ODPÚTANIE

Odpútanie nie je láskavé alebo neláskavé. Neznamená odsudzovanie alebo zatracovanie človeka alebo situácie, od ktorej sa odpútavame. Oddelenie sa od nepriaznivých účinkov alkoholizmu iného človeka sa môže uskutočniť prostredníctvom odpútania sa: to nevyhnutne nevyžaduje fyzické odlúčenie. Odpútanie nám umožní pozrieť sa na našu situáciu realisticky a objektívne.

Alkoholizmus je choroba celej rodiny. Život s následkami pitia niekoho iného je príliš zničujúci na to, aby ich väčšina ľudí znášala bez pomoci.

V Al-Anon sa učíme, že nič, čo povieme alebo urobíme, môže spôsobiť alebo zastaviť pitie niekoho iného. Nenesieme zodpovednosť za chorobu niekoho iného ani za uzdravenie z nej.

Odpútanie nám umožňuje oslobodiť sa od posadnutosti správaním iného človeka a začať žiť šťastnejší a prijateľnejší život, žiť dôstojne a s právami, ktoré máme, žiť pod vedením Sily, ktorá je väčšia, než sme my. Človeka môžeme mať stále radi aj vtedy, ked sa nám nepáči jeho správanie.

V AL-ANON SA UČÍME:

- Netrpieť v dôsledku skutkov alebo reakcií iných.
- Nedovoliť ľuďom, aby nás využívali alebo zneužívali v záujme uzdravenia iného
- Nerobiť za ľudí veci, ktoré môžu urobiť sami.
- Nesnažiť sa riadiť situácie, aby sa iní najedli, išli do postele, vstali, platili účty, nepili a správala sa podľa našich predstáv.
- Neskrývať ani naprávať chyby alebo výčiny iných.
- Nevytvárať krízy.
- Nesnažiť sa zabrániť kríze, ak je

prirodzeným dôsledkom sledu udalostí.

- Keď sa naučíme zamerať sa na seba, zlepšia sa naše postoje a stav Dovoľujeme alkoholikom v našich životoch, aby znášali dôsledky svojich vlastných skutkov.

AL-ANON MÔŽE POMÔCŤ

Al-Anon je celosvetové spoločenstvo, ktoré ponúka program uzdravovania rodinám a priateľom alkoholikov bez ohľadu na to, či si alkoholik uvedomuje svoj problém alebo nie, alebo či hľadá pomoc. Členovia prostredníctvom vzájomnej výmeny skúseností, sily a nádeje prijímajú a poskytujú útechu a porozumenie. Zdieľanie sa o podobných problémoch spája jednotlivcov a skupiny v puto, ktoré je chránené tradíciou anonymity

Al-Anon nie je náboženská organizácia ani poradenská agentúra. Nie je to liečebné stredisko a ani nie je spojené s inými organizáciami poskytujúcimi služby toho druhu. Rodinné skupiny Al-Anon, ktoré zahŕňa Alateen pre mladých ľudí, zvyčajne tínedžerov, nezaujímajú stanovisko k verejným záležitostiam ani nepodporujú žiadne spoločnosti mimo Al-Anon. Členstvo nie je spoplatnené. Členstvo je dobrovoľné , pričom jedinou požiadavkou je, že jeho vlastný život je nepriaznivo ovplyvnený pitím niekoho iného.

Ústredie rodinných skupín Al-Anon Inc.
al-anon.org wso@al-anon.org

1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617
Telefón: (757) 563-1600 Fax: (757) 563-1656

Združenie pre služby Al-Anon v SR
E-mail: alanonslovensko@zoznam.sk
www.alanon.sk
Pre informácie o stretnutiach volajte:
+421 950 465 952

Al-Anon/Alateen je podporovaný z dobrovoľných príspevkov členov a z predaja našej konferenciou schválenej literatúry.

14-25 SKP-19 Vytlačené na Slovensku