

## **Al-Anon darbo principai**

Al-Anon programa tai iš esmės asmeninio persiorientavimo procesas, pagrįstas Dvylika Anoniminių Alkoholikų žingsnių.

Į Al-Anon šeimų grupes buriasi vyrai ir moterys, kurių gyvenimą griaua sutuoktinės ar sutuoktinio nuolatinis girtavimas. Juos vienija panaši patirtis, stiprybė ir viltis. Bendromis pastangomis jie padeda vienas kitam rasti nusiramimą.

Grupės renkasi aptarti alkoholizmo problemų. Tai neformalus sambūris, kurio nariai stengiasi atskleisti negatyvias alkoholizmo pasekmes ir ieško būdų, kaip jų išvengti. Susirinkimuose visi jaučiasi laisvai. Mokomasi pripažinti asmenines klaidas, kenkiančias šeimos gyvenimui.

Al-Anon siūlo savo nariams grupinę terapiją, kuri padėtų jie rasti nusiramimą ir ugdytų pasitikėjimą savimi.

Girtaujančių žmonoms ir vyrams yra sunku prisitaikyti prie alkoholiko asmeninių charakterio ypatybių, poelgių, netgi alkoholikui metus girtauti.

Šie sunkumai ypač išryškėja intymiose vedybinio gyvenimo srityse.

Pasaulinė Al-Anon šeimos grupių tarnyba kasmet gauna šimtus laiškų. Juos rašo nelaimės ir nevilties ištikti žmonės iš viso pasaulio. Jie nori sužinoti, kaip jiems įveikti vedybinio gyvenimo sunkumus, kurie, dažniausiai išryškėja jau po to, kai girtuoklis nustoja gėręs.

Kol pagrindine problema išlieka aktyvus vyro girtavimas, žmona tetrokšta vieno, kad tik jis nustotų gėręs. Visa kita išspręst savaimė. Tačiau paaiškėja, kad vien blaivybė, deja, taip ilgai laukto pagerėjimo neatneša.

Problemos, užgriuvusios nuolat geriančių alkoholikų šeimas, verčia sutuoktinį kreiptis pagalbos į Al-Anon. Sunkumai, griauantys normalų šeimos gyvenimą - tai fizinis ir žodinis smurtas, suluošinti vaikai, kurių sveikatai ir saugumui gresia pavojus, neapmokėtos sąskaitos ir kiti dažni pirmaeilio būtinumo dalykai, tokie kaip maisto, aprangos stoka ir pan.

Šias problemas Al-Anon jau seniai sėkmingai sprendžia. Jis gali padėti ir išties padeda tiems, kurie kreipiasi pagalbos. Jo darbe apibendrinama patirtis, jo programa besivadovaujantys nariai labiau supranta vienas kitą ir geriau sutaria tarpusavyje. Al-Anon suteikia jiems galimybę naujai pažvelgti į savo problemas.

Ši terapija yra vaisinga. Tai įrodo daugelio tūkstančių žmonių, radusių kelius konstruktyvesniems veiksams tarpusavio ir šeimos bendravime, patirtis. Jie išmoksta įveikti neapykantą ir gailėstį sau bei kitas negatyvias emocijas. Pagaliau šie teigiami pokyčiai dažnai paskatina ir patį girtaujantį kreiptis pagalbos.