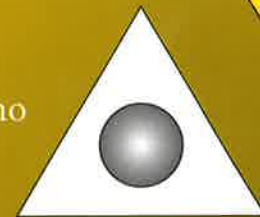


ALKOHOLIKO ŠEIMOS DILEMA



Al-Anono
šeimos
grupės



TURINYS

<i>Al-Anon</i> darbo principai -----	7
<i>Al-Anon</i> - mūsų vedlys -----	8
Sutuoktinis - tai asmenybė -----	9
Dilemos esmė -----	11
Dvilypė alkoholiko asmenybė -----	13
Kaip mes bendraujame? -----	14
Ką reiškia Jūsų veiksmai? -----	18
Kaip įveikti pyktį? -----	20
Ką reiškia jūsų nuostata? -----	23
Penkios bendravimo taisyklės -----	26
Svarbiausias žodis -----	27
Seksas alkoholiko šeimoje -----	30
„Nekalbėkime apie tai“ -----	31
AA nario nuomonė -----	35
Kas „kaltas“? -----	39
Donnos ir Donaldo istorija -----	42
Kaip viena moteris išsprendė vedybinę problemą -----	45
Alkoholikės vyrui -----	47
DVYLIKA ŽINGSNIŲ ir santuokos problemos -----	52
Pirmasis žingsnis -----	52
Antrasis žingsnis -----	53
Trečiasis žingsnis -----	53
Ketvirtasis žingsnis -----	54
Penktasis žingsnis -----	55
Šeštasis žingsnis -----	56
Septintasis žingsnis -----	57
Aštuntasis žingsnis -----	57
Devintasis žingsnis -----	58
Dešimtas žingsnis -----	59
Vienuoliktasis žingsnis -----	60
Dvyliktasis žingsnis -----	61

Al-Anon darbo principai

Al-Anon programa - tai iš esmės asmeninio persiorientavimo procesas, pagrįstas Dvylikos žingsnių ir Dvylikos tradicijų programa.

Į *Al-Anon* šeimų grupes buriasi vyrai ir moterys, kurių gyvenimą griauna 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 neigiamas 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 jiems rasti nusiramimą ir ugdytų pasitikėjimą savimi.

Girtaujančiųjų žmonoms ir vyrams yra sunku prisitaikyti prie alkoholio 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 svarbiausia problema išlieka aktyvus vyro girtavimas, žmona tetrokšta vieno, kad tik jis nustotų gėręs. Manoma, kad visa kita išsispręs savaime. 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,

griaunantys 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 patirtis daugelio tūkstančių žmonių, kurie surado konstruktyvesnę bendravimo šeimoje ir su kitais būdą. Jie išmoksta įveikti neapykantą ir gailėtį sau bei kitas neigiamas emocijas. Pagaliau šie teigiami pokyčiai dažnai paskatina ir patį girtaujantį kreiptis pagalbos.

Paprastumo dėlei nealkoholiką vadinsime žmona, išskyrus poskyryje apie vyrus. Suprantama, didžioji teksto dalis tinka ir vyrui nealkoholikui.

Al-Anon - mūsų vedlys

Pagrindinis *Al-Anon* tikslas - pagelbėti mums, šios draugijos nariams, sprendžiant asmenines problemas. Naujai atėjęs turi suvokti, kad mūsų nariai neturi specialaus pasirengimo, t.y. nėra lankę jokių paskaitų ar pratybų, kad galėtų patarti, spręsti ar rekomenduoti, kaip įveikti asmeninius sunkumus, o tuo labiau iškilusius sudėtinguose intymiuose šeimos tarpusavio santykiuose. To gali imtis psichiatras, dvasininkas, sociologas ir kiti, turintys šiai veiklai profesinį pasirengimą.

Specialistai yra atlikę daugybę tyrimų, konstatuojančių neigiamą alkoholio poveikį vedybiniam gyvenimui. Šie tyrinėjimai yra per daug sudėtingi eiliniam skaitytojui, ir jais domisi tik tokie patys šios srities specialistai. O šios srities populiariojoje literatūroje vargu ar rasime minčių, galinčių sėkmingai pagelbėti konkrečiam asmeniui. Žmonės, tyrinėjantys vedybinių santykių problemas, puikiai žino, jog abstraktūs patarimai yra bevaisiai ir netgi pavojingi. Būtinai individualūs pokalbiai su asmenimis, kuriems norima ir būtina patarti. Kiekvieno jų padėtis yra išskirtinė ir nepakartojama; visus juos apėmusios ginčiuose kilusios emocijos ir reakcijos kiekvienu atveju yra skirtingos.

Al-Anon nariai yra įspėti vengti konkrečių patarimų asmeniui, netgi jam to asmeniškai prašant. Mūsų programos pagrindas yra įtikinėjimas, kad kiekviename mūsų glūdi galia, galinti iš esmės pakeisti tarpusavio santykius ir gyvenimo sąlygas. Šios galios tikslas - išsiaiškinti ir ištaisyti savo paties trūkumus.

Įvykus šiems pakitimams, visi žinosime, kokios taktikos vienomis ar kitomis aplinkybėmis reikia imtis.

Sutuoktinis - tai asmenybė

Al-Anon skatina mus suvokti save ir kitus kaip asmenybes.

Savęs ir kitų Gilesnis suvokimas, kurį galime pasiekti vadovaudamiesi AA ir *Al-Anon* programomis, suteikia mums neribotas galimybes išspręsti daugelį iš pirmo žvilgsnio neišsprendžiamų problemų. Tą yra patyrę tūkstančiai mūsų narių.

Pirmas kelias į naudingus atsakymus tiesiasi per bendravimą, pagrįstą artimo meile. Tokį bendravimą nulemia vienas kito unikalios individualybės pripažinimas ir pagarba jai. Tai reikštų rūpinimąsi abipuse gerove, pasiryžimą susitaikyti su neatitinkančiais mūsų suvokimo ir lūkesčių sutuoktinio bruožais.

Be to, šioje meilėje būtina objektyviai įvertinti savo „aš“ ir teigiamus savo charakterio bruožus. Įsakymas „Mylėk savo artimą kaip pats save“ aiškiai nurodo, kad mes negalime mylėti kitų, nejausdami, kad ir patys esame verti meilės. Taigi *Al-Anon*, be viso kito, dar moko mus pajauti unikalųjų „aš“ ir savo gyvenimo vertę. Visi mes, šiaip ar taip, esame gimę paklusti Aukštesniajai Jėgai, kurią laisvai pasirenkame kaip savo gyvenimo kelrodį.

Poetas Rainer Maria Rilke yra taip pasakęs:

„Suvokime, kad net tarp artimiausių žmonių išlieka tam tikras atstumas. Nuostabiai gyventume vienas šalia kito, jei pasisektų pamilti šį egzistuojantį tarp mūsų atstumą. Tuomet mokėtume vienas į kitą žvelgti kaip į unikumą šiame pasaulyje. Vedybos yra sėkmingos, jeigu abu partneriai tausoja vienas kito individualybę.“

Kiekvienas mūsų atsiskaito sau ir atsako už save. *Al-Anon* įkūrėjas kartą paminėjęs: „Mes negalime įlįsti į kito galvą ir priversti ją veikti pagal mūsų supratimą.“

Kalbant apie intymius vedybinius santykius šis požiūris leidžia partneriui pajusti savo esybės laisvę ir savaip prisitaikyti prie gyvenimo sąlygų.

Skirdami ypatingą dėmesį vienas kito individualybei, išvengiame konfliktinių santykių ir susilaukiame pagarbos bei pasitikėjimo, o tai ir yra sėkmingų vedybų garantas.

Dilemos esmė

Vienam sutuoktiniui nuolat girtaujant, kito sutuoktinio pečius užgula kasdienio gyvenimo problemos, pasiglemždamos visą jo dėmesį ir energiją. Nebelieka laiko iškilusioms seksualinėms problemoms. O jų nemažai. Kai kurie alkoholikai, dėl alkoholio seksualiai susijaudinę, intymių santykių metu elgiasi agresyviai ir šiurkščiai, kartais netgi žiauriai. Toks jų elgesys tik sukelia baimę ir atgraso. Kiti praranda lytinę potenciją. Tuomet jų partneris netenka svarbaus vedybų elemento.

Jeigu alkoholikas ir meta girtavęs, minėti tarpusavio santykiai ir jų sukeltos nuotaikos paprastai būna per daug įsisenėjusios ir staiga išnykti negali. Ilgalaikis girtavimas iš esmės pakeičia emocinį abiejų sutuoktinių požiūrį į vedybas: alkoholikas dažnai jaučia kaltę dėl savo elgesio girtavimo metu, žmona negali pamiršti iškęsto smurto, netekčių, neištikimybės ir panašių pažeminimų. Netgi tada, kai girtuoklis jau seniai nebegeria ir abu partneriai tikisi susigrąžinti normalų tarpusavio bendravimą, minėti reiškiniai dar ilgai prisimenami.

Sunerimę žmonos ir vyrai dažnai yra įsitikinę, kad tik alkoholis yra visų jų vedybinių vaidų kaltininkas nepriklausomai nuo to, ar alkoholikas vis dar tebegertų, ar jau būtų nustojęs gerti. Vis dėlto vien tik alkoholis nesukuria visų šių problemų, o vien tik blaivybė nepanaikina jų.

Dauguma specialistų, tyrinėjančių žmonių santykius, nė kiek neabejoja, jog alkoholizmas ir seksualinis išsiderinimas turi tą patį psichologinį pagrindą. Dėl tam tikrų sąrašymų glūdinčių priešasčių harmonija lytinių santykių metu alkoholikui yra sunkiai prieinama.

Už girtaujančio vyro ištekėjusi moteris, be alkoholizmo problemos, susiduria ir su lytinių santykių nesklendumais. Daugelis naiviai tiki, kad meilė nugalės viską - kad magiškas dviejų žmonių susilieėjimas pavirs atsidadusį, nors ir alkoholiką,

mylimąjį blaiviu, jautriu vyru. Ši rizika dažniausiai nepasiteisina. Moteris gan greitai įsitikina, jog netgi meilė yra bejėgė numalšinti amžiną alkoholio troškulį. Maža to, ji tikriausiai susidurs ir su vyro seksualiniu neatitikimu ar abejingumu. O tai gali jam trukdyti pasukti blaivystėn.

Antra vertus, dėl įvairių priežasčių seksualiai nevisavertė moteris gali sąmoningai suversti kaltę girtuokliui vyrui.

Vyras, vedęs alkoholikę, gali turėti puikią aistringą, nors ir neblaivią, partnerę. Tačiau blaivi ji gali būti šalta, frigidiška. Jeigu jis, mylėdamasis su girta moterimi ir šlykštėdamasis ja, nesugeba jos patenkinti, tai gali būti pažemintas ar išjuoktas. Tokios akimirkos išlieka atminty ilgai ir gali sudaryti keblumų netgi blaivystės metu.

Turime pasakyti, kad atkurti patenkinančius abi puses seksualinius ryšius visgi įmanoma. Reikia tik, kad abu partneriai vienas kitam būtų pakantūs, ištikimi, sąžiningi ir gerbtų vienas kitą. Tokia sąlyga nurodyta ir *Al-Anon* programoje.

Turėdami tai galvoje, mes drįstame imtis gvildinti šią didelę ir komplikotą problemą ir tikime, jog taisyklės, kuriomis vadovaujasi *Al-Anon* nariai, gali padėti išspręsti ją, kaip ir daugelį kitų.

Taiklios ir geranoriškos *Al-Anon* programos studijos padės mums tapti labiau tolerantiškiems, pasitikintiems savimi ir pripildys mūsų sielas meilės. Taip pat išmokys mus susitaikyti su kitų netobulumais, o svarbiausia - nurodys gaires, kaip ištaisyti savo pačių trūkumus.

Dvilypė alkoholiko asmenybė

Pakitimus, kuriuos alkoholis sukelia žmoguje, sunku suvokti. Tačiau dar sunkiau juos įveikti.

Alkoholikas sąmonėje jaučiasi nelaimingas ir kaltas. Ši būseną gali pratrūkti įtūžio ir kaltinimų priepuoliais, į kuriuos žmona paprastai impulsyviai reaguoja. Ji jaučiasi įžeista, kol lankydama *Al-Anon* pagaliau sužino, kad rimtai reaguoti į šiuos išpuolius neverta. Ji tiki, kad jis tikrai taip galvoja, kaip kalba, o tai verčia ją gintis. Sutuoaktinė nesuvokia, jog jo agresija iš tikrųjų yra nukreipta prieš save patį, ir kad jis turi išlieti ją ant artimiausio žmogaus. Iš patirties jis puikiai žino, jog norimos reakcijos būtinai sulauks ir kad ši palengvins jo kaltės jausmą.

Būtent tokiais momentais nusivylusi žmona turi nuspręsti, kokios imtis taktikos, kad galėtų išsivaduoti iš šios nepakenčiamos padėties. Tačiau vos tik alkoholiko nuotaika bent kiek pagerėja, ji ir vėl apimsta, vildamasi, jog santykiai kaip nors pagerės.

Dažniausiai tai atsitinka tuomet, kai po žiaurių protrūkių alkoholikas laikinai suima save į rankas ir tam tikrą laiką nebeigeria. Tuomet vėl atgimsta viltis. Ji ir vėl mato jame vyrą, už kurio ištekėjo. Ji tiesiog sąmoningai nepaiso tiesos ir negalvoja apie tai, kad kas dažnai kartojasi, neišvengiamai vėl pasikartos ir tai tęsis tol, kol vyras gers. Moteris ir toliau taip pat reaguoja į nesąmoningą vyro elgesį. Bėlieka tik laukti, kada jai pagaliau pavyks įžvelgti alkoholiko asmenybės dvilypumą. Tuomet ji išmoks iš pagrindų pakeisti savo požiūrį ir imsis veiksmų.

Vyro blaivystės laikotarpiais džiaugsmo apimta žmona gali net prisipažinti buvusi kalta ar kaip kitaip išreikšti savo jautrią prigimtį. Tačiau netruks įsitikinti, jog, vyrui vėl ėmus gerti, jos išpažintis jo rankose virsta pajuokos ir kaltinimų ginklu prieš ją pačią. Šiems reiškiniams dažnai besikartojant, žmona tampa atsargi ir nenuoširdi.

Kad objektyviai įvertintų situacijas, žmona turi suprasti, kad kaltės kamuojamas alkoholikas primygtinai ieško tokių ginklų, kuriais pateisintų savo Ego. Jis atakuoja žmoną toli gražu ne dėl to, kad jos nekenčia, o todėl, kad nekenčia savęs ir bando pats sau įrodyti, kad nėra jau toks blogas. Priekabiavimas prie šalia esančio jam padeda pakęsti save.

Žmona, matydama, kad jos pasitikėjimu yra piktnaudžiaujama, vis labiau tolsta nuo vyro. Bendraudama su vyru, ji tampa vis uždaresnė ir vis rečiau kalba su juo intymiomis temomis. Ne paslaptis, jog baimė būti įžeistam bet kokį bendravimą gali visiškai sugniuždyti.

Kaip mes bendraujame?

Mūsų tarpusavio santykių sėkmė priklauso nuo to, kaip mes mokame bendrauti vienas su kitu: ne nuo to, ką sakome, bet nuo to, kaip sakome. Ne nuo to, ką darome, o nuo to, kodėl taip darome. Jau vien mūsų balso tonas ir menkiausi judesiai yra savotiški bendravimo elementai. Labai gaila, kad ne visiems tai žinoma.

Kai sutuoktinius sieja abipusė meilė, pagarba ir užuojauta, jų tarpusavio bendravimas yra natūrali šių jausmų išraiška, leidžianti vyrui ir žmonai vienas kitu pasitikėti, jaustis saugiai ir abipusiškai vienodai pavaldiems.

Tačiau jeigu tarpusavio santykius griauna vieno didesnis valdingumas ar įtarumas, šaltumas, nepagrįsti reikalavimai ir lūkesčiai, - visos šios ydos akivaizdžiai atsispindės ir šiems žmonėms bendraujant.

Jei Joe veda Mary, sužavėtas jos šiltomis motiniškomis savybėmis (kaip daugeliui alkoholikų būdinga), visų greičiausiai jis bus pavaldus. O ji, vedina nesąmoningo troškimo ką nors motiniškai globoti, ištekėjusi už Joe, tvarkys visus šeimos reikalus.

Vėliau ji verkšlens, jog jis nesugeba būti šeimos galva, nesuvokdama, kad ji pati ėmėsi vairo ir viskam vadovavo. Užsikrovusi visą naštą ant savo pečių: vyras, vaikai, namų ūkis ir finansai, ši moteris vilks ją ir vis labiau savęs gailės.

Joe girtaujant, ji be atvangos saugos savo vyrą nuo išgėrimo. Tačiau jis neturės jokio noro prasiblaivyti. Ir jos budrumas tik skatins jį bėgti nuo siūlomos pagalbos. Žmona įsitikinusi, kad jos pastangos padėti vyrui yra būtinos. Ji dar nežinos, kad jis pats turi jausti atsakomybę už savo girtavimo pasekmes, ir kad jos persekiojimas tik ilgins jo girtavimo periodą (tą ji sužinos *Al-Anon*).

Paprastai moteris girtam vyrui visada priekaištauja. Noras pasikalbėti ateina, deja, pačiu netinkamiausiu metu. Tokie pokalbiai dažniausiai pereina į šeimyninius barnius.

Peter, vesdamas kuklią, romią ir nuolankią Helen, nesąmoningai pasirenka žmoną, atitinkančią jo norą dominuoti. Jeigu paaiškėtų, kad ji yra alkoholikė, ji visada – blaivi ar girta – bus jam pavaldi. Giliai širdyje Peter trokšta, kad žmona negertų, tačiau gyvenime saugos ją nuo alkoholio, bijos gėdos prieš visuomenę, užsikraus visą atsakomybę, kuri turėtų priklausyti jai.

Tokie deformuoti santykiai - įprastas reiškinys alkoholikų šeimose. Juose neišvengiamai nelieka nieko šviesaus ir gyvybingo, kas būdinga sėkmingoms vedyboms.

Žodinis kreipimasis į alkoholiką gali būti efektyvus tik tuo atveju, kai visą laiką turėsime galvoje, jog jis yra ligonis ir dėl ligos kaltinti jį ir bausti nevalia. Privalome tiesiog tinkamu laiku neiškarščiaavę paaiškinti jam jo klaidas.

Ši vieno AA nario mintis pasiteisino daugeliu atvejų: „Alkoholikui būdingi laikini sąmonės aptemimai. Jų metu alkoholikas gali būti veiklus, o neprisiminti, ką yra padaręs ar pasakęs. Jis jaučia, jog padarė kažką blogo, ir dėl to jį kankina nežinomos kaltės ir nerimo jausmas. Jūs galbūt gailitės jo ir manote,

kad neteisinga būtų jį kankinti pasakojant, prie ko jį privedė girtavimas. Tačiau būtų kilniaširdiškiau ir konstruktyviau padėti jam bėdoje, atvirai papasakojant tai, ką jam visgi reikia žinoti. Jis turi teisę žinoti, kaip jį veikia girtavimas. Jeigu jūs kreipsitės į jį be pykčio ar priekaištų ir ramiai papasakosite, kas nutiko, jūs padėsite jam pamatyti save patį.

Mano žmona taip pasielgė su manimi. Ir tai buvo vienintelė veiksminga pagalba, atvedusi mane į blaivybę.

Net nemoku papasakoti, kaip toli buvau atsidūręs nuo savo idealy, kuomet vieną rytą ji atėjo pas mane ir papasakojo, ką aš buvau prikrėtęs praėjusią naktį. Baigusi pasakoti, ji atsiprašė ir tyliai paliko mane vieną apmąstyti savo poelgį ir ieškoti pagalbos.

Visgi alkoholikui neturime piršti savo išvady. Jis turi jas pats padaryti. Jeigu papasakosite, kaip jis atrodė, kaip elgėsi, ką jūs apie jį galvojate - nieko nepėšite. Vėl grįš prie seno pasiteisinimo: „Ji ir vėl mane kritikuoja“, ir jaus skriaudą, nusiteiks prieš jus, ir taip užpildys šį savo neramų laiko periodą.”

Nesusipažinusi su Al-Anon programa, žmona, daug nemąstydamą, nusprendžia, jog alkoholikas, jeigu jis norėtų, galėtų negerti ir geriau elgtis. Todėl, kai jis grįžta girtas, išplūsta jį. Praėjus gėrimo periodui, ji nesiryžta kalbėti net apie opias problemas, bijodama duoti jam akstiną kitoms išgertuvėms.

Papasakosime apie vieną susirinkimą, įkvėpusį jo narius patyrinti ir suprasti savo elgesio su partneriais priežastis. Susirinkimo tema buvo: „Ar jūs sakote, ką galvojate? Ar jūs galvojate, ką sakote?“

Sėkmingą bendravimą dažniausiai apsunkina ne pats alkoholikas, o jo žmona. Kasdieniai stresai ir nežinomybė dėl ateities - siaubas, baimė, pyktis - įstumia į tokią neviltį, kad daugelis jos reakcijų yra grynai emocinės ir dažniausiai destruktivos.

Pirmininkas paklausė: „Kodėl mes nesakome, ką galvojame? Kodėl nesame pakankamai sąžiningi ir negalime atskleisti teisybės?“

Žinoma, ji pakankamai akivaizdi, bet jeigu jau mes nutylėsime, tai kas kitas jam apie tai drįs papasakoti?“

Visi kalbėjo paeiliui. Štai jų atsakymai:

„Aš nesakau, ką galvoju, norėdama išvengti muštynių ir bėdos. Žinau, kad reikia vengti kritikos, priešiškaite nuteikiančių žodžių, verčiau ramiai paaiškinti padėtį, kad jam pačiam viskas paaiškėtų, ir jis neįsijauštų. Tačiau aš to dar nemoku atskirti.“

Kita moteris tarė:

„Aš bijau jam atskleisti savo mintis. Dažniausiai apie nieką kitą ir negalvoju. Norisi tik kritikuoti jo veiksmus. Žinau, esu neteisi, nes jis yra ligonis. Blaivus jis mielas ir geras, todėl man visiškai nesinori kelti aikštėn buvusių nemalonumų. Tikiuosi, jog ši programa moko, kaip mums elgtis. Reikšdama savo nuomonę dėl jo poelgių, jaučiuosi moraliste, tyrinėjančia kitos asmenybės trūkumus.“

Komentuodamas šiuos du atsakymus, pirmininkas pasakė:

„Jūs žinote, jog be nuoseklumo nepasieksime jokios pažangos. Jeigu neturime pakankamai drąsos išsiblaiviusiam alkoholikui pasakyti savo nuomonės, jis ir toliau galvos, kad mūsų tolerancija yra beribė. S u k o n c e n t r u o k i m e m i n t i s p r i e š kalbėdamos. Tik tuomet mūsų kalba bus įtikinama. Mes juk negalime nuleisti rankų ir atsiduoti likimo valiai. Mūsų vyrai turi teisę žinoti, ko mes iš jų tikimės. Jie patys turi apsispręsti, ar bus linkę pateisinti mūsų lūkesčius. Nesąžininga yra slėpti nuo jų savo jausmus. Tai dar vienas apsimitinėjimo atvejis, reiškiantis, jog mes susitaikome su padėtimi. O iš tikrųjų juk yra ne taip. Siekdamos, kad girtuoklis įvertintų karčią tikrovę, mes pirmos turime ją įvertinti ir nebijoti pasidalyti su juo savo mintimis. Tol, kol mes nesikartojame, tai nėra priekaištavimai. Ir nemanyčiau, kad toks mūsų elgesys yra tas pats, kas tyrinėti girtuoklio asmens ypatybes. O kokia jūsų nuomonė?“

Prabilo dar viena narė:

„Blogai yra pasakyti ne viską, ką galvojame, bet dar blogiau yra sakyti tai, ko mes iš tikrųjų n e g a l v o j a m e. Aš buvau

įpratusi plūstis. Net kai mano vyras tapo AA nariu ir nustojo gėręs, dar ilgą laiką negalėjau atsikratyti šio įpročio. Į bet ką, kas mane sunervindavo, aš reaguodavau šaukdama pirmus atėjusius į galvą piktus žodžius. Aš pamiršau, jog jam grįžta seniai prarastos savosios vertės pojūtis ir išreždavau ką nors aštraus ir jį žeidžiančio. Man atrodo, norėjau jam įgelti, keršydama už viską, ką man teko dėl jo girtavimo iškęsti. Bet tas jau praėity. Aš po truputį bandau nugalėti save ir pradėdau suprasti, jog tie žeidžiantys žodžiai, kuriuos aš sakydavau, tikrai pataikydavo jam į širdį - jis iš tikrųjų jais patikėdavo, o aš, tiesą sakant, taip negalvodavau. Pamažu aš darau pažangą, tačiau man tenka sau vis priminti: nesakyk to, ko tikrai negalvoji. Dėka to aš išvengiau daugybės nereikalingų dalykų. Vėliau tuo labai džiaugiausi.”

Pirmininkas apibendrina esmines susirinkime išsakytas mintis:

„Galime sakyti viską, ką galvojame, tik tada, kai mums netrūkės drąsos būti sąžiningiems sau ir kitiems. Turime būtinai žinoti, k o d e l mes tą sakome. Jeigu savo kalba norime paveikti pašnekovą: pažeminti, išreikšti pagiežą ir gailestį sau, - geriau nekalbėkime. Jūs tik dar labiau vienas nuo kito nutolsite, o mūsų tikslas - panaikinti šį atstumą. Norėdami, kad žodžiai atitiktų mūsų mintis, laiku sustabdykime neapgalvotų žodžių srautą.

Na o dabar eime visi namo ir pasistenkime valdytis, sakykime tik tai, ką galvojame, ir nesakykime to, ko negalvojame.”

Ką reiškia Jūsų veiksmai?

Vien tik pasakydami alkoholikui, ko mes iš jo tikimės ir ką jaučiame, nieko nepasieksime. Jis gali į mus nekreipti jokio dėmesio - tartum mes iš viso nieko jam nebūtume sakę. Ilgiau trunkančios kalbos gali virsti nuolatiniu niurnėjimu. Taigi kartais mes jaučiame, kad būtina imtis kokių nors veiksmy.

Šie veiksmai taip pat yra tam tikra komunikacijos forma. Jie reikštų: aš gerbiu tavo teisę gyventi, kaip tu nori. Bet aš taip pat turiu šią teisę. Aš negaliu leisti, kad tavo girtavimas būtų svarbiausias dalykas mano gyvenime.

Štai kaip sprendžia šią problemą žmonės eiliniame *Al-Anon* susirinkime:

„ Kai kiekvieną vakarą eidamas iš darbo mano vyras pakeliui užsuka į barą, niekada nežinosi, kada jis parsiras. Mes su vaikais vakarieniaujame įprastu laiku, o jis kartais pasirodo vakarienei pasibaigus. Tuomet jis baisiai užpyksta, kad jo nelaukiame. Esu bandžiusi jo lėkštę su valgiu padėti šiltai, bet iki dešimtos ar vienuoliktos valandos maistas atvėsta, o jis atėjęs tą lėkštę su visu turiniu paleidžia į mane. Žinau, kad jokie įrodinėjimai jo nepaveiks. Tad ką man daryti?“

Vienas narys atsakė:

„Pasakykite jam, kai jis bus išsiblaivęs, jog vaikams būtina valgyti laiku, ir jums taip pat. Todėl jūs vakarieniaujate šeštą valandą, o ne tada, kai jis grįš.”

Kitas narys tarė:

„Nieko nereikia sakyti. Veiksmai svarbesni už žodžius. Jeigu iki šeštos valandos jam užtenka laiko pasiekti namus, vakarieniaukite šeštą, nesvarbu ar jis grįžęs, ar ne.”

Trečias narys paprieštaravo:

„Aš nesutinku. Kad veiksmai svaresni už žodžius, - tai tiesa. Bet jei tylėsite, jam blaiviam nieko nesakysite, jis nežinos, ko tikėtės. Jam kitą kartą pavėlavus, jūs ir vėl susivaidysite, nes girtam įrodinėti yra beprasmiška. Verčiau paaiškinkite, jog jūs taip nusprendėte visai ne dėl to, kad nenorite leisti jam vakarieniauti kartu su šeima. Taip nusprendėte dėl vaikų - jiems geriau seksis turint pastovią dienotvarkę. Tai turėtų jį drausminti. Tuomet šeima gyventų savo gyvenimą ir nepriklausytų nuo jo girtavimo.”

Prakalbo šeimos vyras:

„Po sunkios darbo dienos grįždavau namo ir rasdavau žmoną girtut girtutėlę. Ji nesugebėdavo paruošti vakarienės nei man, nei vaikams. Kartą, kai ji buvo blaivi, pasikalbėjau su ja kiek galėdamas ramiau ir įtaigiau. Pasakiau, kad jos likimas yra jos rankose, ir tik ji pati galinti sau padėti. Tačiau imsiuosi veiksmų, kad dėl jos girtavimo šeima neliktų alkana. Susitariau su kaimyne, kad ji ateitų ir išvirtų. Tai truko tris dienas. Tada mano žmona paprašė leisti jai pabandyti pačiai, nes buvo gėda. Ji ir dabar beveik kas vakarą pasigeria, bet vakarienę vis tik pagamina. Manau, kad šis mano atvejis akivaizdžiai parodo, kaip galima pagal galimybes pakeisti padėtį.“

Visi šie patarimai yra sąžiningi ir nešališki, drąsūs ir svarūs, nekaltinantys ir nekritikuojantys, o svarbiausia, kultūringi.

Jeigu bendraudami viso to nepamiršime, neabejotinai pasieksime rezultatų. Ir tai padės mums išlaikyti savo individualybę bei orumą. Asmuo, su kuriuo taip elgsimės, būtinai mus įvertins, ir mes nė trupučio nesigailėsime, kad elgėmės sąžiningai, atvirai.

Kaip įveikti pyktį?

Šalia gyvenantis alkoholikas kasdien mums kelia vis didesnę nerimą, pasipiktinimą. O su pykčiu privalome kovoti vien dėl savo sveikatos ir šeimos ramybės.

Gyvenimas su alkoholiku yra pražūtingas, nes nuolatiniai ginčai be galo išsekina. Net ir tuomet, kai žmona vadovaujasi *Al-Anon* taisyklėmis ir išmoko negilinti ir taip jau blogos padėties, netinkamas geriančiojo elgesys ją dažnai priverčia degti pykčiu.

Ją jaudina ir girto, ir blaivaus alkoholiko kalba, jo poelgiai. Pasipiktinimas gali kauptis, virsti pagieža. O ūmaus būdo, pervargusioms gali kartotis nesąmoningi įniršio priepuoliai. Jeigu

ši naikinanti žmogų būseną užsitęsia, negalime tikėtis jokios tikros dvasinės ar emocinės pažangos.

Al-Anon programos dėka išmokę geriau save pažinti, išmokstame ir atsipalaiduoti, nes atskleidžiame ir analizuojame priešiškų jausmų priežastis. Priešingu atveju neišvengtume dviejų nepageidaujamų pasekmių:

1. kaupdami pyktį savyje, susiluošinsime protiškai ir fiziškai arba
2. „išliedami“ savo emocijas ant kitų, ypač vaikų, savo priešišku ir neprotingu elgesiu sukelsime rimtą pavojų jų sveikam vystymuisi.

Viena narė papasakojo apie tai *Al-Anon* susirinkime:

„Kai pirmą kartą atėjau į Al-Anon, buvau patyrusi nesuskaičiuojamą daugybę skandalių su savo girtuokliu vyru ir jaučiausi sutriuškinta, sugniuždyta jo auka. Tada išgirdau frazę, kuri man giliai įstrigo: „Kentėk užsičiaupusi, nesvarbu ką jis sakytų“. Man atrodė, kad toks mano elgesys ir yra man taip reikalinga stebuklinga burtų lazdelė. Taigi jam girtuokliaujant, aš nedelsdama pradėjau save kontroliuoti. Man atrodė, kad esu ramybės įsikūnijimas. Paaiškėjo, kad mano ramybė jį dar labiau siutino. Jis tiesiog norėjo, kad padėčiau jam sukelti įprastinį audringą skandalą.“

Tačiau labiausiai nuo to nukentėjau aš pati. Užsisiklėndamas pakenkė mano sveikatai. Tapau labai nervinga. Pratrūkdavau pykčiu ant savo vaikų. Menkiausios smulkmenos, kaip antai: jų papiltas pienas ar vaikiški kivičiai, tuojau pat įžiebėdavo manyje nevaldomo pykčio protrūkį. Išsiplūdusi atsisėdavau išsigandusi pati savęs ir galvodavau, ką šis baisus pyktis atneš mano vaikams. Suvokiau, kad baudžiu juos už tai, ką pati blogo esu patyrusi. Žinojau, kad būtina rasti kitokį būdą savo jausmams išlieti.“

Netrukus man pasisekė (o gal taip jau būna Al-Anon) išgirsti labai panašią į mano istoriją iš kitos grupės narės. Ji papasakojo, kaip išvengė pykčio nekaupdama jo ir neišliedama ant nekaltų aukų. Štai jos pasakojimas, kurį ji po to užrašė, norėdama padėti man: „Kai vyras gerė, namuose mes visada sukeldavome įnirtingus vaidus. Dabar supratau, kad jam grįžus girtam, aš pirma juos pradėdavau. Tačiau padėtis nuo to negerėjo. Išliejusi pyktį, eidavau iš proto ir netekau jėgų ką nors pakeisti. Vėliau, norėdama nusikratyti neigiamų emocijų (pyktis keldavo manyje energiją), aš nusprendžiau eiti į kiemą ir ten kasti žemę. Apsimečiau, kad kasu kapo duobę savo vyrui. Dabar sunku būtų pasakyti, kiek kartų ji esu laidojusi tame kieme! Galų gale pamačiau, kad turiu susikasusi puikų didelį žemės plotą, kuriame galima ką nors pasodinti. Pradėjus augti gelėms ir daržovėms, daugiau nekasiau. Puikiausiai aprimdavau ravedama piktžoles ir įsivaizduodama, kad raunu jo plaukus. Visą vasarą nešiau savo „pagiežą“ į Al-Anon susirinkimus - tai buvo puikios puokštės.

Įsivaizduokite, kad kertate kam nors galvą. Pasirodo, jog kapodama daržovių pundelį užgardui, galite jausti didelį pasitenkinimą. O ir patiekalas bus gardesnis.

Jeigu norite ką nors „sutrinti į miltus“, panaudokite šią energiją šveisdamos ar blizgindamos grindis, baldus. O viena grupės narė yra pasiūliusi kepti duoną ir tokiu būdu pasiekti visiškos iškrovos. Tiesiog paimkite gniužulą tešlos, daužykite ją ir kumščiuokite, pakelkite ir meskite žemyn ant lentos, minkykite ir ištempkite, tarytum jūs plėšytumėte ką nors į gabalus. Šitaip iš tiesų galima paruošti skanią tešlą - puikų atpildą už išlietą įniršį.

Visą energiją išeikvojančios „pratybos“ - puiki pykčio iškrova: žaidimas kėgliais, golfas ar tenisas labai padeda išvengti priešiškų jausmų. Be to, nusiteikime žūtbūt laimėti žaidimą. Galvodami apie pergalę, išsivaduosime nuo kankinančių minčių.

Mano draugė pasakojo turėjusi aštrų liežuvį ir buvo įpratusi plūstis. Dėl to ypač kentėjo vaikai. Kažkas patarė jai „išsilieti“ vonios

kambaryje ir ji paklausė. Ten ji galėjo išsakyti viską, kas tik buvo ant liežuvio. Nauda buvo dviguba: ji tapdavo švaresnė ir kūnu, ir siela!

Dar viena draugė prisipažino išliejanti pyktį užrašydama viską, ką nori pasakyti. Šitaip galime ir nesivaldyti - juk vis tiek niekas kitas mūsų įtūžio nematys.

Svarbu žinoti, kad pyktis - tai natūrali žmogaus reakcija. Žmogus pyksta, nes jaučia savo gyvenimo beprasmiškumą. Tačiau jeigu jausmus valdyti nelengva, tai kontroliuoti savo veiksmus tikrai įmanoma. Įtūžio kaupimas ardo mūsų dvasinę ramybę. Ima kankinti galvos, nugaros skausmai ir kiti negalavimai. Tokią būseną būtina objektyviai įvertinti ir kuo greičiau iš jos išsivaduoti nejučiant dėl jokios kaltės.

Be abejo, puikiai žinome, kad alkoholiko smerkti dėl jo ligos nevalia. Tačiau aišku ir tai, jog šis žinojimas mums nė kiek nepalengvina naštos, kurią jis užkrauna ant mūsų pečių. Tačiau, prieš pradėdami ieškoti kelių į ramų, protinę gyvenimą su alkoholiku, visų pirma turime surasti teisingus kelius, kaip nusikratyti savo pačių neigiamų emocijų.”

Ką reiškia jūsų nuostata?

Lig šiol daug kalbėjome apie žodžių vaidmenį bendraujant. Ne mažesnis vaidmuo mūsų tarpusavio santykiuose tenka ir nusistatymui.

Jeigu bendraudami su žmogumi parodome jam meilę ar nors santūrų pakantumą, viskas, ką besakytume, nepraeis pro ausis. O piktai kaltindami ar kritikuodami tik pabloginsime padėtį. Štai paprasčiausias pavyzdys: susierzinusi žmona „apmėto“ vyrą užgauliais žodžiais. Jos elgesys vyrą užrūstina, ir tarp jų įsiliepsnoja ginčas. Panieka, kurią ji vyrui jaučia ir išreiškia bendraudama,

gali būti jos pačios liguistumo požymis, rodantis, kad jai būtinas gydymas *Al-Anon*.

Net jeigu ir kalbėsime atlaidžiai, bet gestais ir mimika (kūno kalba) būsime karingai nusiteikę, tikslo nepasieksime. O jeigu mūsų sąžiningas elgesys atrodys įtikinamai, nesvarbu kaip pasiteisintume sau, - jis tikrų tikriausiai atsipirks.

Dažniausiai tai, ką reikėtų iškelti aikštėn, slepiame tik todėl, kad abejojame savo sugebėjimais atlikti tai ramiai ir protingai. Mes baiminamės, kad pokalbio tema nuteiks priešiška, kils ginčas. Neilgai trukus įsitikiname, kad tai lemia ne pokalbių temos, o mūsų bendravimo stilius ir pikti asmeniniai kaltinimai, kuriuos mes įpiname į juos.

Vieną vakarą *Al-Anon* susirinkime buvo pasiūlyta aptarti panašų klausimą. Susirinkusieji vienas po kito kalbėjo ir siūlė, kaip nugalėti minėtas problemas:

„Kai mano vyras grįžta namo girtas, aptemusia sąmone, jis gali pradėti siautėti beveik dėl visko. Turiu prisipažinti, kad didelę dalį ginčų sukeliu ir išprovokuoju pati. Pastaruoju metu stengiuosi valdytis ir, sakyčiau, kad jau pramokau nesakyti ko nereikia ne laiku ir neapgalvotai. Bet aną vakarą susivaldyti nepasisekė. Daviau pastabą, dėl kurios jis kaip mat užsiplieskė. Per penkias minutes išdaužė viską virtuvėje, o sienoje išmušė didelę skylę.

Šį rytą pusryčiaudami abu nepratarėme nė žodžio. Jį kankino pagirios, ir buvo matyti, kad jam bloga. Apėmė gailestis. Pirmos minties pagauta, norėjau nuraminti jį sakydama, jog galėjo viskas baigtis dar blogiau. Žinojau, kad taip elgtis neprotinga, tačiau nenorėjau daugiau jo skaudinti. Ir kaip turėjau pasielgti? Ir ką man daryti toliau?”

Atsakymai buvo šie:

„Jeigu jis pirmas pradės klausinėti, kas įvyko, šaltai ir dalykiškai viską paaiškinkite. Jis turėtų suprasti, kad jūs jo veiksmus vertinate kaip aptemusios jo sąmonės rezultatą. Jeigu jūs jo poelgį vertinsite nekaltindama, rezultatai bus kur kas geresni, mažesnė ir tikimybė, kad jis ims priešintis.”

„Jeigu jis neužsimintų apie tai, palaukite keletą dienų, o tada ramiai pasakykite: aš šiandien iškviesiu meistrą, kad užtaisytų tą skylę. Gerai? O gal mes patys mokėsime tai padaryti?”

„Aš nesutinku! Aš palikčiau tą skylę. Tegų prisimena savo „darbelį”. Tegų bado jam akis tol, kol ryšis ją užtaisyti!”

Ši mintis sukėlė prieštaravimų bangą. Pakilo trys rankos. *„Nepamirškite, kad alkoholikas - ligonis! - Ne mums jį bausti. Bausmė tik pablogins reikalus. Alkoholikas jau pats save baudžia.”*

Pirmininkas paprašė laikytis tvarkos ir suteikė žodį dar vienai narei, kuri pareiškė:

„Mane jaudina tai, kad jūsų nekontroliuojami vaidai daro žalą jūsų vaikams. Reikėtų priversti jį, kad pats atsakytų už savo girtavimo pasekmes.”

Prabilo vyras:

„Jokie bauginimai apie gresiantį pavojų dar nėra sulaukę alkoholiko nuo girtavimo!”

Žodžio paprašė iki šiol tylėjusi ilgametė *Al-Anon* narė. Ji tarė:

„Man regis, svarbiausia yra nesiimti atsakomybės už alkoholiko girtavimo pasekmes. Manau, kad išeitis labai paprasta - jis pramušė skylę sienoje, jis turi ją ir užtaisyti, jeigu yra nagingas. Jei ne, tuomet turi užmokėti tam, kas ją užtaisys. Man yra panašiai nutikę. Tik mano vyras nukrito ant kėdės virtuvėje ir ją sulaužė. Kitą dieną jam pasakiau: Vakar vakare tu nuvirtai ant šios kėdės ir ją sulaužei. Būk malonus, pataisyk ją. Jokios kritikos, jokių ilgų kalbų. Tiesiog nuogi faktai. Tu kėdę sulaužei, tu turi ją ir pataisyti. Kadangi buvau ramiai nusiteikusi ir neplūdau jo, jam nereikėjo gintis. Jis jautė kaltę ir džiaugėsi galėdamas ją išpirkti.”

Diskusijos pabaigoje buvo prieita prie vieningos išvados, kad bet kurio smurto atveju būtina iškviešti policiją.

Didesnę dalį patarimų susirinkimo nariai pateikė apgalvoję juos iš anksto. Tai protingi patarimai. Tačiau žmona pati turi spręsti, kaip jai pasielgti. Jos veiksmai turi išplaukti iš judviečių

santykių su vyru. Visų *Al-Anon* narių nuomonė buvo vieninga: alkoholikas - ligonis, todėl nei žodžiais, nei veiksmais neturime teisės jo kaltinti.

Penkios bendravimo taisyklės

Kartą viena narė užsiminė, kad gyvendama su vyru, kuris po ilgai trukusio girtuokliavimo pagaliau visiškai metė gėręs, susikūrė daugybę nuostatų, kaip bendrauti su girtauti linkusiu vyru. Pakvietėme ją supažindinti mus su jomis. Štai ką ji papasakojo:

Diskutuokite, bet neatakuokite.

Mano vyro girtuokliavimo metais ši taisyklė padėjo mums išvengti daugybės šeimyninių vaidų, kurie, be jokios abejonės, būtų tik pabloginę padėtį. Ir ji ypač buvo naudinga tada, kai jis kurį laiką susilaikydavo negėręs. Tuomet jo problemos ypač sustiprėdavo. Išsiblaivęs alkoholikas ypatingai jautrus kritikai. Net ir visiškai metusio girtavimą alkoholiko savojo „aš“ supratimas yra vis dar lengvai pažeidžiamas. Įpratęs būti niekinamu, jis įsivaizduoja esąs kritikuojamas net ir tada, kai tos kritikos visai nėra. Ką tik sakyčiau apie jo asmenį, viską jis priima kaip kritiką, staiga susijaudina ir puola gintis. Dabar, jeigu kas mane jaudina, tiesiog imu ir pasakau jam. Jei tai koks mažmožis, kuris mane erzina, kartais sakau: „Žinau, kad tai smulkmena, bet ji mane erzina. Pagalvojau, gal tu norėtum apie tai žinoti.“

Nekelkite balso ir kalbėkite maloniai.

Patyriau daug vargo, kol pagaliau suvokiau, kad kylant emocijoms, pakyla ir balso tonas. Tada prasideda nemalonumai. Jeigu į mano pastabą jis reaguodavo pakeltu balsu, aš tiesiog išeidavau iš kambario. Tai jį dar labiau siutino. Tą pačią minutę jis puldavo paskui mane šaukdamas: „Kaip tu drįsti demonstratyviai išėiti, kai aš su tavim kalbu?“ Galų gale, ačiū Dievui, ramiai įtikinau jį, kad pakelto tono dienos mūsų namuose baigėsi. Negalite įsivaizduoti, kaip skiriasi dabar namų atmosfera!

Nenukrypkite nuo temos.

Pradėjusi kažką jam pasakoti, nejučiomis stengdavausi išnaudoti progą ir šnekėdavau dešimčia įvairių temų, kurios tik tilpo mano galvoje. Vieną dieną suėmiau save į rankas ir ryžtingai tariau: vienu metu pakanka kalbėti viena tema. Jeigu kalbėsiu įvairiomis, mūsų pokalbis neabejotinai baigsis vaidais apie jo pusbrolių Joe ir mano tetą Charlotte.

Išklausykite jo nusiskundimų.

Kai ateina mano eilė išklaudyti jo skundų, stengiuosi būti atidesnė, išvalgesnė, neprarasti savitvartos, pažiūrėti plačiau ir mąstyti protingai. Gal būt jis pasakys ką nors tokio, kas man būtina žinoti. O tai padėtų ir man tapti geresniu žmogumi.

Nekelkite reikalavimų.

Reikalą, kurį noriu su juo aptarti, apibūdinu objektyviai, nesakydama jam, kokia, mano galva, turėtų būti išeitis. Jo valioje - rasti sprendimą pačiam. Jeigu elgčiausi priešingai ir pamokyčiau jį, ką turėtų daryti, užuot aptarinėję rūpinimą problemą, sukeltume ginčą. O palikdama teisę jam pačiam pasirinkti, ką daryti, sudarau sąlygas nuosirdžiam pokalbiui ir santarvei. Patikėkite, sunku buvo nugaleti savo nuomonę, jog „mano sprendimas - vienintelis teisingas sprendimas“.

Svarbiausias žodis

Štai įdomi vienos *Al-Anon* narės istorija, pasakojanti, kaip ji atrado vieną žodį, suvaidinusių reikšmingą vaidmenį jos gyvenime.

„Mano vyrui dėka AA metus girtuokliauti, aš iš to džiaugsmo, kaip daugelis tų patyrusių moterų, skrajojau dausose. Nors jau ėjo penkti mano narystės *Al-Anon* metai, savo elgesį galėjau apibūdinti taip: aš laimejau mūsų.“

Buvau skaičiusi visą literatūrą. Retai praleisdavau susirinkimus. Taigi, stebiuosi, kodėl mano praregėjimui reikėjo tiek daug laiko. Galų gale supratau, kad nebuvau įsisavinusi net Pirmojo žingsnio!

Aš niekaip negalėjau nusikratyti mane užvaldžiusios minties, kad mano pagrindinis tikslas - laimėti mūšį prieš savo vyrą ir grąžinti jį į blaivybės kelią.

Buvau įsitikinusi, jog niekas už mane negalėjo geriau patarti naujai atėjusiajai. „Tebūnie!“ - sakydavau jai. - „Tai ne tavo problema. Jis - ligonis. Tau reikia nugalėti savo charakterio trūkumus ir išmokti nekreipti dėmesio.“

Aš, kaip ir daugelis žmonių, maniau, kad būti ištekėjusiai, reiškia būti atsakinga už jį. Galvojau, kad jis man priklauso, ir aš kažkokiais būdais privalau priversti jį paklusti mano mąstysenai ir gyvenimui.

Dabar suprantu, kad jis būtų radęs pagalbos ranką daug anksčiau, jeigu aš pati būčiau klausiusi patarimo, kurį taip lengvai duodavau kitoms.

Taigi turėdama jau blaivų vyrą, triumfavau ir skrajojau dausose.

Laikui bėgant, turiu prisipažinti, supratau, jog aš jo neįveikiau. Mano veikimo būdai išliko tie patys. Stengdavausi nurodyti, kokiuose AA susirinkimuose jis turėtų dalyvauti, siuntinėjau jį tūkstančių kryptių, kurios tik pasitaikė mūsų kasdienybėje. Mane ėmė pyktis, kai jis priešindavosi. Jo pasipriešinimas augo tolygiai su pasišventimu AA programai. Ir kuo labiau jis gynėsi, tuo stipriau kovojau.

Mūsų vedybinis gyvenimas ilgą laiką skendėjo alkoholio liūne. Savaiame suprantama, dabar, kai jis nustojo gėręs, aš vyliausi grįžti prie normalaus gyvenimo. Bet taip neįvyko. Ir nemokėjau suprasti kodėl, nes iš tiesų nebuvau suvokusi Al-Anon esmės.

Kaltinau jį šaltumu man ir per dideliu dėmesingumu jo grupės moterims, dariausi vis labiau pavydi ir įtari. Klausiausi jo telefono pokalbių, tikrinau kišenes, sekiau jį. Galų gale tapau bjauresne ir emociškai labiau sudirgusi, negu jo girtavimo laikais. Mūsų barniai virto grėsmingomis kovomis, po kurių aš vis labiau nusivildavau esama padėtimi.

Visi sakė, jog prieisiu liepto galą. Ir aš priėjau. Supratau, kad AA dėka pasiekta blaivystė yra tik pradžia. Reikėjo keistis pačiais. Ir

aš pati privalėjau to imtis. Visiškoje neviltyje, tartum skęstantis šiaudo, griebiausi Al-Anon. Kažkas atvedė mane į protą, suvokiau tiesą, kuri lig šiol nebuvo man priimtina:

pirma - mano vyras yra individualybė, visiškai kitas asmuo, Dievo vaikas, o ne mano nuosavybė.

antra - mano dominavimas ardė mūsų tarpusavio santykius. Labai panašu, kad jie jau negrįžtamai sugniuždyti.

trečia - aš turiu spręsti savo problemą labai paprastai. Mano ateitis yra Dievo rankose. Mano gyvenimas ir iki šiol Jam priklauso.

Man pavyko išspręsti savo problemą vienu žodžiu „pagarbumas“.

Gero būdo žmonėms nesunku būti dėmesingiems tiek nepažįstamiems, tiek draugams. Tačiau, kai tik sukyla mūsų emocijos- pusiausvyros kaip nebūta. Jausmų švytuoklė siekia kraštutines ribas - ji rodo arba meilę, arba priešišumą. Mes per daug įsijaučiame ir mums artimiausius žmones laikome dalimi savęs. O kuomet jų veiksmai mūsų netenkina, mes kovojame prieš juos, užuot kovoję su savo pačių trūkumais.

Mintyse nuolat kartodama žodį „pagarbumas“ primindavau sau, kad sutuoktinis ne vien tik „m a n o v y r a s“. Jis yra žmogus, asmenybė, uždirbanti šeimos pragyvenimui. Jis mielai padeda ir į bėdą pakliuvusiems. Jis - žmogus, kurio gyvenimo patirtis visiškai skiriasi nuo manosios. Jis turi savo protą, sielą, emocijas. Tai visapusiškai unikalu. Jis - tas, kurį reikia gerbti ir vertinti. Aš privalau rodyti jam dėmesį ir nepamiršti p a g a r b u m o.

Stebėdama daugelį santuokų, taip pat ir laimingų, pastebėjau, jog trūksta švelnaus elgesio, kurio kiekvienas, o ypač mūsų mylimas žmogus, yra vertas. Partnerius riša ir intymumas, ir harmonija, tačiau pagarba - retas svečias.

Sakysite - mažmožis, bet būtent jos dėka aš visiškai pakeičiau savo požiūrį į vyrą ir mūsų santuoką. Ši mintis šovė į galvą pačiu laiku, kuomet draugė paskolino K. Gibrano knygą „Pranašas“, kurioje apie santuoką rašoma taip: „Tegu lieka ir erdvės tarp jūsų.

Mylėkite vienas kitą, bet neleiskit meilei virsti pančiais. Atlaužkite vienas kitam savo duonos, bet nekąskite tos pačios riekės.”

Pastebėjau, kad mano p a g a r b u m a s atliepia jo p a g a r b u m u i. Toks elgesys verčia žmones, ypač artimuosius, pakeisti savo nuomonę apie jus.”

Seksas alkoholiko šeimoje

Svarbus vaidmuo santuokoje tenka seksui – intymiausiam vedybinio gyvenimo veiksniai. Be jokios abejonės, seksualinės problemos aktualios daugeliui santuokų, kuriose vienas iš sutuoktinių girtauja. Jo girtavimas gali sukelti naujų problemų arba sustiprinti buvusias.

Savaime aišku, kad santuokos sėkmė visais atžvilgiais priklauso nuo lygiaverčių, abu partnerius patenkinančių seksualinių santykių. Teisinga ir priešingai - seksualiniai ryšiai beveik visuomet atspindi partnerių vedybines nuotaikas.

Daugumos santuokų partnerių seksualiniai poreikiai beveik visuomet yra skirtingi. Tam, kad vienas prisitaikytų prie kito, būtinas abipusis nuolaidumas. Jeigu sutuoktiniai vienas kitam neabejingi, jie abu stengsis vienas kitam įtikti.

Metų metais girtuokliaujant, atsiranda daug problemų. Alkoholikai paprastai linkę pervertinti savo seksualinį pajėgumą. Įkaušę jie dažnai jaučia stiprų seksualinį potraukį. Jeigu moteris jaučia potraukį savo partneriui, ji gali ignoruoti jo girtumą ir suartėti su juo. Tačiau ji gali ir labai nusivilti, kadangi vyras gali nesugebėti patenkinti nei jos, nei savo potraukio. Taigi abu liks nepatenkinti ir kaltins vienas kitą. Kiekviena nebaigta sueitis, kaip žinia, pamažu ardo santuoką.

Kartais alkoholikas elgiasi brutaliai ir šiurkščiai, o žmona atsiduoda vien tik iš baimės. Toks santykiavimas moteriai gali sukelti frigidiskumą, o tada ir jos vyras, ir seksas virst jau kančia.

Kai kada žmonos, pasišlykštėjusios girtu vyro rodomu noru suartėti, jo glėbio kategoriškai atsisako. Tai vėlgi gimdo abipusį pasipiktinimą. Pasikartojantis vyro nesugebėjimas atlikti pilnavertį lytinį aktą gali peraugti į impotenciją. Impotencija gali išlikti net ir vyrui nustojus gerti, nes jis ir toliau bijos nesėkmės. Ši baimė didina vidinę įtampą ir fiziologiškai ją slopina.

Jeigu santuokos pagrindas - abipusiškai stiprus meilės ryšys, o sutuoktiniai nori išmokti naujo požiūrio į seksą ir pradėti kitaip elgtis, yra vilties, kad padėtis po kurio laiko pagerės.

„Nekalbėkime apie tai”

Sprendžiant intymias vedybinio gyvenimo problemas, viena iš didžiausių kliūčių yra vieno arba abiejų partnerių nenoras atvirai pasikalbėti apie rūpimus klausimus. Ant tarp jų išaugusios sienos galime priklijuoti etiketę: „Nekalbėkime apie tai”.

Seksas daugumai žmonių - pati sunkiausia pokalbio tema. Ji kupina vienokio ar kitokio pobūdžio emocijų - kaltės jausmo, pasipiktinimo, kartėlio ir meilės. Todėl šaltakraujiškai pasikeisti nuomonėmis ir nepasitenkinimais, atrodytų, neįmanoma. Pradėjus ramų pokalbį, vienas iš partnerių netrukus netenka kantrybės ir ima kaltinti, priekaištauti. Abu užsiplieskia staigiu ir kerštingu pykčiu. Toks kelias toli nenuveda. Jis tik parodo, kodėl žmonės, tik pradėję atvirai kalbėtis, nustoja vilties ir baigia pokalbį fraze „Nekalbėkime apie tai”.

Interviu su daugeliu *Al-Anon* narių patvirtina, jog šitaip atsitinka ne taip jau retai. Dažnas AA narys, pastaruoju metu gyvenęs tikrą, grynakraujį gyvenimą, savaime suprantama, nenori išpažinti skaudžios praeities nutikimų, sąlygojusių aklavietę, į kurią jis buvo patekęs. Tuo tarpu kenčiantis partneris nori sužinoti, kaip tokiu atveju elgėsi kiti, ir ką jie galėtų patarti, kad būtų galima atkurti gerus vedybinius santykius, kurių taip siekia.

Šią tiesiog išmušančią iš vėžių padėtį ryškiai iliustruoja teiginiai:

„Isijungęs į AA ir jo dėka perėjęs į blaivystę, jis akivaizdžiai pasikeitė į gerąją pusę. Dabar yra kur kas rūpestingesnis ir atidesnis. Pirmąkart gyvenime švenčių progomis jis siunčia man gėles, prisimena mano avalynės, drabužių dydžius ir dovanoja man nuostabias dovanėles. Jis elgiasi tartum mane mergintų, o toliau - nė žingsnio. Neprisimenu, kada paskutinįsyk yra mane bučiavęs. Kuomet bandau jam pasimeilinti, tai pakštelėdama į skruostą, tai paglostydama galvą, atsitraukia ir pasako: „Geriau nieko nepradėkime“.

Ką man galvoti? Aš jums papasakosiu. Kartais atrodo, kad jis man rodo dėmesį pirkdamas mielas dovanėles vien todėl, kad būčiau rami, o tuo tarpu turi kitą moterį. Bijau, kad kažkas manyje atgraso jį. O gal jam manęs tiesiog gaila, ir nori mane nuraminti, nes negali su manimi mylėtis?

Pasiteiravau savo draugės, dirbančios vedybinių santykių konsultante (mano vyras atsisakė eiti su manimi), ką visa tai reikštų, ir ji atsakė: „Greičiausiai jį kankina kaltės jausmas dėl to, kaip jis girtaudamas su tavimi elgėsi. Nepažindama jo, negaliu tau tinkamai patarti. Galėtų pagelbėti judviejų atviras pokalbis. Neslėpk, kad nori su juo suartėti. Nesidrovėk. Tu jį turi įtikinti, kad seniai jau pamiršai viską, kas įvyko praeityje. Paaiškink jam, kad jau keletą metų priklausai Al-Anon ir suvokai, kad ir tu dėl daugelio jo girtavimo metu įvykusių rietenų ir iškilusių problemų kartais būdavai kalta.“

Viena patraukli jauna moteris, kurią skaudino jos vyro šaltumas, išbandė seną kaip šis pasaulis pokštą - tapo vyro gundytoja. Per AA susirinkimus ji buvo pastebėjusi, kad jos vyras vis rasdavo progų pasišnekėti su akį režiančios išvaizdos moterimis

kaštoniniais plaukais arba blondinėmis, išsidažiusiomis, išsikvėpinusiomis ir dėvinčiomis viliojančiais drabužiais.

Pati ji visa savo esybe buvo gana konservatyvių pažiūrų, rengėsi tvarkingai ir net madingai. Tačiau nusprendė peržengti savo skonio ir stiliaus ribas. Pakeitė šukuoseną, paryškino makiažą ir ėmė vilkėti ryškesnių spalvų drabužiais.

Pirma vyro reakcija į šią permainą buvo neigiama: „Prieš ką tu čia išsipustei?“ Savaiame suprantama, ji įsižeidė, nes negalėjo suvokti, kodėl jį traukdavo kitų moterų panaši išvaizda, o ne jos.

Namuose ji išbandė ir kitus būdus norėdama atkreipti jo dėmesį į save, kaip į moterį ir mylinčią žmoną, besiuilginčią vyriško dėmesio ir glamonių. Ji maudydavosi kvepiančiose putų voniose, rengdavosi gundančiais peniuarais. Bet tai nepadėjo. Pirmuosius jos mėginimus jis sutikdavo tylą. Paskutinysis sukėlė pykčio protrūkį: „O, dėl Dievo meilės, apsirenk ir eime iš namų!“

Kaip moteris turėtų tokiu atveju elgtis? Jos vyras atsisako eiti pas psichiatrą ar vedybų konsultantą. Jis atsisako kalbėtis apie seksą ir jo nebuvimo priežastis. Jo žmona kitų vyrų ieškoti nelinkusi. Ji myli savo vyrą ir kito nieško, nors tokiam atsirasti ir buvo progų. Ji jaučia, kad neturi jokio pasirinkimo. Bbelieka tik susitaikyti su šia sunkia ją užgriuvusia padėtimi. Kaip ir daugelis apklaustųjų, ji droviai nuslopina pokalbį: „Nekalbėkime apie tai“.

Jai niekada net nėra šovusi mintis į galvą, kad jis išskiria ją iš tų moterų, su kuriomis kartais jam ir būdavo malonu pašnekėti, tarpo todėl, kad vertina ją labiau. Ji tiesiog nesuprato, o jis norėjo, kad ji būtų savimi, t.y. tokia, kokia yra, tokia, kurią jis galėtų garbinti, kuria didžiutuotųsi. Bet - per atstumą! Ji net negalvojo, kad jis vengia intymių santykių su ja todėl, kad jaučia nevisavertiškumo kompleksą ir jam gėda.

Panašiai atsitiko ir kitai moteriai. Ji šlykštėjosi savo girto vyro siūlomomis paslaugomis ir kategoriškai jų atsisakydavo. Ne paslaptis, kad toks jos poelgis ne kartą pastūmėjo jį į kitų moterų

glėbį. Todėl dėl jo neištikimybės ji pripažino ir savo kaltės dalį. Po to vyras nustojo gėręs ir, kaip įprasta tokiomis atvejais, žmona iš džiaugsmo skrajojo dausose. Ji pirmą kartą po ilgų metų pasijuto laiminga. (Prisiminkime, kad *Al-Anon* moko mus pirmajame sėkmės etape būti atsargiems ir nepamiršti, jog ateityje laukia nauji išmėginimai.) Pagerėjus sveikatai, vėl sustiprėjęs, daug dėmesio, energijos jis skyrė tam, kad galėtų grįžti prie savo reikalų. Jis buvo patenkintas galėdamas geriau aprūpinti šeimą. Be darbo, pagrindiniu jo užsiėmimu buvo lankytis AA susirinkimuose, bendrauti su AA draugais.

Šiam laimingam gyvenimui bėgant, žmona tikėjosi, kad ilgainiui atsinaujins ir jų lytiniai santykiai. Bet taip neįvyko. Jis gyveno atmesdamas visus šeimyninio gyvenimo malonumus tartum vienuolis. Pagrindinį dėmesį skyrė savo asmenybei tobulinti. Šiame tobulėjime, jo galva, seksui - ne vieta, nes tai jį gražintų į praeities nuodėmes.

Žmona, nujausdama tokį jo nusistatymą, suprato, kad kalta ir ji pati, nes, kaip minėjome, buvo atsisakiusi su juo girtu miegoti. Taigi dabar dėl susidariusios padėties, nors ir nežinodama tikrosios priežasties, ji jo nė kiek nekaltino.

Regis, padarė viską, norėdama jam įtikti, ir kad jis vėl pasijustų šeimos galva. Tačiau niekas nepasikeitė.

Bėgo mėnesiai. Įtampa augo. Ji rūpestingai pergalvojo visus variantus. Skirtis su savo vyru nenorėjo. Norėjo tik, kad jis būtų v y r a s. Tačiau šio asketiško gyvenimo, atėjusio kartu su blaivyste, priimti nusiteikusi nebuvo.

Praleidusi bemiegę naktį ir sugalvojusi išeitį, vieną rytą per pusryčius ji tarė: „Dabar, mano drauguži, Tu ir aš tiesiai šviesiai pasikalbėsime apie neegzistuojantį tarp mūsų seksualinį gyvenimą”. - „Nekalbėkime apie tai! – paprieštaravo jis. - To negalima taip paprastai ištraukti iš dienos šviesą.” - „Deja, galima. Jeigu pakilo grėsmė šeimai iširti, turime išsiaiškinti, kas atsitiko. Privalau tau pasakyti, kad daugiau taip tęstis negali. Aš esu moteris, žmona. Aš

jaučiu normalų potraukį suartėti su savo vyru, kurį tikrai myliu. Noriu žinoti, ar kažkas manyje yra tau nepriimtino, ar kažkas kitkas tave erzina. Jeigu tai liga, emocije ar fizine prasme, reikia imtis priemonių prieš ją, jei tu, žinoma, to nori. Bet mums būtina ši reikalą išsiaiškinti. Žinau, kad taip atvirai viską išklodama, neatrodau nei romantiškai, nei viliojančiai. Bet tokia galėsiu būti vėliau, kuomet mes suprasime, kas tarp mūsų yra ne taip.”

Po ilgos tylos vyras galų gale paaiškino, kad jis jaučia savo kaltę dėl praeities, kad gėrė, kad apleido darbą, kad nukentėjo šeima, galų gale dėl to, kad yra turėjęs kitų moterų.

„Aš tiesiog negaliu užmiršti viso šito. Bet dabar jaučiuosi daug geriau, nes tu pasakei, kad manęs geidi. Be to, matau, kad manimi rūpiniesi, nors ilgą laiką tau buvau tikras niekšas.”

Ši jauna moteris vėliau prisipažino, jog dabar ji žinanti, ką reiškia medaus mėnuo. Anksčiau, net vedybinio gyvenimo pradžioje, ji nebuvo to patyrusi.

AA nario nuomonė

Ankstesniame skyriuje pasakojome, kad buvusio girtuoklio žmona yra sunerimusi dėl jų atšalusiu lytinių santykių. Dėl to, žinoma, daugiausia kaltinamas alkoholis.

Priklausydama *Al-Anon*, ji turėjo progos įsitikinti, kad nė vienam iš mūsų nėra duota suprasti kito žmogaus elgesio motyvų. Moteris priblokšta, nes nesugeba suvokti, kas atsitiko jos sutuoktiniui.

Siūloma pasiklausti vieno vyro, buvusio girtuoklio, dabartiniu metu priklausančio *Al-Anon* ir jau seniai nebegeirančio, nuomonės. Galbūt ši nuomonė nėra nauja, tačiau ji neabejotinai atskleidžia į blaivybę grįžusio asmens požiūrį į šį klausimą.

„Esu dalijęsis mintimis su įvairiais AA nariais apie vedybines problemas ir priežastis. Tai, ką noriu čia pasakyti, tartum mano asmeninės patirties ir išgirstų pasakojimų susumavimas.

Geriančio alkoholiko seksualinės problemos kyla iš aplinkybių jo blaivybei palaikyti. Šios aplinkybės tiek sudėtingos, kad sunku, gal ir neįmanoma paaiškinti net ir man žinomus atvejus. Noriu pabrėžti, kad mano išvados tinka ne visais, o tik tam tikrais atvejais.

Manau, daug laimėtume atskleisdami tikrąsias vedybų, kuriose kilo ši problema, priežastis, taip pat ir abiejų partnerių vidinių „aš“ nusistatymo vienas kito atžvilgiu priežastis.

Pavyzdžiui, alkoholikui būdinga priklausomybė. Jis linkęs ieškoti motiniškos žmonos, į kurią galėtų remtis. Paprastai mergina, kurią jis nori vesti, turi šį stiprų motinišką instinktą ir vyrą nori globoti, saugoti. Du tokie partneriai, regis, galėtų iš tiesų vienas kitą papildyti ir jų sąjunga būtų ideali. Tačiau reikia pripažinti, kad ryšys „motina-vaikas“ ne visada sveikas suaugusiųjų santuokos garantas. Jų laukia rimti išbandymai ir problemos.

Pastoviai girtaudamas, alkoholikas tampa visiškai priklausomas. Tuomet žmonos našta pasidaro tiesiog nepakeliama, ir ji ieško išsigelbėjimo gailėdama savęs ir vis labiau piktindamasi.

Pasąmonėje ji nėra nusiteikusi priversti vyrą būti už viską atsakingam. Tuo tarpu jis vis dažniau girtaudamas pasąmonėje jaučia nusivylimą tokia „mama“, kuri nelinkusi laikyti jo suaugusiu žmogumi.

Kuomet toks asmuo dėka AA pasiekia blaivybę ir imasi vykdyti Dvylikos žingsnių programą, jo ir jos vedybiniai santykiai iš esmės pakinta, o tam abu sutuoktiniai nėra pasiruošę. Jis nusiteikia tapti tikru vyru, imtis vyriškos atsakomybės ir siekia, kad jo blaivystė atsispindėtų visose jo, kaip tikro vyro, gyvenimo srityse. Jis nori nugalėti priklausymo jausmą, išsivaduoti iš „mamos“ globos. Tačiau šis noras pats savaime negali pakeisti žmonos elgesio ar jos požiūrio į savo vyrą ir praraja tarp jų vis didėja. Jie niekuomet negrįš prie

ankstesnių judviejų santykių, nes sutuoktinis nebenori būti daugiau jos valdomas.

Kadangi žmona nuo pat pradžių jam figūravo kaip motina, jam gali būti išlikęs gilus vienpusis vidinis ryšys, kuris ir verčia remtis į ją, kaip vedybų partnerę, ir sukelia drovumo jausmą.

Nesakau, kad tai būdinga visiems, bet šitaip būna ir gali turėti stiprų neigiamą poveikį sutuoktinių tarpusavio santykiams, kad abiejų padėtis tampa nepakenčiama.

Kitas požiūris į šią problemą būtų toks: alkoholikas jaučiasi iš esmės nesaugiai ir todėl ieško stipresnės dvasios partnerio. Nesvarbu, kas jį atstotų – motina, tėvas, o gal net Viešpaties atvaizdas, – jis vis tiek mintyse jį susikurs tokį, kokio jam reikės ir rūpestingai gins šį „dievuką“ bet kuriuo atveju, jei kas bandytų sumenkinti pastarojo autoritetą jo paties akyse.

Teko pažinti daugybę vyrų alkoholikų, kurie atrodė labai tvirti ir vyriški, ir niekas negalėjo net įsivaizduoti, kad jie būtų priklausomi nuo ko nors, juolab nuo moters. Visiems jiems būdingi paviršutiniški priekaištai savo žmonoms – ji netikusi virėja, nesumani namų šeimininkė, nieko neveikianti, o tik vaikščiojanti į filmus ir lošianti kortomis, – tačiau šie priekaištai išsakomi tik norint pateisinti savo girtavimą. Tai nesvarūs argumentai. Tokie vyrai niekuomet nesakys, kad jų žmonos silpnos, bejėgės ar kvailos, antraip jie griautų juos pačius ginančią tvirtovę. Juk žmona jiems – tartum užtvara prieš grėsmingą pasaulį.

Dažnai alkoholikas savo žmoną įsivaizduoja savaip. Jis gali priskirti jai Superego vaidmenį. Ji jam tartum kokia dievybė, toli gražu ne švelni, atlaidi, bet valdinga. Jo „aš“ tiesiog neišvengiamai jaučia tokios žmonos poreikį. Jį kankinantis baidus kaltės jausmas primygtinai maldauja bausmės. Kuomet žmona visa savo esybe smerkia jį, plūsta, kovoja su juo, „nusikaltėlis“ pajunta palengvėjimą, tartum būtų išsipirkęs savo nuodėmes. Šitaip elgdamasi, ji paprastai daro meškos paslaugą: sudaro sąlygas jam teisintis ir toliau girtauti. Tuo tarpu pati išlieja susikaupusį pyktį dėl to, kad jis nepareigingas

ir aplaidus. Paprastai šeimose, kuriose vienas girtauja, nesveiki tarpusavio santykiai tęsiasi metų metais, ir nė vienas iš sutuoktinių nesistengia išsiveržti iš šio pražūtingo rato.

Jeigu ji yra švelnaus būdo ir pakanti, jo vaizduotėje toks jos įvaizdis tik didina kaltės jausmą ir verčia jį dar labiau gerti ieškant užsimiršimo.

Abiem atvejais, ar vis dar gerti, ar jau būtų nustojęs, jo vaizduotėje ji tebestovi ant pjedestalo, kurį sukūrė ir laiko neliečiamybe jo pasąmonė. Būdami alkoholikais, mes jaučiamės žemės dulkėmis, neturinčiomis teisės mylėtis su žmogumi, užimančiu mūsų gyvenime šią egzaltuotą vietą. Kartais mes tiesiog jaučiamės lyg išbandę „velnio“ malonumus, todėl mums neįauku gyventi su „angelu“.

Alkoholio svaigulyje patirti niekingi seksualiniai nuotykių arba iškreiptas tikrovės vertinimas gali būti priežastimis, dėl kurių alkoholikas seksą ir alkoholį vertina kaip tapačias blogybes. Ir kartą apsisprendęs nugalėti girtuokliavimo įprotį, jis šalinasi ir sekso.

Kitais atvejais, metus gerti, sutuoktinių seksualinių ryšių atnaujinimui gali pakenkti per daug atšiaurus žmonos elgesys. Tarkim, girtuokliavimo problema atvedė alkoholiką į AA. Jo būdas keičiasi, jis pradeda realiau žvelgti į pasaulį. Jam dedant nemažai pastangų, kad po truputį grįžtų į blaivystės kelią, žmona ir toliau priekaištauja, primena senas klaidas. Ji netgi piktinasi, kad jis pasišventė AA ir per daug laiko praleidžia susirinkimuose. Kitaip tariant, jis jau žengia pirmyn, o ji, kupina seniai susikaupusio apmaudo, tebeapyksta, nerimauja ir tokiu savo elgesiu tempia jį atgal.

Vienintelis būdas pašalinti šią problemą, mano galva, - žmonai kreiptis į Al-Anon, kuriame išmokyti aiškiau suvokti savo padėtį. Kartu sužinotų, kokių kelių eiti, kad ištaisytų savo pačios klaidas, kenkusias jų santuokai. Tik supratusi, kad ir ji ne be kaltės, galės drauge su vyru sėkmingai kurti abipusės pagarbos, tolerancijos ir meilės vedybinius santykius.”

Kas „kaltas“?

Iškilius sutuoktinių seksualinėms problemoms, visų pirma turime atsisakyti minties, kad tik vienas partneris dėl to yra kaltas. Abu, be jokios abejonės, yra nelaimingi, abu akiai ieško atsakymų ir abu kaltina vienas kitą, kad jų santykiai pašlijo. Taip elgdami, jie laikosi įsitvėrę savų gynybinių pozicijų ir nesiima jokių veiksmų problemai spręsti. O tai iš tiesų tik apsunkina padėtį. Ar ne geriau būtų pamąstyti apie tai, kad metas „pataisyti“ vedybinius santykius.

Šito nesuprasdami, o savo elgesiu toliau juos ardydami, susikuriame seksualines problemas. Štai keletas nuomonių, kurios išaiškėjo per Al-Anon narių pokalbius:

Abejojanti. Žmoną tebekankina neramios mintys apie savo vyrą: ar jis tikrai daugiau negers, ar bus patikimas partneris judviejų santuokoje. Tokia būseną taipogi sukelia aibę nesusipratimų seksualinėje srityje. Ilgametė gyvenimo su girtuokliu vyru patirtis verčia ją dvejoti, baimintis dėl ateities. Ji nė minutės negali užsimiršti ir visiškai atsiduoti kito globai. Tokios abejonės silpnina moters lytinį potraukį, jos norą suartėti.

Tačiau augant partnerių pasitikėjimui vienas kitu ir santuokiniam ryšiams kryptant į gerąją pusę, minėtos problemos išsisprendžia savaime.

Valdovė. Moteriai, kuri atsisako „atleisti vadžias“ ir leisti vyrui pačiam imtis atsakomybės, sekso arena, ko gero, yra jos „paskutinė tvirtovė“, kurioje ji atkakliai gina savo teises.

Argi ji nėra žiauri ir klatinga prikaišiodama jam, jog jis ne vyras, ir nereaguodama į jo daromą pažangą jų intymiuose santykiuose. Nesąmoningai parodydama visišką nusivylimą juo, ji tartum sako: „Galbūt tu galvoji, kad esi Viešpats, bet juk mudu abu žinome, koks esi nevisavertis. Štai čia, mūsų miegamajame, tavo vyriškumas pasiekia tokią ribą, kuomet tu negali patenkinti nei maņės, nei savęs“. Toks žeminantis žmonos elgesys nuteikia

vyrą priešškai ir kerta per pačias „vedybinio laimės medžio“ šaknis.

Panaši istorija buvo aptarta viename *Al-Anon* susirinkime. Vienai moteriai papasakojus apie savo prastus santykius su vyru, susirinkusieji ja pasipiktino ir pareiškė, kad jų blogų tarpusavio santykių priežastis, kurios ji ligi šiol nėra suvokusi, yra tai, jog pati savo sąmonėje vengia pripažinti jį šeimos galva. Išsiaiškinusi savo klaidą, ji ėmė elgtis kitaip ir jau po kelių mėnesių pasisakė savo globėjai, kad reikalai susitvarkė.

Baudžianti. Į alkoholišką dažniausiai reaguojama šitaip: aš gera - jis blogas, jis vertas bausmės. Arba: jis verčia mane kentėti, taigi ir aš priversiu jį kentėti. **B a u s m ě, k e r š t a s** niekada nepadeda, o tik prailgina girtavimo laiką ir tik dar labiau skaldo santuoką.

Visas *Al-Anon* programos turinys byloja, niekas neturi teisės bausti kito. Pridursime dar ir tai, kad alkoholikas yra ligonis ir pats kenčia nuo savo ligos. Taigi baudžiančioji beveik neturi kuo pateisinti savo elgesio.

Viena narė *Al-Anon* susirinkime prisipažino:

„Man buvo labai sunku nusikratyti minties, kad alkoholizmas yra moralinio pobūdžio problema. Negalėjau teigti, jog mano vyras visapusiškai blogas žmogus, kuris, jei panorėtų, galėtų būti geras. Atleisdavau jam ir jį bausdavau tarytum būčiau Dievas. Vienas pagrindinių mano ginklų buvo seksas. Jeigu sutardavome, aš jam nusileisdavau, jei ne - atsisakydavau su juo miegoti, nors iš tiesų asmeninio pasibjaurėjimo juo nejaučiau. Susilaikydavau nuo santykių su juo net ir tada, kuomet pati buvau jiems nusiteikusi. Tiesiog norėdavau jį nubausti. Suprantu, žmona gali bjaurėtis girtu ir vengti su juo fiziškai suartėti. Tačiau man tai nebuvo būdinga.“

Kankinė. „Vadinasi, jūs kenčiate“, - tokios išvados priėjo viena *Al-Anon* narė, išgirdusi kitos apgailėtinau graudžią gyvenimo istoriją. - „Taigi jūs gaminatė, tvarkotė namus, rūpinatės vaikais. Dirbate savo darbą ir rūpinatės buitinais reikalais, dalį kurių

galėtų atlikti vyras. Argi tai pateisinama priežastis būti „per daug pavargusiai“, kai jūsų vyras meilinsi. Sakote, jaučiatės jo išnaudojama? Argi ne taip pat vertinate ir visą savo gyvenimą?“

Visos mes kartais gailimės savęs. Ypač tos, kurios perėjo visą pragarą gyvendamos su užkietėjusiu girtuokliu. Tačiau dabar jūsų vyras jau nebegeria, ir jūs turėtumėte pakeisti savo gyvenimo kryptį, kad galėtumėte pajusti jo pilnatvę ir džiaugtis kiekviena diena. Taigi venkite kankinės vaidmens ir bent kiek pasimėgaukite gyvenimu.

Reikalaujanti. Tokios žmonos problema – jos vyras alkoholikas jo blaivumo periodais. Štai ką ji papasakojo savo globėjai.

„Mano vyras lovoje anksčiau buvo labai reiklus. Atrodė, kad jam tik ji terūpėjo. Jis norėdavo manęs, kai aš būdavau išvargusi, susinervinusi, negaluodavau. Jis netgi reikalavė greitos sueitės, kai turėdavome svečių arba kai migdydavau vaikus.“

Žinau, elgiausi neprotingai, tačiau išeities nebuvo, mylėtis taip dažnai, kaip jam norėjosi, nemačiau prasmės. Jis mane kaltino frigidiskumu. Kuo dažniau reikalavė, tuo mažiau buvau linkusi atsiduoti. Mano elgesys tik gilino problemą.“

Galų gale ėmiau tuo bjaurėtis ir tikrai tapau frigidiška. Nepatirdavau jokio pasitenkinimo ir apie seksą nieko nenorėjau girdėti.“

Vieną vakarą Al-Anon susirinkime kalbėjo gydytojas. kažkas domėjosi problema, labai primenančia manąją. Atsakymas buvo netikėtas. Prelegentas pasiūlė tai moteriai apsimesti tartum ji staiga labai susidomėtų seksu ir imtų kiekviena galima proga jo reikalauti.“

Gydytojo teorija rėmėsi tuo, kad vyrai, didelę reikšmę teikiantys seksui, yra pernelyg susirūpinę savo vyriškumu - jie stengiasi įrodyti tai, norėdami nusiraminti. Nesvarbu, kad atsakoma - faktiškai jie to ir laukia. Pastovūs seksualiniai poreikiai - tai jų prasimanymas. Jais norima įrodyti sau savo tikrą „vyriškumą“.

Nusprendusi, kad neturiu ko prarasti, paklausiau šio patarimo. Skaičiau knygas apie seksą, ir abu su vyru jas aptarinėjome. Vaidinau tarsi jis būtų žaisliukas mano ypatingam pasilinksminimui. Puiku! Jis pradėjo žiūrėti vėlyvas TV programas. Atėjęs į lovą, atrodydavo labai pavargęs ir šaltai reaguodavo į mano norą mylėtis. Manau, kad buvau jį išgąsdinusi.

Nuo to laiko mes šią problemą abu perpratome ir suradome abi puses patenkinantį malonų „aukso vidurį“.

Donnos ir Donaldo istorija

Ankstesniame skyriuje kalbėjome apie sekso problemas, susijusias su alkoholizmu. Tačiau turime žinoti, kad lytiniam gyvenimui neigiamos įtakos gali turėti ir kitos aplinkybės, ypač susijusios su tolima vaikyste. Ši istorija apie tai ir byloja. Joje kaltė tenka ne vien alkoholizmui, bet ir kitoms, dar labiau komplikuojančioms padėti aplinkybėms.

Donna M. išaugo draugiškoje šeimoje, kurioje visi mylėjo vienas kitą. Patikimas, apdairus, gero būdo tėvas bei švelni, mylinti motina ir buvo mergaitės šeimos gyvenimo įvaizdis. Ruošdamasi vedyboms su Donaldu S., žaviu jaunuoliu, su kuriuo ji susipažino koledže, Donna savo gyvenimą ir įsivaizdavo tokį, kaip tėvų. Ji buvo pasirengusi užimti žmonos ir motinos vietą.

Donaldas buvo finansiškai klestinčio ir stipriai geriančio tėvo sūnus. Jo motina, abejinga šeimai, naudodamasi gausiais šeimos ištekliais, mėgavosi gyvenimu savo nuožiūra. Donaldą augino nemažas skaičius auklių ir namų mokytojų, kol pagaliau keturiolikmetį jį išsiuntė į brangią parengiamąją mokyklą. Nuo ankstyvos vaikystės tėvai tenkino kiekvieną jo materialinę užgaidą. Jiems buvo patogiau nuolaidžiauti, negu juo rūpintis. Nepakankama tėvų meilė turėjo neigiamos įtakos jo charakteriui ir deformavo asmenybę.

Tai visų pirma pasireiškė girtuokliavimu parengiamojoje mokykloje ir koledže. Šeima neypatingai jaudindavosi, patekus jam į bėdą. Jie suversdavo kaltę jaunystės įkarščiui, ištraukdavo iš bėdos už užstatą. Perkeldavo į kitą koledžą, jei iš ankstesnio būdavo pašalintas, arba nupirkdavo naują mašiną vietoj senosios sudaužytos.

Donaldas ir Donna įsimylėjo. Jie turėjo daug bendrų interesų ir puikiai sutarė. Nebent Donna jam priekaištaudavo, kad jis per daug geria. Iš tiesų ji jo nekaltino. Manė, kad išgėrinėja dėl to, kad jį iš kelio išveda jo draugai. Alkoholis jos nebaugino. Tėvų namuose retkarčiais vykdavo kokteilių vakarėliai. Ji prisimindavo juos su malonumu. Per pietus paprastai būdavo patiekiami taurė vyno.

Taigi jie susituokė. Donaldas sąžiningai pasižadėjo Donnai apriboti išgėrimus. Kadangi jis jau ir anksčiau slapta nuogaustaudavo dėl savo nesugebėjimo valdytis, ryžtingai nusprendė po medaus mėnesio visiškai atsakyti alkoholio.

Kelionė po Europą buvo kupina ekstazės. Visur linksmą jų nuotaiką palaikydavo viena kita išgerta taurelė. Abiem patiko puotos laive, kelionės po užsienio šalis. Seksualiai jie taip pat atitiko vienas kitą ir jautė palaimą. Jų sąjunga, be jokios abejonės, žadėjo puikią ateitį.

Grįžęs namo, Donaldas kibo į darbą su didžiuliu noru ir įkvėpimu. Jis jau buvo nusprendęs (o ji su džiaugsmu sutiko), kad judviejų puikiame gyvenime svaigalams neliks vietos. Kurstomas ambicijų pasiekti klestinčios šlovės kaip ir jo tėvas, Donaldas dirbo sunkiai ir be atvangos. Darbui jis skyrė visą savo laiką ir dėmesį. Donną glumino jo sumažėjęs dėmesys jai, tačiau ji tvirtai nusprendė susitaikyti su esama padėtimi. Jauna moteris suvokė, kad vyro darbas buvo sekinantis ir reikalavo visų jo jėgų. Galų gale ji įtikino save, kad jis kuria jų gerovę.

Tačiau laikui bėgant, įtampa augo. Donna dažniau nervinosi ir darėsi vis labiau įsitempusi. Tuo tarpu jo abejingumas irgi

stiprėjo. Žodžiais įtikinėjo, kad labai myli ir kad „greitai viskas bus gerai“. Tačiau žodžiai toli gražu neatitiko realybės. Donna pradėjo įtarinėti, kad jis vis daugiau dėmesio skiria kitoms. Prasidėję ginčai ir kaltinimai tolino juos vieną nuo kito.

Vieną vakarą, pačiame ginčo įkarštyje, Donaldas staiga užsidėjo skrybėlę, apsivilko paltą ir išėjo iš namų. Kuomet po vidurnakčio jis grįžo namo girtas, Donną apėmė gėdos ir gailėsčio jausmas. Ji kaltino save, kad „jį tam žingsniui pati buvo pastūmėjusi“. Vyras įtikinamai paaiškino, jog visa bėda yra tai, kad jis nepakeliąs didelės įtampos, ir tarė Donnai: „Manau, kad nuo kelių taurelių atsipalaiduosiu. Reikėtų mums abiem vakarais išgerti po porą kokteilių. Tada ir tau, ir man viskas atrodys šviesiau“.

Donnai sutikus, vėl grįžo jų medaus mėnuo, o buvęs atstumas ištirpo. Abu vėl pasijuto esą laimingi ir džiaugėsi vienas kitu. Padažnęjus Donaldo išgėrinėjimams, ji ėmė bjaurėtis jo elgesiu ir atsisakydavo jo pasiūlymų lovoje. Artėjo kita krizė.

Donaldas vėl pabandė ypatingų pastangų dėka atsisakyti alkoholio. Tada atsinaujino įtampa, kuri buvo kilusi dar jam blaiviam vengiant lytinių santykių. Tik ilgas psichiatrinės analizės kursas, padėjo atskleisti keletą šių problemų priežasčių, tačiau nė trupučio nepadėjo jų pašalinti. Pagaliau Donaldas rado išeitį *Al-Anon*. Tačiau Donna jau buvo jį palikusi.

Vėliau šios poros geras draugas pranešė, kad Donna taip pat įsijungė į *Al-Anon*, ir po kiek laiko abu sutuoktiniai vėl suartėjo.

Kaip viena moteris išsprendė vedybinę problemą

Neseniai AA spaudoje pasirodė pirmasis ciklo „Pasirinkime vieną iš septynių visaverčio gyvenimo būdų“ straipsnis. Jo autorius Robert Greenleaf buvo dirbęs didelės korporacijos personalo mokslinių tyrimų vadovu. Taip pat jis skaitė paskaitų kursą savo pavaldiniams. Pagal mokymo programą jo studentai turėjo nuodugnai išanalizuoti kiekvienas savo darbą ir sąžiningai įvertinti savo vaidmenį šiame darbe.

Per pirmąją iš trijų metinių sesijų viena geriausių jo studentų-pavaldinių, pagyvenusi moteris, padarė puikią savo darbo analizę, ypatingai svarbią reikšmę skirdama savo pačios vaidmeniui įvertinti.

Moteriai grįžus į antrąją metų sesiją, R. Greenleaf išgirdo dėmesio vertą jos istoriją.

Po pirmosios sesijos paskaitų ji važiavo naktiniu traukiniu namo. Kelionės pradžioje ji pradėjo nagrinėti analizės schemą, pagal kurią buvo išsamiai išdėsčiusi visus faktus apie save ir savo darbą. Ji sugalvojo pritaikyti panašią analizę savo asmeninei problemai - vedybiniam gyvenimui. Jai pasirodė, kad būtų naudinga nuodugnai išnagrinėti visus veiksnius, sąlygojančius jos nelaimingą santuoką. Praėjusių dvidešimt penkerių vedybinio gyvenimo metų niekaip nepavadinsi santuoka. Jų buto nepavadinsi namais, o greičiau - buveine. O jų vedybiniai ryšiai buvo tiesiog pasmerkti žlugimui.

„Sėdėjau ir žiūrėjau į savo darbo analizę“, - pasakojo ji R. Greenleaf. - „Galvojau, kaip pritaikyti tą pačią procedūrą manajai problemai. Pabandžiau. Dirbau prie jos išties naktį ir kitą rytą aš jau žinojau, ką turiu daryti su savo vedybinio gyvenimu, ir pasiryžau šį planą įvykdyti.“

Ji sudarė sėkmingas vedybas sąlygojančių elgesio taisyklių, kurių turėtų laikytis abu partneriai, sąrašą ir jas aprašė. Galutinė šio sąrašo analizė parodė tai, ką buvo pati anksčiau intuityviai suvokusi. Ji suprato, kad, norint ką nors pakeisti vedybiniame gyvenime, sutuoktinis, pirmas sumanęs, kaip tai padaryti, privalo pats imtis priemonių ir atitinkamai elgtis.

R. Greenleaf savo straipsnyje rašo:

„Tai yra žmogaus atsakomybės pagrindų pagrindas. Jis turi įvykdyti pareigą, kuri išskirtinai jam ir pavedama, nes tik jis mato kelius įmanomiems pokyčiams. Akivaizdu, kad partneris, kuris to nemato, šios pareigos negali ir įvykdyti.“

Moteris, pasiryžusi šią pareigą vykdyti, nusprendė:

„Aš laikysiuosi šių taisyklių ir veiksiu pagal jas, tikėdama, kad mano vyras atsilies tuo pačiu. Laimei, buvau gana atkakli ir tęsiau savo sumanymą, nors vyras ilgą laiką nerodė jokių teigiamų poslinkių. Bet dabar, prabėgus metams, mūsų vedybinis gyvenimas labai pagerėjo.“

Skaitydami tarp eilučių, matome, jog ši moteris užsivertė ant savo pečių visą atsakomybę užtaisyti visas judviejų vedybinio gyvenimo spragas. Ji nepasakė: „jeigu jis elgsis taip, aš elgsiuosi šitaip“ ir veikė pagal iš anksto sukurtą planą. Jos veiksmai nepriklausė nuo jo elgesio. Vedina didžiulio troškimo atkurti sveikus tarpusavio santykius, kurie buvo gerokai pašliję, ji neleido sau nukrypti nuo pasirinkto kurso, kad ir kas atsitiktų.

Pabaigoje R. Greenleaf prieina prie išvados:

„Tai laiminga istorija. Moters, suvaidinusios šioje istorijoje lemiamą vaidmenį, pasirinkta taktika ugdė jos pačios charakterį ir atsakomybę. Po šių atsakingų veiksmų ji pati tapo sveikesnė, blaiviau mąstanti, visapusiškesnė asmenybė.“

Įdomiausia tai, kad ši moteris, minėtos istorijos pagrindinė veikėja, spręsdama savo problemą, rėmėsi *Al-Anon* principais. *Al-Anon* moko mus pažvelgti į savo vidų, į savo pačių trūkumus. Jis kviečia mus neapsunkinti ir taip jau blogos padėties ir išmokti atsitraukti nuo problemos. *Al-Anon* Žingsniai ir Devizai kupini

idėjų, kurios ves mus tuo pačiu keliu, kurį ir buvo pasirinkusi ši protinga, sąžininga moteris.

Daugelis iš mūsų, kuriems aktuali alkoholizmo problema, *Al-Anon* išmokstame gyventi tyliai ir dvasios ramybėje. Tokiu pat keliu sekdami, galime išspręsti ir vedybinių tarpusavio santykių problemas. Reikia tik įsigilinti į save, savo elgesį ir reakcijas.

Alkoholikės vyrui

Pripažinti savo žmoną alkoholike vyrui - triuškinantis smūgis. Nereikia įrodinėti, jog jis, išsirinkdamas ją savo vedybų partnere, tartum deklaravo visam pasauliui, kad ji yra jo garbė ir pasididžiavimas, gero skonio ir teisingų veiksmų atspindys. Galop priverstas pripažinti, kad jo žmona negali gyventi negėrus, jis jaučiasi apviltas. Jaučiasi taip, tarsi ši gėda būtų jo, o ne jos ir pasiryžęs atsakyti už šį niekingą žmonos polinkį.

Vyriškas orumas neleidžia jam viešai atskleisti šios problemos ir ieškoti pagalbos net ir žinant, jog tokia pagalba iš tiesų yra. Šią bėdą jis suvokia kaip savo paties asmeninę nelaimę, nusistovėjusių visuomenėje normų pažeidimą. Iš tikrųjų šios normos visos iki vienos yra sutartinės ir periodiškai kinta. Mintį, jog vyras yra dominuojanti šeimos figūra ir dėl to yra atsakingas už viską, kas joje vyksta, baigia išstumti daug realistiškesnis požiūris - vyras ir žmona yra dvi skirtingos individualybės, kurių statusas nė kiek nesiskiria ir kurios atsako pačios už save.

Daugumai vyrų vis dar gana sunku pripažinti, kad jo žmona girtauja. Iš šios padėties yra tik viena protinga išeitis - ieškoti pagalbos. Beje, šitaip geriausiai padėsime ir alkoholikui. Tūkstančiai *Al-Anon* narių patvirtins šią tiesą.

Alkoholikei galime padėti tik tuo atveju, kai ji pati nori pagalbos. Tačiau vedybinį gyvenimą galime pataisyti, jeigu bent vienas iš partnerių ryžtasi išsiaiškinti iškilusias problemas ir ieško

kelių joms įveikti. Šis vaidmuo atiteks tam, kuris pirmas pripažins neišvengiamą būtinybę kažką keisti.

Palaipsniui jis gali būti priverstas perimti visas žmonos pareigas: būti tėvu, motina, šeimos maitintoju ir namų šeimininke. Emocijų maišaty jis tai gaili savęs, tai piktinasi žmona, nesugebančia suprasti, kokį poveikį jos girtavimas daro šeimai. Ko tik jis imtųsi - papirkinėtų, grasintų, slėptų alkoholinius gėrimus, neduotų pinigų, netgi blogiausiu atveju primuštu - niekas neduoda jokios naudos. Galų gale suvokia esąs bejėgis priversti žmoną būti tokia, kokios jis norėtų, ir nesugebąs tinkamai kontroliuoti padėties. Prie viso šito prisidėję darbo sunkumai galutinai išmuša jį iš vėžių. Visgi jei nevilties apimtas jis kreiptųsi į *Al-Anon*, sužinotų, jog kitiems yra pasisekę rasti išeitį iš panašių situacijų.

Al-Anon situoktiniui nežada nei blaivystės, nei stebuklo. Tačiau yra tikimybė, kad reikalai gali pasitaisyti. Jis sutiks kitus vyrus, kuriems pavyko rasti išeitį ir jų gyvenimas pagerėjo.

Čia jį įtikina, kad žmona, ką ji pati sakytų, pradėjo girtauti ne dėl jo kaltės. Vien šis faktas gerokai palengvina jo naštą. Vėliau jis sužino, kad yra teisingi ir neteisingi bendravimo su alkoholike būdai. Taip pat jam paaiškėja, jog būdai, kuriuos jis yra išbandęs, nieko gero nežada.

Jis išmoksta skirti veiksmingą ir kenksmingą bendravimo stilių ir nejausti apmaudo dėl žlungančio gyvenimo. Išgirsti racionalūs paaiškinimai ir informacija padeda jam išsipainioti iš keblios padėties. Palaipsniui kintant jo požiūriui, pradeda aiškėti ir problemos, kurios anksčiau jam atrodė neišsprendžiamos.

Sulaukęs žmonos blaivybės, vyras visada tikisi, kad įvyks stebuklas ir pasikeis jos asmenybės bruožai, veiksmai bei elgesys. Tačiau jis labai klysta. Jeigu jis įsigilintų į *Al-Anon* programą,

suprastų, jog alkoholikei prireiks daug laiko, kad prisitaikytų prie naujo gyvenimo būdo be butelio.

Jis netgi linkęs piktintis, kad ji ima rūpintis savo išvaizda, skiria didesnę dėmesį drabužiams, jaučia poreikį dažnai vaikščioti į AA susirinkimus, kuriuose praleidžia ištisus vakarus, atranda ten daug naujų draugų, padedančių jai išlikti blaiviai. Dabar ji užsiėmusi reikalais, kuriuose jam netenka dalyvauti. Dėl to jo nepasitenkinimas iš dalies gali virsti pavydu ir pykčiu.

Viename *Al-Anon* susirinkime eilinis narys papasakojo, ką jis buvo patyręs per pirmus savo žmonos blaivybės mėnesius:

„Kas vakarą ji eidavo į susirinkimus. Jos AA globėja sakė, kad taip turi būti. Iš pradžių maniau, jog atpildas už jos blaivybę – kas vakarą sėdėti vienam namie – yra tikrai nedidelis. Tačiau iškilo naujų rūpesčių, ir ši padėtis iš tiesų pradėjo mane nervinti. Ėmiau pykti, kad AA jos gyvenime vaidina svarbiausią vaidmenį. Ji išeidavo kas vakarą ir palikdavo mane vieną. Jos išvaizda būdavo kur kas geresnė nei per visą girtavimo laiką. Ak, kaip aš savęs gailėdavau! Kažin ar būtume išsaugoję santuoką, jei nebūčiau sutikęs Hanco, kuris jau trejus metus priklausė šiai grupei. Jis įkalbėjo mane įsijungti į jos veiklą. Pabandžiau ir atradau tai, apie ką net nebuvau svajojęs: naują gyvenimą, bendraminčių draugų, su kuriais galėjau nuoširdžiai pasidalyti savo rūpesčiais. Al-Anon užpildė tuštumą mano gyvenime, ir mūsų santuokai suteikė naujų vilčių. Dabar aš tobulėju. Žmona taip pat. Tokia mudviejų veikla, kaip įprasta sakyti Al-Anon, „mus suartins.“

O štai ką papasakojo kitas vyras, taip pat pajutęs poreikį įsijungti į *Al-Anon* veiklą, jo žmonai metus girtuokliauti:

„Kadangi mano žmonos girtavimo laikais aš nepriklausiau Al-Anon, galiu tik pasakyti, kokį vaidmenį ši bendrija vaidina dabartiniame mano gyvenime su žmona, buvusią girtuokle. Visų

pirma esu dėkingas Al-Anon, padėjusiam man atsigauti po slogių ir skausmingų patyrimų.

Ilgą laiką, būdamas Al-Anon nariu, galvojau, kad Pirmąjį žingsnį - esu bejėgis prieš alkoholį ir prieš girtaujančią žmogų - gerai suvokiau. Žūt būt stengiausi vadovautis Dvylikos žingsnių programa ir, prisipažįstu, kad visos mano pastangos buvo bevaisės. Gyvenimo kelyje buvo neįveikiama kliūtis, kurios nesugebėjau įvardyti. Vieną vėlyvą vakarą, po daugybės puodelių kavos, Al-Anon senbuvis ramiu tonu išaiškino mano klaidą: aš tiesiog nebuvau iki galo supratęs viso Pirmojo žingsnio. Dėl visko, kas įvyko ir tebevyksta, bejėgiškai vis kaltinau alkoholį. Ties šia riba apsistočiau ir nepajėgiau suvokti antrosios, esminės, šio Žingsnio dalies: „kad netekome savikontrolės“. Taip, buvau linkęs pripažinti, kad mano žmona, kaip ir kiti, yra ją praradę, bet ne aš, tik ne aš!

Jos girtavimo metais išmokau gyventi pagal tam tikrą modelį. Buvau nesąmoningai jį susikūręs ir ketinau pagal jį su alkoholike nugyventi likusį gyvenimą. Jei kas būtų manęs paklausęs, būčiau atsakęs su gailėsčio sau gaidėle, kad sugebu pagal susiklosčiusias aplinkybes puikiai tvarkyti savo gyvenimą, o iš tiesų buvau įlindęs į savo kiautą ir vieninteliai mano ryšiai su žmonėmis buvo darbo reikalai.

Mano žmona metė girtauti. Dienos bėgo, o ji vis išsilaikydavo blaivi. Šiai permainingai nebuvau pasiruošęs. Maniau, kad blaivystė, kurios labai laukiau, tikėjau, dėl kurios daug dirbau ir net meldžiausi, yra pagaliau pasiekta, ir ji išspręs visas problemas. To n e į v y k o. Ji, kad ir labai keista, sukėlė naujų rūpesčių. Atsirado girtuoklystės laikotarpiui nebūdingų sudėtingesnių problemų. Kol žmona girtavo, aš nejutau, kad mano sveikata buvo pašlijusi. Tik tuomet, kai ji dėka AA tapo blaivininke, išryškėjo mano ligos požymiai. Praėjo daug laiko, kol juos pripažinau ir įvertinau.

Neleistina užmiršti, jog į blaivystės kelią atėjęs girtuoklis vis dėlto yra ir visada bus alkoholikas. Iš pasiekusiųjų blaivystę mes per

daug tikimės didelių permainų visų pirma dėl to, kad patys trokštame nusiraminti. Mums stinga kantrybės, tolerancijos, nuovokos. Mes manone, jog alkoholikas privalo visais atžvilgiais elgtis teigiamai. Alkoholiko partneris - nealkoholikas, kurio sveikata taip pat yra pažeista, į girtaujančio ir negirtaujančio alkoholiko elgesį reaguoja skirtingai. Jis piktinasi ir isižeidžia dėl situacijų, kurios jo neįaudindavo, kuomet partneris girtuokliavo.

Nekenčiau naujai atsiradusios blaivystės netgi pats to nesuvokdamas. Piktinausi buvusios girtuoklės mėginimais po daugelio metų vėl užimti savo vietą namuose ir būti antrąja santuokos puse. Trumpai tariant, blaivi alkoholike diena po dienos grįžo į gyvenimą, tuo tarpu aš, negalėdamas išsivaduoti iš nesveikos būsenos, tebegrimzdau į ją.

Turbūt nėra didesnio pasikeitimo žmoguje už tą, kurį jis patiria po ilgų girtavimo metų pagaliau pasiekęs blaivystę. Tačiau žmonai pradėjus blaiviai gyventi, jos vyras-nealkoholikas adekvataus pokyčio nepatiria.

Be jokios abejonės, aš negaliu pripažinti, kad blaivystės netroškau ar kad gyvenau geriau, kai mano žmona girtavo. Lig šiol, ne be Al-Anon pagalbos, diena po dienos mokausi pažvelgti į įvykius iš šalies ir aiškiau suvokti, kas nutiko su manimi, ir kaip aš elgiausi. Ir tik dabar imu suprasti, kad mano žmonos pasiekta pergalė neleido ir negalėjo leisti man pajusti pagerėjimo. Tikėtis to - bene pagrindinė nealkoholiko klaida. Mes per daug jautriai reaguojame į visa, ką alkoholikas daro ir ko nedaro. Jo permainingas elgesys išmuša iš vėžių mūsų mąstymą, veiklą, atsakomuosius veiksmus.

Dabar turiu aiškų tikslą ir programą. Tai mano tobulinimosi, ramybės ir geresnio gyvenimo būdo vadovas. Šiomis dienomis aš tikiuosi, jog sugebėsiu ištaisyti savo klaidas, kurias (kaip liguistos būsenos) padariau bendraudamas su įvairiais žmonėmis, taip pat ir su žmona bei pačiu savimi. Privalau, turiu pabandyti atlyginti žalą, kurią esu jiems padaręs.

Dvylika žingsnių ir santuokos problemos

Al-Anon Dvylika žingsnių siūlo jums atsakyti į šiuos klausimus.

Pirmasis žingsnis

Prisipažiname, kad esame bejėgiai prieš alkoholį ir kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas.

Ar išties sutinku su mintimi, kad negaliu kontroliuoti kito asmens girtavimo? Ar šitai suvokęs noriu eiti toliau ir pripažinti, jog esu bejėgis prieš visus, išskyrus patį save?

Ar aš suvokiu, jog alkoholis yra individualybė? Ar suvokiu, kad jis dėl savo nusistovėjusių įpročių, charakterio bruožų ir kasdienius įvykius reaguoja kitaip, negu aš ar kiti žmonės?

Ar galiu patikėti, kad šias individualias savybes jis yra įgijęs per visą ankstesnę savo gyvenimą - mokydamasis, bendraudamas, patirdamas?

Ar galiu suvokti, kad mano bandymai keisti alkoholiką sukelia tik jo pasipriešinimą, kupiną atšiaurumo ir paslėptos nuoskaudos? Jeigu šitai suvokiu, ar galiu pateisinti save jį kritikuodamas ir smerkdamas?

Ar stengiuosi nugalėti savo apmaudą, kai geriantysis nepaklūsta mano norui keisti jį ir jo elgesį?

Ar stengiuosi daugiau nebandyti jo keisti?

Kas valandą, kasdien aš priminsiu sau, kad neturiu kontroliuoti nieko, išskyrus patį save, kad galiu gyventi tik savo gyvenimą. *Tobulinti save* - vienintelis kelias, kuriuo eidami rasime dvasios ramybę ir nusiramimą.

Priminsiu sau, kad, keisdama savo požiūrį, nugalėsiu daugelį sunkumų.

Antrasis žingsnis

Isitikinome, kad tik galingesnė už mus pačius Jėga gali grąžinti mums blaivų mąstymą.

Ar sutinku, kad daug mano žodžių ir veiksmų, sutuoktiniui girtaujant, nebuvo protingi ir apgalvoti?

Ar galiu pripažinti, kad gyvenimą su alkoholiku lydėję nusivylimas, barniai, neveltis, pinigų stygius, nuolatinė baimė pažeidė mano blaivų mąstymą?

Ar galiu pripažinti, kad vadovaudamasis vien savo žmogiškomis galiomis nesugebu dalykiškai ir protingai samprotauti? Ar vis dar galvoju, jog visuomet sugebu rasti teisingus sprendimus?

Negi aš įsivaizduoju, jog santuokos su alkoholiku kančių - nuolatinio nesaugumo dėl rytdienos, tarpusavio supratimo, pagarbos, švelnumo, pagarbos ir meilės nebuvimo - kitiems netenka patirti?

Ar pasiduodu nevilčiai dėl to, kad kartais jaučiuosi esanti „pasmerkta“ sunkiai dirbti ir būti amžinu kito ramsčiu?

Taigi ar *isitikinau*, jog turiu ieškoti pagalbos, kad pakeisčiau savo mąstymą ir būdą?

Prisipažįstu: man reikia pagalbos, nes be jos aš neišmoksiu blaiviai mąstyti.

Trečiasis žingsnis

Nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, kaip mes jį suprantame, globai.

Ar aš pasiruošęs nekreipti dėmesio į alkoholiko elgesį ir leisti Dievui vadovauti mano gyvenimui?

Ar aš pasiruošęs, kas beatsitiktų, nesikišti į kitų gyvenimo situacijas?

Ar aš vis dar bandysiu savintis kiekvieną problemą ir spręsti ją pats?

Ar suvokiu, kad Dievo globai pavedu tik savąjį gyvenimą ir savąją valią, tik savąją problemą, ir niekieno kito?

Ar aš pasiryžtu „nepavaduoti Dievo“ dėl kito ir leisti kitiems ieškoti savų atsakymų lygiai taip, kaip aš ieškau savojo?

Ar pakankamai stengiuosi, kad nepasukčiau senu keliu ir vėl leisčiau dominuoti savo valiai, taigi grįžčiau prie senųjų savo mąstymo ir veiklos stereotipų, galinčių gražinti mane į praeities kasdienę sumaištį ir nusivylimą?

Ar stengiuosi, kad visi mano žodžiai ir veiksmai kitų atžvilgiu, o ypač alkoholiko, kurio kančių negaliu suprasti ir palengvinti, išreikštų Dievo valią?

Dariau viską, ką galėjau, bet padėtis negerėjo. Dabar žinau, kad man reikia galingesnės nei mano Jėgos pagalbos. Suprantu, kad Ji (Aukštesnioji Jėga) tik ir laukia, kad ją priimčiau. Ji laukia, kad aš pasakyčiau: „Tebūnie Tavo valia, ne mano“.

Kartą nusprendęs savo gyvenimą ir valią pavesti savajam Dievui, žinau, jog turiu mintimis ir jausmais nusikratyti ateities baimės, gėdos ir sumišimo dėl kitų elgesio.

Visada ir visur stengiuosi pasikliauti šviesą ir išmintį į mane skleidžiančia Aukštesniąja Jėga, kuriai nuolankiai paklusau.

Ketvirtasis žingsnis

Drąsiai ir atidžiai išanalizavome savo moralinius principus.

Prisipažįstu, jog gyvendamas tokį gyvenimą nesu šventas ir klausiu savęs:

Ar neslėpiau širdyje nuoskaudos?

Ar nepaverčiau savęs auka, kurstančia savyje gailėstį ir mintyse didinančia kančią?

Ar vis dar kritikuoju ir smerkiu?

Ar atlieku savo pareigas darbe, namuose, šeimoje, ar tobulėju?

Ar nekyla noras prisimti svetimą atsakomybę ir gėdą, kad pasirodyčiau, koks aš kankinys, arba dėl baimės, kad nepritars mano draugai, giminės ir kaimynai?

Ar baudžiu ir keršiju už tikrus ir tariamus įžeidimus?

Ar leidžiu kitiems niekinti savo sergantį sutuoktinį?

Ar puolu į nevirtį, galvodamas, jog „nieko gero iš to nebus“?

Ar meluoju užstodamas alkoholiką?

Ar išlieju savo pagiežą vaikams ir kitiems žmonėms?

Ar mano mintys apie alkoholiko trūkumus neužgožia mano paties trūkumų?

Ar galiu išmokti prisiminti savo paties orumą, taktą - įgimtus visų Dievo vaikų bruožus?

Kasdien bandysiu nugalėti savo trūkumus ir taisyti savo klaidas. Žinau, kad tokį elgesį turi atspindėti mano mintys, veiksmai, kalbos. Tik tuomet mano problemos išsispręs.

Penktasis žingsnis

Prisipažinome Dievui, sau ir kitam žmogui savo klaidas.

Ar suprantu, kaip svarbu prisipažinti klydus Dievui meditacijos bei maldos metu ir atvirai kitam asmeniui, kurį gerbiu ir kuriuo tikiu, kad jis neišduos mano paslapčių?

Žinodamas, jog tobulo žmogaus nėra, prisipažįstu: aš taip pat nesu tobulybė?

Ar suvokiu, kad šis Žingsnis, jeigu jį žengsiu, padės man atpažinti ir nugalėti savo trūkumus?

Argi šis Žingsnis nėra tobulėjimo pagrindas? Jei pripažinsiu savo trūkumus vien tik sau, tai netrukus rasiu jiems ir pateisinimą ir nesistengsiu jų šalinti.

Ar suprantu, kad sąžiningas savo trūkumų išpažinimas gydo?

Kai susikaupiu tobulintis, tai sunkumai, kuriuos pačiam nugalėti be galo sunku, išnyksta savaime.

Šeštasis žingsnis

Visiškai atsidavėme Dievui, kad jis padėtų pašalinti mūsų būdo trūkumus.

Ar galiu suvokti, kad savo trūkumus lengviausia pašalinti keičiant juos kitais, tobulesniais įpročiais ir veiksmais?

Ar suvokiu, jog Dievas, šalindamas mano trūkumus, sukuria erdvę vienai iš Jo idėjų - meilei, gerumui, tolerancijai įsitvirtinti?

Kuomet pajuntu, kad kritikuoju kitų trūkumus arba „ką kitas ne taip padarė“, ar nepagalvoju, jog labiau sau patikčiau, jei žavėčiausi kuriuo nors šio žmogaus bruožu?

Ar širdies gilumoje jaučiu, kad galėčiau priimti visą gėrį, kurį Dievas man siunčia, ir kad tam priešinasi mano paties valia?

Ar pripažįstu, kad žodžiai „visiškai pasiruošęs“ reiškia mano absoliutų nuolankumą Jo valiai?

Negi nesuprantu, kad šis atsidavimas nėra mano asmens silpnybės požymis, atvirkščiai, - tai stiprybė, įkvepianti drąsos ir pasitikėjimo?

Nuolankiai atsiduodami mes save atrandame. Mumyse atsiveria Dievo duotos g e r o s i o s savybės.

Savigarba nuo puikybės ir išdidumo skiriasi taip kaip diena nuo nakties. Šitoks vertinimas subrandins sėklą, iš kurios mes vėliau išaugsimė.

Turiu suvokti, jog savyje puoselėjama neapykanta ir nepasitikėjimas savo jėgomis trukdo dvasiniam augimui.

Septintasis žingsnis

Nuolankiai Jo prašėme pašalinti mūsų būdo trūkumus.

Ar aš iš tikrųjų atsiversiu ir leisiuos, kad Jis ištaisytų mano būdo trūkumus?

Ar aš vis dar laikausi įsitvėręs kelių „intymiausių“ trūkumų, kuriuos neva galima pateisinti aplinkybėmis?

Ar žinau, kad nepasiruošęs jų nepašalinsiu. Ir kol turėsiu slaptų ketinimų ar užmačių, net ir nesuvokiamų, nebūsiu pasiruošęs priimti pagalbos, siūlančios gyvenimo pilnatvę ir ramybę?

Ar esu nuoširdžiai nuolankus?

Ar esu pasiruošęs tik protu, ar ir visa širdimi karštai trokštu būti mokomas gyventi šviesoje?

Būdamas romus ir nuolankus, kaip moko šis Žingsnis, ar atpažįstu įstabios jėgos ranką, keičiančią mano gyvenimą?

Ar greitai išmoksiu ją priimti?

Nuolankumas yra mūsų ryšio su Aukštesniąja Jėga užmezgimas.

Aštuntasis žingsnis

Sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriuos įskaudinome, ir pasiryžome jiems atsiteisti.

Ar peržvelgdamas visas mano kitiems padarytas skriaudas įžiūriu jose bendrų bruožų, atskleidžiančių mano būdo trūkumus, kuriuos turėčiau taisyti? Ar nesu linkęs kitų kritikuoti, apkalbėti? Ar nesu užgaulus ir ūmaus būdo - pirma veikiantis, po to galvojantis?

Ar priimu šį Žingsnį kaip mano atsakomybės įrodymą, kaip prielaidą, jog tapau pakankamai stiprus, kad galėčiau išpirkti savo kaltes?

Ar nevertėtų man šio Žingsnio laikyti puikia proga daryti gera, palengvinti savo sąžinę ir atsikratyti mane vis dar kamuojančio kaltės jausmo?

Ar pasiruošęs išdidžiai pakelta galva visiems paskelbti: „Aš įvykdžiau savo įsipareigojimus“.

Jeigu troškimas ištaisyti savo klaidas yra toks svarbus man ir mano sielos ramybei, tai kodėl aš vis dar abejoju?

Turėčiau nepamiršti, jog esu pasiryžęs ištaisyti savo klaidas, bet dar labiau trokštu išmokti tolerancijos ir dosnumo, kad, bendraudamas su kitais žmonėmis, priimčiau jų jausmus ir silpnybes.

Devintasis žingsnis

Asmeniškai atsiteisėme už skriaudas, išskyrus atvejus, kai tiems žmonėms ar aplinkiniams pakenktume.

Kaip aš pradėsiu naują gyvenimą, neprisipažinęs, jog gailiuosi dėl kai kurių savo veiksmų ir žodžių ir nesistengsiu kiek įmanydamas ištaisyti jų pasekmių?

Ar suvokiu, kad išpirkdamas savo kaltę prieš visus, kuriems esu pakenkęs, pagaliau visiškai išgysiu?

Ar nevertėtų pradėti taisyti klaidas, padarytas pirmiausia savo šeimoje, ypač alkoholiko atžvilgiu, ir atgailauti dėl jam išsakytų priekaištų, kritikos bei kantrybės stygiaus, nes pats esu isteriškas ir prarandu savitvardą?

Jeigu esu nutolęs nuo draugų ir giminių, argi dabar ne metas santykius atnaujinti? Argi aš negaliu atvirai, neieškodamas kaltų žengti draugišką žingsnį jų link?

Argi ilgai laukta paguoda ir dvasios ramybė nebus dosnus atpildas už tai, kad visiems žmonėms, kuriems pakenkiau, nuolankiai prisipažinsiu klydęs ir su jais galutinai susitaikysiu.

Prieš pradėdamas atlyginti skriaudas, įsitikinsiu, ar tikrai neliko manyje nė lašelio pagiežos ir sąmoningo savo poelgių pateisinimo.

Turiu neužmiršti, kad svarbiausia priežastis, dėl kurios esu pasiryžęs atlyginti už padarytas skriaudas, yra mano didelis noras išsivaduoti nuo sunkių jausmų; nėra jokio reikalo įkyriai ieškoti kaltų.

Dešimtas žingsnis

Nuolat analizavome save bei savo elgesį ir, jeigu būdavome neteisūs, tuoj pat prisipažindavome klydę.

Ar kasdien peržvelgiu praėjusios dienos įvykius, ir ar nėra juose žodžių, veiksmų, dėl kurių apgailėtaučiau?

Ar analizuodama savo elgesį mokausi ir ar dėka to kiekviena nauja diena tampa geresnė už praėjusią?

Ar stengiuosi neteisti kitų vien savo, gal ir ne visai teisinga, nuožiūra?

Ar suprantu, jog a s m e n i n i ū būdo bruožų nuolatinė kontrolė yra tik s a v o įpročių ir polinkių kontrolė, bet ne alkoholiko ar kieno nors kito?

Ar nepamirštu džiaugdamašis gerumu, kurį kitam parodžiau, ar pagalba, kurią kitam suteikiau, arba atleista kalte, dėl kurios nesismulkinau, šių gerųjų savybių priskirti savo būdai?

Paaiškėja, jog kasdienė savianalizė yra labai mažas mokestis, kurį aš turėsiu sumokėti už dvasios ramybę.

Kiekvieną dieną privalau rasti laiko ramiai apžvelgti ir permąstyti praėjusios dienos įvykius.

Vienuoliktasis žingsnis

Malda ir meditacija stiprinome sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes Jį suprantame, melddami vieno: kad Jis apreiškų mums savo valią ir duotų jėgų ją vykdyti.

Ar nekyla abejonių maldos ir meditacijos galia?

Ar meldžiuosi dėl reikalo, naudos ar tiesiog dėl vedančios mane Dievo rankos apsireiškimo?

Ar esu pastebėjęs, kad, atvėrus protą ir širdį įkvėpimui, meditacija gali nurodyti sprendimus, kurių nesu net įsivaizdavęs?

Ar galiu pasakyti, kad malda ir meditacija nieko neduoda, nes nesulaukiau norimų rezultatų?

Ar įstengiu suvokti, kad „Dievo valios apsireiškimas“ pasiekia mus tik tuomet, kada esame visiškai nuolankūs?

Ar meldžiausi už alkoholiko blaivystę, meditavau už jo kaltes?

Ar mano malda ir meditacija pakankamai nuoširdi? Ar nenusivilsiu, nesuabejosiu jomis?

Dvasinis pratimas, kurį Vienuoliktasis žingsnis jums rekomenduoja, yra galinga jėga, kurianti gerį mūsų gyvenime.

Neleisiu sau net pagalvoti, kad maldai neturiu laiko. Taip elgdamasis tik atstumčiau šią vertingą pagalbą.

Dvyliktasis žingsnis

Šių Žingsnių deka dvasiškai atgimę, stengiamės savo patirtį perduoti kitiems žmonėms ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

Ar galiu teigti, kad dvasinis atgimimas pažadino manye dvasines vertybes?

Ar šis atgimimas reikštų, kad ne vien nuo manęs priklausio mano likimas?

Ar tikėjausi dvasiškai atgimti staiga, tartum įvyktų stebuklingas atsivertimas, ir ar jaučiuosi apviltas, kad taip neįvyko?

Ar noriu toliau tobulėti ir stebėti, kaip kasdien po žingsnelį pasistumiu pirmyn ir kokie svarbūs šie mano žingsniai?

Ar suvokęs, kad turiu savyje dvasinių vertybių, kurias galiu perteikti kitiems ir nušviesti jų kelią, iš tikrųjų imsiuosi šio darbo?

Ar suvokiu, kad padėdamas kitiems daugiau padėsiu ir sau? Ar suprantu, kad „perduoti mūsų idėjų esmę kitiems yra mano pareiga?

Negaliu pamiršti, kad skelbiant *Al-Anon* idėjas mano veiksmai iškalbingesni už žodžius.

Negaliu sumenkinti savo pagalbos žmonėms tiesiog paversdamas ją patarimais.

Žinau, kad neįmanoma išvelgti kito žmogaus gyvenimo gelmių ir patarti, kaip jam geriau pasielgti.