyvünkben.

Mit tesz értünk az Al-Anon?

- Felépíti az önbizalmunkat és békénket.
- Segít fejleszteni hozzáállásunkat a dolgokhoz.
- Segít nekünk kialakítani egy egészségesebb környezetet, mint amilyenben élünk.
- Elkezdjük gondját viselni általános egészségi állapotunknak.
- Új eszközeink lesznek félelmeink leküzdésére.
- Ahogy spirituálisakká válunk, szert teszünk alázatra, nyugalomra, és lelki békére.

Al-Anon útmutató az élethez

- Az Al-Anon könyvek és pamfletek napi olvasása által megnyílunk arra, hogy elhiggyük, van lehetőségünk jobb és boldogabb életre.
- A Tizenkét Lépés gyakorlásával magabiztosabban leszünk képesek problémáinkat intelligensen kezelni.
- Imádkozás és meditáció által tisztább megvilágításban látjuk problémáinkat, Istennel és embertársainkkal való kapcsolatunkat.
- Az Al-Anon gyűlések rendszeres látogatása megerősít a felépülésünkben.
- Ha rendszeresen emlékeztetjük magunkat a "Tedd könnyedén" szlogenre, ez megóv minket a türelmetlenségtől és attól, hogy erőszakosakká váljunk.
- Emlékezzünk, hogy csak a mai napban tudunk élni, ez segít a múlt terheit a hátunk mögött hagyni, és elhárítani a jövőtől való félelmünket.
- Ha a gyűlések között beszélgetünk társakkal, szponzorunkkal, ez mindig emlékeztet, hogy nem vagyunk egyedül.

Javasolt Al-Anon Zárszó

A vélemények, amik itt elhangzottak, csakis azoké a személyeké, akik elmondták. Vedd ki belőle, ami neked hasznos és hagyd a többit!

A dolgok, amiket hallottál, bizalmas közlések, ezért kérünk, te is kezeld bizalmasan, hagyd azokat a helyiség falai között vagy raktározd el emlékezetedben!

Egy pár fontos szó azoknak, akik nem régen vannak közöttünk: Bármilyen lehet a problémád, azok között ülsz, akiknek szintén voltak és vannak problémáik.

Ha megpróbálsz nyitott lenni, akkor van segítség a számodra. Majd tapasztalni fogod, hogy nem lehet olyan nehéz a helyzeted, ami ne javulna és olyan mély a boldogtalanságod, ami ne enyhülne.

Mi sem vagyunk tökéletesek. A fogadtatás, amelyben részesítünk, lehet, hogy nem mutatja ki a melegséget, amit a szívünkben érzünk irántad. Lehet, hogy később rájössz, nem vagyunk túl szimpatikusak a számodra, de mégis szeretsz bennünket egy különös módon, ugyanúgy, ahogy mi is szeretünk téged.

Beszéljetek egymással, vitassátok meg problémáitokat, de ne legyen pletyka, egymás kritizálása!

Nyissatok utat a béke és szeretet bennetek növekvő programjának egyszerre csak egy napon!

Al-Anon Nyilatkozat

Kezdődjék velem

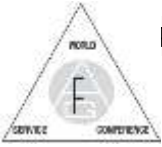
Amikor bárki, bárhol segítséget kér, legyen ott mindig az Al-Anon és Alateen keze, és ez *kezdődjék velem*.

Ez az anyag a P-32 „*This is Al-Anon*” című CAL irodalom magyarra fordított kiadványa.

A Világszolgálati Konferencia (WSO) által jóváhagyott irodalom.

Megjelent dél-afrikai, dán, holland, finn, francia, görög, héber, izlandi, olasz, japán, lengyel, spanyol és svéd nyelven is.

Az Al-Anon/Alateen programok a tagok önkéntes szolgálatvállalásai és adományai által működnek, továbbá a Világszolgálati Konferencia által jóváhagyott irodalmak eladásából tartják fenn magukat.



Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. 1600 Corporate Landing
Parkway Virginia Beach, VA 23454-5617

Phone: (757) 563-1600 Fax: (757) 563-1656 al-anon.org

wso@al-anon.org

©Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. 1967, Revised 1998

Al-Anon / Alateen Családi Csoportok

<http://al-anon.hu> E-mail: info@al-anon.hu

Telefon: +36 20 440-1932