

LIETUVOS ALKOHOLIZMU SERGANČIŲ ŽMONIŲ
ARTIMŲJŲ IR DRAUGŲ BENDRIJA „AL-ANON“
Adresas: Daukanto a. 1, Vilnius

Al-Anon informacija
Vilniaus regionas: tel. 8 612 66801
Kauno regionas: tel. 8 686 64974
Žemaitijos regionas: tel. 8 685 43698
Interneto svetainė: www.al-anon.lt

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc

1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617
Telephone: (757) 563-1600
Fax: (757) 563-1656
E-mail: wso@al-anon.org



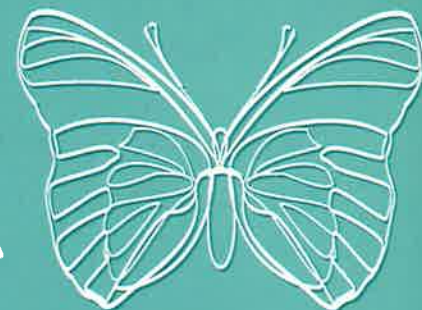
Labai dėkojame visiems, prisidėjusiems prie šio žurnaliuko išleidimo.

Piešinio ant viršelio autorė Julija Tolvaišytė-Leonavičienė

2015 m. Nr. 2

SUSIRINKIMAS JŪSŲ KIŠENĖJE

ATGAIVA



AL-ANON

ALKOHOLIZMU SERGANČIŲ ŽMONIŲ
ARTIMŲJŲ IR DRAUGŲ BENDRIJA

25 METAI LIETUVOJE

Al-Anon šeimos grupės – tai alkoholizmu sergančių žmonių artimųjų ir draugų bendrija. Siekdami išspręsti bendras problemas, jie dalijasi vienas su kitu savo patirtimi, ištverme ir viltimi. Mes manome, kad alkoholizmas yra šeimos liga ir jos gydymui gali padėti kitoks požiūris į ją.

Al-Anon nesusijęs su jokia religija, sekta ar politine organizacija, nedalyvauja jokiose diskusijose, neremia, bet ir neatmeta jokių visuomeninių procesų. Al-Anon – nepriklausoma, laisvanoriška pagalba remiama draugija.

Vienintelis Al-Anon tikslas – padėti alkoholikų šeimoms. Mes tai darome, priimdami alkoholikų artimuosius, teikdami jiems paguodą, taikydami „Dvylikos žingsnių programą“, rodydami supratimą ir padrąsinimą pačiam nuo alkoholizmo kenčiančiam žmogui.

RAMYBĖS MALDA:

**Dieve, suteik man ramybės susitaikyti su tuo,
ko negaliu pakeisti, drąsos keisti, ką galiu pakeisti,
ir išminties tą skirtumą suprasti.**

Al-anone mokomės gyventi

Aš keistas kreivas medis ir tik save vieną visą iki galo turiu.
Audros, pūgos ar medžių žydėjimas... apsikabinu save šakomis nugenėtomis.
Pati nugenėjau, kad tiesesnė būčiau, į kitus augalus panaši.
Pati save sužalojau ir pykstu dabar, kad vaisių žiemai nepriauginau,
kad per gležni, per menki ūgliai vaisius išbrandinti.
Myliu, mylėsiu, mylėkite jūs šį luošą keistuolį.
Užaugs jo šakos, plačiai išsikeros tiesios, kreivos, gumbuotos,
Ir gal net žiemą pakvaišęs pražys...
Nors vaisių nesubrandins, stebuklu patikėti padės.

/Saulė, grupė „Giedra“/

„Mes atėjome į Al-Anoną, nes kito žmogaus gėrimas kėlė problemas. Kai kuriems iš mūsų rūpesčių kelia sutuoktinio arba partnerio gėrimas, kiti yra alkoholikų vaikai arba jų pačių vaikai yra alkoholikai. Kartais alkoholizmas darbe taip pat paskatina ateiti į Al-Anoną. Kad ir koks bebūtų ryšys su alkoholizmo problema, bendras vienijantis bruožas – kito žmogaus gėrimo poveikis mums. Al-Anonas suteikia mums galimybę pažvelgti į save ir suprasti, kaip alkoholizmas iškreipė mūsų požiūrį, pažeidė savivoką ir paveikė mūsų sugebėjimą kurti bei palaikyti sveikus santykius.“ – Tai ištrauka iš šiuo metu verčiamos Al-anono knygos.

Išties, atėję į Al-anoną, supratome, kad problema nėra vien geriantysis. Problema, arba keletas problemų, yra mumyse pačiuose. Pamatome, kad daugelis mūsų kasdienių situacijų yra paveiktos priklausomybių problemų, dėl to sprendžiamos iškreiptai, nenormaliai. Čia, Al-anone mes



mokomės iš naujo gyventi, tvarkytis normalioje, kasdienėje situacijoje.

Kaip dėl savo pažeistumo nemoka gyventi ir ką jau šioje srityje išmoko ar gali išmolti Al-anone, dalinasi trys moterys – alkoholio mama, alkoholio dukra ir alkoholio žmona.

Mama: Sunkiausia gyventi dėl nesveiko meilės artimam suvokimo. Pati vaikystėje patyriau emocinį apleistumą ir meilės trūkumą, tad su savo vaikais stengiausi elgtis kitaip ir nuklydau į kitą kraštutinumą – per didelę globą. Perdėtas rūpestis pažalojo mano vaikus ir jie užaugo nesavarankiški. Jiems sunku spręsti gyvenimiškas problemas, bandyti naujus dalykus, užbaigti pradėtus darbus, kurti sveikus santykius. Man sunkiausia leisti savo vaikams patirti nesėkmes, klysti, patirti neigiamo elgesio pasekmes, negelbėti, kol neprašo. O jei ir prašo pagalbos, man labai sunku pripažinti, kad aš ne Dievas ir galiu nežinoti problemos sprendimo, galiu negalėti padėti ar net galiu nenorėti spręsti suaugusių vaikų nesprendžiamų problemų.

Dukra: Daug kur nemokėjau gyventi. Skirtingam amžiuje slėgdavo skirtingos problemos. Vaikystėje labiausiai tai jausdavosi kieme, būnant su draugais. Nežinau, kokiu būdu būdavau paskutinė. Jei šokinėdavom su guma, tai, atrodo, kad mano vieta būti trečiai, kai paskolindavau kamuoliuką ar kitą žaislą, tai sugadindavo, pamesdavo ir pretenzijų nereikšdavau. Netrypiaukoja ir nevaidinau princesės. Žinojau, kas yra kiemo princesės. Jos buvo tėvelių ir mamų princesės. O aš buvau ta, kuriai sakydavo: „ir vėl išsitepei, nevala“, „Vytas primušė? Taip tau ir reikia, jei žioplą esi, kodėl kitų nemuša“, „pasiziūrėk į Rasą, ją ir susirinkime giria, o tu...“ O aš? O kas aš?

Ta, kur kampe sėdėdavau, nepritapdavau, nesuprasdama, kas su manim ne taip, bet žinodama, kad tikrai kažkas ne taip. Ir vis žadėdavau sau, kad nuo pirmadienio viskas bus kitaip, būsiu kitokia.

Paauglystėje ir studijų metais skirtingumas, nenormalumas labiausiai jausdavosi bandant užmegzti ir išlaikyti santykius su antra puse. Nevertos jausmas. Lyg meilę turėčiau užsitarnaut, neskirdama, kur baigiasi kitas ir kur prasidedu aš.

Darbe, būdama naujokė, dirbdavau dvi gubai, kad įrodyčiau, jog galiu dirbti, ir blogai jausdavausi, jei kas nepavykdavo. Įsidirbusi priprasdavau prie tempo, bet nervindavausi, kad daug „krauna“. Atėjus naujokei, dirbdavau ir už save, ir už ją, nes juk naujam žmogui tikrai sunku, daug kas nepažįstama, neaišku, reikia maksimaliai padėti.

Žmona: Kai pradėjau draugauti su savo būsimu vyru, maniau, kad jis yra išskirtinis, protingas, turintis daug potencialo, ypatingų gebėjimų. Netrukdyt net tai, kad jis išgėrinėja – tai atrodė menkniekis palyginus su tuo, koks jis nuostabus. Iškart ėmiau juo didžiuliotis. Jaučiausi nuostabią prie tokio šaunaus vaikinio. Kai pamačiau, jog nei gebėjimų, nei potencialo jis neišnaudoja, pamaniau, kad galbūt jis pats dar to nesupranta, bet aš jam galėčiau padėti. Tada jis taptų laimingesnis ir dar šaunesnis, o aš jausčiausi dar geriau. Sukūriau jam jo troškimų planą ir ėmiausi jo vykdymo. Tačiau niekas nevyko. Vis ieškodavau naujų galimybių, bet visi mano planai eidavo šuniui ant uodegos – jis tik tolo nuo savo menamų troškimų, mažai to, ėmė vis daugiau gerti. Meluodavau kitiems (ir sau) apie jo neišsipildžiusias svajones, nepasiektus tikslus, įsivaizduo-

dama, kad visa tai dar įvyks. Tikėjau ir labai to norėjau. Vis kūriau naujus ir naujus planus. Aišku, tai, kad jie kaskart žlugdavo, mane varė į neviltį ir griovė mano pasitikėjimą savo jėgomis. Vis galvodavau, ką dar darau ne taip. Ėmiau domėtis psichologija, tikėjausi, kad ten atrasiu atsakymus, kodėl mano vyras netampa toks, koks galėtų būti, ir kodėl vis daugiau ima gerti. Bandžiau naujus būdus: spaudžiau vyrą paklusti mano idėjoms, manipuliuoju, bandydavau apgauti nepastebimai. Jis pyko, bandydavo būti nepalaužiamas. Labai bijojau to nepalaužiamumo, man tai asocijavosi su jo pasipriešinimu daryti jį laimingą. Todėl tapdavau dar atkaklesnė ir dar labiau stengdavausi dėl jo gerovės. Sudarinėjau jam pačias geriausias sąlygas tos gerovės siekti, ir pamažu perėmiau iš jo visus jį apsunkinančius reikalus – moralinius, materialinius, finansinius. Žinoma, rūpesčių neturėjimas jam leido nevaržomai gerti.

Begarbindama savo pačios susikurtą iliuziją, visiškai apleidau save. Nebeliko laiko ir jėgų pasirūpinti savo svajonėmis, savo sveikata, santykiais su artimaisiais ir draugais. Nelikdavo laiko savo, kaip moters, priežiūrai, poilsiui – man tai atrodė lyg nesuvokiamas dalykas – koks dar poilsis, kai reikia gelbėti žlungantį vyrą. Būtiniausias savo reikalus atlikinėčiau paskubomis – paskubomis valgiau, paskubomis bendraudavau su keliomis likusiomis draugėmis, paskubomis nusunsdavau, paskubomis prižiūrėjau vaikus... Gyvenau tik jo gyvenimą, o savajam neliko laiko. Tapau niūri, nelaiminga, pervargusi moterimis. Jau seniai savęs nekenčiau. Norėjau skirti laiko ir kitoms veikloms – vaikams, skaitymui, kelionėms, sau. Bet nežinojau, kaip tai padaryti.

Mama: Al-anone išmokau nepamokslauti savo vaikams, nenurodinėti, kaip jie turėtų elgtis. Jau pavyksta priimti netobulus savo atžalas, juos išklausti, atjausti ir klausti – ko tikiesi iš manęs? Stipriai veikia naujas supratimas, kad meilė žmogų žmogina, bet ne nužmogina. Tai mano egoizmas nori globoti, gelbėti, kontroliuoti, atstoti visą pasaulį, Dievą ir taip nužmoginti. Tik iš didelės meilės, pažabojusi savo egoizmą, stengiuos sudaryti galimybes savo suaugusiems vaikams mokytis tvarkytis su pinigais, susirasti darbą, pabaigti mokslus, spręsti konfliktus, pasakyti „ne“, priimti atsakomybę už savo veiksmus ir gyvenimą. Pagaliau mano meilė žmogina, kai sūnūs patys pasigamina maistą, išsiplaua indus, tvarkosi buitį, kai jie susimoka buto mokesčius, skolas, nusiperka sau rūbus,



prisiima atsakomybę už savo elgesį, patys taiso savo klaidas. Visa tai darydami jie jaučiasi visaverčiai visuomenės nariai. O aš vis labiau pasitikiu Dievu ir vis dažniau įsitikinu, kad visa, kas nutinka man ir kitiems, yra 100 procentų geriausia mums visiems.

Dukra: Šeimoje taip sudėtinga ir painu: gaila tėčio ir pikta ant tėčio; mama viską atidavė, atsisakydama savęs, ir perlenkė su kontrole, šiurkštumu; seneliams aš atsigimusi į pijokų giminę. Kai viso šito buvo per daug, sugalvojau, kad reikia tėčiui padėti. Išėjau ieškoti AA. Sėdom dviese. Aš pradėdavau sakinį – AA narys pratęsdavo. Aš pradėdavau savo istoriją, jis jau pasakydavo, kaip ji rutuliosis. Galvojau, aš visą gyvenimą bandau save suprasti, o žmogui, kuris mane pažįsta vos valandą, esu nuspėjama. Todėl nekilo abejonių, kad man reikia nueiti į Al-anoną, kad atnarpliciau save, kad bent jau palengvėtų. Einu. Penkti metai. Po metų nebeonorėjau mirti. Niekad negyvenau tokį ilgą laikotarpį, kad visiškai nenorėčiau mirti ir kaip niekad kabiničiausi į gyvenimą. Darbe, santykiuose, laisvalaikyje sekasi gerai – pasirinkau kitus kelius. O su šeima sunkiausia, juk šeimos negaliu pasirinkti. Bet dar turiu laiko – visą gyvenimą.

Žmona: Tik dabar, po kelerių metų Al-anone, pradėdu suprasti, kas iš tikrųjų vyko, kokias aš nesąmones krėčiau. O juk visą laik maniau, kad tai jis. Pamažu apleidau jam sukurtas svajones ir ėmiau svajoti pati. Buvo nuostabu, kai savos svajonės ėmė pildytis, dar nei nespėjus rimtai įsi-

svajoti. Ėmiau rūpintis savimi, savo sveikata, savo išvaizda. Pastangas, anksčiau nukreiptas į jo gerovę, nukreipiau į savo gyvenimą. Atradau savo tikslus, savo gyvenimo prasmę, ėmiau daugiau laiko skirti sau. Atsirado visai kitoks požiūris į vaikus, ir santykiai su jais ėmė keistis į gerąją pusę.

Viską, ką buvau paėmus iš vyro, atidaviau atgal. Galbūt jam sunku su viskuo susitvarkyti ir galbūt pikta, kad aš jam anksčiau skirtą dėmesį dabar skiriu sau, o visus rūpesčius, kuriuos buvau paėmus, – atidaviau. Kai jis pyksta, vadina mane egoiste, sako, kad man niekas nerūpi, tik aš pati. Al-anone išmokau, kad alkoholikas nenori perimti jam priklausančių rūpesčių, permeta juos kitiems kaip savaime suprantamą dalyką. Todėl jau nebesijaučiu kalta, kai jis taip sako, ir mažiau pykstu. Išmokau atpažinti jo ligą ir jau pradėdu atskirti, kur kalba jis, o kur – jo liga. Al-anone išmokau, kad turiu būti geresnė ir atlaidesnė ne tik kitiems, bet ir sau.

Kartais tampa liūdna stebint vyrą, kad jis taip ir nepamatė to savo potencialo, kurį mačiau aš. Neramu, jei jis renkasi tuos kelius, kurie man atrodo netinkami. Tada prisimenu, kad aš ne Dievas, ir nežinau, kokie keliai yra jam geriausi. Taip pat ir dėl savo kelių – išmokau pasikliauti Aukštesniąja jėga, tikėti, kad, nuosekliai einant dvasinio augimo keliu, man bus suteiktos galimybės įgyvendinti savo potencialą, kurio aš pati anksčiau nei nemačiau.

/Mama, dukra ir žmona/

Iš vienos moters dienoraščio

2013 01 14

Daug skaitau apie priklausomybę nuo alkoholio. Kartais vis dar labai norisi neigti, kad jis yra priklausomas. O aš? Gal aš priklausoma nuo baimės? Negaliu pradėti dirbti. Esu tarsi „užgėrusi“. Daugiadienės. Baimės daugiadienės. Nežinau, kaip sustoti. Jau toliau nėra kur, kaip kokiam nors alkoholikai. Turiu sustoti bijoti. Nes tai kenkia man, mano darbui, mano gyvenimui, mano santykiams. Kur tas raktas, kuris padėtų atrakinti mane surakinusią baimės spyną?

2013 01 16

Kaip reikės pasakyti dukrai, kad jos tėtis – alkoholikas? Bijau net pagalvoti. Man skaudu. Taip skaudu, kad nežinau, kur dėtis.

2013 01 21

Skausmas mane kausto žiauriai. Jo alkoholizmas – kaip išdavystė. Todėl labai labai skauda. Kiekvieną minutę, kai tik lieku viena. Prie kitų taip sunku apsimesti, kad viskas gerai.

2013 02 25

Pirmadienis. Darbe. Taip sunku ant dūšios. Taip liūdna... Rodos, nebepakelsiu.

2013 03 22

Aš taip pykstu ant jo. Ant jo alkoholizmo. Tai atrodo kaip didžiulis grėsmingas juodas kalnas, kuris griūna ant manęs. Nepatikima ateitis. Nežinia. Aš labai pykstu. Ir labai bijau.

2013 03 24

Man skauda, vis skauda ir skauda – dėl

prarasto vyro, už kurio ištekėjau. Dabar šalia manęs tarsi kitas, svetimas žmogus. Man tai – pasaulio pabaiga... Dėl to aš nebedirbu, dėl to aš ištiesai valgau, dėl to nesirūpinu savim, dėl to depresuoju, dėl to izoliuojuosi nuo kity, dėl to pykstu ant viso pasaulio, dėl to nebegaliu būti prienama dukrai...

Vienas žmogus griaua visą mano gyvenimą. Taip, jis pats artimiausias, bet gal neteisinga, kad dėl kito žmogaus metamorfozės žlugtų mano gyvenimas. Vadinasi, aš nuo jo esu žiauriai priklausoma. Nesupratau, ką reiškia šie žodžiai. Man atrodė, kad nesu nuo jo priklausoma. Bet štai, pasirodo, esu...

2013 03 26

Kaip yra šiandien? Blogai. Visiškai blogai. Užkišinėju save „šlapianke“ ir visokiais kitais niekalais. Ir kuo daugiau užkišinėju, tuo blogiau darosi. Net ausyse spengia. Aš nekenčiu. Nekenčiu šios susidariusios padėties. Nekenčiu savęs. Didžiulė duobė. Ir vis dar krentu žemyn, ir nežinau, kada sustosiu, kaip giliai, kaip žemai nukrisiu... Ir norėčiau save sunaikinti...

2015 08 09

Dėkoju Tau, mano Dieve. Dėkoju Tau iš visos širdies. Dėkoju, kad atvedei mane į Al-Anoną. Dėkoju, kad apgaubei dėmesiu ir meile panaudodamas grupės žmones. Dėkoju, kad suvedei su globėja, kuri tvirtai veda mane programos žingsniais. Dėkoju, kad gyvenu šiandien ir stengiuos patirti visas šios dienos akimirkas. Dėkoju už atgimusius santykius su vyru.

Jie geresni nei bet kada anksčiau. Atvirumas, pagarba ir tarpusavio meilė – negaliu patikėti, kad tai mūsų šeima.

Dėkoju už dukrą – mano akių šviesą, mano džiaugsmą, mano mokytoją.

Dėkoju už visus sunkumus, kuriuos nuolat teiki. Dėkoju, kad padedi juos įveikti.

Dėkoju už baimę, kurią patiriu. Ir už tai, kaip Tu ją savo rankomis iš manęs paimi vos tik paprašau.

Dėkoju už supratimą, kad galiu bandyti keisti tik save. Ir tik su Tavo, Dieve, pagalba.

Dėkoju, kad padėjai man atleisti žmonėms. Tai dovana, už kurią nežinau, kaip Tau dėkoti, Dieve.

Dėkoju, kad suteikei drąsos ir jėgų nueiti ir paprašyti atleidimo žmonių, kuriuos buvau nuskriaudusi. Kitaip nei žodžiu „stebuklas“ to pavadinti negaliu.

Dėkoju už visus Al-anono narius, už savo grupės narius, naujus sielos draugus, už jų atvirumą, nuoširdumą, rūpestį, už bendrystės jausmą, kad esu ne viena kelyje.

Dėkoju, kad atradau ypatingą draugą, visuomet su manimi esantį, besąlygiškai mane mylintį, žinantį, kas man geriausia, patikimai mane vedantį, mano jėgų šaltinį ir naują pagrindą mano gyvenime – Tave, mano Dieve...

/R., Vilnius/

80-ies metų AA jubiliejaus minėjime Atlantoje

2015 m. liepos 2–5 dienomis Amerikoje, Atlantos mieste, vyko AA Tarptautinė Konvencija, skirta 80-ies metų jubiliejui. Joje dalyvavo apie 65000 žmonių iš 94-ių šalių. Tai buvo gausybė žmonių. Visi po Atlantos miestą vaikščiojo ant kaklo pasikabinę korteles. Atrodė, kad tomis dienomis Atlantos mieste neliko visų kitų žmonių, lyg jie būtų išvykę iš Atlantos. Tiesiog jų nesimatydavo minioje, nes dalyviai juos užgoždavo savo gausa.

Šios konvencijos metu vyko ir Al-Anono Tarptautinė Konvencija. Al-Anono istorijoje tokia konvencija – 5-oji. Al-Anonui buvo skirtos visos 22 „Marriott Marquis“ viešbučio konferencijų salės. Leidžiantis laiptais į konferencijų sales, kabėjo užrašas

„WELCOME AL-ANON“. Kiekvieną dieną vykdavo 66 susirinkimai anglų, prancūzų, vokiečių, japonų, italų kalbomis. Kiekviena salė susirinkimų metu būdavo pilna. Didelėse salėse numatytais temomis kalbėdavo po tris spikerius. Mažose salėse tos salės tema šnekėdavo kas norėdavo. Temos buvo įvairios: apie žingsnius, tradicijas, globą, dėkingumą, džiaugsmą per skausmą, tarnavimą ir t.t. Buvo įdomu sužinoti tai, kad Amerikoje visi nariai turi globėją, su kuriuo kiekvieną dieną kalbasi telefonu. Kiek teko klausyti pasakojimų, jų išgyvenimai ir istorijos tokie pat kaip mūsų, savi, pažįstami.

Vakarais stadione vykdavo bendras renginys. Pirmą dieną buvo atidarymas, kurio

metu buvo pristatoma kiekviena dalyvaujanti šalis. Ekране, pasaulio žemėlapyje, parodydavo pristatomą šalį ir tos šalies atstovas su vėliava išeidavo ant scenos. Antrą konvencijos dieną burtų keliu buvo išrinkta 12 žmonių, kaip ir 12 žingsnių, kurių blaivybės stažas daugiau nei 50 metų. Šiame renginyje didžiausias stažas buvo žmogaus, kuris blaivas 66-erius metus. Visi šie 12 žmonių kalbėjo po 5 minutes. Trečią dieną vyko uždarymas. Jame šnekėjo trys žmonės. Jie pasakojo apie savo kelį 12-os žingsnių programoje.

Jausmas, kurį aš pajutau sėdėdama stadione tarp 65000 žmonių, yra neapsakomas. Visą tą laiką per kūną bėgiojo šiurpuliukai. Kai susikibę už rankų visi kalbėjome maldą, iš dėkingumo ir džiaugsmo veidu riedėjo ašaros. Sėdėdama ir žiūrėdama į pilną stadioną blaivių žmonių, aš supratau vieną dalyką – aš dėkinga tiems, kurie gėrė, tačiau rado kitokį, blaivybės kelią. Jų dėka aš turiu šalia blaivų vyrą, Al-Anoną ir nuostabų gyvenimą!

/Diana/

Apie stovyklas Lietuvoje: Pakuta

Prieš dvylika metų atradau Pakūtą (taip vadiname Žemaitijos regiono AA vasaros stovyklą Pakutuvėnuose) ir iškart užsikrėčiau „pakūtlige“. Tai „susirgimas“ – kai tik pasibaigus vienai stovyklai jau ilgiesi ateinančios, planuoji atostogas, perki inventorių ir t.t. Važiuojant artyn Pakutuvėnų jau pradeda stipriau plakti širdis, plazda „drugeliai“ pilve ir stipriau prakaituoja vairą spaudžiančios rankos. Argi tai ne ligos požymiai? Mano gydytojas – Aukštesnioji jėga – jau būna man numaciusi „procedūrų“ planą, kuris man atskleidžiamas valanda po valandos, žmogus po žmogaus; pokalbis po pokalbio, susirinkimas po susirinkimo... Kuri mano kertelė buvo gydyta tais metais, atpažįstu grįžusi namo po kelerių dienų ar savaitių. Vienais metais buvau mokyta atrasti dėkingumą už mažus dalykus, kitais – mokiausi paprašyti pagalbos, dar kitais – turėjau nusiplėšti karūną, mokiausi besąlygiškai mylėti... Ir tik atvažiavusi į Pakūtą kitais metais galiu

pasimatuoti, kokie pokyčiai manyje jau įvykę, o kas dar vyksta, o kas yra chroniškai įstrigę. Skauda? – taip; baugina? – šiek tiek. Tačiau žinojimas, kad Pakūtoje būsi taip arti Aukštesnės jėgos, kuri tave gydo, keičia ir brandina, veža. Gal todėl, važiuojant į Pakūtą, visada plazda drugeliai... Tai MANO LAIKAS.

/Loreta/



Vienos, tokios kaip aš, moters istorija

Užaugau neįgijusi daugybės bendravimo su žmonėmis įgūdžių. Mane ir brolij augino gilia depresija serganti mama, o tėtis paguodos ieškojo stiklėlyje, nors ir rūpinosi šeima finansiškai. Iš savo tėvų namų prisimenu mamos isteriskus bandymus perauklėti tėvą, jo abejingumą, o iš paau-glystės – tuštumą, tylą, baisią netvarką. Aš nežinoju, kaip man šitame pasaulyje gyventi. Tada dar nesupratau to, maniau, kad žinau. Žinoju, kad mano mama turi liautis gulėjusi lovoje, tėtis turi liautis gerti, o mano brolis turi liautis būti toks abejingas ir neatsakingas. Daug vėliau supratau, kad labiausiai aš troškau turėti žmogų, kuriam rūpėčiau aš, mano gyvenimas ir ateitis.

Būdama 16-kos tokį žmogų sutikau. Jis buvo bendraujantis, su juo būnant nebelikdavo spengiančios tylos, tuštumos, bejėgiškumo, sąstingio. Jis buvo veiklus, nuoširdus, girdėjo ir matė kitus žmones, jam rūpėjau aš.

Susituokėme labai jauni. Netrukus visos viltys apie mano išgelbėtą gyvenimą dužo, nes pasirodė, kad ne tik aš, bet ir mano vyras nežinojo, kaip gyventi. Tiksliau, jis žinojo – su alkoholiu. Kad jis turi tokių problemų, mačiau iki santuokos, bet tai man pasirodė smulkmena palyginus su jo gerosiomis savybėmis. Juk mano tėtis irgi išgerdavo, bet tai netrukdė jam rūpintis šeima, iš jo vis tiek jutau meilę.

Maždaug penktaisiais, šeštaisiais santuokos metais susirgau depresija. Vyras gėrė, dukrytė buvo mano vienos rūpestis. Negalėjau jam patikėti ja pasirūpinti: nueidavo

į vaikų darželį visiškai girtas arba visai ją pamiršdavo. Nušaliniau jį nuo dukros auklėjimo, nuo mažens dukra buvo „mano komandoje“. Jų santykiai darėsi vis labiau įtempti, o aš vis labiau ją saugojau nuo tėvo. Dėl nuolatinės įtampos dukra tapo labai jautri, vaikų darželyje verkdamo dėl mažiausių nesėkmių, tas pats tęsėsi ir mokykloje. Pasitaikydavo, kad neištėvėrusi įtampos ir aš ją aprėkdavau, sirgome visi. Tuo metu dugne buvau ne aš viena, kartu alkoholizmo dugne skendo ir mano vyras.

Niekam nepasakojau tokių detalių, kad galvojau apie savižudybę, tik stabdė pareigą užauginti dukrą. Slėpiau savo tikrąją savijautą tiek, kiek galėjau. Pagaliau supratusi, kad be pagalbos neišsiversiu, kreipiausi į medikus. Su medikamentais galėjau kažkaip egzistuoti. Atokvėpio nu-eidavau į bažnyčią. Mano galvoje pradėjo skambėti „Tėve mūsų“. Vyras gėrė vienas kasdien, neteko gero darbo, nebeieškojo kito. Išeidamas nusipirkti alkoholio kartą man pasakė: „Aš nenoriu toks būti“. Po akimirkos jo žvilgsnis pasikeitė ir jis išėjo ten, kur nenori... Prašiau jo: kalbėk ir tu „Tėve mūsų“ – šitą mano prašymą vėliau jis gerai prisiminė.

Dukra bijojo tėvo, parėjusi iš mokyklos rasdavo jį girtą. Naktimis stebėdavau, kaip mano mylimas, geras, darbštus, iki tol išlaikęs šeimą vyras, pavirtęs į kažką be žmogiško pavidalo, kraustydavo mano beveik tuščią piniginę... Palikau jį. Dukra džiaugėsi, kad nebegyvensim su monstros, į kurį buvo pavirtęs jos tėtis. Vyras kreipėsi į medikus, tuo pačiu metu dukrytę nuvedžiau pas psichologą dėl emocinių sutri-

kimų, ir pati atradau kelią į Al-anoną. Vėl ėmėme gyventi kartu, atsirado mažytė viltis, nors ir netikėjau, kad vyras atsisveikins su alkoholiu. Pradėjusi lankyti grupę pirmiausiai pradėjau du vakarus per savaitę ilsėtis nuo pragaro mano viduje ir šeimoje. Po keleto mėnesių pradėjau išgirsti informaciją apie alkoholizmą, kokia tai liga ir kaip ji veikia visą šeimą. Negalėjau patikėti, kad mano artimas žmogus ligonis. Kai jis pats pasakė „aš esu alkoholikas“, mane nupurtė šiurpas. Nieko nežinoju apie alkoholizmą, mano supratime buvo „jis geria“, bet ne „jis alkoholikas“.

Gavusi informacijos supratau, kad ne aš kalta dėl jo gėrimo. Vyrui metus gerti tik ir laukiau, kada vėl pradės, buvau emociškai labai nestabili, toks pats nestabilus ir piktas buvo ir mano vyras, kuris AA grupės blaivybės pradžioje nelankė. Kad aš nieko negaliu padaryti, buvau įsitikinusi jau anksčiau, bet Al-anone supratau, kas yra su manimi, kad aš visiškai neturiu savo gyvenimo. Buvau tarsi nykstanti būtybė, jau nieko nebejaučiau, negalėjau nei pykti, nei džiaugtis, nei verksti, mano sąmonėje buvo tik kaip išgyventi tą dieną. Laukdavau vakaro, nes tada galėdavau eiti miegoti ir pabėgti nuo savo baisios būklės, nieko negalėjau imtis, nebepagamindavau valgyti, nesusitvarkydavau namų, su siaubu laukdavau darbo dienos. Visa tai buvo nebepakeliama, kankino baises nerimas. Poilsį nuo šito siaubo radau Al-anone. Mane priėmė tokią, kokia esu. Manimi domėjosi, sakė smagu, kad atėjai. Žingsnių ir tradicijų negirdėjau apie pusmetį. Kartą man nušvito – aš turiu pasirinkimą! Aš galiu daryti

sprendimus! Aš neįtariau iki tol, kad turiu tokį pasirinkimą – nevažiuoti su girtu vairuotoju ir nevežti kartu mažo vaiko. Ir po to daug daug kitų atradimų.

Išvažiavau su dukra ir grupės draugais į vasaros stovyklą. Palikau jį tokį, koks buvo – sutrikusį, piktą, nežinantį, ko nori. Gerai praleidau tas dienas, o vyras atvažiavo manęs ieškoti į AA stovyklą ir pasiliko. Besidalinanti grupėje visais rūpesčiais, pradėjau dvasiškai augti, atsirado savarankiškumo požymių mano elgesyje. Su grupės palaikymu pakeičiau darbą, kas man atrodė neįmanoma, vėliau pakeičiau profesiją, išmokau vairuoti. Šitie maži žingsneliai į savarankiškumą man buvo ir tebėra labai dideli. Su vyru ėjome kiekvienas savo keliais, turėjome „atskiras programas“ ir buvome labai nutolę vienas nuo kito ir blaivybės metu. Po skaudaus išsiskyrimo, sudužus visoms likusioms iliuzijoms, atradau tikrąjį tikėjimą Dievu. Netrukus tuo pačiu keliu pasuko ir mano vyras. Prieš Dievą esame lygūs, nė vienas iš mūsų ne geresnis ir ne blogesnis už kitą, todėl eiti toliau kartu ir palaikyti vienas kitą gyvenime tapo įmanoma ir lengva. Visus gyvenimo vingius išgyvenau grupės paramos dėka. Emociškai susitaikiau su tėvais, kuriuos kaltinau dėl savo „nevykusio“ gyvenimo, pradėjau jausti jiems meilę, net dėkingumą, kad dėl manęs darė viską, ką galėjo. Jaučiu begalinį dėkingumą programai ir žmonėms, tai šeima, kurios niekada neturėjau. Al-anone esu jau daugiau kaip 10 metų ir tai man didžiausia dovana iš Dievo.

/Justina, Klaipėda/

Meilė ir gelbėjimas nėra tas pat

Alkoholis yra anestetikas. Kai alkoholikas geria, jo skausmas palengvėja. Alkoholis padeda patirti malonų išsivadavimą iš tikrovės, išspręsti problemas, pašalinti nemalonumus, nerimą, įtampą ir pagiežą. Kai alkoholikas geria, jis kurį laiką neįaučia skausmo, bet šeima dar aštriau patiria įtampą, depresiją, susirūpinimą ir apmaudą. Išsiblaivęs alkoholikas visiškai netrokšta matyti savo gėrimo pasekmių. Atgaila ir kaltė verčia alkoholiką žemintis prieš šeimą, maldauti atleidimo ir prisiekinėti, kad tai daugiau nepasikartos. Antra vertus, jis visiškai netrokšta aptarinėti to, kas buvo. Visi bando pasiekti vieną tikslą – išvengti gėrimo pasekmių. Jeigu alkoholikui tai pavyksta, jo skausmas dingsta arba palengvėja, o šeima vėl turi užmokėti už jo gėrimo pasekmes.

Egzistuojant tokiam elgesiui ir išsivysčius tokiems santykiams, meilės nebelieka. Alkoholikas vartoja alkoholį, kad pabėgtų nuo skausmo, ir išmoksta naudotis šeima, kad pabėgtų nuo skausmingų pasekmių. Šeimą kankina ir alkoholiko gėrimas, ir jo padariniai. Jokio gailės nėra, jeigu šeima pirmiausia pergyvena girtavimo krizę,

o po to dar ir jo pasekmes. Esant tokiai situacijai, meilė pamažu nyksta, o jos vietą užima baimė, pagieža ir neapykanta. Jeigu šeimos nariai išmoks atsispirti kančiai, kai alkoholikas geria, ir nebesiems patys likviduoti to gėrimo pasekmių, meilė vėl gali sugrįžti. <...> Deja, daugelio šeimų nariai vėl ir vėl kenčia nuo gėrimo ir jo pasekmių ir galvoja, kad taip turi elgtis iš meilės alkoholikui. <...>

Prieš imdamiesi gelbėti alkoholiką nuo gėrimo, šeimos nariai turi gerai paanalizuoti savo santykius su juo. Daugeliu atveju pirmiausia būtina keistis jiems patiems, kad galėtų pasikeisti alkoholikas. Negalima sėdėti rankas sudėjus. Tai reikėtų pasiduoti situacijai, būti užguitam ir išnaudojamam. Šeima ir alkoholikas visada veikia vienas kitą. Svarbiausia suprasti, kokia sąveika yra destruktvyvi ir kokia konstruktyvi, o po to įsibrąsinti atitinkamai elgtis. Pirmasis keistis turi pradėti ne alkoholikas. Alkoholikas niekada neieškos pagalbos, jeigu šeima tenkins jo poreikius.

/Iš Al-anono lankstinuko „Vadovas alkoholiko šeimai“/

Pirmiausia – svarbiausi dalykai

Mano dvasinė sveikimo kelionė prasidėjo klausimu: „Ką aš darau ne taip ir kur, į ką man kreiptis?“ Vidinis širdagraužis buvo nepakeliamas. Nenorėjau naudoti medikamentų kaip jausmų slopintojo. Mano angelas sargas (tuo metu dar taip neatrodė) atvedė mane į Al-Anoną. Tuo metu buvo keistas jausmas, ar tai tikrai tai, ko man reikia. Tačiau po pirmųjų pokalbių supratau – tai tikrai, ko man reikia. Mano egoizmas, mano menka savivertė, mano ko-priklausomybė, taikstymasis su blogu ir netoleruotinu elgesiu – visa, ką teko išgyventi, pajaušti, kaip kirminai ėda mane iš vidaus. Angelas sargas išgirdo. Ir viskas pajudėjo. Su kiekviena sekunde, minute, diena, mėnesiu. Keistai veikė mano pasaulėžiūrą maldos, apie kurias anksčiau visada turėdavau išankstines nuostatas (nei viena malda nepadės, jei ne aš pati). Ir su kiekvienu 12-os žingsnių programos žingsneliu pradėjau analizuoti savo ir mane supančios aplinkos santykį. Ką aš darau ne taip? Kaltės ir baimės jausmai, įkyrios mintys kontroliuoti visus ir viską – mano palydovai. Didžiausi pykčiai įvykdavo tada, kai mano planai, kurti ištis mėnesius, pasiskurdavo kita linkme, ir kalčiausi būdavo šalia esantys žmonės.

Atėjau į Al-Anoną norėdama surasti išbarstytą save. Ir jaučiu iki šios minutės: aš atrandau save išbarstytą, prilipdau po tru-

pinį. Mano santykis su Aukštesniąja Jėga įgavo pagreitį. Aš atradau ramybę ir malda. Tačiau kuo labiau sveikau, tuo daugiau kildavo konfliktų šeimoje, jaučiau melą, apgaulės, veidmainiavimą. Kada susiformavo mano tvirta nuomonė, nesitaikstymas su kaltinimais „kokia aš negera“, supratau, kad mano ketvirtojo žingsnio moralės principai buvo nuoširdūs ir giliai mintyse ne iš savanaudiškų paskatų – to norėjau ir iš savo sutuoktinio. Po klausimo „Ką aš darau ne taip?“ dažniau pradėjo kilti klausimas „Ar čia kalba mano vyras (jis AA narys), ar jo liga?“ Ir tik išmokusi mylėti besąlygiškai, laikiausi emocinio bešališkumo distancijos su meile. Su meile savo vyrui, jau nebenorėdama jo pakeisti, kad jis būtų toks, kokiu aš jį norėjau padaryti.

Tik suvokiau viena – negaliu toleruoti nepriimtino sutuoktinio elgesio, melavimo, apgaulės, naudos gavimo manipuliacijos būdu, negaliu toleruoti nepagarbos man ir mano dukrai. Aš jam atleidau. Tačiau tai mūsų santykių neišsaugojo. Juos nužudė nepagarba, egoizmas ir neištikimybė. Kiekvienas mes nusipelnėme, kad su mylimu žmogumi elgtųsi sąžiningai. Šiuo metu mano dvasinė ramybė man svarbiau. Renkuosi ją. Juk pirmiausia svarbiausi dalykai.

/Renata/

Tradicijos: Duoklė laisvei

– Kas kitą penktadienį ves susirinkimą? – klausia vedančioji.

– Aš! Seniai vedžiau, rašykite mane į sąsiuvinuką, – pasisiūlau.

– Gerai. Užrašau. Antras rugpjūčio penktadienis – Aštuntoji tradicija.

Nepasisekė, pagalvoju, bet juk atsisakyti dėl to negražu. Atlaikysiu, kitąkart taikysiu į žingsnį ar skaitinį...

Jaučiu našta artėjančio penktadienio, imu knygas, pradėdu ruošti. Skaitau viską, kas susiję su Aštuntąja tradicija. Man nesvarbu, kuri tradicija išpuls, visos jos nedaug sakančios. Visad tikiuosi, kad po įžangos atsiras senbuvė, kuri tikrai ras ką pasakyti, nes jei bus ta nejauki tyla, tai tikrai nekaip jausiuos. Nežinau, kodėl sunkiausia kalbėti apie Tradicijas, tiesiog atiduodu duoklę, nes taip reikia. Al-Anone nėra nereikšmingų ir nesvarbių dalykų. Tačiau kartais norėčiau kalbėti ne „į temą“, bet apie tai, kas aktualu šiomis dienomis. Nežinau, ko reikia, kad Tradicijos man tapytų iškalbingos, tačiau, žiūrėdama į senbuves, tikiuosi nejučiom laikui bėgant atrasti aiškumą ir lengvumą.

Esu viena iš tų moterų, kuriai susirinkimo metu kalbėti Dvylikos tradicijų tema nėra sunku. Daugelis mūsų grupės narių nemėgsta tradicijų, nenori vesti susirinkimų, jeigu žino, kad bus nagrinėjama tradicija. Man pats žodis „tradicija“ asocijuojasi su šeimos tema, iš kartos į kartą perduodamas papročių ir praktikų rinkinys, lemiantis išlikimą. Tradicijos būtinos, kad Al-anono grupės ir visa organizacija išliktų ir būtų

tęsimas dvasinės programos perdavimas. Nagrinėdama tradicijas jaučiu didelę naudą grupės augimui, nes dažnai kalbame apie klaidas, tradicijų pažeidimus – tai padeda tų klaidų nekartoti. Grupės darbui tradicijų nauda neabejotina, bet aš norėčiau pasidalinti mintimis, kokią tai naudą duoda mano dvasiniam augimui. Šiandien drąsiai galiu sakyti, kad, tik susipažinusi su Al-anono Dvylika tradicijų, pakeičiau požiūrį į bendrystę, atradau savyje bendruomeniškumo jausmą, mokiausi mylėti ir atjausti žmogų, kuris nėra mano šeimos narys, draugas.

Kadangi neturėjau darnios šeimos, trūko meilės ir dėmesio, užaušgau individualiste. Sunkiais gyvenimo momentais pati sau buvau geriausia patarėja ir guodėja. Iki šiol turiu įprotį – garsiai kalbėti viena. Sukūrusi savo šeimą ir laikui bėgant susidūrusi su alkoholio problema, aš, norėdama gyventi vien meilėje ir bendrumė, turėjau atsiriboti nuo savo artimo priklausomo žmogaus. Panašu, kad esu sutverta būti su kitais žmonėmis, dalintis savo patirtimi, jausmais, išgyvenimais, o kaip tą daryti, kai praeities istorija to neišmoka.

Ko mane išmoka tradicijos ir kaip tai pakeitė mano požiūrį į aplinkinius? Tradicijas aš nagrinėju per savo santykį su žmonėmis, aplinka. Man svarbus mano elgesys, bendravimas grupėje plačiąja prasme. Nesvarbu, ar tai šeimos nariai, bendradarbiai, Al-anono grupė ar draugų ratelis – bendravimo principai išlieka tokie patys. Aš būdama savimi stengiuosi (gal man ir ne visada pavyksta) kalbėti į temą, neapkal-

binėti, nesivelti į ginčus, priimti aplinkinių skirtingumus pagarbiai, nesmerkti kitaip mąstančių ar turinčių savo nuomonę, kuri galbūt nesutampa su manąja. Man svarbu tai, kas mus vienija, o ne skiria. Al-anono susirinkime aš kalbu vienybės tema, nes tai mane moko atsikratyti užsispyrimo viską daryti tik pagal save, neklausiant kitų žmonių nuomonės, nežiūrint kitų žmonių interesų ar norų. Aš už laisvą valią, už gyvenimą pagal savo norus, neprarandant išskirtinumo, bet mano laisvė neturi būti nelaisvė kitam. Kiekviena grupė, kurioje dalyvauju, turi savitą tikslą ir yra skirtinga. Būvimas su žmonėmis, ar tai būtų šeima, ar draugų būrelis, turi padėti gyventi, nekenkti mano gyvybei ar sveikatai, vesti į džiaugsmą, pilnatvę. Mano pilnatvei labai svarbus pasikeitęs mylintis požiūris pirmiausia į save, ir tik po to į aplinkinius.

Nukreipusi savo žvilgsnį nuo to, kaip kiti galėtų pasikeisti, tapti geresni, aš galiu pakeisti, pagerinti savo gyvenimą. Mylėti save – tai pasirūpinti savo sveikata, pasportuoti, pradėti daryti tai, kas patinka, kas sukelia teigiamus jausmus. Tai darydama aš jaučiuosi gerai ir turiu noro bei jėgų dalyvauti renginiuose, lankyti Al-anono susirinkimus, teikti paramą kitiems, o kartais tiesiog gyventi. Nes mano gyvenime būna sunkių, sudėtingų akimirų, kai aš darau klaidas, kenčiu vienatvę ir nenoriu susitikti su žmonėmis. Apie tai ir kalbu susirinkimuose, kurie skirti nagrinėti tradicijas. Ne tik kalbu, bet jaučiu meilę ir dėkingumą kiekvienai, kuri lankė, lanko ir lankys susirinkimus, kurių buvimą garantuoja tradicijos.

/Indrė, Aušra/

Atraskime savo galimybę pasirinkti

Šiuo metu iš anglų kalbos verčiama nauja Al-anono knyga. Tikimės greitai sulaukti jos ir mūsų grupėse. O kol kas Jūsų širdžiai ir akims kelios ištraukos.

Šioje knygoje perteikiama Al-Anono išmintis ir įžvalgos, kurių mes ieškome, siekdami keisti savo santykius į kupinus supratimo, bendrumo, darnos ir meilės. Taip pat dalinamės patirtimi, kaip naudojame programos siūlomus būdus, siekdami pažinti save ir atrasti savo dvasinius



išteklis, apie kurių buvimą netgi nežinojome. Mūsų tobulėjimo ir sveikimo galimybės priklauso tik nuo mūsų suvokimo, ką mes galime pakeisti. Viena Al-Anono narė pasakoja: „Mano šeima daro geriausia, ką gali. Pamažu atsisakydama kontrolės, aš suprantu, kad dėl mano šeimos narių kito-

kio požiūrio man dangus netampa mažiau mėlynas.“

Al-Anono šeimos grupėse mes sužinome, kad mes taip pat galime rinktis, įsitikiname, kad į santykių problemas galima pažvelgti iš šono, kad galime būti atviri kasdieniams gyvenimo įvykiams. Kurdami savo gyvenimą ant tvirtesnio pagrindo, mes galime pagerinti savo santykius su kitais žmonėmis. Kadangi vienintelio teisingo sprendimo nėra, Al-Anone mes sužinome, kad pasaulyje yra kur kas daugiau galimybių nei mes manėme. Šioje knygoje su Jumis pasidalinsime apie kai kurias iš šių galimybių.

Įprasta, kad į Al-Anono susirinkimą žmogus ateina būdamas distreso būsenoje. Nors ir patiriame sumišimą ir chaosą, programa suteikia mums viltį, kad, peržvelgę ir pakeitę savo nuostatas, mes galime gyventi geresnį, laimingesnį gyvenimą. Al-Anono susirinkimuose mes sutinkame žmones, kurių patirtys yra panašios į mūsų. Jie dalinasi savo patirtimi, kaip pagerėjo jų gyvenimas. Taip pat parodo mums, kad mūsų praeities nesėkmės negali apriboti mūsų augimo ateityje, jei mes sieksime naujų tikslų.

Al-Anono šeimų grupės taip pat suteikia galimybes geriau suprasti savo jausmus ir paprašyti kitų žmonių palaikymo. Kol nebuvome pradėję lankyti Al-Anono susirinkimų, dauguma iš mūsų neigėme savo jausmus ir dėl savo problemų jautėmės atsiskyrę nuo kitų žmonių. Mes buvome susitelkę į santykius su alkoholiku, bandydavome juos pagerinti arba kovodavome su tos dienos krizėmis. Kiek galėdami, mes stengėmės viską išlaikyti normalumo lygmenyje, prisiimdami alkoholio atmetas atsakomybes.

Mes už viską buvome atsakingi, norėjome to ar ne, o galbūt, tuo buvome įsitikinę. Mes norėjome, kad aplinkiniams atrodytų, jog mūsų gyvenime viskas yra puiku, netgi jei reikėjo atsiprašinėti ar meluoti, kad pridengtume alkoholiką. Tokiomis aplinkybėmis galėjome patirti emociją sumaištį ar skausmingus jausmus. Kai susirinkimuose girdime, kaip savo patirtimi dalijasi kiti žmonės, mes pastebime, kiek turime daug bendro su jais, ir pasijuntame esantys ne vieni.

„Mano žmona taip pat pradėjo sveikti laikydamosi Al-Anono programos. Tai-kydami žingsnius sau, o tradicijas – savo santuokai, mes kartu augome, nes vienas su kitu dalinomės savo sveikimo programa. Esame dėkingi gijimo procesui, kuris vyksta taikant programą. Praeitą vasarą atnaujino savo santuokos įžadus ir šie įžadai remiasi dvylika tradicijų, kaip padėka programai ir mudvių bičiulystei, kuri išsaugojo mūsų santuoką.“

Mano gyvenimas netapo tobulas. Vis dar pasitaiko daugybė nemalonių situacijų, tačiau aš jau daug geriau sugebu su jomis susitvarkyti – dėl įdirbio 12 žingsnių programoje, išaugusios mano savigarbos ir ramybės bei pastangų gyventi šia diena – visa tai pagerino mano sąmoningą ryšį su mylinčia Aukštesniąja jėga.“

Dvylika žingsnių suteikia mums principus, kurių laikydami mes sveikstame, todėl tampame laimingesni, palaikydami santykius su kitais žmonėmis. Dvylika tradicijų praturtina žingsnius ir papildo sveikimą pozityviais, produktyviais tarpusavio santykiais. Tradicijos padeda žmonėms darniai sugyventi ir dirbti tiek mūsų grupėse, tiek Al-Anono tarnybose, tiek mūsų kasdieniame gyvenime.

Pirmoji tradicija išreiškia įsipareigojimą būti vieningiems dėl kiekvieno mūsų asmeninio augimo, o tai yra pagrindinė sąlyga bet kuriems sveikiems santykiams. „Asmeninis tobulėjimas dėl kitų tobulėjimo“ suteikia siekį tobulėti leidžiant tobulėti ir kitiems. Kai dėl asmeninių interesų kyla konfliktas, pasitikėjimas atstatomas įvardinus bendras vertybes, kuriomis dalijamės.

Antroji tradicija pratęsia šią temą, apibrėždama, kad savo santykiuose pripažįstame tik vienintelį autoritetą – mylinčią Aukštesniąją jėgą, „nes Ji pasireiškia mūsų grupės sąmonėje“. Mes išklausome kiekvieno rūpesčius atviru protu ir nepriimame jokio sprendimo, kol neturime informacijos iš kiekvieno, esančio toje situacijoje. Mes priimame „grupės sąmonę“, netgi jei galutinis sprendimas nėra toks, kokio mes asmeniškai norėjome. Mes visi esame lygūs, nors ir tarpusavio santykiuose turime savo asmenines atsakomybes.

Kalbant apie bendras vertybes, norime papildyti, kad bendri tikslai išlaiko pozityvius santykius ir bendravimą. Trečioji tradicija padeda nusistatyti mūsų bendravimo tikslus ir palaikyti vienas kitą, siekiant šių tikslų.

Dėl **ketvirtosios tradicijos** mes pripažįstame, kad nors ir palaikome santykius su kitais, visgi esame asmenybės, sugebančios savarankiškai priimti sprendimus.

Penktoji tradicija mums primena, kad mūsų santykiai turi tikslą, tačiau siekdami šio tikslo, pirmiausia turime pradėti nuo savęs, o tik paskui siūlyti savo pagalbą kitiems.

Laikydami **šeštosios tradicijos** mes pripažįstame, kad svarbiausia – sveiki tarpusavio santykiai, tad mes vengiame įsivelti į situacijas, kurios mums trukdytų ar neleisėtų siekti tokių santykių.

Septintoji tradicija skatina mus finansiškai išlaikyti save, mažinant iš aplinkinių gaunamą paramą, kuri yra kur kas daugiau nei tik finansinė parama. Mes esame atsakingi už rūpinimąsi savo emocijomis, fizine ir dvasine būkle. Jei, tenkindami savo poreikius ir rūpindamiesi savimi, mes neišsiverčiame be kitų pagalbos, nusiviliame ir pajuntame apmaudą. Lygiai taip pat, tik manydami, kad kiti yra patys atsakingi už save bei gerbiantys save, galime palaikyti pagarbius santykius.

Aštuntojoje tradicijoje minima Dvylikos žingsnių programa, „kuri visada turi būti neprofesionali.“ Mes padedame tiems, kuriuos mylime, dalindamiesi savo patirtimi ir Aukštesniosios galios įsikišimo į mūsų gyvenimą pavyzdžiais. Tačiau nesielgiame kaip ekspertai ir nepatariame, jei mūsų neprašo. Taip pat ši tradicija numato, kad tam tikroje situacijoje gali pagelbėti specialistai.

Kadangi mūsų grupės laikosi **devintosios tradicijos**, mūsų santykiai niekada nėra „organizuoti“. Tai nereiškia, kad grupėje ar susirinkimuose turi tvyroti chaosas, tai reiškia paprastumą bendravime. Mes atsisakome nelankstumo ir kontroliavimo, visada manome, kad lygybė išlaiko tvarką, pusiausvyrą bei pasiskirstymą atsakomybėmis.

Dešimtoji tradicija teigia, kad mūsų grupės nereiškia savo nuomonių apie reikalus, nesusijusius su grupėmis, ir nedalyvauja viešose diskusijose. Šį principą mes galime taikyti ir tarpusavio santykiuose, tai yra, rūpintis savo reikalais, o ne ginčytis dėl dalykų, kurie su mumis nesusiję. Mes suvokiame, kad kiti turi tokią pačią teisę į savo nuomonę, kaip mes į savo, tad leidžiame jiems būti oriems, gerbiame juos taip, kaip norime patys būti gerbiami.

Vienuoliktosios tradicijos principai taip pat gali būti taikomi mūsų santykiams.

Ši tradicija akcentuoja patrauklumą, o ne viešą reklamavimą. Tai reiškia, kad santykiuose pakanka gero pavyzdžio, o ne įtikinėjimo, persekiojimo ar raginimo.

Dvyliktoji tradicija primena mums, kad šie principai yra svarbiau už asmeniškumus, akcentuoja, kad esame lygūs tarp lygių, ne geresni, ir ne blogesni nei bet kuris kitas žmogus. Mes išmokstame elgtis žmogiš-

kai, daryti tai, ką reikia, o ne siekti dėmesio ir šlovės. Mes galime leisti kitiems būti tuo, kuo jie yra, prisimindami, kad lygiai tą pačią teisę turime ir mes. Šis požiūris – tai patikrintas būdas išvengti konfliktų ir nepriimti nesutarimų asmeniškai. Laikantis šios tradicijos, mūsų savivertė gali augti, o mūsų santykiai su kitais tampa sveikesni ir stipresni.

Pokyčiai prasideda lankant grupę

Net neįtardama savo ko-priklausomybės ir noro valdyti, reguliuoti, užsikrauti sau per didelę atsakomybę už kitus, sutikau savo vyrą. Žinoma, priklausomą nuo alkoholio. Nors visą iki tol gyvenimą sau žadėjau, kad negyvensiu su geriančiu vyru, bet tai neatrodė problema, kai įsimylėjau. Galvojau, kad viskas pasikeis dėl meilės, dėl vaiko, dėl šeimos ateities. Bet klydau. Labai pykdavau, kai vyras netesėdavo savo pažadų šiandien nebegerti, labai bijodavau, eidama į darbą, palikti mažą vaiką su juo, atitolau nuo giminaičių ir draugų, nes kurį laiką buvo gėda, nesijaučiau saugiai. Nejaučiau džiaugsmo gyventi, kuriuo tryškau dar prieš kelerius metus. Savo visą meilę, rūpestį ir laiką skyriau sūnui. Buvau pavargusi, nesivaldanti isterikė, pikta, nepasitikinti, liūdna, mažai šypsodavausi, visada susirūpinusi ir galvojanti, ką reikės daryti vienokioje ar kitokioje situacijoje. Mano nuotaikos ir elgesys labai priklausė nuo vyro girtumo lygio, jo nuotaikos ir sveikatos būklės. Tiesiog buvau priklausoma.

Prieš porą metų įvyko lūžis mūsų šeimoje. Aš gavau naują darbą kitame mieste, atsirado galimybė pradėti naują gyvenimo etapą. Ir aš supratau, kad tokio gyvenimo

nebenoriu ir galiu kažką pakeisti. Todėl ir pasiūliau vyrui alternatyvą: arba aš su sūnum išvažiuoju dviese, arba jis kreipiasi pagalbos į specialistus dėl savo gėrimo. Meilė sūnui ir, greičiausiai, ambicijos neleido jam netekti sūnaus, todėl jis kreipėsi pagalbos į priklausomybių centrą. Nuo to laiko vyras nebegeria ir mes visi trys išvažiavom kurti naujo gyvenimo.

Kas pasikeitė? Kol vyras lankė AA susirinkimus, aš pradėjau lankyti Al-anon ir SAV susirinkimus, supratau esanti ko-priklausoma ir kad ne tik vyras kaltas dėl mūsų nesutarimų. Praėjus pusantrai metų nuo susipažinimo su sveikimo programa, jaučiu pokyčius savo elgesyje, mąstyme, jausmuose. Jaučiu ramybę, susitaikymą, džiaugsmą, tam tikrą supratimą apie priklausomybę nuo alkoholio ir ko-priklausomybę. Pradėjau vėl šypsotis ir spinduliuoti optimizmu. Pažinau iš naujo Dievą. Mano gyvenimas prašviesėjo ir įgavo spalvų. Atsirado galimybė detaliau susipažinti su dvylikos žingsnių programa, todėl pradėjau darbą su globėja. Tikiuosi, šis darbas dar labiau leis pažinti save ir Dievą.

/Rasa, Klaipėda/

Šiandien, kai jaučiu apmaudą, galiu paprašyti palengvėjimo ir dvasinės ramybės, kurią, žinau, kad suteiks Aukštesnioji jėga

Ištraukos iš pasidalijimų Al-anono grupės susirinkimo metu

Kai jaučiu įtampą, mano kumščiai būna suspausti, galiu įspausti į delną nagus, galiu spausti dantis, galiu jais griežti naktimis, kalbėti pro dantis... Ilgą laiką kaupiu, o po to tai išlinka iš niekur nieko: vaikas neten padėjo flomasterį ir aš sprogstu, visa mano pagieža išsitaško. Grupė yra ta vieta, kur man dažnai pavyksta išsakyti, ką jaučiu, ir dėl to gerėja santykiai šeimoje, gerėja mano pačios santykiai su savimi. Esu dėkinga Aukštesniajai jėgai. Grupė man padėjo išsivąšyti dvasines piktžoles, didžiules. Duoda norą ugdytis, norą gyventi, duoda tiek fizinę blaivybę, tiek dvasinę, tiek emocinę.

Suspaustais pirštais, kumščiais aš iš apmaudo ir pykčio norėdavau primušti geriantį vyrą. Už tai, kad jis geria, taip elgiausi. Miegodavau boksininko pozoj. Bet atėjo laikas, kai apmaudas kažkur dingo, man tapo visiškai vis vien. Mano gyvenimo aplinkybės – kaip zoologijos sodas. Kaip jie bejėgiai prieš alkoholį, taip aš bejėgė prieš šias aplinkybes. Vyras yra mano alkoholis, gal net stipriau – tai mano narkotikas, ir aš kartais jį atkrentu. Ir tada man būna labai blogai, bet ir tuo pat metu labai gerai. Man tada būna labai jo gaila, prisimenu, kaip man su juo gerai būdavo,

kad aš jo norėčiau pavartoti. Man dėl to taip apmaudu ir taip spaudžia širdį, ir aš galvoju, ar aš kada iš šito išgysiu. Man kartais atrodo, kad jei jis kada paskambintų, aš viską mesčiau ir lėkčiau pas jį. Kažkoks beprotnamis. Atsišaukia, tarkim, tie dalykai, kad moteris atsakinga už emocinę atmosferą šeimoje, ir aš užtarkuoju save. Kartą jam parašiau žinutę: „Ką tu manai, ar mano meilės ir emocinės šilumos trūkumas tau galėjo turėti įtakos tavo alkoholizmui?“ Bet tai jau visiškai stogo nuvažiavimas. Bet aš labai dėkinga šiai grupei. Čia atėjau per knygas. Galvojau, paskaitysiu ir sužinosiu, ką man padaryti su savo vyru, kaip jam įgalvą įkalti, kad jis suprastų, jog gerti negalima, kad reikia kitaip gyventi ir viskas bus tvarkoj. Bet tai nepadėjo ir teko ateiti į susirinkimą.

Kalbate apie pyktį, o man – priešingai. Nerimas ir baimė. Begalinė baimė, begalinis nerimas. Aš bijodavau, kad vaikas vartoja, kai nevartoja, bijodavau, kad pradės vartoti. Ištaisai – naktį, dieną – kai jis namuose, aš paskui jį vaikščioju kaip šešėlis ir visada bijau, kad dabar jau jis pasakys, jog išeina. Kaip aš bijau tų išėjimų. Aš jau fiziškai pradėjau tai jausti – širdis streikuoja, dvylikapirštė streikuoja, naktį pabundu visa šlapia nuo prakaito. Ir padaryti nieko negaliu: suaugęs žmogus. Supratau, kad jau atėjau iki galutinio taško, kad man reikia labai rimtos pagalbos. Kai atėjau į Al-anoną, aš jau nebenorėjau jo gelbėti, norėjau

gelbėti save. Nuo tada praėjo daugiau nei du mėnesiai. Pasikeitimai yra labai dideli. Sūnaus dar ir šią dieną namuose nėra, liko toks liūdesys, lengvas nerimas, bet baimės nėra išvis. Liūdesys būna daugiau vakare, kai sugulam, tada aš ramiai įsijungiu muziką, pabūnu su savo Aukštesnija jėga. Seniau jausdavau tokį gailėtį sau, vėliau pagalvoju, kad juk galiu ir paverkti. Paskui radau tokį būdą: kai tik pradėdu jausti tą nerimą, imu įsivaizduoti, jog bėgu ir prisiglaudžiu prie Aukštesnės jėgos už save. Aišku, man padėjo labai daug kas: ir literatūra, ir skaitymas, ir susirinkimai. Be galo daug kas. Bet šis dalykas ypač, nes ta baimė ištinė – pareis ar nepareis? Apsivartos, neapsivartos? O gal jau dabar?.. Eina filmai baisūs. Ir tuos filmus jau sustabdžiau. Reikėjo labai stipriai padirbėti su savimi. Labai. Bet labiausiai man padėjo, kad aš turiu tą jėgą, kur pasislepiu ir taip gyvenu toliau. Ačiū už Al-anoną, už literatūrą, už viską, ir duos Dievas, po truputį, po truputį keliausime. Kelionė, jaučiu, bus ilga. Aš vis galvoju, kad ta baimė ir tas nerimas išvays mane iš proto. Negali su tuo susitvarkyti, o ką darai paskui – apsivalgai, arba jau žiūriu, kad pati labai noriu vynu... Po to man dar blogiau. Tad, kiek yra pažeistas mano mąstymas, kad jeigu man yra blogai, o aš vėl darau tą patį. O ką reikia daryti? Reikia savo šį iškreiptą mąstymą keisti.

Nežiūrint į tai, kiek metų einu, kiek metų darau žingsnius ir visa kita, mano namie problema nėra vien alkoholis. Jei nori problemų, pasieškai. Kaip man sunku priimti dukros individualumą, kaip ir alkoholiko. Kaip sunku leisti daryti klaidas, kaip ir alkoholikui reikia leisti gerti. Pasakutiniu metu dėl to ėmiau įsiskaudinti. Nėra taip, kad įsiskaudinčiau be pagrindo, bet ką aš

po to darau? Aš pradėjau pavydėti, pradėjau pykti, pradėjau mokyti, nes man skauda, nes nemoku atstovėti savo nuomonės, savo pozicijos. Man neišeina to padaryti su meile, darau tai iš pykčio. Ir darydama taip, darau tą pačią klaidą kaip su alkoholiku. Kol aš tai dariau iš pykčio, iš keršto, iš neapykantos, iš nuoskaudos, viskas ėjo man atgal. Ir dabar aš darau tą patį, ir nebesusitvarkau su tuo, kas vyksta. Su manimi yra negerai. Aš per daug leidžiu su savimi. Galiu eiti skūstis, galiu verkti, niekas nuo to nepasikeis. Kaip ir nepasikeitė, kai verkiau ir skundžiaus dėl alkoholiko – kiek skriaudų jis man gali daryti, kiek pragėrė. Iš to nebus jokie rezultatai. Man reikia daryti žingsnius, galbūt aš apsileidau. Kiti nuo to nepasikeis. Aš turiu pasistengti atsitraukti tiek, kad manęs neskaudintų. Pirmas žingsnis – bejėgiškumas prieš situaciją. Bejėgiškumas prieš kitą žmogų, nesvarbu kas jis bebūtų. Tas žmogus, kuris atsiranda šalia, jis tik atspindi mano vidų.

Aš labai panašiai mąščiau ir dariau, ir dar dabar darau, dar būna. Sūnus gyvena su manimi ir niekas jo gyvenime labai nesikeičia. Bet keičiasi mano gyvenime. Jau treji metai, kaip lankau šią grupę, irgi po truputį, man viskas greitai nepavyksta. Daug dirbau, daug skaičiau, ir dabar, jei neturiu po ranka Dvylikos žingsnių, atsiverčiu internetą – ten yra viskas, žingsniai, literatūros galima rasti. Kadangi mano sūnus nesikeičia, bandžiau jį išvyti, bet jis sėdi ant laiptų, neišeina. Tada pradeda atgailauti, vėl suminkštėja mano širdis, vėl aš atleidžiu, vėl aš priimu, čia pasaka be galo. Su mano vyru nesutaria, namuose įtampa. Jie nei kalba, nei sveikinasi, o aš kaip tarp žemės ir dangaus. Aš jau pripratau. Kariamas šuo pripranta, ir gyvena. Bet aš pastebėjau, kad aš kaip žmogus pasikeičiau čia

eidama: su kitais šeimos nariais ir darbe būnu pakantesnė, nesiginčiju, nuleidžiu balso toną. Mano šis vyras nėra alkoholikas ir grupių nelanko, bet mes juk irgi susiginčijame. Aš atsirūšiuoju šioje grupėje, ko man reikia, ko nereikia. Gal nesigauna viskas iškart, bet žinau, kad esu ne viena tokia, kad yra ir daugiau. Žinoma, būtų geriau, kad nebūtų ir visos šeimos būtų sveikos. Bet yra kaip yra.

Supratau, kad savo vaikus neteisingai auklėjau: dukrai sakau „eik ir daryk“, o sūnui – „koks tu mielas“. O turi būti visai priešingai – mergaitei turi sakyti „kokia tu graži, kokia miela“, o berniukui reikia sakyti „eik ir nugalėk!“ Štai dar vienas suvokimas, kaip juos pažalioju, ne taip auklėjau, ne taip dariau. Bet dabar galiu taisyti, galiu keisti. Labai sunku dukrai nesakyti, ką jai reikia daryti. Pati esu darytoja iki kaulų smegenų, kaip koks vyras. Tai kas lieka vyrui šalia. Mačiau beplaukiant katamaraną per upę: viena mergina vairuoja, kita irkluoja, o vyrukas sėdi ir alų geria. Taip ir yra. Kaip man mesti tą vairavimą ir irklavimą? Ir neliepti dukrai to daryt? „tu turi kažką keist, tu turi sąlygas statyt, turi atstovėt, turi dar kažką...“ Iš

manęs tai eina. Ir labai nervindavo, kai susitaiko sūnus ir nieko negali daryt: nėra maisto – gerai, nėra; nėra dar kažko – gerai, nėra. Ir gal aš irgi per mažai noriu, ar negalvoju, kad man tai gali vyras suteikti. Suvoki, kad problema yra manyje. Jeigu žmogus yra šalia, o man nereikia. Kas jam lieka – gerti alų, žiūrėti televizorių, nes man nieko nereikia. Taigi turiu dar kažką keisti savo mąstyme. Pirmas žingsnis – atsigręžti į save.

Mano vyrui atrodo, kad aš per mažai darau. Man atrodo, kad aš išnaudojama. Jam atrodo, kad jis daugiau daro. Sako: aš tiek laiko su vaiku buvau, dabar tavo laikas būti. Man atrodo, kad nedaug. Ir nejaučiu, kad daryčiau kažko mažiau. Jam atrodo, kad aš turėčiau kažką dar daugiau daryti. Jis dabar teisinasi, kad vaikšto į susirinkimus. „Čia dėl savęs vaikštai, – atsakau. – Aš irgi vaikštau. Irgi dėl savęs.“ Bet jis dabar nedirba niekur. Bet jei jis dabar jau sveiksta savo susirinkimuose, kodėl visa finansinė našta krenta man? Aš nežinau, ką man daryti. Tas bejėgiškumas, taip sunku apsispręsti.

Priklausomybė keliauja per kartas

Augau alkoholio šeimoje. Tėvas buvo mėgėjas išgerti, o mama arba aukos rolėje, arba – despotas, su manimi visada pikta ir vadovaujanti. Vaikystėje galvojau, kodėl mes niekur neiname ir kodėl pas mus tiek mažai žmonių lankosi? Užaugusi daviau sau priesaiką, kad taip aš tikrai negyvensiu, mano vyras negers, o aš būsiu mylinti, maloni ir dėmesinga savo šeimai.

Deja, viskas įvyko kitaip. Mačiau, kad mano vaikas išgėrinėja, buvau su juo geriančiose kompanijose. Buvo nuobodu ir man nepatiko, bet kartu kažkas traukė. Turbūt tai buvo ta išganingoji mintis, kad sugebėsiu viską pakeisti, su manimi tas žmogus pasikeis. Ir nors turėjau kitokią galimybę gyvenime, bet noras keisti kitą, padėti ir gelbėti buvo stipresnis.

Alateen Lietuvoje

Kur kreiptis geriančių tėvų vaikams? Tiems, kurie negali atsiskirti nuo savo biologinės šeimos, atsiriboti, išėiti, negyventi kartu; tiems, kurių gyvenimas tiesiogiai priklauso nuo tėvų ar globėjų; tiems, kurie iš ties yra dar vaikai, tačiau dėl gyvenimo aplinkybių artimoje aplinkoje, buvo priversti suaugti daug anksčiau laiko... Al-anon bendrija kuruoja paaugliams skirtą Alateen. Kalbiname Alateen narį, kuris buvo įkūręs Alateen grupę. Šiuo metu grupės veikla nevykdoma ir susirinkimai nebevyksta. Tačiau gal kam nors, perskaičiusiam šį interviu, atsirastų noro ir įkvėpimo

Mano gyvenimas buvo tėvų gyvenimo modelis, tik dar blogesnis. Nepadėjo nei trys vaikai, nei sunkios gyvenimo sąlygos, nei mano atsidavimas ir bandymai įtikinti ir patikti. Jau tada atrodė, kad gyvenimas tiesiog eina pro šalį, o aš jį stebiu ir nieko negaliu padaryti. Tiesiog plaukiu ir vis giliau grimzdau į savigraužą, pyktį, nuoskaudas. Užsimiršo turėtos svajonės ir norai kažką veikti sau malonaus. Neturėjau jėgų ir noro su vaikais elgtis taip, kaip mačiau tai darant sveikose šeimose. Buvome didelė šeima, bet visi gyvenome atskirai. Tokį gyvenimo modelį matydami vaikai užaugo su ko-priklausomybės ir priklausomybės problemomis. Alkoholis, cigaretės, o po to ir narkotikai. Tapau ko-priklausoma ne tik nuo vyro alkoholio, bet ir nuo sūnaus narkomano.

/Jolanta/

grupę atkurti. O gal šis noras seniai yra, tik trūksta vieno mažo postūmio pirmyn.

Kada arba kodėl kilo noras susiburti į Alateen?

Tiksliai nepamenu, kaip tai atsitiko, kodėl aš norėjau plėsti Alateen veiklą. Tiesiog, dalyvaudavau Alateen susitikimuose Šventosios stovyklose, sužinojau, kad mano mieste taip pat vyksta susitikimai, tik gaila, ne tokie gausūs. Vėliau mūsų gretos mažėjo, grupelė sunyko. Po kažkiek laiko grupelė atsikūrė, bet nieko iš to neiš-

ėjo, nes susirinkimuose tekdavo sėdėti tik man vienai.

Kas buvo sunkiausia, atkuriant Alateen? Ar pasidalinimai, paatviravimai susirinkimų metu, ar pats organizavimas, narių gausinimas, ar dar kažkas?

Galėčiau išskirti net kelis aspektus, pavyzdžiui:

Vienas grupės narys, kuris vedė grupę pirmyn, jautėsi „pasveikęs“ ir dingo iš grupės, tada mūsų ir taip mažos gretos po truputį sunyko (susirinkimuose dalyvaudavo 3-6 žmonės, nesakau vaikai, nes sulaukdavom ir svečių, kurie prieš daug metų įkūrė ir lankė Alateen). Galiausiai Alateen veikla baigėsi, visi išsiskirstė savais keliais, sužinojau, kad maždaug panašiu metu ir kitame mieste Alateen ištiko panašus likimas. Po viso to dalyvaudavau susirinkimuose tik Šventojoje, kadangi vaikai dar nėra tokie drąsūs ir įsivaizduoja, kad tai kažkokia labai didelė atsakomybė, bijo, kad kažką padarys neteisingai, teko man vienai ir vesti tuos susirinkimus Šventojoje labai džiaugiasi, jei atsirasdavo kažkas, kas taip pat nori padėti prvesti susirinkimą.

Labai pykdė tėvai, kurie atstumdavo savo vaikus į Šventosios Alateen susitikimus. Dažniausiai tai būdavo tikrai vaikai, 6–11 metų vaikai, kurie sėdi salytės gale, žaidžia, triukšmauja arba, dar baisiau, juokiasi iš pasisakymų. Labai skaudino tai, kai aš tiems tėvams pasakiau, kad čia ne vaikų darželis, kad mes taip pat rimtai kalbame kaip ir jie, o tie tėvai nekreipdavo dėmesio, atšaudavo: „o kur aš daugiau juos kišiu“ arba „neaiškink, jūs vaikai nežinot, jam to reikia, nesvarbu, kad nenori, tegu eina ir klausosi“ ir toliau atvesdavo vaikus, na, ir žinoma, kad jiems nebūtų liūdna, ir jų

draugus. Pamažu tai tapo panašu į vaikų darželį, nes suaugę visai nepaisė mūsų narių prašymų, nariai jautėsi nejaukiai ir nesaugiai išsipasakodami, pasidarė uždarėsi, nebepratardavo nei žodžio. Nors Šventosios susirinkimuose dalyvaudavo apie 15-20 žmonių, bet kalbėdavome tik aš ir dar vienas kitas narys.

Prieš atkuriant grupę savo mieste, netyčia susitikau moterį, kuri anksčiau ateidavo į susirinkimus, kuri pati kažkada lankė Alateen grupę. Ji papasakojo, kad gali suteikti galimybę atkurti Alateen. Ji parūpino patalpas, net angliškos medžiagos, gavome keletą kasdienių apmąstymų fragmentų. Išverčiau juos, net buvau sukūrus Alateen tinklaraštį, kuriame buvo bendra informacija. Pradžioje susirinkimuose dalyvaudavome trise (aš ir dvi moterys iš senosios Alateen grupės), vėliau tekdavo man vienai laukti, gal netyčia kas ateis į susirinkimą. Pavargau bergždžiai laukti, nes niekas neateidavo, atsirasdavo ir kitų svarbių reikalų, kaip mokslai, egzaminai ir t.t., kuriems taip pat reikia skirti laiko.

Ką gero davė Alateen?

Alateen susirinkimuose sužinojau, kad normalių šeimų nėra, kaip ir nėra apibrėžimo, kas mūsų visuomenėje yra laikoma normalu. Alateen buvo pradžia: pradėjau kalbėti apie problemas, o ne jas slėpti. Taip pat gavau pamokas, kad gyvenime ne viskas, ko imiesi, sekasi ir išlieka, kad ne viskas, ką aš darau turi patikti kitiems, ir kad, jei kažkas nepavyko, tai nėra taip jau ir baisu, aš galiu nustoti tai daryti, o ne tuščiai eikvoti jėgas.

Ko trūko, kad išsilaikytų Alateen?

Trūko žmonių. Pati asmeniškai kviečiau senus narius, kviečiau žmones internete, kalbėjau per lrt radiją, bet nesulaukiau

žmonių susirinkimuose. Negalėjau iki šiol sėdėti ir laukti, galbūt kas nors pagaliau teiksis ateiti. Pavargau laukti, nes atsirado ir kitų pareigybių, kitų reikalų. Žinoma, lankydavusi Šventosios susitikimuose, bet pasakiau, kad negaliu metai iš metų tik aš viena vesti susirinkimus, kad reikia rotacijos, reikia, kad ir kiti dalyvautų. Niekas į tai neatsiliepė. Po truputį lioviausi dalyvauti susitikimuose, ateidavau, bet pasakydavau, kad „rytoj aš susirinkimo nevesiu, išsirinkit, kas nori praveisti“, ir retai atsirasdavo tokių, kurie būtų norėję susirinkimą praveisti. Aš negalėjau viena išlaikyti visko. Pavargau nuo bevaisio darbo. Ir tai tikrai buvo darbas.

Ką patartum tiems, kurie norėtų atkurti Alateen Lietuvoje?

Patarčiau pirmiausia surasti žmonių, kurie norės jų klausytis. Taip pat prisiminti, kad vaikai bijo pripažinti, kad jiems kažkas negerai, juo labiau, kad kažkas gėdingo vyksta jų šeimoje. Taip pat suraskit žmogų, kuriuo vaikai pasitikės, nes visai nesinori atsiverti (bent iš pat pradžių) tuose susirinkimuose, kuriuose dalyvauja suaugę, visai nesvarbu, kad jis iš buvusio Alateen ar Al-anon. Tad suaugęs žmogus susitiki-

muose gali atbaidyti vaikus, ir šie neatsivers arba visai nebeateis.

Kuo rėmėtės Alateene, kur gavote segtuvą ar knygą? Kažką, nuo ko galėtų pradėti naujai besiburiantys?

Žingsnių segtuvą turėjo tas žmogus, kuris vėliau ėmė ir „pasveiko“. Jis vieną nešiojo į susirinkimus su savimi, tad liko pas tą žmogų, kai jis išėjo. Antras segtuvas buvo padėtas Al-anon patalpose, kur vykdavo susirinkimai, bet mes jo vienąkart atėję neberadome... Bandėme kreiptis į „pasveikusį“, taip pat jau nebežinojo, kur padėjo segtuvą. Tada pradėjau atkurti tradicijas, žingsnius, preambulę iš prisiminimų ir Al-anon, SAV. Skaičiau knygą „Suaugę alkoholikų vaikai“, kadangi neturėjome daug informacijos, iš ko dabar be medžiagos vesti susirinkimus, naudojoms SAV problemų ir skalbinių sąrašais, versta kasdienių apmąstymų fragmentais, fragmentais, straipsniais iš knygos „Suaugę alkoholikų vaikai“. Pas mane yra kažkur užsilikęs sąsiuvinis, kuriame buvo užrašyta dalis medžiagos, galiu perduoti, bet negarantuojau už jo kokybę.

/K., Alateen. Kaunas/

Tai, ką išmokstame, lieka mumyse

Nemažai metų praėjo nuo tos dienos, kai prasidėjo mano kelias Al-Anone. Per tuos metus buvo visko – noras tiesiog išgyventi ir euforija, gyvenimo beprasmybė ir aiškiai matomas tikslas, daugybė naujų pažinčių ir atradimų, savęs paieškos, aktyvi veikla.

Per pakankamai ilgą laikotarpį rimto darbo su savimi įpratau stebėti savo mintis, jausmus, galvoti apie savo pasirinkimus (nors dažniausia jau po fakto). To išmokau lankydamas savo ir kitų grupių susirinkimus, dalyvaudama stovyklose, jubiliejiniuose susirinkimuose, klausydamas alkoholikų istorijų. Išgyvenau daug – įvairiom prasmėm – nuostabių akimirų, bendrumo jausmą. Atsikračiau kaltės ir gėdos jausmų, kurie man buvo didžiausia našta ir trukdė gyventi visavertį gyvenimą. Labiausia pamėgau 1 ir 4 Žingsnius, kurie nuolat gražindavo mane į realybę ir leido pažinti save pačią. Ir pagaliau „letargo miegas“ – šiame taške aš esu šiandien, nors galbūt man taip tik atrodo.

Ką turiu omeny? Pastaruju metu nelankau grupės (ji jau senokai ir nebesirenka), neskaitau mūsų literatūros, aktyvumą pakeitė pasyvumas. Netgi šį laišką sunkiai prisiverčiau parašyti. Šalia manęs nėra vyro alkoholiko, kuris „gadintų“ gyvenimą, priversdamas mane dar labiau tobulėti. Tačiau suvokiu, kad alkoholizmas visgi egzistuoja mano gyvenime – kartais jis įsibrauna per sapnus ir primena

atitolusių praeitį. Kartais pasireiškia per mano mintis, jausmus ir elgesį. Dažniau apsilanko per žmones, su kuriais tenka dirbti kiekvieną dieną. Todėl manau, kad Al-Anono programa, tikriausia, veikia man to nepastebint. Vieną gražią dieną aiškiai suvokiau, kad daugiau nenoriu būti gėbetoja arba pasaulio didvyre. Ilgus metus stengiausi atvesti į blaivybę savo vyrą, o vėliau ir svetimus alkoholikus, nes būtent aš žinojau, ko jiems visiems reikia labiausia, primygtinai reikalavau lankyti grupę, kontroliavau, (bandžiau) padėti ir t.t. Ir staiga – viskas, daugiau nebenoriu. Koks atradimas ir kartu – koks palengvėjimas! Galiu skirti dėmesį tam, kas man iš tikrųjų yra svarbu – savo gyvenimui, vaikui, pomėgiams. Galiu judėti pirmyn ir žinoti, kad pagaliau suaugau. Atradau savyje moterį – švelnią, mylinčią ir stiprią. Išmokau pakeisti požiūrį. Manau, kad būtent dėl to jaučiu gyvenimo skonį ir priimu jo pateikiamus išbandymus kaip prieskonius.

Gyvenimas yra puikus, nepaisant to, kad kartais praūžia audra. Svarbu, kad sielos gėlmėse net siaučiant audrai neprarastum ramybės. Myliu jus visas – pažįstamas ir nepažįstamas – semiuosi iš jūsų vilties, stiprybės ir išminties. Džiaugiuosi, kad buvotė kartu ir tikiuosi sugrįžti.

/Oksana, Švenčionys/

Vyro atkrytis atvedė į Al-anoną

Susipažinau su negeriančiu alkoholiku ir laimingai pragyvenau penkerius metus. Vyro atkrytis prasidėjo tada, kai laukėmės vaikelio. Mūsų šeimą užklupo sunki alkoholio forma – vyras nesustodamas gerdavo kelias savaites. Prasidėjo ir didžiausias mano gyvenimo košmaras. Negalėjau suprasti tokio vyro elgesio: atsakingas, pareigingas, mylintis žmogus virto abejingu, smurtaujančiu, viską prageriančiu alkoholiku. Visais įmanomais būdais stengiausi kontroliuoti šią problemą: išpildavau gėrimus, pykau, grasinau skyrybomis, verkiau ir maldavau... Niekas nepadėjo. Tik pati palūžau, nebeliko jėgų gyventi, ne kartą kilo minčių apie savižudybę. Sulaukė tik nauja į šį pasaulį besiveržianti gyvybė. Išgyvenau, bet pavirtau pikta, bejėge, verkšlenančia, nuo viso pasaulio atsiribojusia moterim. Vėliau ant mano rankų verkė toks pats bejėgis kūdikis, kuris nuo pat gimimo buvo jautrus, jaučiantis šeimoje tvyrančią įtampą. Šeimyninė laimė subyrėjo į šipulius. Nebeliko ramybės, pasitikėjimo, pagarbos...

Ir vieną dieną internete ieškodama pagalbos alkoholikui suradau Al-Anon svetainę. Ryte rijau ten pateiktas mintis ir supratau, kad čia mano išsigelbėjimas. Nekantriai laukiau pirmo susirinkimo ir bėgte į jį nubėgau. Po susirinkimo verkiau iš laimės – iš karto pajutau palengvėjimą. Ilgą laiką aktyviai lankiau susirinkimus, radau daug bendraminčių, artimų draugų, perskaičiau visą Al-Anon literatūrą. Ir mano gyvenime vėl suspindo saulė... Aš atsikračiau kaltės jausmo, kamavusio mane iki tol. Supratau, kad ne aš kalta dėl vyro alkoholizmo,

nors jis nuolat bandydavo tą kaltę man primesti. Sužinojau daug naudingų patarimų, kaip elgtis su priklausomu žmogumi. Pradėjau gyventi sau, rūpintis savimi, džiaugtis gyvenimu. Mano kasdieninis rūpestis nuo alkoholiko buvo nukreiptas į save, į savo mintis, jausmus. Pradėjau auginti savyje optimizmą, pasikeitė mano nuotaika. Atsitiesiau ir pradėjau puoselėti savo asmenybę, kurti darnius santykius su aplinkiniais. Atsikračiau gėdos dėl alkoholio poelgių, atsivėriau žmonėms, pradėjau daugiau šypsotis. Suvokiau, kad alkoholis yra liga, kad alkoholis pats yra bejėgis ir kenčiantis žmogus. Vyro problemai jaučiau didesnę toleranciją, stengiausi išsaugoti šeimą, nes norėjau, kad mano vaikelis augtų pilnoje šeimoje. Deja, liga labai pakeitė mano vyro asmenybę, netgi nustojęs gerti jis buvo nesugyvenamas žmogus. Nusprendėme skirtis. Nelengvas buvo ir skyrybų procesas. Buvau kaltinama nebūtais dalykais, patyriau psichologinį smurtą. Didžiausia svajonė buvo ramybė. Ir turbūt Al-Anon dėka man užteko jėgų palikti vyrui visą bendrą turtą, sudužusias viltis ir su mažu vaikeliu pradėti gyvenimą iš naujo. Jaučiausi stipri ir ryžtinga. Buvo nelengva, tačiau kiekvieną žingsnį žengiau su viltimi. Išvykau gyventi į kitą miestą, įsigijau būstą, susiradau darbą ir džiaugiuosi savo išsvajota ramybe.

Dar liko sieloje žaizdų – nuoskaudų, pykčio... Tačiau su Al-Anon grupės pagalba stengiuosi jas išsigydyti. Žinau, kad man pavyks. Tik reikia šiek tiek laiko...

/Daiva/

AA nario žodis

Mano nuomone, Al-anono organizacija reikalinga, kaip ir visos dvasinės priemonės, vedančios žmogų į savęs ir Dievo pažinimą. Tai padeda pakeisti žmogaus santykį su savimi, savo artimaisiais, supančia aplinka – kinta jo pasaulėžiūra.

Gyvendamas su sergančiu, kenčiančiu, savivaliaujančiu egoistu – alkoholiku (būtent taip aš dabar įvardinu save gėrimo periodu), bet kuris žmogus taps ligoniu, jei neatsiribos nuo jo arba neišmoks nepasiduoti sergančiojo melui, manipuliacijoms ir nesibaigiantiems išsidirbinėjimams. Tie, kurie neišgrūdo manęs lauk, nenustatė man griežtų taisyklių ar nuolaidžiavo man jų nesilaikant, buvo pasmerkti nusivylimui, akibrokštams ir nemalonumams. Stengdamiesi padėti man, gailėdamiesi, pykdami, reikalaudami ar prašydami jie niekuo negalėjo padėti, nes nesuprato, su kuo turi reikalą. Nesuprato alkoholio ligos ir alkoholiko beviltiškumo. Jie sirgo kartu su manimi ir kentėjo ne mažiau, o dažnai ir daugiau nei aš pats.

Al-anonas susiformavo iš alkoholikų artimųjų, atsiradus Anoniminių alkoholikų draugijai, augo ir brendo kartu su ja. Alkoholikų žmonos dalyvavo AA susirinkimuose, kur šie pirmą kartą sąžiningai pripažino savo ligą, atvirai pasakojo apie tai, kokie jie buvo iš tikrųjų, kas jiems nutiko ir ką jie daro, kad taptų kitokiais žmonėmis. Čia alkoholikai atskleidė tikruosius savo girtavimo motyvus ir priežastis, čia išpasakojo savo lūkesčius ir darė savo santykių su artimaisiais analizę. Tokiu būdu alkoholikų žmonos (iš pradžių būtent jos lydėdavo savo vyrus į AA) gavo puikią galimybę pažinti, su kuo jos iš tikrųjų gyveno, ir pa-



matė savo kilnių ir pasiukojančių poelgių stengiantis padėti girtuokliui beprasmiškumą ir pražūtingumą pačioms sau. Dalyvaudamos AA susirinkimuose, bendraudamos tarpusavyje ir pažindamos dvasinę AA 12 žingsnių programą, jos suprato savo liguistumą alkoholio šešėlyje ir šiuo būdu galinčios padėti pačioms sau.

Būtent sau, o ne girtuokliui, kuris dažnai visai nepripažįsta savo bėdos, puikiausiai naudodamasis jam suteikiančiojo pagalba nuoširdumu ir silpnumu savo naudai.

Būtent Al-anonas atveria alkoholiko žmo-

nai akis, parodo jos daromas klaidas santykiuose su alkoholiku, priklausomybę nuo svetimos ligos ir kelių į savo asmeninį gyvenimą su alkoholiku ar be jo. Įgalina realiai padėti sau ir artimam ligoniui, taikant dvasinę sveikimo programą.

Kalbu kaip AA narys, jau ne pirmi metai esantis blaivus ir taikantis 12-os žingsnių programos nuostatas savo gyvenime. Turiu žmoną, lankančią Al-anoną, ir matau jos sveikimą. Turiu sąžiningai pripažinti, kad esu laimingas, matantis ją dažniau laimingą ir pasitikinčią savimi. Palyginus su ta, kurią pažinojau anksčiau, tikrai matau didelius pokyčius jai sprendžiant įvairias gyvenimiškas problemas. Dažnai turiu pripažinti, kad nemaža jos problema buvau ir esu aš su savo silpnybėmis ir būdo trūkumais. Ir kad žmonos pokyčiai tikrai ne visada man buvo malonūs ir patogūs. Greičiau atvirkščiai.

Jei anksčiau ji „šokinėdavo aplink mane“ stengdamasi būti „gera žmona“, tai, jai lankant Al-anoną, ji man daug mažiau nuolaidžiauja ir pataikauja. Ne su dideliu džiaugsmu, tačiau sąžiningai įvertinus mudviejų „pareigų pasidalinimą“ buityje, vaikų auklėjime, kasdieniuose darbuose, man teko priiimti daugiau atsakomybės ir keistis bei bręsti pačiam. Mudviejų santykiai tapo konstruktyvesni ir labiau grįsti pasitarimu ir bendradarbiavimu. Ačiū jai už tai.

Jei nebūčiau AA narys ir gerčiau – Al-anonas man atrodytų tikra „raganų mokykla“. Juokdamasis dabar prisimenu, kaip su savo sugėrovais draugais nuoširdžiai gailėdavomės „nelaimėlių“, kuriems tekdavo džiaustytis skalbinius, keisti vystyklius vaikams ar vežti tokią „raganą“ savaitgaliais į parduotuves ar bažnyčią. „Vargšas

žmogus, matai, kaip jam boba ant sprando užsikorė, o, regis, tokia nebloga ir kompaneiska merga buvo“, – sakydavau, – „aš su tokia nei dienos negyvenčiau...“ Ir negyvenau, žinoma. Nes ilgai kentusi ir siūliusi gydytis, prašiusi ir pabaigoje viena prižiūrėjusi visus kampus namie, žmona mane galiausiai išgrūdo lauk. Puikiai pamenu savo požiūrį į jos bandymus man padėti – „gydykis pati“, – sakydavau. Jei būtų lankiusi Al-anoną? Gal būtų išgrūdusi mane anksčiau, o gal aš anksčiau būčiau pripažinęs savo alkoholizmą ir paprašęs pagalbos.

Šiandien, kasdien peržiūrėdamas savo santykius su artimaisiais, atvirai pripažįstu – gyventi su manimi ne pyragai. Turiu visus būdo trūkumus, būdingus žmogui, o ypač alkoholikui. Stengiuosi kasdien gyventi ir elgtis kitaip, nuolankiai prašau Dievo pašalinti mano įdą. Džiaugiuosi, kad, lankydamasi Al-anon, žmona sveiksta pati ir padeda tai daryti man. Ji yra geriausias mano veidrodis ir vertintojas, sąžinės dalis. Geriausias mano dienvartė koordinatorius, patarėjas bei teisingas draugas. Kartu stengiuosi būti toks ir jai. Dėl sveikimo programos mūsų santykiuose atsirado aukštesnė už mus abu Jėga, tai, kuo remdamiesi, abu galime nuslopinti savo ambicijas, apmaudus ir norą būti teisiesiems – Dievas, kaip mes jį suprantame. Gerokai sumažėjo emocingų ginčų ir barnių, o jiems kilus, jie nebesitęsia taip, kaip anksčiau. Atsiranda pagarba ir atsiprašymas. Abu galime siekti gerovės ir tolerancijos vienas kitam. Ir jei kada dar „parūksta dūmai“, tai „ugnį gesinti“ retai beprisireikia. Tiek AA, tiek Al-anonas išmokė išsikalbėjimo tarpusavyje ir abipusiai priimtinos išeities paieškų. Šiandien aš kažkaip nebejaučiu „raganos“ svorio ant savo sprando, nors pats neretai džiaustau skalbinius, gaminu

valgį ir tvarkausi namuose. O ir dažniau žaviuosi žmonos tvirtumu, retai matau ją verkiančią ir pasimetusią.

Ką norėčiau palinkėti Al-anonui? Labiau norėčiau palinkėti toms (kol kas žvelgiu į Al-anoną kaip į moterišką organizaciją, nors nemanau, kad taip turėtų būti), kurios tempia nugriuvusį koridoriuje girtuoklį į lovą, bėga naktimis su vaikais iš namų nuo šėliojančio pijoko, verda skaniausią viralą alkoholikui, tikėdamos, kad skaniai pavalgęs jis galbūt neišeis ieškot „pochmielo“. Tai jo gyvenimas, bet ne jūsų. Jūs esate pirmiausia žmonės, o ne žmonos. Nesirkite su alkoholiku, nes dažnai net nežinote, su kuo susidūrėte. Bet jei jis ieško pagalbos, norėdamas mesti gerti, yra žmonių, turinčių patirties, kaip geriausia tai padaryti, nekenkiant pačiai sau, nesi-

aukojant ir nenusiviliant savo pastangomis. Ir jei jūsų našta jums per sunki, Al-anonas – tai vieta, kur yra žmonių, nešusių ją taip pat, tačiau sugebėjusių atsitiesti ir gyventi nuostabų savo gyvenimą. Su alkoholiku ar be jo.

Visa mano pasakyta yra tik mano nuomonė, žinios ir patirtis. Nesu nei specialistas, nei žinovas. Vargu ar žmogus, kuriam AA parodė kelį į naują gyvenimą, o jo žmonai Al-anonas padėjo atrasti savąjį, gali būti teisingai nešališkas ir realistiškai šaltas, kalbėdamas apie šias organizacijas. Esu nuoširdžiai dėkingas jums abiems. Jos išgelbėjo milijonus gyvenimų ir šeimų visame pasaulyje ir tikrai tikiu, kad Dievas jas laimina.

Pagarbiai,
/R./

Mes žiūrėjome daugelį metų vienas į kitą
O reikėjo tikrai į save tikrai į save
Šitos skausmo paklodės kuriomis pasitikome rytą
Kaip beginkliai kariai pasiduodantys ką gi eime

Dar ne viskas išgerta? Tai greičiau mano drauge
Mano drauge mirtie mes ir vėl šokam savo šokius
Aš tikiu vieną rytą prabusim tyri ir nušvitę
Blaivas – tu, aš – laisva. Ir be jokių, be jokių kalčių

/Akvilė/

Al-anon Dvylika žingsnių

1. Prisipažinome, kad esame bejėgiai prieš alkoholį ir kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas.
2. Įsitikinome, kad tik galingesnė už mus pačius Jėga gali grąžinti mums sveiką mąstymą.
3. Nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, kaip mes Jį suprantame, globai.
4. Nuodugniai ir be baimės atlikome sąžinės sąskaitą.
5. Prisipažinome Dievui, sau ir kitam žmogui visą teisybę apie savo paklydimus.
6. Galutinai pasirengėme, kad Dievas pašalintų mūsų būdo trūkumus.
7. Nuolankiai Jo prašėme tuos mūsų trūkumus pašalinti.
8. Sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriuos skriaudėme, ir pasiryžome skriaudas atitaisyti.
9. Kur galėdami, asmeniškai atitaisėme skriaudas žmonėms, išskyrus atvejus, kai tuo būtume pakenkę jiems ar kam nors kitam.
10. Nuolatos stebėjome save ir jei būdavome neteisūs, tuoj pat prisipažindavome klydę.
11. Malda ir meditacija siekėme stiprinti sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes Jį suprantame, melddami vien sugebėjimo pažinti Jo valią mums, ir stiprybės ją vykdyti.
12. Šių žingsnių dėka dvasiškai pabudę, mes stengėmės perduoti tą žinių kitiems žmonėms ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

Al-anon Dvylika tradicijų

1. Mūsų visuotinė gerovė turi būti pirmoje vietoje. Tik nuo mūsų vienybės priklauso kiekvieno mūsų asmeninis pasveikimas.
2. Kiekviena mūsų grupė neturi didesnio autoriteto, nei mus mylintis Dievas, kuris reiškiasi grupės sąmonėje. Mūsų vadovai yra ištikimi mūsų tarnai. Jie mums tarnauja, o ne mus valdo.
3. Susirinkę kartu alkoholikų artimieji gali vadintis „Šeimynine Al-Anon grupe“, jeigu grupė nepriklauso jokiai kitai organizacijai. Vienintelė narystės sąlyga – alkoholizmo problema tarp artimųjų ar draugų.
4. Kiekviena grupė turėtų veikti savarankiškai, išskyrus tuos atvejus, kai sprendžiami reikalai susiję su kitų grupių ar visos Al-Anon draugijos bei AA veikla.
5. Kiekvienos grupės vienintelis pagrindinis tikslas – padėti alkoholikų šeimoms. Mes vadovaujamės 12 žingsnių programą, rodome supratimą ir padaršinimą alkoholikų artimiesiems, suteikiame jiems paguodą.
6. Šeimyninėms Al-Anon grupėms draudžiama remti, finansuoti ar vadinti savo vardu bet kokią kitą organizaciją, kad pinigų, nuosavybės ar prestižo problemos nenukreiptų mūsų nuo pagrindinio dvasinio tikslo. Tačiau, veikdami atskirai nuo kitų, mes visada turime bendradarbiauti su AA.
7. Kiekviena Al-Anon grupė turėtų išsilaikyti pati, atsisakydama pašalinės paramos.
8. Al-Anon draugijos veikla, vykdančią 12 žingsnių programą, turi visada būti neprofesionali, nors atskirose tarnybose gali dirbti specialistai.
9. Mūsų grupės neturi valdymo struktūros, tačiau mes galime įkurti tarnybas ar komitetus, atsiskaitančius tiems, kuriems jos tarnauja.
10. Šeimyninės Al-Anon grupės nesprenžia jokių problemų, nesusijusių su bendrijos veikla, todėl mūsų pavadinimas neturi būti minimas jokioje viešojo polemikoje.
11. Mūsų bendravimas su visuomene grindžiamas patraukliomis idėjomis, o ne įtikinėjimu. Mes visada privalome išsaugoti asmens anonimiškumą žiniasklaidoje. Ypač turime saugoti AA narių anonimiškumą.
12. Anonimiškumas yra visų mūsų Tradicijų dvasinis pagrindas, visada primenantis, kad svarbiausia yra Al-Anon nuostatos, o ne konkretus asmuo.