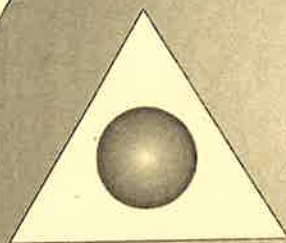
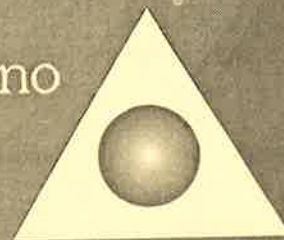


Alkoholizmas - šeimos liga



Al-Anono
šeimos
grupės



AL-ANONO PREAMBULĖ

Al-Anono šeimos grupės – tai alkoholikų giminių ir draugų, kurie dalindamiesi patirtimi tikisi, kad savo jėgomis išspręs bendras problemas, draugija. Jos nariai tiki, kad alkoholizmas – šeimos liga, tad požiūrio į ją pakeitimas gali būti pasveikimo sąlyga. Al-Anonas nesusijęs su kokia nors sekta, religija, politine grupuote, organizacija ar bendrija; nedalyvauja polemikoje kuriais nors klausimais, nepasisako nei “prieš” nei “už”, – nesvarbu kas tai bebūtų. Narystė nemokama. Al-Anonas – organizacija, visiškai išsilaikanti iš narių aukų.

Al-Anono vienintelis tikslas – padėti alkoholikų šeimoms. Padedama, sutelkiant alkoholikus ir jų šeimas gilintis į Dvylikos Žingsnių programą ir mokant ją vykdyti.

AL-ANONAS. KĄ TAI REIŠKIA ALKOHOLIKŲ GIMINĖMS IR DRAUGAMS?

Daugelis žino, kad alkoholizmas – liga ir tik nedaugelis ją pripažįsta kaip šeimos ligą, kuri trims-keturiems kiekvienos šeimos nariams gali turėti neigiamų emocinių, dvasinių, o dažnai ir fizinių pasekmių.

Al-Anono šeimos grupės, Al-Anonas ir Alatinas įtikina mus, kad nėra tokios beviltiškai sunkios padėties ar tokios didelės nelaimės, kurios neįmanoma nugalėti. Suprasdami, kad alkoholizmas – liga, ir įsisąmoninę, kad ji mums nepavaldi, taip pat kaip ir kiti žmonės mums nepavaldūs, esame pasiruošę konstruktyviai keisti savo gyvenimą, kad galėtume būti naudingi kitiems.

Daugeliui iš mūsų tiesiog neįmanoma gyventi kartu su chronišku girtuokliu, neturint dvasinės paramos. Mes nervinamės, piktinamės. Mūsų

mintys painiojasi, išsikraipo. Mūsų gyvenimiškos pozicijos pakeitimas gali suteikti milžinišką pagalbą; galiausiai, tai ta pati gėrio jėga, kuri įkvepia alkoholiką kreiptis pagalbos. Programa, kuri kartu yra taip pat ir dvasinio gyvenimo būdas, paremta Anoniminių alkoholikų Dvylika Žingsnių. Šios programos ir jos Dvylikos Žingsnių mokymasis stiprins jūsų dvasią ir sutelks daugelio sunkių problemų sprendimui.

Toliau paprastumo dėlei tarkime, kad žmona nealkoholikė. Suprantama, kad didesnioji medžiagos dalis liečia kiekvieną, kam teko artimiau bendrauti su alkoholiku.

AL-ANONO TIKSLAS

Padėti alkoholikų šeimoms ir draugams, teikiant vilties, siūlant draugystę ir sudarant galimybę išmokti augti dvasiškai, remiantis Dvylika Žingsnių, paimtų iš Anoniminių alkoholikų, bei dalinantis patirtimi, kaip nugalėti alkoholizmo eigą ir kaip, remiantis šia programa, suprasti ir palaikyti alkoholiką.

ŠEIMA, KURIAI REIKALINGAS AL-ANONAS

Braunų šeimoje visi turi nemalonumų. Ponas Braunas kažkada mokėjo išgerti saikingai. Jis vis dar galvoja, kad ir dabar išgeria saikingai, tačiau pradėjęs dažnai nebeina į darbą po kelias dienas. Neseniai viršininkas jam pasiūlė mesti girtauti, arba ieškoti kito darbo. Ponia Braun prastai miega ir atrodo pavargusi. Ji nerimauja dėl sąskaitų ir vaikų, bet nesugeba aptarti reikalų su vyru. Nensė, vyriausioji duktė, visada buvo savarankiška. Jai nusibodo nuolatiniai priekaištai, tad sulaukusi šešiolikos, ištekojo. Bet jos šeimyninis gyvenimas nesėkmingas. Džonui nusibodo mokytis, tad būda-

mas keturiolikos metų mokyklą. Jis grįžta namo vėlai, o jo draugužiai poniai Braun visai nepatinka.

Rufi dvylikos metų. Ji nervinga, primena motiną. Mokytojai sako, kad mergaitė gali mokytis, kai stengiasi, bet ji negali būti susikaupusi ilgesnį laiką.

Visi Braunų šeimos nariai turi nemalonumų. Visi nelaimingi. Vienas – alkoholikas. Ar egzistuoja ryšys? Taip.

Alkoholikui galima padėti. Galima padėti ir žmonėms, apie kuriuos dažnai užmirštama, – alkoholikų šeimų nariams. Galima padėti ir visiems Braunų šeimos nariams.

Al-Anono šeimos grupės susideda iš chroniškų alkoholikų šeimų narių ir draugų. Yra Alatino grupės alkoholikų vaikams.

Anoniminių alkoholikų knygoje parašyta: "Jeigu Dievas gali įminti amžiną alkoholizmo mįslę, tai jis gali išspręsti ir alkoholikų problemas."

Toliau pateikiami šią nelaimę patyrusių žmonių pasakojimai. Gal būt juose jūs atpažinsite ir savo sunkumus. Skaitydami šias istorijas suprasite, kad daugelio žmonių padėtis yra panaši į jūsiškę.

Tai prasidėjo nuo vestuvių

Aš buvau ištekęs už alkoholio apie trejus metus. Pirmaisiais metais nuomojome namą už miesto. Prieš metus abu reguliariai išgerdavome po stiklinę vermutu. Alkoholiui tai nedaug. Tą vasarą mano vyras nebuvo nei blaivus, nei girtas, tik elgėsi apgailėtina. Greitai tapo aišku, kad taip toliau tęstis negali. Grįždami į Niujorką Darbo šventės metu mes užsukome pas mano seserį. Vos tik pradėjęs, mano vyras pasigėrė, ir taip girtavo kiekvieną vakarą aštuonis mėnesius.

Kadangi aš sprenddavau daugelį dalykų, man teko ieškoti buto. Maniausi butą susirasti tik sau, o jį palikti mažame viengungiškame bute, kuriame gyveno iki šiol. Mes negyvenome kartu, tik vasarą atostogaudavome viename name bei retkarčiais lankydavome draugus. Nors mums tai nebuvo malonu, bet be Al-Anono kitaip negalėjome.

Pirmųjų mūsų šeimyninio gyvenimo metų rudenį aš susiradau darbą ir, laimei, Al-Anoną. Vienas iš geriausių patarimų, gautų Al-Anone apie tai, kaip gyventi su aktyviu alkoholiu, buvo teiginys, kad kiekvieną dieną turiu būti užsiėmusi. Nors mano darbas buvo toks neįdomus, kad vėliau aš jį mečiau, bet vis dėlto tai buvo būdas išlikti užimtai.

Pirmiausia Al-Anone aš išmokau vengti tiesioginių konfliktų. Prisiminiau, jog visą pirmą bendro gyvenimo vasarą mes su vyru riejomės.

Vieną kartą aš taip supykau, kad trenkiau durimis prieš pat jo nosį ir išėjau, kitą kartą iššokau iš važiuojančio automobilio, o vėliau, nepaisydama to, kad jis buvo daug stipresnis už mane, smogiau jam. Turiu prisipažinti, kad į įžeidimą reaguodavau žaibiškai, kaip įžeistas vaikas, tad atakuoti jėga pradėjau pirmoji.

Al-Anone aš pamažu išmokau į iššūkį reaguoti apgalvotai, pažvelgti į save iš šalies, atsiminti, kaip svarbu išsaugoti ramybę.

Svarbiausia, gal būt, Al-Anone aš išmokau leisti įvykiams vykti savaime ir pasikliauti Dievu, nes mūsų gyvenimai yra ne mūsų valioje. Jeigu mes įvykiams leidžiame vykti savaime ir išsaugome tikėjimą, galime greičiau pajusti atramą po kojomis, negu sutelkę visas pastangas. Visų sunkiausia man buvo perprasti principą "gyvenk ir leisk gyventi kitiems."

Aš supratau jį kaip priemonę, kuri naudinga supykus. Nėra reikalo piršti savo pažiūrų kitiems, kaip ir neverta atsidurti padėtyje, kai kiti įperša savo pažiūras.

Skirtingais gyvenimo periodais svarbiausios atrodė skirtingos Al-Anono programos dalys. Pamažu galima išmokyti visko.

Šventoji Teresė iš Avilos rašė, kad Dievas kartą jai pataręs negalvoti, kad esanti užmiršta, nes "JIS niekada neapleis manęs, bet aš pati turiu padaryti viską, kas įmanoma, kad padėčiau sau". Praėjus keturiems šimtmečiams, mes pradedame ją suprasti.

Gelbėjimo ratas nusivylusiajam

Nuo tos dienos kai aš įstojau į Al-Anoną, praėjo treji su puse metų. Įvykęs stebuklas, nauji išpūdziai, nuslopintų emocijų atgaivinimas – tai tik dalis to, kuo turėčiau pasidalinti su kitais.

Įstojau į grupę fiziškai ir psichiškai ligota. Vyro alkoholizmas mano gyvenimą buvo pavertęs beprotiška haliucinacija. Savęs ir vaikų niekinimas pasidarė bauginantis. Baimė užkrečiama, tad greitai ji apniko mūsų namus. Nors tai suvokiau, bet nieko negalėjau padaryti. Apimta visiškos nevilties, atėjau į pirmąjį Al-Anono susirinkimą, o žmonių pilno kambario atmosfera apgaubė mane, pakylėjo ir suteikė tikėjimo, vilties, meilės. Raminamai veikė įprastinis žmonių elgesys: "svarbiausia - nesiblaškyti". Jie paaiškino man alkoholizmo kaip ligos esmę ir, visų svarbiausia, išmokė žiūrėti į daiktus iš šalies. Aš godžiai įsikibau į jų paros filosofiją, išmokau nekvaršinti sau galvos

dėl tų problemų, kurių nepajėgiu išspręsti, o tai kur kas sveikiau ir konstruktyviau. Pamažu mane užvaldė ši nuostabi supratimo ir meilės filosofija. Pastebėjau, kad keičiasi ir mano vaikai. Tą emocinį energijos užtaisą, kurį eikvojau, veltui stengdamasi gražinti vyrą į blaivybę, dabar akivaizdžiai naudingai skyriau jiems. Ir jie pražydo, kaip į vandenį pamerktos gėlės. Žvelgdama į praeitį, supratau, kad jie Al-Anoną pažino tobulesniu būdu: perprato ne pamokslų ar pamokymų keliu, o matydami mano pavyzdį. Gautos žinios man padėdavo atsakyti į jų vaikiškus klausimus natūraliai, teisingai, be išsisukinėjimo ar nerimo. Vaikai – dideli pamėgdžiotojai. Laukdami mano vyro pasveikimo, jie kopijavo mano santykius su juo kaip su ligoniu. Dėkui Dievui, Al-Anonas parodė mums gyvenimo kelią. Tada mes sugebėjome arba išspręsti problemas, kurias sukeldavo mano vyras, arba paprasčiausiai nekreipti į jas dėmesio.

Ir įvyko stebuklas, kurio aš net neįtariau. Kai mes su vaikais pradėjome jo alkoholizmą vertinti kaip ligą ir patys tvarkyti savo gyvenimus, jis būgštaudamas stojo į Anoniminių alkoholikų (A.A.) kelią.

Kupinomis nerimo pirmosiomis blaivybės savaitėmis, mesėjome lyg per ploną ledą; savo elgesiu jų galėjau pakreipti įvykius ne vien tinkama linkme! Ir vėl į pagalbą atėjo Al-Anonas. Man padėjo kitų žmonių patirtis. Niekada neparodydavau baimės, nepasitikėjimo arba įtarimo. Taip man buvo patarta elgtis. Mano grupė galvojo už mane visą šį laiką. Vaikai ir toliau elgėsi taip, kaip ir dera mokykloje bei su draugais. Jie gyveno namie, nepatirdami baimės. Al-Anonas teikė man jėgų ir drąsos. Po to atėjo džiaugsmingas mano vyro aktyvios veiklos A.A. srityje periodas. Tai buvo blaivybės palaikymo metodas. Mes susitikdavome tik retkarčiais, bet aš nesijaučiau nei vieniša, nei apleista – aktyviai dalyvavau savo grupės darbe. Siekiau tokio paties nusiramavimo, kokio siekė ir jis. Kokia vienvietė būtų mane apėmusi be Al-Anono tuo metu, kai vyras siekė perprasti A.A. programą. Gal būtų buvusi pati baisiausia vienvietė mano gyvenime, nes nebūčiau patyrusi nuostabiausio dalyko, koks tikrai gali būti – **Atgimimo**.

Al-Anonas davė man gyvenimą, be kurio negaliu savęs įsivaizduoti, ir, svarbiausia, kad aš nenoriu jokio kito. Aš tvirtai laikausi už man mesto gelbėjimosi rato, nes šis ratas, padedantis išsigelbėti nevilties jūroje ir išplaukti prie blaivaus mąstymo krantų, yra geriausias Al-Anono simbolis.

Motinos pasakojimas

Aš – alkoholikės motina. Buvau ištekėjusi už alkoholiko. Išsiskyriau su juo, bet neįmanoma išsiskirti su savo dukra, nors to ir nenorėjau. Patyriau šoką, suvokusi, kad mano duktė alkoholikė, tad labiau už viską pasaulyje troškau gražinti ją į normalią būklę. Tik šito jau negalėjau padaryti.

Išbandžiau visus senus ir nenaudingus būdus, taikomus žmonių, gyvenančių su alkoholika. Aš verkiau, keikiausi, budinau jos protą arba kuo nors viliojau. Visiškai nustočiau jai nuolaidžiauti. Vieną sykį net smogiau. Galų gale aš pati, kaip sakoma, pasiekiau dugną.

Menu tą dieną. Manau, kad Florens buvo ne girtesnė kaip paprastai, bet aš supratau, kad išbandžiau visas priemones kurias turėjau ir nebeliko nieko, ką dar galėčiau pabandyti. Kritau ant lovos ir pravirkau. Pamažu prisiminiau, jog prieš keletą mėnesių žurnale skaičiau straipsnį apie alkoholikų šeimos narių grupes, bet negalėjau prisiminti žurnalo pavadinimo. Aš girdėjau apie A.A. ir paskambinau jiems. Balsas kitame laido gale buvo nuoširdus ir draugiškas. Moteris, kalbėjusi su manimi telefonu, suprato, kad man reikalingas Al-Anonas ir pasiuntė pas kitą nuostabią moterį, kuri pasakė tai, ką galėjo pasakyti šioje situacijoje. Be to, ji pakvietė mane į susirinkimą, vyksiantį kitą dieną.

Susirinkime aš beveik nekalbėjau. Buvau apstulbinta jo dalyvių džiaugsmo.

Viena moteris pasakojo paprastą savo gyvenimo su alkoholiku istoriją. Likusieji komentavo, patarinėjo ir pokalbio metu šiek tiek pasakojo apie save. Kai atėjo laikas skirstytis, visi įtikinėjo mane ateiti į susirinkimą kitą

savaite. Niekas nebandė įprastiniais “žvaliais” pamokymais aiškinti, kaip būti nepalenkiamai ir neleisti savo vaikui “nebaudžiamam daryti tokias kvailystes”. Man sakė, kad duklė serga taip pat, kaip kad sirgtų diabetu, tuberkulioze arba bet kokia kita liga. Aš retai praleisdavau susirinkimus ir iš karto įsijungiau į aptarimus. Skaičiau viską, ką galėjau rasti apie alkoholizmą, net nusprendžiau nueiti į A.A. susirinkimą. Buvau įsitikinusi, kad A.A. yra mano dukters problemų sprendimas, tad man labai rūpėjo pasakyti jai apie tai. Jos reakcija, kaip aš vėliau supratau, buvo visiškai normali. Ji dar labiau užsisiklėdė savyje, pertardavo mane viduryje žodžio ir nesiklausė.

Tik mėnesį lankiusi Al-Anono susirinkimus supratau, kad Al-Anono programa skirta **man**, nepriklausomai nuo to, ar mano duklė ateis į A.A., ar ne. Ji buvo skirta duoti **man** supratimo ir kantrybės, išmokyti mane ramiai užsikrauti šią nepakeliamą našą. Negeriantiesiems taip pat naudinga lankyti atvirus A.A. susirinkimus. Aš nuolatos girdėjau, kaip alkoholikai kartoja vieną ir tą patį: kol jie “nepasiekė dugno”, kol jiems neliko jokios prieglaudos, jie nesikreipė nei į Dievą, nei į A.A. ir neieškojo pagalbos kur nors kitur. Aš ėmiau galvoti, ar nebuvau aš kartais viena iš tų “atramų,” ir abejones išsakiau dukters psichiatrui, kai kuriems A.A. nariams bei gydytojui, manančiam, jog beprasmiška iš naujo guldyti Florens į ligoninę. Visi sutiko, kad aš, jeigu reikės, turiu sukelti krizę, kad išgelbėčiau dukrą nuo pražūties. Aš nusprendžiau nebeteikti jai materialinės paramos.

Kartą ryte, po vieno iš sunkiausių jos užgėrimų (man pasakė, kad tai geriausias laikas pokalbiui), nusileidau žemyn į jos butą ir pasakiau savo sprendimą. Aš pasakiau, kad buvau neteisi, prisiimdama atsakomybę už ją, ir kad nuo šiol ruošiuosi leisti jai pačiai tvarkyti savo gyvenimą. Ji sėdėjo gniaužydama kumščius ir galų gale paklausė:

– Ką man daryti? Kaip aš gyvensiu?

–Tu turi tai nuspręsti pati, – atsakiau aš, mintyse melddamasi neprarasti

ryžto.— Žinok, kad myliu tave, kad esu visada šalia, pakanka tikrai paskambinti telefonu. Jeigu būsiu reikalinga, paskambink man.

Po to išėjau.

Paprašiau savo dukterėčią telefonistę sekti Florens ir pranešti man. Kaip matote, aš iš tikrųjų dariau įtaką įvykiams ir nepasiklioviau DIEVU. Vienok, po Al-Anono grupės susirinkimo tą savaitę aš jutau didžiulį palengvėjimą. Manau, kad būtent tuomet aš iš tikrųjų pasiryžau “*nekliudyti įvykių eigos ir pasikliauti DIEVU*”.

Kitą dieną po susirinkimo paskambinusi telefonistė pranešė, jog jai nepavyko susisiekti su Florens. Aš nubėgau žemyn ir prie durų pamačiau vakarykščius laikraščius. Išgirdęs mano raktų skambesį, įnirtingai sulijo jos mažas šunelis. Apskritai, bute buvo įtartina tyli. Aš šokau per svetainę į miegamąjį. Florens gulėjo ant grindų, sudėtomis už galvos rankomis, panašiai kaip miegodavo vaikystėje. Ji nejudėjo. Palietusi ją pajutau, kad ji šalta.

Praėjo treji metai, bet aš tebeliūdžiu. Veltui stengiausi suprasti, kad ne visi priima A.A., kad ji, galbūt, nebūtų sugebėjusi žengti šio žingsnio, ir kad DIEVAS paprasčiausiai pasiėmė ją atsakydamas į mano maldas, net jeigu šis atsakymas ir ne toks, kokio aš norėjau.

Aš pastebėjau, kaip stipriai prisirišau prie savo naujų draugų iš Al-Anono, nes tik jie sugeba suprasti didelį sielvartą. Al-Anono principai padėjo man “*susitaikyti su tuo, ko negaliu pakeisti*”, ir aš pamažu rimstu. Manau, kad be Al-Anono su šia tragedija nebūčiau galėjusi susitaikyti.

Programą mes perprantame kartu

Pirmą kartą atėjau į Al-Anono susirinkimą apimta baimės ir bejėgiškumo dėl ateities, bei stipraus troškimo išspręsti savo vyro girtavimo problemą. Tą vakarą aš girdėjau tokius žodžius kaip “*alkoholikas*”, “*tikėjimas*”, “*susitaikymas*” bei frazes: “*emocinis nutolimas*”, “*artimiausia para*”, “*nekliudyti įvykių eigos ir pasikliauti DIEVU*”. Tas vakaras buvo lyg posūkio

punktas mano vedybiniame ir asmeniniame gyvenime, nors tuomet dar nesupratau visos jo svarbos. Aš toliau lankiau užsiėmimus ir pamažu mano pažiūros keitėsi. Manau, kad pats didžiausias išbandymas, kartais tenkantis moters daliai, – tai buvimas alkoholiko žmona. Jis kenčia nuo vaistais neišgydomos ligos, kuri veikia visos šeimos emocijas ir dvasinį gyvenimą. Dabar vis daugiau vyrų ir moterų įstoja į A.A. anksčiau, negu pasiekę niūrų gyvenimo “dugną”, nes jie gauna ir perpranta informaciją apie ligą. Lankydama Al-Anono susirinkimus, aš išmokau suprasti, kad mano vyras alkoholikas. Sužinojau, kad aš, panašiai kaip jis, esu bejėgė prieš alkoholį ir taip pat sergu. Turėjau sužinoti, kaip padėti sau, o sustiprėjusi dvasiškai pakeičiau savo požiūrį į jo ligą, tad man pradėjo geriau sektis. Nelengva mokytis naujo gyvenimo būdo, nes kiekvieną kartą, kai įvyksta krizė, tenka patikrinti visą Al-Anono išmintingumą, eiti šiuo nauju keliu. Vienok, palaipsniui galima padėti tvirtą gyvenimo pamatą, jeigu pirmiausia galvosi apie šiandieną, atsimindamas, kas atsitiko vakar gero ir užmiršdamas, kas buvo blogo.

Al-Anonas teikia mus galimybę pakilti aukščiau apgailėtino egzistavimo, kuriame buvome tik pėstininkai. Mes sugebame nustoti blaškytis “į karštį, ar šaltį” ir žengti savo tiesių keliu. Tai ir yra daugelio iš mūsų mažas gyvenimo stebuklas.

Paskutiniaisiais mano vyro gyvenimo mėnesiais buvo sunku išlaikyti emocinę pusiausvyrą. Mūsų sūnus buvo dar kūdikis, tad kad nebūčiau namie, su vežimėliu nužingsniuodavau šimtus kilometrų. Ypač naudingas man buvo nutolimas nuo tos aplinkos. To aš išmokau Al-Anone.

Retkarčiais reikia griebtis vaidybos, kad sugebėtum vykdyti Al-Anono programą. Mes privalome išlaikyti ramią veido išraišką kai viduje viskas plyšta į gabalus. Aš pastebėjau, kad dažnai taip darant, ilgainiui veidas išlieka ramus savaime.

Kol nesilankiau Al-Anone, aš nekenčiau savo namų ir maniau, kad reikalai labai pagerėtų, jeigu mes pakeistume gyvenamąją vietą. Dabar žinau,

kad pasikeitimai turi būti vidiniai. Mes gyvename tame pačiame name ir aš myliu jį. Dabar, kai mano vyras nustojo girtauti ir yra A.A. narys, pajutome, kad mus sieja troškimas perduoti žmonės tai, ko čia išmokome. Aš ir toliau mokausi. Mūsų susirinkimai visada iškelia naujų problemų ir jas naujai aptaria. Mūsų sąmonėjimas, emocinis ir dvasinis augimas priklauso nuo mūsų pačių. Po to, kai geriau pažinau alkoholizmo problemą, suvokiau, kad tapau visai kitu žmogumi. Su šia patirtimi gautas gėris labai praturtina. Aš atradau gyvenimo būdą, tinkantį bet kokiai situacijai. Dalindamasi su kitais, kurie gali mane suprasti, aš patiriu pasitenkinimą, o padėdama kitiems gaunu neįkainojamą atpildą.

Pažink save

Mes su vyru tuokėmės bažnyčioje, kurią jaunystėje abu lankėme. Kai aš tekėjau už jo, jis turėjo du sūnus: dešimties ir dvylikos metų. Tuo metu mes abu jau buvome ateistai. Vyro manymu, geriausias būdas išspręsti vaikų problemą – tai gyventi visiškai atsiskyrus nuo jų. Šios savo nuostatos jis gana tvirtai laikėsi ir penkiolika metų vienintelė mūsų šeimos problema buvo alkoholizmas. Būdama diplomuota medicinos sesuo, aš vis dėlto nesupratau šios problemos esmės. Vyro ligai progresuojant gerai žinomu keliu, smukdančiu vis žemyn ir žemyn, aš dariau visas tipiškas klaidas. Abudu išbandėme beveik viską, kad tik išspręstume šią problemą, ir tai mums kainavo nemažai pinigų ir emocijų. Manau, kad daugelis nesėkmingų gydytojų pastangų išgydyti mano vyrą buvo vis dėlto naudingos, nes tik po visų šių nesėkmių jis sugebėjo kreiptis į A. A. Esu įsitikinusi, kad tai buvo paskutinė jo prieglauda. Ultimatumas, kurį jis sau iškėlė, buvo toks: arba A. A. , arba pasikliauti nebėra kuo. Blaiviu, maloniu, energingu gyvenimu mes su vyru mėgavomės keletą mėnesių. Jis gerai kalbėjo daugelyje susirinkimų. Neprarado ir didelio pasiaukojimo reikalingo savo darbo, nors dažnai

darydavo brangiai kainuojančias klaidas, kurias sėkmingai nusišalino.

Aš ėmiau aktyviai dalyvauti Al-Anone ir manau, kad tai pats didžiausias dalykas mano gyvenime. Kai kurių rūšių veiklai, į kurią buvau įtraukta, buvo būtina išmokyti Dvylika Žingsnių (D. Ž.). Manydama esanti didelė žinovė, aš iš tikrųjų net nesupratau programos esmės! Supratusi, kad mokymasis pirmiausia naudingas man pačiai, aš primygtinai rekomenduoju perprasti šią programą (D.Ž.) visiems, kas pasitiki savimi taip, kaip aš.

Praėjus keleriems mano vyro blaivybės mėnesiams, jam pranešė, kad jo vyresnysis sūnus, gyvenantis kitoje vietoje, sunkiai susirgo. Kartu su buvusią žmoną jis kas savaitę lankė ligonį. Aš nedalyvaudavau šiose išvykose, nes man buvo pasakyta, kad taip bus geriau ir man, ir berniukui. Prisipažinsiu, nelabai tuo tikėjau, ypač kai vyras, aplankęs sergantį sūnų, kuris jau negalėjo net kalbėti, grįždavo neįprastai pagyvėjęs, geros nuotaikos.

Kai imdavau jį kalbinti šia tema, sakydavo, jog aš visa tai išsigalvoju. Tačiau aš negalėjau negalvoti, kad dabar, kai jis nustojo girtauti, ji vėl jį patraukė prie savęs. Ši moteris darė karjerą, o po skyrybų neištekėjo. Reikalavau, kad man leistų lankyti jo sūnų vien todėl, jog nepajėgiau įveikti savo minčių, kai vyro nebūdavo namie. Žinoma, tai tik dar pablogino mano padėtį. Atrodo, niekas neprieštaravo, mane paprasčiausiai ignoravo. Buvau apstulbusi ir pasipiktinusi, kad leidau taip elgtis su savimi, bet viską apgalvojusi, kaip įprasta, apsipyliau ašaromis iš gailesčio sau. Kai tapo visiškai aišku, kad negaliu suvaldyti jausmų ir kai man pasakė, jog jie lankys sūnų nepriklausomai nuo to, ką aš jaučiu, buvau galutinai sugniuždyta. Toliau tris mėnesius kančiose ir ašarose bandžiau suprasti ir pakeisti šią man nepriimtą padėtį. Mėginau atsargiai kreiptis į Al-Anono narius patarimo, būdama sąžininga sau tiek, kiek tada galėjau. Nesėkmingai taikiau Dvylika Žingsnių, bandžiau ir Ramybės Maldą, bet meldžiau tik išsivadavimo iš šios problemos.

Visi bandymai padėdavo tik laikinai, o apskritai, aš nei trupučio nepasikeičiau, nes buvau galutinai įsitikinusi, jog dėl visko kalti kiti. Aš

stengiausi, tačiau nepajėgiau būti teisinga. Aš meldžiau suteikti man išminties suprasti, ar galiu ką nors šioje blogoje padėtyje pakeisti, bet man nebuvo lemta tai žinoti – ne laikas dar buvo.

Paskui, kaip ir anksčiau jausdamasi galutinai atstumta ir sustingusi, pasakiau vyrui, jog manau, kad turime skirtis. Po to abu nuvykome švęsti Al-Anono grupės jubiliejaus. Vakaro oratorius kalbėjo su nuostabių įkvėpimu. Jis atskleidė mums Vienuolikos Žingsnių esmę, tačiau aš praleidau negirdomis beveik viską, ką jis pasakė. Vienok suklusau išgirdusi, kad *“Dvasinis nubudimas”*, minimas Dvyliktajame Žingsnyje, nebūtinai nukrinta kaip sniegas ant galvos, – tam, kad pasiektume aukštesnes tiesas, mums reikia tikrai gerai *“pažinti save”*. Atrodė, jog ši frazė man atskleidė didelę slėpiną prasmę, kurią suvokiau jau gulėdama lovoje, prisimindama praėjusio vakaro įvykius.

Mintis *“pažink save”* vis grįždavo, ir aš, apimta nevilties, sprendžiau: ar tikrai pažįstu save? Gal būt, vertindama save, klydau aš, o ne kiti žmonės? Šią droviai ir silpnai manyje skambančią abejonę aš išgirdau pirmą kartą, o po to meldžiau Dievą padėti man pažinti save tokią, kokia esu iš tikrųjų. Visus senus gerai žinomus argumentus ir svarstymus ryžtingai atmečiau ir nutarusi, kad galiu būti neteisi, pasakiau be jokių abejonų: *“Tebūnie tavo valia”*. Pajutusi nenusakomą nusiramimą, aiškiai supratau situaciją ir su ja siejamas problemas. Paprasčiausiai viskas stojo į savo vietas, o neįmanoma tapo įmanoma. Supratau, kad tai, ką jautė mano vyras, buvo normalus tėviškas džiaugsmas, kurio jis taip ilgai negalėjo patirti, nes buvo netekęs tėvystės. Ryšys, kurį jutau tarp jo ir berniuko motinos jiems lankantis ligoninėje, buvo ne kas kita, kaip tėvo ir motinos rūpestis sūnumi. Nuo tada mano jausmai šiai moteriai visiškai pasikeitė. Dabar galiu būti gailestinga. Tikėdama, jog šis mano apsireiškimas buvo tikra Dievo malonė, su dideliu palengvėjimu grįžau į savo ankstesnės religijos prieglobstį ir padariau nelengvus pakeitimus savo gyvenime. Manau, kad Al-Anono padedami daugelis žmonių išvengia žiaurių išbandymų ir pamažu supranta tikrą dvasingumą.

Aš buvau atitolusi nuo DIEVO ir žūtbutinai troškau mielaširdingos pagalbos tokio DIEVO, su kuriuo galėčiau asmeniškai bendrauti, jog turėjau patirti kažką panašaus į šoką, kad rasčiau kelią į Jį.

Žinia, mums visada reikia Dievo pagalbos, bet kartais reikalingas chirurgo įsikišimas iš Aukštybių tam, kad pašalintų paslėptus trūkumus, galinčius turėti įtakos visiems mūsų reikalams ir net gyvybei.

Jeigu kada nors man vėl panašiai atsitiktų, tikiuosi, užteks patirties pasinaudoti Septintuoju Žingsniu ir labai nuoširdžiai bei nuolankiai melstis, kad būčiau *“išvaduota nuo šio trūkumo”*. Dabar neabejoju, jog mūsų trūkumai gali būti pašalinti tik esant ypatingai Dievo malonei, kurią aš patyriau, padedama Al-Anono.

Vyro istorija

Ne kartą jūs girdėjote, kaip kas nors sakė: „Aš net nesuprantu, kaip smarkiai ji pasikeitė! Tai visai ne ta moteris, kurią vedžiau!“ Kiek kartų jūs tai sakėte patys sau? Priežastis, kodėl tai sakau, nepalyginamai svarbesnė už patį pasikeitimą. A.A. supratimu, alkoholizmas yra liga, kurią galima sustabdyti, bet niekada negalima visiškai išgydyti. Šis principas man buvo nežinomas, ir aš piktinausi išoriniais ligos požymiais, nesuvokdamas, kaip šis supratimo trūkumas veikia visą mano gyvenimą. Iš prigimties vyras jaučia, kad šeimos gerovė – tai jo atsakomybė, tad kai atsiranda kažkas jam nepavaldu, jis į tai stipriai reaguoja. Jo išdidumas kenčia, matant, kaip apleidžiami namai, kurių tvarkos palaikymui jis įdėjo tiek daug pastangų.

Galų gale aš ėmiau šalintis šeimos, draugų, kolegų ir tapau labai egoistiškas. Maniau jog dėl visko, kas man nepatiko, kaltas alkoholis, ir net nesuvokdamas šito, paverčiau jį pretekstu gailėtis savęs. Po to, kai mano žmona įstojo į A.A., ji daug pasiekė savo jėgomis bei padedama kitų, bet, atrodo, tai tik sustiprino mano dilemą. Maždaug tuo pačiu metu man padėjo įsijungti į

Al-Anoną, į kurį iki tol žiūrėjau ironiškai. Pamažu bendrumo su kitais jausmas, tų žmonių supratimas ėmė stumti kitus mano jausmus.

Pradėjau gyventi vienvėję, tapau beveik visai svetimas savo šeimai ir, blogiausia, greitai ėmiau prarasti sugebėjimą bendrauti su žmonėmis. Žinoma, aš pasikeičiau ne į gera, ir supratau, kad reikia kažką su savimi daryti.

Įstojęs į Al-Anoną ir bandydamas remtis Dvylika Žingsnių, supratau, kad aš kitiems taikau savo mastelius ir standartus. Dabar išmokau pripažinti, kad mano žmona gali turėti savo požiūrį, savo vilčių ir nusivylimų.

Vykdyti Dvylikos Žingsnių principus ne visada lengva. Pastebėjau, kad lengviau mokytis juos po vieną. Retkarčiais, judėdamas į priekį, nuklystu kažkur į šalį, ir vėl mano draugai iš Al-Anono padeda man grįžti į teisingą kelią, kol iš naujo nepamatau teisingų orientyrų. Kantrybė, supratimas ir vertingi draugų pasiūlymai padės bet kam, kas pasiruošęs klausytis ir nusiteikęs pasikeisti. Kiekvienas žmogus turi atlikti iš tikrųjų sunkų darbą. Tai, manau, yra Al-Anono esmė.

Igyvendinęs Dvylikos Žingsnių principus namuose ir darbe, pajutau, kad tai ypač dėkingas užsiėmimas. Gebėjimas užmiršti praeitį ir kiekvieną dieną jausti įvykių naujumą padeda man daugiau daryti kitiems ir netikėtai suteikia gyvenimo sėkmės bei pilnatvės jausmą. Būdamas aktyvus Al-Anono narys ir stengdamasis būti sąžiningas sau, aš tikiuosi visada atsiminti, jog būtina gerbti kitų teises ir privilegijas tam, kad užsitarnautum ir išsaugotum pagarbą sau. Aš žinau, kad mano žmona gali pasikeisti, arba ne. Čia aš nieko negaliu padaryti, bet pasikeisiu aš pats ar ne, priklausau tikrai nuo manęs.

1. Kas yra alkoholizmas?

Tai liga, veikianti trimis kryptimis ir pažeidžianti kūną, protą ir dvasią.

2. Kaip šeima gali padėti alkoholikui?

Priimdami Al-Anono programą, mes galime liautis bandyti perauklėti alkoholiką, žmogų, kurio mes *negalime pakeisti* ir atkreipti dėmesį į save, tai yra žmogų, kurį mes *galime pakeisti*.

3. Kas yra Al-Anonas?

Tai draugija, susidedanti iš alkoholikų giminių ir draugų, kurie tikisi išspręsti bendras problemas, keisdami ir skleidami savo žinias; jų tikslas geriau pažinti save ir alkoholiką.

4. Ką mes galime padaryti, kad padėtume alkoholikui nustoti girtauti?

Keisdami savo požiūrį, mes sukuriame visai šeimai ir alkoholikui sveikesnę atmosferą. Labai dažnai šitai padeda jiems suprasti savo padėtį ir gali atvesti į A.A.

5. Kaip galima pakeisti savo požiūrį?

- 5.1. Laikantis Al-Anono programos, jos Žingsnių, Tradicijų, Šūkių ir maldų.
- 5.2. Stengiantis suprasti alkoholiko ligą ir jos įtaką mums.
- 5.3. Reguliariai lankant susirinkimus.

6. Ar dera mums ką nors namie vaišinti alkoholiniais gėrimais?

Tai asmeninis reikalas. Pradiniu blaivybės periodu, gal būt, geriau šito atsisakyti. Viskas priklauso nuo alkoholiko reakcijos.

7. Ar verta mums priimti kvietimus ten, kur vaišinama alkoholiniais gėrimais?

Tegul alkoholikas tai nusprendžia pats, o jūs spęskite taip, kaip norite.

8. Ar reikia mums nustoti girtauti?

Jeigu tai turės įtakos alkoholikui, rekomenduotina, bet spęskite pats.

9. Kada tinkamiausias laikas pokalbiui su alkoholiku apie jo girtavimą ar apie kokią kitą rimtą problemą?

Paprastai mes tai turime spręsti pagal aplinkybes. Daugelis nustatė, kad geriausiai tokie pokalbiai pavyksta po ilgalaikio girtavimo. Vienok, bet kokių problemų aptarimo metu mes patys turime būti ramūs ir tvirti.

10. Ar reikia alkoholikus prižiūrėti?

Ne. Kuo daugiau dėmesio jiems skiriama, tuo mažiau jie rūpinasi savimi, ir tuo ilgiau tęsis jų girtavimas.

11. Ar mūsų bėdos pasibaigs, kai alkoholikas nustos girtauti?

Nesitikėkite taip greitai didelių pasikeitimų. Sveika būseną vietoj liguistos ateina lėtai, be to, ne visas problemas sukelia alkoholizmas.

12. Ar mums reikalingas Al-Anonas po to, kai alkoholikas nustos girtauti?

Taip. Alkoholikas greičiau pripras būti blaivus, jeigu su juo bus elgiamasi supratingai ir kantriai. Šias savybes Al-Anonas padeda ugdyti.

13. Ar mes sergame taip pat?

Taip. Bilas V. alkoholizmą charakterizavo kaip užkrečiamą ligą. Naudinga žinoti, kad jūs taip pat kerčiate nuo šios ligos poveikio.

14. Kokias pareigas alkoholikui galima patikėti?

Kol jis nenustojo girtauti, – nedaugelį. Kai kurie alkoholikai sugeba susitvarkyti su pareigomis greičiau negu kiti, o nustojusio girtauti alkoholiko gabumai gali būti neriboti.

15. Kaip mes galime padėti alkoholikui po to, kai jis (ar ji) nustos girtauti?

Parodydami jiems daugiau meilės ir supratimo, nes mes patys sveikstame nuo šeimos ligos.

16. Kas tai yra “sausas apgirtimas”?

“Sausu apgirtimu” vadinamas toks reiškinys, kada alkoholikai, nevartodami svaigalų, patiria būseną, paprastai jaučiamą pasigėrus. Šitaip dažnai atsitinka pradiniam blaivybės periode, nors gali pasitaikyti ir vėliau. Nealkoholikams taip pat galimas “sausas” emocinis apgirtimas.

17. Ar darome mes, Al-Anono nariai, klaidų?

Taip. Sunku nutraukti įpročių grandinę, tad retkarčiais vis grįžtame prie senojo elgesio ir mąstymo. Palaikydami ryšį su Al-Anonu telefonu, skaičiuodami Al-Anono leidžiamą literatūrą arba lankydami susirinkimus, mes išvengiame klaidų.

18. Kaip apsaugoti alkoholiką nuo sugėrovų?

Ir nebandykite!!!

19. Kaip mums pasiseka išvengti nuliūdimo?

19.1. Tikėjimu į Dievą ir programa.

19.2. Susiradus užsiėmimą sau ir padedant kitiems.

19.3. Malda.

20. Kaip galite pasiekti nusiramino?

20.1. Esant visada pasiruošus priimti tai, kas nauja susirinkimuose ir gaunant naujų žinių bei jėgų grupėje.

20.2. Taikant sau tikslus, kas labiausiai patinka iš Dvylikos Žingsnių, Ramybės Maldos ir šūkių.

20.3. Studijuojant principo “nekliudykite įvykių eigai ir pasikliaukite Dievu” prasmę, emocionaliai neišsijungiant į alkoholiko gyvenimą, bet širdyje išlaikant jam meilę ir pasikliaujant Dievu.

TIKTAI VIENĄ DIENĄ

Alkoholikui, kuris atrado A. A., nuolatos primename, kad jam reikia išsilaikyti blaiviam tikrai vieną dieną.

ŠIANDIEN – pagrindinis žodis jam ir mums.

Senovės persų poetas Omaras Chajamas sako:

“Ir tas, kuris Rytoj negims,

Ir tas, kuris jau miręs Vakar,

Kam reikia nerimaut dėl jų,

Kada mums Šiandien šitaip miela!”

Mūsų tikslas – pasiekti, kad šiandiena būtų gera, gausi pasiekimų, tobulėjimo ir įdomių reikalų. Jeigu šiomis kryptimis žengsime ŠIANDIEN, tai mums neliks laiko liūdėti dėl praeities įvykių arba nerimauti dėl to, kas atsitiks rytoj. Vienintelis dalykas, dėl kurio galime būti tikri: jeigu mes šiandien padarysime viską, kas įmanoma, tai mūsų rytdiena neabejotinai bus geresnė už praėjusią dieną. Kiekvienas iš mūsų gali įveikti tikrai šios dienos problemas. O kai mes užsikrauname nepakeliamą vakarykštės dienos ir rytdienos našta, patiriame neįveikiamų sunkumų. Anaipol ne šios dienos reikalai mums nepavaldūs, o gailestavimas ir kartėlis dėl to, kas buvo vakar ir rytdienos baimė.

Kiekvieną rytą priminkime sau, kad šią vieną dieną mes gyvensime taip puikiai, kaip tik sugebėsime, o Dievas pasirūpins viskuo kitu.

TIKTAI ŠIANDIEN

Tiktai šiandien aš pragyvensiu šią vieną dieną ir nebandysiu iš karto išspręsti visų savo problemų.

Tiktai šiandien aš nebijosiu gyvenimo ir mirties, nebijosiu mėgautis tuo, kas nuostabu ir būti laimingas.

Abraomas Linkolnas pasakė, kad žmonės laimingi tiek, kiek jie sau leidžia tokie būti.

Tiktai šiandien pasistengsiu prisitaikyti prie visko, kas egzistuoja, ir nebandysiu visko "tempti ant savo kurpalio". Jeigu negaliu turėti to, ką myliu, stengsiuosi turėti tai, ką turiu.

Tiktai šiandien būsiu nuolaidus(-i), linksmas(-a), sugėbantis(-i) užjausti; girsiu žmones už tai ką jie daro, ir nesmerksiu už tai, ko jie negali padaryti. Jeigu pastebėsiu ydą, atleisiu ją ir užmiršiu. Aš nebandysiu nei vieno žmogaus taisyti ar kontroliuoti, išskyrus save patį(-čią).

Turėsiu tiktai šios dienos planą. Gal būt, jo tiksliai nevykdysiu, bet turėsiu. Jis šiek tiek išvaduos mane nuo jaudinimosi, skubotumo ir neryžtingumo.

Tiktai šiandien pažvelgsiu į gyvenimą nauju žvilgsniu ir suprasiu, kad jis nuostabus. Suprasiu, kad kiek aš duodu pasauliui, tiek pasaulis grąžina man.

Tiktai šiandien, jeigu mane įžeis, to neparodysiu.

Tiktai šiandien surasiu truputį laiko pailsėti ir išsąmoninti, koks yra gyvenimas ir koks jis galėtų būti, laiko pagalvoti apie DIEVĄ ir geriau pažinti patį(-čią) save.

AL-ANONO IR A. A. PRINCIPAI

NEKLIUDYKITE ĮVYKIŲ EIGOS IR PASIKLIAUKITE DIEVU

Kiekvieną dieną tenka tvarkyti įvairiausius reikalus. Kai jūs pastebėsite, kad susierzinimas perauga į įtampą, o įtampa – į artimą paniką būseną ir grįžta ankstesnioji baimė, žinokite: atėjo laikas sustoti ir kreiptis į DIEVĄ. Jūs galite iš viso nieko nedaryti, bet jeigu esate tam pasirengę, tai JIS suteiks jums jėgų.

IŠ PRADŽIŲ SVARBIAUSIA

Daugelis mūsų nusivylimų kyla dėl to, kad nesugebame spręsti uždavinių ir problemų pagal jų svarbumą. Žinoma, reikia pastangų, kad atidėtume į šalį tai, ką norėtume daryti ir PIRMIAUSIAI atliktume svarbiausius uždavinius. Bet laukia didelis pasitenkinimas: darbai padaryti, mes mėgaujamės tuo, kad jie baigti. Taip nuosekliai ir kryptingai suvokdami problemų reikšmę, mokomės jas spręsti.

GYVENK IR LEISK KITIEMS GYVENTI

Daugeliui iš mūsų tai reikia dažnai priminti. Turime suprasti, kad mums nelemta kritikuoti ar teisti kitus žmones už tai, kokie jie yra ir kaip elgiasi. Mums turi rūpėti tik mūsų pačių elgesys, mūsų pačių gyvenimas ir tobulinimasis. Kiekvienas turime teisę turėti savo požiūrį, bet neturime teisės kam nors jo piršti. Jeigu jūsų grupėje yra pažiūrų nesutarimų, pasistenkite juos vertinti objektyviai.

SVARBIAUSIA – NESIBLAŠKYTI

Kai mes ateiname į Al-Anoną prislėgti nemalonumų ir pasimetę, mus pasitinka ryški vilties šviesa. Ji gali pažadinti norą aktyviai mokytis ir pasistengti kuo greičiau išmokyti viską, ką tik galima žinoti apie programą. Mes galvojame: "kad tiktai perprasčiau šią magišką priemonę, kuri taip padeda

kitiems". Bet, deja, tai ne magija, o gyvenimo filosofija, kuri turi būti studijuojama lėtai ir kantriai, suvokiama jausmais ir protu. Svarbiausia – nesiblaškyti. Jeigu jūs lankysite kiekvieną susirinkimą, ramiai nagrinėsite kiekvieną problemą ir kiekvieną žingsnį, tai viskas, ko tikėtės, ateis daug greičiau, negu skubant ir įsitempus. Svarbiausia – nesiblaškyti.

Gyvenimo pertvarkymas ir senų įpročių pakeitimas – ilgas procesas, sklandžiausias, kai nesiblaškome.

DIEVO VALIOJE

Kada mes piktinamės ir tūžtame dėl alkoholiko elgesio, verta prisiminti, kad ne savo valia jis pasirinko šią nevilties ir kentėjimų naštą. DIEVO valia mes ir patys galėjome būti šios ligos pakirsti. Tad būkime dėkingi DIEVUI už blaivybės dovaną, kurią mes turime ir būkime pasiruošę padėti alkoholikui priimti šią dovaną taip pat.

KONTROLINIS DARBAS SAVO BRANDUMUI ĮVERTINTI

Alkoholiko problemų tyrinėtojai sutinka, jog alkoholikas tai dažniausiai žmogus, kuris "taip ir nesubrendo". Kitų alkoholizmo sunkumus įveikti daug lengviau, kai į pasaulį žvelgiame suaugusiojo akimis.

Čia pateikiamos kai kurios svarbiausios suaugusio žmogaus charakteristikos:

1. Jis nebūtinai nevalingai piktinasi kritikuojamas, nes supranta, kad kritikoje gali rasti informacijos savęs tobulinimui.
2. Jis žino, kad gailestis sau bevaisis ir infantiliškas; tai būdas dėl savo nusivylimų kaltinti kitus.
3. Jis išlaiko vidinę pusiausvyrą ir dėl smulkmenų nepraranda savitvardos.

4. Kritiškose situacijose jis elgiasi ramiai, pasikliauja logika ir sveiku protu.
5. Jis jaučia atsakomybę už savo veiksmus bei sprendimus ir nekaltina kitų, kai kas nors vysta ne taip.
6. Jis neparodo nekantrumo dėl neilgų trukdymų, suprasdamas, kad reikia atsižvelgti ir į kitų patogumą.
7. Jis pralaimi geruoju, priimdamas pralaimėjimą ir nusivylimą be skundų ir pykčio.
8. Jis iš anksto nesirūpina tuo, kas nuo jo nepriklauso.
9. Jis nesigiria ir nesipuikuoja, o kai jį giria kiti ar sako komplimentus, priima juos nuolankiai, dėkingai ir be dirbtinio kuklumo.
10. Jis nuoširdžiai ir geranoriškai džiaugiasi kitų pasiekimais.
11. Jis džiaugiasi kitų laime ir pasiekimais todėl, kad nugalėjo smulkmenišką pavyduliavimą ir pavydą.
12. Jis mandagiai išklauso kitų nuomonės, o jeigu jo požiūris skiriasi, niekada nesiginčija ir nejaučia priešiško oponento.
13. Jis neieško priekabių ir nekritikuoja žmonių, darančių tai, kas jam nepatinka.
14. Jis sudaro logišką savo užsiėmimų sąrašą ir stengiasi iš eilės jį vykdyti. Jis nieko nedaro nepagalvojęs, paveiktas trumpalaikės nuotaikos.
15. Jis parodo dvasinį brandumą:
 - ♦ pripažindamas, kad Jėga, daug galingesnė už jį patį, turi didelės reikšmės jo gyvenime;
 - ♦ suprasdamas kad jis – visos žmonijos dalelė, kad jo broliai gali daug jam duoti, o jis pats privalo dalintis su kitais tuo, kas dovanoja jam;
 - ♦ laikydamasis aukso taisyklės: "Elkis su kitais taip, kaip norėtum, kad su tavimi elgtųsi".

(Iš "Moralinių ir dvasinių vertybių sąrašo", esančio Los-Anželo mokyklų mokymo programose).

MINTYS, NAUDINGOS GYVENIME

Tikėjimas – esmė to, kuo mes pasitikime, ir liudijimas to, kas nematoma.

Geras pavyzdys yra geriausias pamokslas.

Kiekviena gera mintis – tai malda.

Tai, ko mes meldžiame, gali neatitikti mūsų galutinės gerovės. Atsakymas į maldą gali būti ir “taip”, ir “ne”.

Jeigu tu susijaudinęs – kam melstis? Jeigu tu meldiesi – kam nerimauti?

Lengviausia yra apgauti save.

Pats didžiausias trūkumas – nepastebėti savo trūkumų.

Gerą darbą, kurį galiu padaryti, gerumą, kurį galiu parodyti artimui, padarysiu dabar. Neatidėliosiu ir neignoruosiu šių dalykų, nes ši galimybė daugiau nebepasikartos.

Kokia beviltiška atrodytų problema, atsimink: ji taip pat bus išspręsta.

Svarbu gyventi santarvėje su savimi, kad galėčiau gyventi santarvėje su kitais.

Baimė – gero darbo priešininkas. Tai mirtina dvasios liga.

Malda padaroma daug daugiau dalykų, negu pasauliui yra žinoma.

Žinojimas auga žingsnis po žingsnio, tad būkime kantrūs.

Žmogus, susijęs su Dievu, visada tvirtesnis už kitus.

Nelaimingi tie, kurie neturi kantrybės; kaip gali užgyti žaizda, jeigu ne pamažu?

Žmogaus žinojimas negali būti didesnis už jį patį.

Sunkiausia išverti tas nelaimės, kurios neįvyksta.

Augimas – vienintelis gyvenimo liudijimas.

Neklysta tas, kuris nieko nedaro.

Meilė – tai supratimas, priėmimas tokio, koks esi, švelnumas. Jeigu kas nors bando slopinti ir valdyti – tai ne meilė.

Kuo dažniau mes galvojame ir elgiamės sąžiningai, tuo stipresnis tampa šis įprotis.

Tūkstančio kilometrų kelionė prasideda nuo pirmojo žingsnio.

Būsimasis uždavinys niekada nebūna toks didelis, kokia yra mumyse esanti Jėga.

Pyktis su girtu – tas pats, kaip apkalbėti nesantį šalia.

Al-Anono atsiradimas primena bet kokios naujovės atsiradimą, nes ir viena, ir kita atsirado kaip būtinybė.

Jeigu gyvenimas atrodo tuščias, pasistenk ką nors į jį įdėti.

Saugokitės guminės sąžinės ir betoninės širdies.

Daugelio iš mūsų bėda ta, kad pamėginę keletą kartų, nustojame mėginti, – nusiviliame.

TRYS KLIŪTYS DARBO SĖKMEI

Pokalbiai Al-Anone turi būti konstruktyvūs, naudingi, apgaubti meile ir supratimu. Siekdami šio idealo, mes vengiame temų, kurios gali sukelti nesutarimus ir atitraukti mus nuo tikslo.

1. Religiniai svarstymai. Al-Anonas nesusijęs su jokia sekta ar tikėjimu. Tai yra dvasinio tobulinimosi programa, nepagrįsta jokia konkrečia religija. Mes kviečiame visus, nepriklausomai nuo jų religijos ir tikėjimo, ar visiško jos nepripažinimo. Nenukrypkime nuo tikslo, pradėdami diskusijas, liečiančias tik religinius principus.

2. Apkalbos. Mes susitinkame tam, kad padėtume sau ir kitiems išmokti ir gyvenime taikyti Al-Anono filosofiją. Apkalbos, esant tokiai grupinei terapijai, nesuderinamos su mūsų programa. Mes neaptarinėjame savo narių, o ypač alkoholikų, ar bet ko kito. Griežtas anonimiškumas didina žmonių pasitikėjimą Al-Anonu. Neatsargios užuominos apie tai, kas girdėta susirinkimuose, kenkia mūsų bendro tikslo siekimui.

3. Valdžios troškimas. Mūsų atsakingi asmenys išrenkami ne tam, kad valdytų, bet tam, kad tarnautų. Niekas iš Al-Anono narių neturi teisės vadovauti, demonstruoti, kad žino daugiau už kitus, arba duoti patarimų. Mūsų programa grindžiama siūlymais, tarpusavio patirties pasikeitimu, vadovaujančių asmenų keitimu. Kiekvienas tobulėja savaip ir jam būdingu greičiu. Bet kokie bandymai administruoti arba įsakinėti greičiausiai turėtų katastrofiškų pasekmių grupės vienybei.

DARYK:

Atleisk
Būk sąžiningas sau
Būk kuklus
Svarbiausia, nesiblaškyk; persitempti žalinga
Gyvenk linksmai – susirask pramogų ir hobi
Kai kas nors nesiseka, nenusimink, bandyk dar kartą
Tyrinėk faktus apie alkoholizmą
Dažnai lankyk Al-Anono susirinkimus
Melskis

NEDARYK:

Nebūk šventeiva
Nebandyk vadovauti, priekabiauti, keiktis ir skųstis
Neprarask savitvardos
Nebandyk iš kitų ko nors primygtinai reikalauti, nebent tik iš savęs
Nesiorientuok į praeitį
Nesek alkoholiko visą laiką
Nesimėgauk savęs gailėjimusi
Per daug neglobok
Nebūk skuduras

Pasaulinis Aptarnavimo biuras yra visų Al-Anono ir Alatino grupių bei alkoholikų šeimų ir draugų centras. Nurodome kai kurias biuro teikiamas paslaugas.

Aprūpina informacija tuos, kurie beviltiškai ieško, kaip padėti artimam žmogui – alkoholikui ir kaip pačiam atgauti viltį.

Platina konferencijos aprobuotas brošiūras, knygas ir mėnesinį žurnalą "Forumas". Didelis nemokamos literatūros kiekis siunčiamas pavieniams asmenims, dvasininkams, specialistams, asociacijoms.

Pagalba teikiama susirašinėjant su grupių nariais, bandančiais išspręsti problemas grupėje.

Bendram naudojimui skirta informacija apie Al-Anoną renkama ir platinama Pasauliniame Aptarnavimo Biure(PAB).

Grupės nuomonė apie bendrą PAB plėtros kryptį pateikiama per Pasaulinę Al-Anono Aptarnavimo konferenciją. PAB finansus sudaro pirmiausia grupių savanoriški paaukojimai ir pelnas, gautas pardavus Konferencijos aprobuotą literatūrą. Teikiama parama, kuriant Al-Anono ir Alatino grupes.

ALATINO GRUPĖS

Alkoholikų vaikai savo tėvams alokoholikams jaučia mišrius meilės ir neapykantos, baimės ir gailesčio jausmus, tad šiems vaikams labai reikalinga pagalba.

Alatine mergaitės ir berniukai, nepatirdami baimės, mokosi galvoti kaip asmenybės. Jie išmoksta, išsaugodami meilę savo tėvams, emociškai atsiriboti nuo jų problemų.

Daugelis Alatine rado naują gyvenimo būdą ir sveiką programą, leidžiančią gyventi ir džiaugtis gyvenimu.

Al-Anonas ir Alatinas siejasi, nes Al-Anono globa būtina Alatino grupėms. Tinkamai organizuota, ji gali teikti milžinišką pagalbą. Alatino grupės vadovu negali būti jos nario tėvas(motina). Kyla klausimas: ar dažnai jis ar ji gali dalyvauti grupės susirinkimuose ir kiek gali vadovauti grupei? Daugelis paauglių nori patys tvarkyti reikalus grupėje ir patarimo bei pagalbos prašo tikrai išimties būdu.

VYRŲ GRUPĖS

Kai kurie vyrai, jaučiantys, jog jiems lengviau aptarti problemas be moterų, organizavo vyrų grupes. Jie mano, kad jų problemos skiriasi nuo alkoholikų žmonių problemų ir jie gali lengviau tarpusavyje bendrauti. Vis dėlto alkoholikų vyrai kviečiami lankyti eilinius Al-Anono susirinkimus. Po tam tikro laiko jie supranta, kad alkoholizmas visus šeimos narius pažeidžia vienodai, o mišrių grupių patirtis jiems gali būti labai naudinga.

DVYLIKA ŽINGSNIŲ –

AL-ANONO PROGRAMOS PAGRINDAS

Visas Al-Anono darbas paremtas Dvylikos Žingsnių programa, kuri paimta iš Anoniminių Alkoholikų programos. Pakeistos tik kai kurios programos dalys, kad būtų pasiektas mūsų tikslas. Mes studijuojame Dvylika Žingsnių, kad padėtume sau išspręsti su alkoholizmu susijusias mūsų gyvybines problemas. Mes mokomės konstruktyviai žiūrėti į sunkumus, kuriuos mums sukuria alkoholikai, kad pamažu, kiekvieną dieną nugalėtume šiuos sunkumus.

Žingsniai, jeigu į juos žiūrėsime plačiąja prasme, – tai dvasios filosofija, apimanti kai kuriuos aukso taisyklės elementus, Dešimt DIEVO įsakymų, Kalno pamokslą ir senovės rytų filosofų mokymus.

Paprastos Dvylikos Žingsnių taisyklės sudaro puikią idėjų visumą; jų studijavimas praturtins mūsų charakterį ir individualybę, pagilins santykių su aplinkiniais supratimą, suteiks ramybės bei didesnio pasitikėjimo savimi, tad kiekvieną dieną mes gyvensime vis pilnavertiškesnį gyvenimą.

DVYLIKA ŽINGSNIŲ

PIRMASIS ŽINGSNIS

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

Gal būt sunku pripažinti, jog mes negalime turėti įtakos artimo mums žmogaus gyvenimui ir veiksmams, bet šis pirmas žingsnis iš esmės reikalingas, jeigu nutarėme įveikti savas problemas. Kai tiktai pripažinsime savo bejėgiškumą, liausimės girtuoklį versti negirtauti, nes žinome, jog to nepasieksime. Mes nustosime priekabiauoti, apeliuoti į ką nors ar skųstis; mes žinome, jog tai beviltiška. Atsigręšime į savo gyvenimą, kuris tapo nevaldomas dėl nuviliančių, bevaisių pastangų “dirbti dėl kažko”. Supratimas to, kad mes negalime turėti įtakos kitam žmogui, teikia mums tokį didelį palengvėjimą, jog kartais šis mūsų gyvenimiškos pozicijos pasikeitimas padeda alkoholikui suprasti, kad jam būtina ieškoti pagalbos.

ANTRASIS ŽINGSNIS

Įsitikinome, kad tik už mus galingesnė jėga gali grąžinti mums blaivų mąstymą.

Atkreipkime dėmesį į milžinišką šio Žingsnio reikšmę. Mes pripažįstame, kad padėtis, kurią stengėmės valdyti ir bandėme reguliuoti, iškreipė mūsų pasaulėžiūrą. Apimti nevilties tikime, kad galime ir turime rasti dvasinę pagalbą Jėgoje, galingesnėje už mus. Daugeliui ši Jėga suvokiama kaip DIEVAS,

vienok, kiekvienas turi teisę vadovautis savo supratimu. Būtent ši Jėga gražins mūsų mąstymo racionalumą, kad tolimesniame gyvenime galėtume atgaivinti tai, ką sugriovė alkoholizmas.

TREČIASIS ŽINGSNIS

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

Pažiūrėkime, kaip vienas žingsnis mus logiškai veda prie kito. Mes pripažiname savo bejėgiškumą prieš alkoholį, prisipažiname, kad savo nelaimių negalime įveikti savarankiškai, mes tikime – pagalba egzistuoja. Trečiame Žingsnyje pavedame savo problemas DIEVO, kaip mes Jį suprantame, valiai. Ir ne tik savo problemas, bet ir gyvenimą. Šitaip nutarę, turime būti klusnūs ir nuolankūs, nes be šių savybių nesugebėsime JO vadovaujami gyventi. Labai sunku įsisąmoninti, kad negalime valdyti savo gyvenimo be JO vadovavimo, bet tai ir yra dvasinio augimo esmė.

KETVIRTASIS ŽINGNIS

Drąsiai ir atidžiai išanalizavome savo moralės principus.

Dabar, kai pasistengėme išmokti paklusti Aukščiausiąjai Jėgai, būtina pradėti veikti ir atlikti darbą. Mes turime ieškoti savyje tiesos apie tai, kokie esame iš tikrųjų, pažinti savo privalumus ir trūkumus.

Nelengva pripažinti trūkumus. Visi pavydėtinai lengvai pateisiname savo poelgius ir pažiūras, rasdami daugybę svarbių priežasčių. Vienok, turime sąžiningai atlikti šią savianalizę. Ar dėl visų skandalų ir nemalonumų mes kaltiname alkoholiką? Ar gailėjomės savęs, ar piktinomės dėl to, ką gyvenimas su mumis padarė, ar esame įsitikinę, jog tame nėra nė mažiausios mūsų kaltės? O, gal būt, esame nepakantūs, nuožmūs, įtarūs ir gyvename beviltiškai nusivylę? Kokios bebūtų neigiamos savybės, kurias mes atradome savyje šio “bebaimio ir esminio

įvertinimo” metu, pasistengsime jomis atsikratyti. Vertindami savo gerąsias savybes, taip pat turime būti sąžiningi sau, nes šios savybės – tai pamatas, ant kurio statysime.

PENKTASIS ŽINGSNIS

Prisipažiname DIEVUI, sau ir kitam žmogui savo klaidas.

Prisipažinę turį tuos trūkumus, kuriuos sugebėjome išsiaiškinti, bei išpažinę juos DIEVUI ir paprašę JO pagalbos išlaisvinti nuo jų, pajusime milžinišką palėgvėjimą. Mes galime palengvinti sielą dar labiau, papasakodami apie savo trūkumus sugebančiam mus suprasti bičiuliui, gydytojui, dvasininkui arba savo Al-Anono grupės nariams. Pasidalinus savo problemomis su kitais, atrodo, kad mūsų našta tampa lengvesnė, ir mes mokomės susitaikyti su savo ydomis ir dorybėmis. Mąstymas darosi aiškesnis. Mus suprantą žmonės, pergyvenantys panašius sunkumus. Mes pasitikime jais todėl, kad žinome – jie mūsų neapvils. Mes jau nebesijaučiame vieniši, turime abipusio supratimo jausmą.

ŠEŠTASIS ŽINGSNIS

Visiškai atsidavėme Dievui, kad Jis padėtų įveikti mūsų ydas.

Iš esmės šis procesas yra penktojo žingsnio tęsinys. Įgyvendinant programą ir siekiant atsikratyti ydų, kurios sukelia tiek daug nemalonumų, mums reikalinga dvasinė parama. Norėdami šito pasiekti, prašome DIEVO pagalbos. Šeštojo žingsnio pagrindinė mintis nusakoma fraze “visiškai pasiruošėme”. Pažymėtina, kad šiuo žingsniu aprėpiami visi charakterio trūkumai. Kai kurie trūkumai esti taip išsiskinę, jog jų galime nebesuvokti kaip trūkumų, o prie kai kurių iš jų (pavyzdžiui, gailestis sau) mes taip prisirišome, kad neįstengiame įsivaizduoti gyvenimo be jų.

Nuolankiai Jo prašėme pagalbos nugalėti mūsų ydas.

Ir vėl mes kreipiamės į Aukščiausiąjį, patikėdami Jam savo trūkumus, nuo kurių trokštame išsivaduoti. Mes prašome jį vadovauti ir ne vieną kartą, o nuolatos vesti mus per kiekvieną dieną, primenant milžinišką mūsų uždavinį. Pagrindinis žodis – **nuolankumas**, prisipažįstant, jog reikalinga Jėga, galingesnė už mus. Nuolankumas padės mums pamatyti save tokius, kokie esame ir atvers protą ir širdį tiesai.

AŠTUNTASIS ŽINGSNIS

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

Mes galime rimtai pakenkti aplinkiniams, kai pasineriame vien į alokoholizmo problemą. Šis nusistatymas rimtai kenkia ne tik mūsų santykiams ir elgesiui su alkoholiku, bet ir su kitais šeimos nariais bei draugais. Mes galime juos įskaudinti veiksmu, nerūpestingu elgesiu, arba neatidumu jų reikmėms. Jeigu sąmoningai ar nesąmoningai esame slegiami kaltės jausmo, turime išsivaduoti iš jo, atlygindami skriaudas. Tik tada įgysime vidinę ramybę, o mūsų mąstymas ir elgesys taps logiškesnis. Skriauda atlyginama, nuoširdžiai atsiprašant dėl padaryto blogio ar klaidos; tai būtų dosnus ir draugiškas atpildas už neteisingumą ir nerūpestingumą. Būtent troškimas išpirkti kaltę dažnai sukuria galimybę padaryti tai natūraliai, nepatiriant nejaukumo ir teikia galimybę dorovės ugdymui.

Atsiteisėme už skriaudas, kuriems galėjome, išskyrus atvejus, kai pakenktume tiems žmonėms ar jų aplinkiniams.

Būtina nuosekliai išanalizuoti aplinkybes ir išsiaiškinti, ar galima, nepadarant dar didesnės žalos, išpirkti kaltę. Tai priklauso nuo konkrečių žmonių, sąlygų ir, jeigu praėjo daug laiko, gal būt, net nuo įvykusių pasikeitimų. Čia būtų naudinga pasitarti su patikimu žmogumi.

DEŠIMTASIS ŽINGSNIS

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

Nors atlikę devynis Žingsnius pastebėjome, jog darome pažangą, tačiau kritiška savianalizė turi būti pastovi, kasdieninė. Šiuo metu mes turime būti pasickę tokio tobulumo, kad sugebėtume suvokti savo neprotingą ar negerą elgesį ir tuojau pat jį ištaisyti.

VIENUOLIKTASIS ŽINGSNIS

Malda ir meditacija stiprinome sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes Jį suprantame, meldami vieno, – kad Jis apreikštų mums savo valią ir suteiktų jėgų ją vykdyti.

Mes siekiame dvasinio prabudimo, kurio metu stipriai pajuntame Aukščiausiojo buvimą. Kasdien vis aiškiau suvokiant savo problemas, mūsų tikėjimas atsinaujina, o drąsa auga. Galvodami apie šį naują gyvenimo kelią, mes suprantame, kad kiekvieną gyvenimo dieną mums vadovauja DIEVAS; mes vis aiškiau suvokiame JO buvimą, priklausomai nuo to, kaip jaučiame JO jėgą. Kiekvieną rytą mes prašome DIEVO vadovauti mums ir duoti jėgų bei drąsos įvykdyti jo valią, o dienai pasibaigus, dėkojame JAM už pagalbą.

Šių žingsnių dėka dvasiškai atgimę, stengiamės savo patirtį perduoti kitiems ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

Tai triumfuojati visų Žingsnių pabaiga. Tai pripažinimas, kad mes susiformavome esminį DIEVO supratimą ir užmezgėme ryšį su JUO. Esame pasiruošę daryti viską, kad ta šviesa, kurią pamatėme, pasiektų kitus. Šie Žingsniai padeda tiems, kuriems jie reikalingi ir kurie nori jais eiti. Žingsniai gali mums padėti rasti atsakymą į visus klausimus. Kuo daugiau jėgų atiduodame, vykdydami programą, tuo daugiau gauname iš jos. Ir tik tada, kai visur laikomės šių nuostatų ir nesavanaudiškai atiduodame viską, ką gavome, mes atrandame taip ieškomą nusiraminią.

1. Prisipažinome, kad esame bejėgiai prieš alkoholį ir kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas.
2. Įsitikinome, kad tik galingesnė už mus Jėga gali gražinti mums blaivų mąstymą.
3. Nusprendėme savo valią ir gyvenimą patikėti Dievo, kaip mes jį suprantame, globaliai.
4. Drąsiai ir atidžiai išanalizavome savo moralės principus.
5. Prisipažinome Dievui, sau ir kitam žmogui savo klaidas.
6. Visiškai atsidavėme Dievui, kad jis padėtų įveikti mūsų ydas.
7. Nuolankiai Jo prašėme pagalbos nugalėti mūsų ydas.
8. Sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriuos įskaudinome ir pasiryžome jiems atsiteisti.
9. Atsiteisėme už skriaudas kuriems galėjome, išskyrus atvejus, kai pakenktume tiems žmonėms ar jų aplinkiniams.
10. Nuolat analizavome save bei savo elgesį ir jei būdavome neteisūs, tuoj pat prispažindavome klydę.
11. Malda ir meditacija stiprinome sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes Jį suprantame, melddami vieno, – kad Jis apreikštų mums savo valią ir suteiktų jėgų ją vykdyti.
12. Šių Žingsnių dėka dvasiškai atgimę, stengiamės savo patirtį perduoti kitiems ir visada gyventi pagal šias nuostatas.