

Doświadczenie Al-Anon

W Polsce, jak i wielu innych krajach, następuje zmiana postrzegania zjawiska alkoholizmu oraz jego wpływu na bliskich i otoczenie alkoholika.

Al-Anon nie udziela wsparcia finansowego, zajmują się tym inne instytucje.

W literaturze, której wykaz znajduje się na stronie internetowej w zakładce literatura, można znaleźć broszurkę do pobrania „Co robi Al-Anon, a czego nie”.

1. Nie istnieją żadne sztywne zasady, które można by stosować we wszystkich przypadkach – zwłaszcza jeśli chodzi o rozróżnienie między współpracą, a niełączeniem się.

Ze względu na to, że w różnych sytuacjach mamy do czynienia z odmiennymi okolicznościami współpracy, każdy przypadek należy oceniać osobno. Pomaga w tym znajomość doświadczeń Al-Anon.

2. Al-Anon z nikim nie rywalizuje.

Dzięki programowi Al-Anon staramy się pomóc członkom rodzin i przyjaciołom alkoholików. Jako osoby borykające się kiedyś z tymi samymi problemami, ograniczamy się do dzielenia nabytą wiedzą o chorobie alkoholowej oraz swoim doświadczeniem. Tradycje Al-Anon, które mówią o samowystarczalności finansowej, niepobieraniu opłat za naszą działalność, unikaniu polemik czy łączeniu się z kimkolwiek mówią również, byśmy jako Al-Anon nie krytykowali, nie przeszkadzali, ani nie utrudniali jakiegokolwiek działalności niosącej pomoc bliskim alkoholików. Najlepiej służymy dzieląc się osobistymi doświadczeniami.

3. Organizacje i profesjonaliści spoza Al-Anon nie są zobowiązani do przestrzegania Tradycji Al-Anon. Tradycje Al-Anon są wyłącznie dla członków Al-Anon.

Dobrze jest jednak, gdy osoby i instytucje, z którymi współpracujemy zaznały się z naszymi Tradycjami – wspólne działanie jest wówczas efektywniejsze.

4. Uczestnicy Al-Anon, którzy są jednocześnie profesjonalistami muszą dbać o to, by zawsze jasno określać, w jakim charakterze występują.

Wśród członków Al-Anon znajdują się zawodowi psychiatry, lekarze różnych specjalności, duchowni, prawnicy, pracownicy socjalni, kuratorzy, pielęgniarki, nauczyciele, adwokaci, działacze lokalni, kierownicy, administratorzy, kadrowcy itp. Wielu z nich – obok osobistego uczestnictwa w Al-Anon – bierze udział w innych przedsięwzięciach, związanych z problemem alkoholizmu. Ich praca i umiejętności zawodowe nie są w żaden sposób częścią ich przynależności do Al-Anon. Otrzymują wynagrodzenie za wykonywanie zawodu, a nie za to, że są członkami Al-Anon. Nie zawsze jest to rozumiane przez ich przyjaciół ze wspólnoty jak i współpracowników. Niezwykle ważne więc jest, by jasno rozgraniczali pracę zawodową od tego, co robią jako uczestnicy Al-Anon.

5. Uczestnicy Al-Anon mogą brać udział również w innych przedsięwzięciach związanych z alkoholizmem, pod warunkiem, że nie stwarza to wrażenia, że reprezentują Al-Anon.

Wielu z nas bierze udział w różnych przedsięwzięciach poza wspólnotą, niosąc jako wolontariusze pomoc rodzinom dotkniętym alkoholizmem. W takiej działalności występujemy zawsze jako osoby prywatne, nigdy jako uczestnicy Al-Anon lub reprezentanci jakichkolwiek struktur czy całego Al-Anon. Dla powodzenia takich pozawspólnotowych działań należy ucinać wszelkie próby formalnego lub organizacyjnego wiązania Al-Anon z jakimkolwiek, choćby najszlachetniejszym, programem zewnętrznym.

6. Nie należy dyskryminować żadnej kategorii potencjalnych uczestników Al-Anon, nawet tych, którzy przychodzą pod naciskiem prawa czy instytucji.

Choć siła naszego programu polega na dobrowolności, wielu z nas po raz pierwszy przyszło na mityng z powodu nacisku innych ludzi lub jakichś okoliczności. Dopiero dłuższe uczestnictwo w Al-Anon przyniosło chęć zmiany naszego nastawienia emocjonalnego do choroby alkoholowej. Widząc inne osoby z podobnymi problemami, żyjące szczęśliwie, stopniowo odkrywaliśmy w sobie pragnienie, by też tak żyć; rodziła się w nas wdzięczność i ochota do uczestniczenia w mityngach. Nie mamy więc prawa odmawiać wstępu nikomu – bez względu na to, dlaczego do nas przyszedł. Nie interesuje nas kto skierował go do Al-Anon, interesuje nas człowiek, który cierpi z powodu picia bliskiej mu osoby.

7. W miarę jak zmieniamy nasze nastawienie emocjonalne w stosunku do choroby alkoholowej zaczynamy inaczej postrzegać rzeczywistość, jaka nas otacza i stopniowo wyzbywamy się obaw.

Ci, którzy dzięki Al-Anon uzyskali równowagę umysłu muszą pamiętać, że to zrozumienie siebie nawzajem zjednuje przyjaciół w Al-Anon, a nie samozadowolenie, arogancja i nieomyślność.

Wielu ludzi przychodząc do Al-Anon odczuwa wielką ulgę; znajdujemy w sobie powody do dumy, zaczynamy odbudowywać swoje poczucie wartości, stopniowo usuwając wstyd za pijane życie naszych bliskich. Takie uczucia mogą łatwo przerodzić się w niezwykle silną wdzięczność do Al-Anon. Stajemy się wtedy „przyciągającym” przykładem skuteczności programu Al-Anon.