

AL-ANON

taip pat ir **VYRAMS**

Bejėgis ir apimtas sielvarto savo dugną pasiekiau Kalėdų išvakarėse. Išsekęs, praradęs tikėjimą, neturintis nė vieno žmogaus, kuris suprastų mano padėtį, jaučiausi vienišas, išnaudotas ir pakliuvęs į spąstus. Žmona nusprendė mane palikti jau trečią kartą, tik dabar žinojau, kad privalėsiu susitaikyti su jos sprendimu.



NEVALDOMAS GYVENIMAS

Nerimas ir įkyrios mintys sukosi galvoje įgaudamos vis didesnę pagreitį. Gyvenimas tiesiogine prasme tapo nevaldomas. Turėjau rasti būdą, kaip sustabdyti savyje šėlstantį cirką.

VILTIS

Susitikau su seniai matytu draugu. Kantriai išklauses mano istoriją jis pasiūlė: „Gal tau padėtų *Al-Anon*?“ Aklai pasitikėjau draugu, tad nedvejodamas sutikau pamėginti.

PROGRAMA

Per porą dienų išklausiu keletą pasidalijimų *Al-Anon* tinklalaidėje ir pats pasidalijau išgyvenimais telefonu vykusiame susirinkime. Pagaliau įgijau šiek tiek pasitikėjimo ir vilties, kurie veikė tarsi vaistai.

UŽSIENIETIS

Susirinkimai telefonu anglų kalba suteikė pasitikėjimo savimi, bet aš vis dar jaučiausi vienišas. Žinojau – man reikia būti tarp žmonių, nesvarbu, kokia kalba jie kalba.

GYVI SUSIRINKIMAI

Po kelių savaitių ryžausi apsilankyti pirmajame gyvame *Al-Anon* susirinkime. Pagaliau radęs vietą, nušėbau jame išvydęs vien moteris – net suabejojau, ar tikrai patekau ten, kur reikia. Jos tyliai pakvietė mane prisėsti. Greitai pasijutau priimtas ir suprastas. Taip prasidėjo mano tikrasis kelias į sveikimą.

DRAUGAI

Šiandien visi esame draugai. Grupės narės daugelį mano pasidalijimų išverčia į lietuvių kalbą. Man taip pat patinka tiesiog sėdėti susirinkime ir jausti grupės sąmonę ar pasinerti į savo jausmus. Čia jaučiuosi saugus, apsuptas draugų, linkinčių man pasveikti tiek pat nuoširdžiai, kaip ir aš jiems.

NAMAI

Šiandien mano dvasiniai namai *Al-Anon* yra tarsi saugus prieglobstis. Grupėje niekas nekreipia dėmesio į mano nesaugumo jausmus, taip pat į tai, kad kartais vienintelis vyras susirinkime. Nors esu agnostikas, turiu savo Aukštesniąją Jėgą. Mūsų bendravimas grupėje grįstas meile.

TARNYSTĖ

Viena grupės narė man paskolino knygą „Kiekvieną dieną su *Al-Anon*“ anglų kalba, kita padėjo lietuviškai išmokti ramybės maldą. Per susirinkimus sustojame ratu ir susikibę rankomis kartu ją sukalbame. Esu dėkingas, kad galiu dalytis, klausytis, tylėti ir būti kartu. Daugiau neprivalau būti vienas.

LITERATŪRA

Itin stipriai susitapatinu skaitydamas *Al-Anon* literatūrą. Programos knygos perduoda žinių su subtilia transformuojančia galia.

Anonimas

AL-ANON IR AA BENDRADARBIAVIMAS

Al-Anon Pasaulinės tarnybos biuro (PTB) Al-Anon ir AA bendradarbiavimo gairės (G-3) parengtos glaudžiai dirbant Al-Anon ir AA biurų darbuotojams. Visą gairių tekstą galima parsisiųsti apsilankius interneto svetainėje www.al-anon.org; čia pateikiame gairių santrauką.

Ar gali būti mišri Al-Anon ir AA grupė?

Kiekviena bendrija turi konkretų ir atskirą tikslą, siekia išlikti ties juo ir laikytis atitinkamų 12 tradicijų, todėl grupė gali būti tik AA arba tik Al-Anon.

Ar galimi AA ir Al-Anon kalbėtojų mainai?

Retkarčiais AA nario pasidalijimas patirtimi atvirame Al-Anon susirinkime gali būti įdomus ir naudingas. Kai renginys apima Al-Anon, Alateen ir AA, numatant Al-Anon nario kalbą pabaigoje galima išlaikyti Al-Anon kryptį. Panašiai, pakviesti Al-Anon nariai savo istoriją gali papasakoti AA susirinkime. Al-Anon bendrijos nariai pasakoja savo istorijas, o ne alkoholikų, ir pabrėžia, kaip Al-Anon padėjo jiems pasveikti.

Ar gali Al-Anon nariai dalyvauti AA susirinkimuose?

Tik AA nariai ir tie, kurie turi alkoholio vartojimo problemų ir nori mesti gerti, gali lankyti uždarus AA susirinkimus. Atviruose AA susirinkimuose laukiami visi suinteresuoti asmenys, įskaitant Al-Anon narius.

Koks yra Al-Anon nario, kuris taip pat yra AA narys, vaidmuo Al-Anon grupėje?

Pagrindinis Al-Anon grupės tikslas yra padėti alkoholikų šeimoms ir draugams. AA nariai kviečiami prisijungti prie Al-Anon, jei jų gyvenimas paveiktas kažkieno kito gėrimo. Al-Anon susirinkimuose nariai neturėtų diskutuoti dėl jų narystės AA ar bet kurioje kitoje bendrijoje. Dalyvaudami Al-Anon ar Alateen susirinkimuose Al-Anon nariai, kurie taip pat yra AA nariai, demonstruoja savo norą sutelkti dėmesį į tai, ką gali pasiūlyti Al-Anon grupė.

Kokias tarnystes gali vykdyti *Al-Anon* grupės nariai, kurie yra ir AA nariai?

Al-Anon nariai, kurie taip pat yra AA nariai, gali tarnauti grupės lygiu ir būti *Alateen* grupės globėjais. Dėl *Al-Anon* atskirtumo, kaip teigiama 6 tradicijoje, *Al-Anon* politika pasauliniu mastu yra tokia, kad *Al-Anon* / AA nariai neturėtų tarnauti *Al-Anon* aukštesnėse struktūrose nei grupė. Poreikis visą dėmesį sutelkti į *Al-Anon* programos specifiškumą gali sukelti interesų konfliktą arba išnykti kiekvienos bendrijos specifiškumas.

Kokių žingsnių reikia imtis norint užtikrinti abiejų bendrijų bendradarbiavimą suvažiavimuose?

Kai *Al-Anon* bendrija kviečia AA dalyvauti savo suvažiavimuose, *Al-Anon* kaip šeimnininkai gali suteikti erdvę susitikimams, pakviesti AA atstovą dalyvauti planavimo procese; prašyti, kad AA nariai pasirinktų savo kalbėtojus ir susiplanuotų savo darbotvarkę. *Al-Anon* atsakinga už savo darbotvarkę, savo pranešėjus ir visas kitas suvažiavimų veiklas.

Ar *Al-Anon* bendrija gali imti dalį pajamų iš AA suvažiavimo, kuriame ji dalyvauja?

Taip. PTB atlikta apklausa parodė, kad *Al-Anon* ir *Alateen* dalyvavimas iš esmės prisideda prie AA suvažiavimų sėkmės. Pripa-

žindami *Al-Anon* ir *Alateen* dalyvavimą, daugelis AA suvažiavimų planavimo komitetų pasiūlo dalį registracijos pajamų *Al-Anon*; toks indėlis gali būti priimtas. Finansinės detalės turėtų būti iš anksto aptartos AA ir *Al-Anon* suvažiavimų komitetų, atsižvelgiant į kiekvienos bendrijos 7 tradiciją.

Ar AA nariai gali būti globėjais *Alateen* grupėje?

Alateen yra *Al-Anon* dalis, o *Alateen* susitikimams reikia bent vieno *Alateen* grupės globėjo, pageidautina dviejų. Visi *Alateen* grupės globėjai turi būti *Al-Anon* nariai, atitinkantys jų teritorijoje nustatytus *Alateen* globėjams keliamus reikalavimus. AA nariai, kurie taip pat yra *Al-Anon* nariai ir atitinka reikalavimus, gali būti naudingi turint omenyje tai, kad tarnaudami *Alateen* visi nariai tarnauja kaip *Al-Anon* nariai, išlaiko savo anonimiškumą kitų programų atžvilgiu ir *Al-Anon* kryptį *Alateen* susirinkimuose.

Ar gali *Al-Anon* bendrija naudoti AA literatūrą?

Ne. Apskritai nė viena bendrija neturi naudotis kitos bendrijos literatūra savo susirinkimuose. Kai *Al-Anon* nariai naudojami AA literatūra susirinkimuose, susitelkiama ties alkoholiu ir jo / jos elgesiu, o ne ties šeimos patirtimi ir mūsų pačių pasveikimu.