

ÚTBAN HAZAFELÉ

Al-Anon Családi Csoportok



Remény az alkoholisták családtagjainak és barátainak

Ha valaki zárkózott vagy nem bírja tovább elviselni az otthon fennálló bánásmódot az alkoholizmus miatt, az Al-Anon a remény üzenetét küldi neki.

Az Al-Anon csoport Al-Anon és Alateen tagok alkoholisták családtagjai és barátai, akik felfedezték, hogy megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és reményüket megújítva bátorságukat és bizalmukat.

Barátoknak és családtagoknak is kell a segítség.

Barátok és családtagok gyakran vegyes érzésekkel fogadták, amikor elválasztották őket az alkoholistától. Noha sokan megértik, hogy az alkoholisták betegek, és szükségük van orvosi segítségre az alkoholisták távolléte okozhat egy másik problémát azoknak akik otthon maradtak: ők magányosnak, megszegyentültnak és zavartnak érzik magukat. Lehetnek mérgesek, kudarcokkal telve, bosszúsak és kezelhetetlen az életük anyagi és érzelmi támogatás nélkül. Néhányan vétkesnek érzik magukat, mert úgy könnyebbültek meg, hogy az alkoholistának el kellett mennie a házból ha csak átmenetileg is, mások aggódnak afelől, hogy mit mondjanak és csináljanak amikor az alkoholista hazatér.

Gyakran feltett kérdések

Mi az alkoholizmus?

Az alkoholizmus olyan előrehaladó alkoholos szenvedély, amely befolyásolja az ivó értelmi, testi és szellemi állapotát. Ha ez a betegség nem áll meg, a vége örület vagy halál lehet. Az alkoholizmus megállításának ma egyetlen módja a teljes absztinencia. Az alkoholizmusnak számos sikeres kezelése van és nem reménytelen eset, ha időben gondoskodunk a felismeréséről és kezeléséről.

Miért hívják az alkoholizmust családi betegségnek?

A kényszeres ivás befolyásolja az ivót és az ivók rokonságát; emberek akik többségében gondoskodnak róla és gyorsan felfogják az alkoholista viselkedésmódját. Mi reagálunk az ivásra, próbáljuk kontrollálni azt, szégyelljük magunkat a közös jelenetek miatt, de megpróbáljuk egyénileg kezelni. Megszállottan próbáljuk megállítani az ivót. Bűnösnek érezzük gondolkodásmódunkat, magunkat okoljuk és bosszankodunk. Egy teljes és boldog életből aggodalmas, haragos és megszállott élet lesz. Mi is betegekké válunk.

Hogyan segít az Al-Anon?

Az alapvető felfogás, hogy az egyetlen ember, akinek valami közvetlen ellenőrzése van az alkoholista fölött, hogy vajon iszik vagy józan, az az alkoholista. Amit mi felfoghatunk a betegség természetéről, hogy

felismerjük, kihatással van ránk is. Az Al-Anon és Alateen gyűlések segítségével nyomatékosan változtathatunk magunkon az alkoholistától függetlenül, mert csak magunkat tudjuk kontrollálni.

Hogyan működik az Al-Anon?

Az Al-Anon reményt és bátorságot ajánl. A gyűléseken megvigasztalódunk és megtanuljuk, hogy a helyzet nem túl nehéz, nem túl reménytelen, erővel legyőzhető az. Az Al-Anon tud gondoskodni egy jobb kilátásról az alkoholista problémából, amibe belebonyolódtunk. A tagok alkalmazzák a programot és hiszik, hogy csinálnak valami alkotót és érdekeset az életükkel. Az Al-Anon segítő ajánlatai nélkül többségünknek az alkoholizmussal való küzdelme hosszadalmas és túl nehéz. E tudás nélkül idegesekké és érzékenyekké válunk; gondolkodásunk zavarttá válik és helyzetünk kilátástalanná. Magatartásunk megváltoztatásával csökkenni fog megszállottságunk a másik személy ivásával, gondolkodásával és viselkedésével szemben.

Hogyan viselkedjek az alkoholistával, aki hazatér?

Az alkoholizmus egy betegség. Nem segítség felhozni a múltat vagy megpróbálni büntetni az alkoholistát a betegsége miatt. Vidám és bátorító viselkedés teremthet egy kellemes légkört. Az Al-Anonban megtanuljuk megteremteni a régi nyugalmat és minden napot bizalommal és reménnyel kezelni.

Igényel-e a gyógyuló alkoholista "speciális" figyelmet?

Ha képesek vagyunk egyforma szeretettel, figyelemmel összetartani minden családtagot, csökkenthetjük a betegség okozta kárt mindenkiben. Nem kell lebegni (örködni) az alkoholista felett éber aggodalommal. Ami fontos egy alkoholistának, hogy a család és barátok ne tudálékoskodjanak a gyógyulás felett, hanem döntsenek és fogadják el felelősséggel, hogy az alkoholistának méltán tartoznia kell valahová.

Próbáljam oltalmazni az alkoholistát?

Ne. Ez nem volt segítség az ivás alatt sem és nem segít a gyógyulásban. Mi a saját cselekedeteink következményeiért tartozunk teljes felelősséggel. Ha megpróbáljuk kontrollálni a helyzetet, ha aggódunk és fontoskodunk a biztonság és mások jóléte felett, nem engedjük, hogy saját lábára álljon. Ha mi a saját gyógyulásunkra figyelünk és nem az alkoholistáéra, várhatóan nem tartózkodunk attól, hogy titkoljuk a kellemetlen valóságot vagy próbáljuk ellenőrizni az alkoholista tetteit.

Hogyan tud az alkoholista felelőssé válni?

Ez egyéneként változó. Sokan lelkesen keresik helyüket otthon, az iskolában vagy a munkában, mások nem. A józan élet helyreállításához mindenkinek időre van szüksége. Aggódásokkal és problémákkal kell megbirkóznia az életben, amik nem tűnnek el, csak, mert abbahagyta az ivást. Mi lemondunk az ivásért való felelősségünkről, átadtuk azt az alkoholistának, akinek emiatt még számos elintéznivalója lehet. Hagyjuk azokat, akiket szeretünk visszaszerezni a felelősségüket, nekünk ez segíteni fog, hogy abbahagyjuk a másik irányítását és ezzel alkalmat adunk a másinak, hogy visszaszerezze az önbecsülését. Ha a dolgok mégsem mennek úgy, ahogy mi szeretnénk, próbáljuk meg elkerülni a kritizálást.

Hogyan állíthatom meg a haragomat és félelmemet?

Félelmünk és haragunk csökkenni fog, amikor más emberekkel vagyunk. Fokozatosan részt veszünk a gyűléseken és beszélünk a problémáinkról az Al-Anon és Alateen barátokkal, megtanuljuk azt, hogy mi irányítjuk gondolatainkat és érzéseinket. Segítség az is, ha telefonon tartjuk a kapcsolatot, vagy kiválasztunk egy sponsort a tagok közül, aki segít értelmezni a programot, eszközként használni a gyógyuláshoz a gyűléseket, az irodalmat...stb.

Hogyan lehetek boldog?

Az első lépésben *felismerjük azt, hogy erőtlenekek vagyunk az alkohollal szemben*. Mi teremthetünk boldog vagy boldogtalan helyzeteket de nem változtathatjuk meg az embereket olyanokká, amilyenre mi akarjuk. Az igazság az, hogy más ember nem felelős a mi boldogságunkért. Visszajön békénk ezeknek a korlátoknak az elfogadásával és hogy nincs hatalmunk más emberek felett, így bátran és sorrendben helyreállíthatjuk kezelhetetlen életünket.

Mit mondhatok gyermekeinknek?

Ezt a tényt nehéz elfogadni a gyermekeinknek is, mert az alkoholizmus az ő életükre is kihatással van. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a nehezteléseket a két szülő érdekében le lehet győzni. Gyermekeinknek tudni kell azt, *hogy ez egy betegség*, de nem reménytelen. Tudniuk kell, hogy mindenkinek lehetséges a legjobbat megszerezni. Főleg azt kell tudniuk, hogy *ők nem okai az alkoholizmusnak*. Ha nyíltak, kíméletesek és türelmesek vagyunk a gyerekekkel, valószínűleg ők is kedvesebbek és türelmesebbek lesznek mindenkivel.

Meddig veszélytelen otthon alkoholt felszolgálni?

A válasz változó. Nem tarthatjuk távol az alkoholistát az ivástól, ha egyszerűen eltávolítjuk a szeszesítalt a házból, de vannak, akik kérik, hogy józanságuk elején tegyék félre az italt. Másrészt a gyógyuló alkoholista zokon veszi, ha szívességből és oltalmazásból abbahagyják az otthoni alkoholfogyasztást. Általában ezt közösen és megfontoltan kell eldönteni.

Mit csinálhatok, vagy mondhatok?

Csakis önmagad légy, az sokkal jobb neked. Próbáljunk meg kedvesek lenni szeretetünkhöz, mint a barátainkhoz.

Egy személyes történet

Férjem alkoholizmus miatt kórházban volt. Az életem annyira összezavarodott az otthonunkban lévő alkoholprobléma miatt és láthatóan nem volt megoldás. Az életünk lidércnyomás volt; én valóban azt hittem a férjem elmebeteg. Ő egy kettős személyiséget fejlesztett ki. A gyerekek és én félelemben éltünk miatta. Azt gondoltam, hogy ő az egyetlen férfi aki így viselkedik és én vagyok az egyetlen asszony aki ezt tapasztalja. Aztán olvastam az újságban az Al-Anonról. Nagyon meglepődtem, hogy létezik ilyen szervezet. Már az első perctől hamarosan bebizonyosodott, amikor találkoztam néhány nővel és másokkal, hogy nekik is számos tapasztalatuk volt már ezügyben, mint nekem. Azonnal rokoni érzelmeim lettek, mert az ő történeteik olyan hasonlóak voltak az enyémmhez. Nem szakíthattam félbe a beszélgetést; bár éreztem őket az én történetemet mondják. Már az első este megtanultam néhány Al-Anon slogent. Az egyik különösen életem részévé vált: Hagyd menni és hagyd Istent tenni. Ez vezetett engem napról napra. Az új barátaim adtak nekem egy füzetecskét, amit elolvastam elejétől a végéig. Becsületesen végrehajtottam amit tanácsoltak és bámulattal láttam, hogyan múlt el a szakadatlan zsémbelés, az önsajnálát, keserűség amik nehezítették problémáimat. Én már megpróbáltam mindent, így elhatároztam, megpróbálom ezt a programot alkalmazni az életemre. Nem reméltem, hogy a férjem egy hónapon belül hazajön a kórházból így elkezdhettem a munkát. Azóta ő ott csatlakozott az A.A.-hoz. Én ki akartam találni, hogyan segíthetem őt és hogyan segíthetek magamon. Nekem nagy szükségem volt a programra, amíg nem ismertem alkoholistát soha nem hallottam az alkoholizmusról. Amikor az alkohol fontossá vált a férjem számára, nem csak az ő életét kormányozta, hanem az enyémet is. Gyakran nem jött haza vagy elfeledkezett a találkozásokról vagy

kiprovokált egy veszekedést, elnézést kért tőlem majd újra elment, néha hazaadta a fizetését vagy egyáltalán nem. Én mindenesetre emlékeztetni akartam, de tökéletesen meg voltam elégedve az új életemmel. Mielőtt az Al-Anon gyűlésre mentem nem hittem, hogy szükségem van segítségre. Én dolgoztam, hogy eltartsam a gyerekeinket, és beismerem, élveztem is, hogy milyen jól irányítok mindent. Az Al-Anon program segítségével nyíltan szembenéztem ezzel a helyzettel és felfedeztem, hogy nem törődtem igazán a gyermekeimmel. Amikor nem voltam elfoglalt a házimunkától és mosástól, akkor aggódtam a holnapért, a következő hétért, a következő hónapért és minden elkövetkező évért. Elhagytam minden barátomat, mert nem akartam, hogy megtudják a mi problémánkat. Azt mondtam magamnak, nincs időm a barátaimra. Elfelejtettem hogyan kell nevetni. Azután jöttem rá, amikor részt vettem az Al-Anon programban, hogy a gyerekeim sem nevetnek már olyan sokat. Így a dolgok nem mehetnek olyan jól és nem voltam olyan tökéletes, mint ahogy elgondoltam. Amikor a férjem hazajött, fokozatosan tanultunk meg nyíltak lenni egymással; hátunk mögött hagyva egymás dolgait. Azóta a férjem józan az A.A.-ban és én újra ráébredtem, hogy milyen kitűnő személyiség. Ezt teljesen kizártam a gondolataimból amikor ivott. Ha a férjem újra elkövetné azt a hibát, hogy iszik, eszembe juttatnám, hogy erőtlenségem az alkohol felett, és hogy semmit nem tehetek, hogy őt megváltoztassam. Csak magamat tudom megváltoztatni. A gyerekek és én tudjuk, hogy nem vagyunk felelősek az alkoholista viselkedéséért. Az Al-Anon és Alateen támogatásával tudunk összpontosítani a saját gyógyulásunkra. Vannak még napok, amikor álmomban visszajönnek a régi emlékek és ez alól úgy tudom kihúzni magam, hogy telefonon felhívom néhány Al-Anon barátomat; máskor majdnem elkövetek egy hibát és kell a tájékozódás mert még nem vagyok elég gyakorlott az Al-Anon programban. Nekem szükségem van az Al-Anon gyűlésekre akár iszik a férjem akár nem. Ez az én útam a békés és boldog élethez. Bármi történik csak a mai nap számít. Kihasználjuk és élvezzük Isten segítségével az életet amennyire a legjobban tudjuk.

Az Al-Anon program alapja a Névtelen Alkoholisták javasolt Tizenkét Lépése ami alkalmazható a mi életünkre.

A Tizenkét Lépés

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkoholizmussal szemben, életünk irányíthatatlanná vált.
2. Hittünk abban, hogy egy nálunknál felsőbbrendű Erő helyreállíthatja lelki egészségünket.
Beismerjük, hogy a mi reakcióink nem voltak mindig helyesek és hogy szükségünk van segítségre.
3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket a *saját felfogásunk szerinti* Isten gondjaira bizzuk, bármiféle fogalmunk is volt róla.
Egy olyan kedélyállapotot teremtünk magunknak, amiben képesek vagyunk elfogadni "Hagyd Istent tenni".
4. Bátor és félelemmentes erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
Beccületesen szembenézünk a tévedéseinkkel és hibáinkkal.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy felebarátunknak hibáink lényegét.
Bevalljuk bizalmasan magunknak és a Felsőbb Erőnknek a tévedéseinket. Azután rábizzuk egy barátunkra.
6. Teljesen készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson minket jellemhibáinktól. Hajlandóvá válunk arra, hogy megszabaduljunk a nemkívánatos emberi tulajdonságainktól.
7. Alázatosan kértük Öt, hogy szüntesse meg fogyatékoságainkat.
Elismerjük, hogy szükségünk van az Ő segítségére, hogy megszabadulhassunk hibáinktól.
8. Jegyzékbe vettük mindazokat, akiknek valaha kárára voltunk és készek voltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani. Emlékeztetjük magunkat, hogy jóvá kell tennünk azokat a hibákat, amiket elkövettünk.
9. Akiknél csak tehetjük, közvetlenül tettük jóvá az okozott kárt csak azokkal téve kivételt, akik esetében ez nekik vagy másvalakinek kellemetlen lett volna.
Gondosan kiértékeljük cselekedeteinket, hogy megszabadulhassunk a hibáink súlya alól.
10. Folytattuk a lelkiismeretvizsgálatot, és ha helytelenül cselekedtünk valamiben, azonnal beismertük. Éberren figyelünk, hogy folyamatosan ellenőrizzük és kijavítsuk magunkat és viselkedésmódunkat.
11. Ima és elmélkedés által igyekeztünk elmélyíteni Istennel való tudatos kapcsolatunkat, bármiféle fogalmunk is volt róla, mindig csak azért fohászok, hogy akaratát megismerjük és ennek végrehajtásához tőle erőt nyerjünk.
Végül megvalósítjuk, hogy a magasabb Istenünk útmutatását követjük minden cselekedetünkön.
12. Miután ezeknek a lépéseknek az eredményeképpen lelkiileg újjászülettünk, igyekeztünk megvinni a jó hírt másoknak is, és a fenti elveket életünk minden megnyilvánulásában követtük.

A mi felelősségünk, hogy segítsünk másoknak mint ahogy nekünk segítettek az Al-Anonban.

Az Al-Anon szlogenek segitségeról

Közösségünk tagjai minden nap használják a szlogeneket és a Békesség Imát. Ezek könnyítik a bennünk lévő feszültséget és kellő megvilágításba helyezik problémáinkat.

FIRST THINGS FIRST - Első dolgokat először

Ez egy emlékeztető a vállalásunkra amit végre kell hajtánunk és azokat a dolgokat kell előtérbe helyeznünk amik igazán fontosak.

LET GO AND LET GOD - Hagyd menni és hagyd Istent tenni

Vannak idők amikor túl zavarosak vagyunk a bölcs elhatározások megvalósításához, akkor legjobb segítséget kérni a Felsőbb Erőnkől, benne megtalálni a megoldást.

LIVE AND LET LIVE- Élni és élni hagyni

Ez azt jelenti, hogy jól ki kell használnunk az életünket a teljes élethez minden napot élvezni kell, bármilyen jó dolgok történnek velünk. Arra is figyelmeztet minket, hogy nem kritizálhatunk vagy hibáztathatunk másokat azért amit csinálnak vagy mondanak; hogy találják meg a mi beavatkozásunk nélkül az üdvösséghez vezető utat.

EASY DOES IT - Csináld könnyen

Emlékeztet minket, hogy a feszültség ártalmas és az ösztönös cselekedet csak bajhoz vezethet; lassanként lépést tudunk tartani magunkkal, amikor több lazítással helyreállítjuk kedélyállapotunkat.

JUST FOR TODAY - Csak a mai nap

A múltért bánkódni és a jövőért rettegni egyaránt hiábavaló. Az Al-Anonban mi próbálunk csak a mai napban élni, és minden napot a legjobban élni.

Ez az anyag a SP-8: "Homeward Bound" című CAL irodalom magyarra fordított kiadványa. Ez a kiadvány WSO jóváhagyásra vár.

Al-Anon / Alateen Családi Csoportok www.al-anon.hu

Telefon: 06-20-440-19-32 **E-mail:** info@al-anon.hu