

ОТДЕЛЯНЕ

Отделянето не е нито любезно, нито нелюбезно. То не предполага преценка или осъждане на лицето или ситуацията, от които се отделяме. Разграничаването от неблагоприятното въздействие на алкохолизма на друг човек, може да бъде начин за отделяне, като това не означава непременно физическо отделяне. Отделянето може да ни помогне да погледнем на нашите ситуации реалистично и обективно.

Алкохолизмът е семейна болест. Да живеят с последиците от нечие чуждо пиене е твърде тежко бреме за повечето хора, за да го понесат без помощ.

В Ал-Анон научаваме, че нищо, което казваме или правим, не може да предизвика или спре пиенето на друг човек. Ние не сме отговорни за нечия болест или възстановяването от нея.

Отделянето ни помага да се освободим от обсебващия ни интерес към чуждото поведение и да започнем един по-щастлив и спокоен живот, живот с лично достойнство и права, живот, воден от Сила, по-висша от нас. Ние можем да продължим да обичаме човека, дори да не харесваме неговото поведение.

В АЛ-АНОН НИЕ СЕ УЧИМ:

- Да не страдаме заради действията или реакциите на други хора.
- Да не позволяваме да бъдем използвани или унижавани от други хора в интерес на нечие чуждо възстановяване.
- Да не правим за другите това, което те сами могат да направят за себе си.
- Да не манипулираме ситуациите така, че другите да се нахранят, да си легнат, да станат от леглото, да платят сметките, да не пият или да се държат по начин, който ние смятаме за правилен.

- Да не прикриваме чужди грешки или злодеяния.
- Да не създаваме кризи.
- Да не предотвратяваме кризи, ако те са следствие от естествения ход на събитията.

Като се учим да се фокусираме върху себе си, нашите нагласи и цялостно ни състояние се подобряват.

Ние позволяваме на алкохолиците в живота ни да изпитат последствията от собствените си действия.

АЛ-АНОН МОЖЕ ДА ПОМОГНЕ

Ал-Анон е световна общност, която предлага програма за възстановяване на семействата и приятелите на алкохолици, независимо дали алкохоликът осъзнава наличието на проблем с пиенето и дали търси помощ. Членовете дават и получават утеха и разбиране чрез взаимна обмяна на опит, сила и надежда. Споделянето на сходни проблеми свързва отделните личности и групи в една връзка, която е защитена от принципа на анонимност.

Ал Анон не е религиозна организация или консултантска агенция. Не е терапевтичен център, нито е свързана с организации, предлагащи подобни услуги. Семейните групи на Ал-Анон, които включват Алатийн за млади членове, предимно тийнейджъри, не изразяват мнение по външни въпроси, нито подкрепят външни каузи. Не се изискват членски внос или такси. Участието е доброволно, като се изисква единствено собственият ни живот да е бил неблагоприятно повлиян от проблемите с пиенето на друг човек.

С Ал-Анон можете да се свържете на:

- тел: +359 877 901 947
- Email:
al.anon.bulgaria.info@gmail.com
- <http://www.al-anon-bg.org>

Ал-Анон/Алатийн се издържа от доброволните вноски на членовете и от продажбата на литература, одобрена от Конференцията.

Copyright © by Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454- 5617, USA, with the permission of Al-Anon Family Group