

Ez az Al-Anon



Al-Anon Családi Csoportok

Segítség és remény az alkoholisták barátainak és hozzátartozóinak

Ez az Al-Anon

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

Ha téged is érint valakinek az ivással kapcsolatos problémája, az Al-Anon segíthet neked.

Az Al-Anont azoknak az alkoholistáknak a hozzátartozói alapították, akiknek a családtagjai megtalálták a józanságot a Névtelen Alkoholisták (AA) közösségében. Manapság sok Al-Anon/Alateen tag találja meg a békességet akkor is, ha az alkoholista épp aktívan iszik.

A kezdetektől megtanuljuk, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben, hogy nem kontrollálhatjuk az alkoholista ivását. Ezt a tényt el kell elfogadnia minden tagnak, mielőtt felépülése elkezdődik a programban. Amíg mi magunk nem hagyunk fel az irányítással, továbbra is azt a frusztrált életet éljük, ami behozott minket Al-Anonba. Ha egyszer megtanuljuk elengedni a problémát, és emellett élünk a társaktól kapott szerető támogatás lehetőségével, akkor nagy eséllyel megérthetjük majd, mit tud nekünk nyújtani az Al-Anon program.

A gyűléseken elhangzó Al-Anon 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 a(-z) _____ 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 rálelhetünk 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

E lépések tanulmányozása szükséges a programban való fejlődésünkhöz. A bennük foglalt elvek, univerzálisak, mindenkire alkalmazhatók, bármi legyen is valaki személyes hitvallása. Al-Anonban törekszünk a Lépések egyre mélyebb megértésére és imádkozunk a bölcsességért, hogy alkalmazni tudjuk őket az életünk minden területén.

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben, hogy életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb erő helyreállíthatja józan gondolkodásunkat.
3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket a saját felfogásunk szerinti Isten gondjaira bízunk.
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 bennünket 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 kivánalma, 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 alkoholista 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 üzenetátadási 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 fejlődésünk és a csoportok egységének eléréséhez 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 Világszolgálati Konferencián (Konferencia, WSC) keresztül, abból a célból, hogy az Al-Anon üzenetét közvetítsék világszerte.

1. Az Al-Anon világszolgálatiért 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 Központ 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 Egyetemes 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 sem lehet személyes büntetés, és ne adjon okot nyilvános vitára;
5. Bár a Konferencia az Al-Anon szolgálatában áll, soha ne 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

Az eddigieket az Al-Anon tagok számára az alábbiak szerint foglalhatjuk össze:

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

Ötletek az új tagoknak

- Az Al-Anon segít nekünk elfogadni a tényt, hogy az alkoholista beteg ember - testileg, érzelmileg, és lelkileg. Minden személy másképpen érintett, bár tapasztalatunk szerint a reakcióink hasonlóak. A korholás, a szemrehányás és a könnyek csak hátráltatják a gyógyulást.
- A lelki békénk saját hiányosságaink felismerésén múlik. Egy őszinte erkölcsi leltár segít nekünk felismerni az erősségeinket és a gyengeségeinket.
- Vigaszt és biztatást találunk, ha tanuljuk és alkalmazzuk az Al-Anon elveit és a szlogeneket. A „Csak egyszerűen” szlogen különösen hatékonyan segít minket napról napra, ha az alkoholizmus betegségével élünk együtt.

- Az alkoholizmus következtében megromlott kapcsolataink, valamint ennek ránk és az alkoholistára gyakorolt hatása nem fog egy csapásra helyreállni. Nem bölcs dolog remélni és siettetni, mert az eredménye csakis csalódás lehet. Sokan közülünk gyógyító változásokat tapasztalnak az életükben, ha kitartóan látogatják az Al-Anon gyűléseket, olvassák az irodalmat és beszélgetnek csoporttársaikkal.

Ahogy az Al-Anon elvei szerint kezdünk élni, megváltozott hozzáállásunk bátoríthatja az alkoholistát, hogy gyógyulást keressen. Némelyikünk képes javítani megromlott kapcsolatán türelemmel és megértéssel, amint ráébred, hogy a sokévnnyi együttélés az alkoholproblémával a saját viselkedését is eltorzította. A józanodást követően még mindig maradnak megoldandó feladataink.

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. Az Al-Anon segítségünkre van abban, 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 lelki útmutatást keresünk életünk kihívásai során. A csoportok gyűlések témájaként is használják a szlogeneket, de egyénileg is használhatók, mintegy emlékeztetőként a stresszes időkben.

„Hagyd menni, és Istent tenni”: Arra emlékeztet minket, hogy mindig szükségünk van a Felsőbb Erőnk segítségére. Ez a szlogen megtanítja nekünk, hogyan szabaduljunk meg azoktól a gondjainktól, amelyek 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 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 szeretetből fakadó elfogadásra tanít minket.

„Első dolgokat először”: Ez az a szlogen, ami rendszert hozhat az életünkbe azáltal, hogy megállunk egy kicsit, és elgondolkodunk. „Mit kell tennem először, másodszor, harmadszor?” Ez segít elkerülni a kapkodást, 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 lelki békénket.
- Segít hozzáállásunk fejlesztésében.
- Segít nekünk kialakítani egy egészségesebb környezetet, mint amilyenben élünk.
- Elkezdünk általános egészségi állapotunkért felelősséget vállalni.
- Eszköztárunk, mellyel félelmeinket küzdjük le egyre gyarapszik.

- Ahogy spirituálissá 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 egyre magabiztosabban és intelligensebben tudjuk kezelni a problémáinkat.
- Ima és meditáció által Istennel és embertársainkkal való kapcsolatunk javul, így tisztább megvilágításban látjuk problémáinkat.
- Az Al-Anon gyűlések rendszeres látogatása megerősít a felépülésünkben.
- Ha rendszeresen emlékeztetjük magunkat a „Tedd könnyedén” szlogenre, az megóv minket attól, hogy türelmetlenné és erőszakossá 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, az mindig emlékeztet rá, hogy nem vagyunk egyedül.

Javasolt Al-Anon/Alateen 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 e 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*.

Az Al-Anon és az Alateen működését a tagok önkéntes hozzájárulásai és a Konferencia Által Jávahagyott Irodalom eladása biztosítja.

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, Virginia 23454-5617
Phone: (757) 563-1600 Fax: (757) 563-1656
al-anon.org wso@al-anon.org

Ez a kiadvány dél-afrikai, dán, holland, finn, francia, görög, héber, izlandi, olasz, japán, lengyel, spanyol és svéd nyelven jelent meg.

Minden jog fenntartva. A kiadvány semmilyen részlete nem sokszorosítható, nem tárolható adatfeldolgozó rendszerben, semmilyen formába nem vihető át, legyen az elektronikus, mechanikus, fénymásolt vagy más módon rögzített, ha azt a kiadó írásban külön nem engedélyezi.

© AL-ANON FAMILY GROUP HEADQUARTERS, INC. 1967, Revised 1998

Ez az anyag a P-32 „This is Al-Anon” című
CAL irodalom magyarra fordított kiadványa.
Jávahagyta az Al-Anon Családi Csoportok Világszolgálati Konferenciája.

Al-Anon Családi Csoportok

E-mail: info@al-anon.hu

Weblap: www.al-anon.hu

Telefon: +36-20/440-1932



Kiadta a Felépülő Hozzátartozók Egyesülete
Készült az IMI-Print nyomdában 2022-ben