

Jei patiri sunkumų dėl artimojo gėrimo,  
paskambink bendruoju *Al-Anon* bendrijos  
Lietuvoje numeriu +370 672 10 684  
arba rašyk [info@al-anon.lt](mailto:info@al-anon.lt).

Daugiau informacijos  
apie bendriją [www.al-anon.lt](http://www.al-anon.lt).

# Atgaiva

2020 m. • Nr. 3

Lietuvos alkoholizmu  
sergančių žmonių  
artimųjų ir draugų  
bendrija



Atminti  
Dėkoti  
Perduoti



## Ramybės malda

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

## 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*, meldami vien sugebėjimo pažinti Jo valią mums, ir stiprybės ją vykdyti.
12. Šių žingsnių dėka dvasiškai pabudę, mes stengėmės perduoti tą žinią kitiems žmonėms ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

## AL-ANON BENDRIJOS INFORMACIJA

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Al-Anon bendrijos kūrimas Lietuvoje           | 2  |
| Esu dėkingas Al-Anon narys...                 | 4  |
| Rudeninė stovykla:<br>12 tarnystės koncepcijų | 5  |
| Apie knygą<br>„Atrandant pasirinkimus“        | 7  |
| Al-Anon ir AA bendradarbiavimas               | 10 |
| In memoriam Linutė                            | 26 |
| Atmintinė besidalijančiam                     | 27 |
| Patirtis BALTYPAA                             | 28 |
| Šventoji                                      | 29 |
| Atnaujinta bendrijos<br>interneto svetainė    | 30 |
| Al-Anon online grąžino gyvenimą               | 31 |
| Alkoholiko laiškas šeimai                     | 32 |

## ASMENINĖS ISTORIJOS

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Al-Anon taip pat ir vyrams    | 8  |
| Sauso alkoholiko žmona        | 12 |
| Prabudimo akimirka            | 13 |
| Likimo dovanos                | 18 |
| Sugrįžimas į Al-Anon bendriją | 19 |

## ALATEEN

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Alateen Lietuvoje           | 14 |
| Ar Alateen skirtas tau?     | 15 |
| Naujas gyvenimas su Alateen | 16 |
| Alkoholizmas – šeimos liga  | 17 |

## SPECIALISTO ŽODIS

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Netiesioginė priklausomybė irgi liga | 20 |
| Specialistas – specialistams         | 23 |



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

Al-Anon bendrija nesusijusi su jokia sekta, religija, politiniu subjektu, organizacija ar institucija; nedalyvauja jokiose diskusijose; neremia, bet ir neatmeta visuomeninių procesų; nerenka narystės mokesčių. Al-Anon – nepriklausoma, savanoriška pagalba remiama bendrija.

Vienintelis Al-Anon bendrijos tikslas – padėti alkoholikų šeimoms. Naudodamiesi Dvylikos žingsnių programa, mes pasitinkame alkoholikų artimuosius ir suteikiame jiems pagūdą, suprantame ir drąsiname alkoholiką.

### Išleido

Lietuvos alkoholizmu sergančių žmonių artimųjų ir draugų bendrija „Al-Anon“  
S. Daukanto a. 1, LT-01122 Vilnius  
El. paštas info@al-anon.lt  
Tel. +370 672 10 684

### Parengė spaudai

Lj. „Kriventa“  
V. Pietario g. 5-3, LT-03122 Vilnius  
Tel. / faks. (8 5) 265 0629  
kriventa@kriventa.lt  
www.kriventa.lt

Dizainerė Ilona Chmieliauskaitė  
mattonstock.com nuotraukos  
Vilnius, 2020



# AL-ANON BENDRIJOS KŪRIMAS LIETUVOJE

Bendrijos narė Angelė prisime-  
na, kaip viskas vyko.

1989 m. pradžioje į Lietuvą at-  
vyko AA grupės narių iš Amerikos.  
Kartu su jais buvo ir kelios moterys,  
kurios priklausė *Al-Anon* grupėms  
Amerikoje ir Kanadoje. Jos norėjo  
susitikti su geriančių vyrų žmonom-  
is ir pasikalbėti, pabendrauti, pa-  
sidalyti savo patirtimi. Mes, kelios

„  
**Tai buvo žmonės,  
kurie suprato mūsų  
problemas, jausmus,  
išgyvenimus.**

moterys, kurias pakvietė vyrai, susi-  
tikome su viešniomis. Jos papasako-  
jo savo gyvenimo istorijas, kalbėjo  
apie kelią į *Al-Anon*, apie tai, kaip  
jos elgėsi, kaip jautėsi tol, kol pate-  
ko į *Al-Anon* bendriją, ir ko išmoko,  
kaip pasikeitė pradėjusios lankyti  
*Al-Anon* grupes. Jos patarė ir skati-  
no Lietuvoje burtis į *Al-Anon* gru-

pes, rinktis į susitikimus ir kalbėtis  
apie savo problemas. Tąkart nėlabai  
supratome, kokia reikėtų užsiimti  
veikla, tik pajutome žodžiais neiš-  
reiškiamą bendrumo jausmą. Tai  
buvo žmonės, kurie suprato mūsų  
problemas, jausmus, išgyvenimus.

Viešnioms išvykus susitikimai  
toliau nebėvyko, nebuvo literatūros  
apie *Al-Anon* veiklą, pačioms pritrū-  
ko iniciatyvos ir supratimo, o gal ir  
poreikio tęsti grupės veiklą.

1990 m. AA draugijos veikla Lie-  
tuvoje ėgavo pagreitį, ji vėl sulaukė  
Amerikos AA draugijos palaiky-  
mo. Atvykę jos nariai surinko mus,  
geriančių ir jau sveikstančių vyrų,  
kurie lankė AA grupes, žmonas, ir  
pradėjo organizuoti *Al-Anon* grupės  
susirinkimus. Juose aiškinomės, kaip  
suprantame 12-os žingsnių ir 12-os  
tradicijų sveikimo programą. Sulau-  
kėme palaikymo ir dvasinės para-  
mos. Neturėjom *Al-Anon* literatūros  
lietuvių kalba, susirinkimams vykti  
skirtų patalpų, rinkdavomės pas  
vienus ar kitus asmenis, bet turėjo-  
me AA narių neįkainojamą pagalbą,  
moralinę ir dvasinę paramą. *Al-Anon*  
nariams buvo suteiktos galimybės ir  
sąlygos dalyvauti AA konferencijose  
ir kituose renginiuose.

Didžiulį Lietuvos *Al-Anon* bend-  
rijos palaikymą, moralinę ir mate-  
rialinę paramą knygoms versti ir  
literatūrai leisti nuolat teikė Elena  
iš Kanados ir Milda iš Los Andže-  
lo (JAV). Jos vis atvykdavo į Lietu-

vą ir dalyvaudavo susirinkimuose,  
palaikydavo ir laiškais. Ši parama  
bendrijai buvo itin svarbi, ypač įver-  
tinant, kad interneto dar nebuvo ir  
informacijos sklaida buvo kur kas  
sudėtingesnė.

## KVIEČIAME

į **AL-ANON 30-mečio  
jubiliejinį renginį**

**ATMINTI-DĖKOTI-PERDUOTI**

**2020 m. spalio 24–25 d., KAUNAS**

**Spalio 24 d. (šeštadienis), Papilio g. 5, III a. salė**

11.00–12.00 val. Registracija  
12.00–13.30 val. Atviras jubiliejinis *Al-Anon* susirinkimas  
13.30–15.00 val. Pietų pertrauka  
15.00–17.00 val. Uždaras *Al-Anon* susirinkimas  
17.00 val. Vakaronė

**Spalio 25 d. (sekmadienis), Papilio g. 9, „Domus Pacis“ namai**

9.30–10.00 val. Pusryčiai  
10.00–12.00 val. Laisvalaikio programa  
12.00–14.00 val. Uždaras *Al-Anon* susirinkimas  
14.00 val. Pietūs

Uždarytą *Al-Anon* susirinkimų metu –  
galimybė rengti AA, SAV, Alateen susirinkimus.

Informacija tel. 8 656 16 791

Registracija el. p. [alanonui30@gmail.com](mailto:alanonui30@gmail.com)





## ESU DĖKINGAS AL-ANON NARYS...

2019 m. pavasarį teko dalyvauti Al-Anon dvasiniame savaitgalyje 12 žingsnio tema „...ir visada gyventi pagal šias nuostatas“. Su mumis savo patirtimi, stiprybe ir viltimi dalijosi ilgametė Al-Anon narė Simona iš Italijos. Kiekvieną savo pasisakymą ji pradėdavo sakydama: „Aš esu Simona, dėkinga Al-Anon narė.“ Tai skambėjo neįprastai, bet kartu ir labai artimai. Po keleto mėnesių išgirdau, kaip vis daugiau mūsų grupės narių prisistatydamos sako: „Esu dėkinga Al-Anon narė.“ Kiti bendrijos nariai irgi yra dėkingi Al-Anon:

Esu dėkinga už šeimą, asmeninį tobulėjimą, profesinę veiklą. Visos šios sritys išsiskleidė ir tapo vaisingos dėl programos. Dėkingiausia esu už tai, kad pirmą kartą gyvenime patyriau ir supratau patį dėkingumo jausmą. Jis akimirksniu paverčia mane turtinčiausia pasaulio žmogumi. *Aistė*

Esu dėkinga Al-Anon narė, nes po ilgų klaidžiojimų ir kitų kaltinimo po truputį pradėdau matyti savo santykių dalį, randu atsakymus, kaip kitaip reikėtų elgtis įvairiose situacijose. Pasirodo, jog aš buvau neteisi. Kitų narių patirtis, atvirumas ir palaikymas padeda drąsiau pažvelgti į save ir suvokti save. *Irma*

Kad ir kokios sudėtingos ir buginančios situacijos nutiktų mano ar mano artimųjų gyvenime, aš visada turiu priemonės, kuriomis galiu pasinaudoti ir išsaugoti viltį. Al-Anon programa tapo mano gyvenimo keliu, kuriuo eidama jaučiuosi laiminga, nepaisydama visų ištinkančių sunkumų. *Daiva*

Aš dėkinga už būrį bendraminčių. Visame pasaulyje, ne tik savo grupėje aš galiu būti išklausyta ir suprasta. Al-Anon aš gaudama duodu ir duodama gaunu. Dėl Al-Anon programos pagilėjo santykis su Dievu, išaugo pasitikėjimas Juo. Al-Anon ugdo manyje meilę, nuolankumą, drąsą, išvalgumą... *Birutė*

## RUDENINĖ STOVYKLA: 12 TARNYSTĖS KONCEPCIJŲ

2019 m. rugsėji teko dalyvauti tradicinėje Al-Anon bendrijos rudeninėje stovykloje, vykusioje Vilniuje. Stovykloje savo patirtimi dalijosi ilgametė Al-Anon narė Irena iš Akrono (JAV). Ji pasakojo apie save ir apie savo sveikimą, tačiau pagrindinį dėmesį skyrė 12 tarnystės koncepcijų. Jas pristatė nuosekliai, paprastai ir aiškiai. Turiu pripažinti, kad išgirstos mintys ir išvalgos šia tema man buvo naujos, todėl noriu pasidalyti jomis.

### 1. Visiška atsakomybė už Al-Anon tarnystę visame pasaulyje ir vyriausioji valdžia priklauso visoms Al-Anon grupėms.

Pirmojoje koncepcijoje kalbama apie tai, kad visa atsakomybė atitenka grupėms ir jų nariams. Kiekvienas grupės narys yra vienodai svarbus, toks pat autoritetas, kaip ir kiti. Grupės nariai turi tarnystes, kitaip sakant, atsakomybes. Tai reikalauja abipusio pasitikėjimo. Grupė rodo pasitikėjimą tarnaujančiu žmogumi, o tarnaujantysis pasitiki grupę.

### 2. Al-Anon grupės patikėjo Konfencijai visą administracinį ir teisinį valdymą, taip pat savo tarnystės organizavimą.

Antroji koncepcija yra apie kontrolės paleidimą. Ji moko atskirti, kas yra mano. Turime išmokti perduoti savo darbus. Neturime tikrinti, ar tą darbą gerai atliks kitas narys.

### 3. Sprendimo teisė sudaro veiksmingos lyderystės sąlygas.

Trečia koncepcija moko atskirti tai, kas ne mano, ir perduoti tai Aukštesniajai Jėgai. Turiu atsakomybę galvoti apie save, priimti sprendimus dėl savęs, o visa kita paliekama Aukštesniajai Jėgai.

### 4. Dalyvavimas yra esminė darnos prielaida.

Ši koncepcija mums primena tai, kad kiekvienas iš mūsų esame svarbus. Svarbu suvokti, jog esame visumos dalis. Mūsų buvimas veikia kitus žmones. Tarnauji, padedi grupei, susidraugauji, atsiranda drąsos prašyti pagalbos.

### 5. Teisė pateikti skundą ar peticiją apsaugo mažumas ir užtikrina, kad jos bus išklaustos.

Jei grupė neturi konfliktų, tai – negeras ženklas. Tai reiškia, kad kažkas slepiama. Du žmonės negali vienodai galvoti ar vienodai elgtis. Svarbu, kad du žmonės mokytųsi



bendrauti. Grupėje reikia taikiai spręsti visus nesutarimus.

#### 6. Konferencija pripažįsta patikėtinių vyriausiąją administracinę atsakomybę.

Konferenciją sudaro išrinkti grupių nariai, kurie atstovauja grupėms, t. y. atstovų susirinkimas. Konferencijos uždavinys yra surinkti iš grupės informaciją ir perduoti, kaip geriau būtų galima išspręsti problemas. Šeštoji koncepcija yra apie kontrolės atidavimą.

#### 7. Patikėtiniai turi juridines teises, o Konferencijos teisės tradicinės.

Mūsų atsakomybės ir užduotys turėtų būti apibrėžtos labai aiškiai. Naujokam neskiriame sunkių tarnysčių, svarbu paskatinti. Jei prašome, tai tikime, kad tas žmogus gali padaryti.

#### 8. Patikėtinių taryba visus įgaliojimus dėl kasdienės veiklos valdymo suteikia Al-Anon bendrijos vykdomiesiems komitetams.

Daug lemia tai, kaip mes sudėliojame visus prioritetus. Svarbu yra šiandien. Mano ateities planavimas šiandien. Pagalbos prašymas nėra charakterio trūkumas. Labai svarbu prašyti pagalbos ne tik grupėje, bet ir šeimoje.

#### 9. Būtina gera asmeninė visų tarnystės lygmenų lyderystė. Pasaulinėje tarnystėje svarbiausią lyderystę prisiima Patikėtinių taryba.

Suvokiama, kad tarnystė padeda abiem pusėms, o labiausiai – man. Kai imuosi tarnystės grupėje, tikiu, kad galiu padaryti, bet ir grupė turi tikėti manimi. Tarnystė – abipusis pasitikėjimas, tikėjimas manimi, grupės parama man augant, pastangos geriausiai atlikti darbą.

#### 10. Tarnystės atsakomybė suderinama rūpestingai apgalvojant vadybines pareigas ir siekiant išvengti jų dubliavimo.

Nutinka taip, kad grupėse vieni nariai nepasitiki kitais ir pradeda tikrinti jų darbą. Svarbu, kad grupė remtų tą žmogų, kuris imasi tarnystės. Taip pat svarbu, kad žmogus žinotų, kokios jo atsakomybės, kad būtų aiškus tarnysčių ar atsakomybių aprašymas.

#### 11. Pasaulinės tarnybos biurą sudaro išrinkti komitetai, administratoriai ir kiti darbuotojai.

Mes galime būti organizuoti grupėse žinodami atsakomybes, pvz., laiku pradedame ir baigiame susirinkimą. Svarbu pradėti laiku. Tai suteikia saugumo. Susirinkime skaityti 12 žingsnių, 12 tradicijų ir 12 koncepcijų.

#### 12. Dvasinis pasaulinės Al-Anon tarnystės pagrindas išdėstytas Bendruosiuose Konferencijos įsipareigojimuose ir Chartijos 12 straipsnyje.

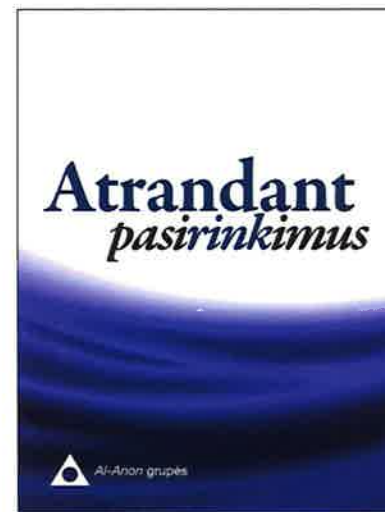
Garantijos yra visur. Koncepcijos padeda dirbti su žmonėmis ir neturėti jiems nuoskaudų.

*Dėkinga Al-Anon narė Jurgita*

## APIE KNYGĄ

Džiaugiuosi, kad manęs paprašė parengti knygos „Atrandant pasirinkimus“ apžvalgą. Taigi turiu galimybę pažvelgti į ją giliau. Šią knygą nusipirkau, kai pavartęs pamaniau, kad tai stipri knyga. Gal dėl to stiprumo nupirkta ji nugulė

į lentyną ir kantriai laukė savo eilės. Bent man taip buvo. Ačiū šiai knygai už kantrybę. Po kelių mėnesių nuo pirkimo atsiverčiau ją ir bandžiau skaityti greituoju būdu. Hm, kažkas ne taip... Galima skaityti greituoju būdu, bet tie klausimai kiekvieno skyrelio pabaigoje neduoda ramybės, kartais net erzina.



Kai greituoju būdu nepavyko šios knygos perskaityti, paskaitęs keletą skyrių nusprendžiau keisti taktiką prisiminęs globėjo patarimą, kad sveikstantis alkoholikas arba sveikstantis alkoholio artimas neturi skubių reikalų.

Nusprendžiau neskubėti ir dėl šios knygos parašyti knygą apie save. Taip, jei atsakysite į šioje knygoje pateiktus beveik 100 klausimų, turėsite knygą apie save. Patikėkite, tai bus knyga su labai viltinga, gal net ir laiminga pabaiga. Pasidovanokite sau knygą, kuri leis parašyti knygą apie save. Tik dar kartelį primenu: neskubėkite.

#### ŠIOJE KNYGOJE RASITE:

- 16 skyrių nuo „Pradedame ten, kur esame“ iki „Prasmingi santykiai“ su 100 klausimų, padėsiančių viltingai atskleisti save;
- apie 180 asmeninių istorijų, teikiančių stiprybės ir saugančių nuo susireikšminimo, kad jūs toks vienas;
- slaptuosius Al-Anon bendrijos įrankius – ramybės malda, 12 žingsnių, 12 tradicijų.

*Viktoras*

# AL-ANON

## taip pat ir VYRAMS

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

### NEVALDOMAS GYVENIMAS

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

### VILTIS

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

### PROGRAMA

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

### UŽSIENIETIS

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

### GYVI SUSIRINKIMAI

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

### DRAUGAI

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

### NAMAI

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

### TARNYSTĖ

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

### LITERATŪRA

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

Anonimas



## AL-ANON IR AA BENDRADARBIAVIMAS

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

### Ar gali būti mišri Al-Anon ir AA grupė?

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

### Ar galimi AA ir Al-Anon kalbėtojų mainai?

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

### Ar gali Al-Anon nariai dalyvauti AA susirinkimuose?

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

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

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

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

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

### Kokių žingsnių reikia imtis norint užtikrinti abiejų bendrijų bendradarbiavimą suvažiavimuose?

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

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

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

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

### Ar AA nariai gali būti globėjais Alateen grupėje?

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

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

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





## SAUSO ALKOHOLIKO ŽMONA

”

**Supratau, kad galiu  
būti atsakinga tik  
už save.**

Esu alkoholiko, kuris šiuo metu nebeigeria, bet ir nesigydo, žmona. Kartu esame beveik 30 metų. Per visą šį laikotarpį jo liga progresavo ir pagaliau pasiekė apogėjų. Į *Al-Anon* grupę atėjau daugiau negu prieš dvejus metus, išgyvendama gilią depresiją, tapusi geriančio vyro palydove, gyvenančia tik padedant antidepresantams. Kai po ilgo baisaus gėrimo laikotarpio vyrą atleido iš darbo, už ką jis apkaltino šeimą, pajutau, kad esu ties emocinės bedugnės kraštu. Tada su sūnumi (pati jau neturėjau šiems veiksams jėgų) radome internete informaciją su *Al-Anon* grupių sąrašu ir pasirinkau tą, kurioje susirinkimas vyko tą pačią dieną. Pirmą kartą susidūriau su *Al-Anon* pavadinimu, tačiau nesigilindama nuėjau. Jau pirmame susirinkime supratau, kad į tokią padėtį ne aš viena esu patekusi. Tik ilgai abejočiau, ar 55 metų moteris dar gali kažką savo gyvenime pakeisti.

Dėkoju 12 žingsnių programai, kad labai pasikeitė mano požiūris į gyvenimą. Pradėjau pastebėti ne tik tamsias, bet ir šviesias jo spalvas, ne tik alkoholizmo padarytus nuostolius, bet ir savo pastangomis užtarnautus dalykus. Supratau, kad galiu būti atsakinga tik už save ir turiu leisti vyrui daryti savarankiškus sprendimus. Daug dirbu, su malonumu rūpinuosi savo senstančia mama, stengiuosi palaikyti gerus santykius su artimaisiais ir draugais, rasti laiko pomėgiams. Pradedu gyventi savo antrą gyvenimą, už kurį esu be galo dėkinga *Al-Anon* bendrijai.

*Irena*

## PRABUDIMO AKIMIRKA

Ištrauka iš narės dienoraščio

Šiandien, o gal vakar, man atėjo mintis, kad visa žingsnių programa yra Meilės sau programa. Viskas moko mylėti save. Jau nuo pat pradžių. Nuo pirmos minutės. Būti čia ir dabar. Vadinasi, būti darnoje su savimi, aplinka ir kitais. Nekenkti sau plakant, kaltinant save dėl praeities klaidų, kad ir kokios jos buvo, negąsdinti mintimis apie ateitį. Kad ir kokia baugi ar nestabili ji atrodytų. Pažinti save, visą tokią netobulą, užtat tikrą. Pažinti ir pamatyti sąžiningai, be jokių iliuzijų ir apgaulės, išmokti su tokia savimi gyventi, mylėti, gerbti ir priimti. Priimti netgi tai, kad negaliu priimti. Ir džiaugtis tuo, kas yra, ką supratau, ką atradau ir kur esu. Išmokti džiaugtis paprastais dalykais, leisti sau liūdėti, pykti, priimti visas emocijas, jausmus ir būsenas, leisti sau klysti, kvailioti, rinktis, suprasti. Suprasti, kad esu Verta. Esu verta visko, ką turėjau, turiu ir turėsiu. Kad turiu save. Kad turiu savo Aukštesnę Jėgą, kuri visada su manimi, yra mano atrama, paguoda, pagalba. Kad tik nuo manęs pačios priklausau, kaip aš gyvensiu, kokius jausmus, mintis, būsenas, žmones ir situacijas įsileisiu į savo gyvenimą. Tai ir yra Meilė sau. Laimė ir ramybė. Aš tiesiog *kaifuoju* nuo šitokio gyvenimo.

*Jurga*





# ALATEEN

## Lietuvoje

*Alateen* (jaunesnieji *Al-Anon* nariai) – ypač svarbi *Al-Anon* grupių dalis. Vaikai (nuo 4 m.) ir jaunuoliai (iki 20 m.), ieškantys pagalbos ištikus bėdoms, kurių patiria nuo alkoholizmo kenčiant jų tėvams, kitiems artimiesiems ar draugams, susirenka pasidalyti patirtimi ir įgyti supratimo apie save ir alkoholiką. Tai skatina jų asmenybės raidą ir padeda nuraminti vidinę sumaištį, kylančią dėl artimo bendravimo su alkoholiku.

Viena iš *Al-Anon* grupių Lietuvoje kreipėsi pagalbos į *Al-Anon* narius Italijoje, kur *Alateen* susirinkimai vyksta jau 30 metų. Tikslas – sužinoti, kaip atkurti *Alateen* veiklą Lietuvoje. 2019 m. liepos 20 d. vyko uždaras seminaras, kuriame 4 viešnios iš Italijos dalijosi savo asmeninėmis istorijomis, praktine patirtimi, kaip veikia *Alateen* susirinkimai, su kokiais klausimais susiduriama ir kaip jie sprendžiami. Išgirdome, ką daro

ir ko nedaro *Alateen*, kokios yra *Alateen* grupių globėjų atsakomybės. Vertinga informacija buvo ne tik papasakota, bet ir pateikta praktiškai. Tą patį vakarą įvyko pirmasis *Alateen* susirinkimas. Jo metu buvo leista vienai iš mūsų *Al-Anon* narių stebėti *Alateen* susirinkimą. Šiandien ši moteris – pirmosios *Alateen* grupės globėja.

Šiuo metu kuriamas *Alateen* komitetas, kuris tvirtina *Alateen* grupių globėjus. *Alateen* susirinkimas galimas tik dalyvaujant 2 globėjams. Juo tapti gali *Al-Anon* narys, kuris pateikia *Alateen* komitetui raštišką savo namų grupės patvirtinimą, kad reguliariai lanko *Al-Anon* susirinkimus ne mažiau nei 3 metus, susipažinęs su *Al-Anon* literatūra, aktyviai dirba su 12 žingsnių ir 12 tradicijų programa, neturi teistumo. Jei visi komiteto nariai sutinka, kad kandidatas tinkamas dirbti su jaunimu, jis tampa *Alateen* grupės globėju.

## AR ALATEEN SKIRTAS TAU?

- Ar turi tėvus, artimą draugą ar giminaitį, kurio alkoholio vartojimas tave trikdo ar liūdina?
- Ar slepi savo tikruosius jausmus ir apsimeti, kad tai tau nerūpi?
- Ar pasitaiko, kad atostogas ar susibūrimus sugadina artimojo gėrimas?
- Ar meluoji, norėdamas nuslėpti artimųjų girtavimą ir tai, kas vyksta tavo namuose?
- Ar vengi būti namuose, nes negali pakęsti buvimo juose?
- Ar bijai nuliūdinti artimąjį, nes jauti baimę, kad jis užgers?
- Ar jautiesi tartum niekas tavęs nemyli ir niekam nerūpi tavo likimas?
- Ar nerimauji, o gal jauti gėdą norėdamas pasikviesti savo draugus į namus?
- Ar galvoji, kad tu, kiti šeimos nariai ar draugai sukelia netinkamą girtaujančiojo elgesį?
- Ar grasini: „Jeigu nenustosi gerti, muštis, pabėgsiu iš namų“?
- Ar duodi pažadus dėl savo elgesio „Pasistengsiu geriau mokytis, lankysiu bažnyčią, susitvarkysiu savo kambarį“ mainais už pažadą nustoti gerti, muštis?
- Ar galvoji, kad jei mama ar tėtis tave mylėtų, jie liautųsi gėrę?
- Ar kada nors grasinai sužaloti save arba susižalojai, kad pagąsdintum savo tėvus ir jie pasakytų: „Atsiprašau“ arba „Myliu tave“?
- Ar manai, kad niekas negali suprasti, kaip tu iš tikrųjų jautiesi?
- Ar turi finansinių problemų dėl artimųjų girtavimo?
- Ar dažnai laiku nepavalgai dėl geriančiojo?
- Ar svarstei galimybę skambinti policijai dėl geriančiojo elgesio?
- Ar esi atšaukęs susitikimus dėl baimės ar nerimo?
- Ar galvoji, kad tavo problemos išsispręstų, jeigu artimasis liautųsi gėręs?
- Ar esi pasiėgęs su žmonėmis (mokytojais, mokyklos ar kiemo draugais) neteisingai vien todėl, kad esi piktas dėl pernelyg intensyvaus artimojo girtavimo?

*Čia spausdinama dalis informacijos iš skirtuko (S-20), kurį parengė Al-Anon Pasaulinės tarnybos biuras.*



## NAUJAS GYVENIMAS SU ALATEEN

*Maža mergaitė. Bjaurusis ančiukas. Baimė, nerimas, kaltė ir gėda, visiškas pasimetimas – šie jausmai mane lydėjo kiekviename žingsnyje.*

Namuose girtavimas, tėvo smurtas prieš mamą ir mane. Diržo sagtis atmintyje. Atsiprašinėdavau tėvo atsiklaupusi ant kelių, maldaudavau pasigailėjimo. Kasdien stebėdavau, kaip jis grįžta iš darbo. Viską sutvarkydavau, paruošdavau valgyti – kad tik nerastų, prie ko prikibti, ir vėl nepradėtų gerti ir smurtauti.

Mama užgerdavo ir dingdavo savaitėi. Ji tampojo mane už plaukų ir ausų, žemindavo ir vis kartodavo, kokia aš nevykėlė. Bijodavau padaryti ką nors ne taip, kad tik nesupyktų ir nepradėtų vėl gerti. Mokykloje iš manęs tyčiodavosi, berniukai spardydamo. Dar ir šiandien prisimenu nuolatinį pilvo sukimą ir nerimą. Kaltinau save dėl viso to, kas vyksta mano gyvenime.

Ieškodama pagalbos mama rado AA. Aš atsidūriau Alateen. Ir nuo tos dienos mano gyvenimas apsigėrė. Alateen susirinkimuose supratau: aš NEKALTA, jog mano tėvai geria; aš NESU atsakinga už jų poelgius ir veiksmus; aš esu NE VIENA tokia. Aš esu nuostabi mergaitė, kuri verta džiaugtis gyvenimu. Pradėjusi lankyti susirinkimus, pakeičiau mokyklą ir pritapau prie naujų vaikų. Artimi draugai žinojo apie mano šeimos problemą ir palaikė mane. Alateen tapo mano antrais namais, kuriuose nebuvo baimės ir nerimo. Alateen suteikė man galimybę patirti kitokią gyvenimo skonį.

Elvina, Alateen

**Kai nežinai, kur kreiptis...**

**NES ARTIMAS ŽMOGUS GERIA PER DAUG...**

**ALATEEN GALI TAU PADĖTI**

Sužinok daugiau apsilankęs Alateen susirinkime.  
Susirinkimai vyksta kiekvieną trečiadienį  
18 val. S. Daukanto a. 1, Vilniuje (Šv. Kryžiaus namuose).  
Daugiau informacijos tel. +370 646 11 625 arba  
el. paštu [alateen@al-anon.lt](mailto:alateen@al-anon.lt).



## ALKOHOLIZMAS - ŠEIMOS LIGA

„Alkoholizmas yra šeimos liga“ – rašoma Al-Anon literatūroje. Teorija. O realybė? Ilgai negalėjau pripažinti, kad alkoholizmas paveikė ir posūnį. Galvoje vis sukosi mintys: jis buvo per mažas, nesuprato, kas vyksta... Dabar jis gyvena sveikstančioje šeimoje... Pas mus bus kitaip, juk lankosi pas psichologą...

Durų trenksmas ir pakeltas posūnio balsas: „Geriau jau tu gertum!“ Tą akimirką tarsi pabudau. Jis – ALKOHOLIKO vaikas, nepriklausomai nuo to, ar jo tėvas geria, ar jau nebe. Kuo aš galėčiau jam padėti? Grupės bibliotekoje buvo Alateen knygų. Jis sutiko paskaityti. Po kelių minučių išbėgęs iš savo kambario sušuko: „Ar tu ją skaitai?“ Tuo metu posūniui buvo vos 12 metų. Tikėjau, kad radome išeitį.

Deja... Laikui bėgant posūnis darėsi uždaresnis. Bandymai aiškintis santykius virsdavo tylos siena arba „Man tas pats“. Meluodavo net tada, kai būdavo paprasčiau sakyti tiesą. Kaltino mus. Buvo piktas ir pagiežingas. Neprisirišdavo net paprastų išpareigojimų. Susirado draugų, kurie jį „supranta“. Pradėjo žaloti save, vartoti svaigalus. Nebegalėjau jo pažinti. Supratau, kad jam paauglystė, bet buvo per-

žengtos visos ribos, negaliojo jokie susitarimai.

Ir tada sutikau jas – Al-Anon bendrijos moteris iš Milano, kurios pačios užaugo su Alateen. Aukštesnė Jėga kalbėjo per šias moteris. Klausiausi jų asmeninių istorijų tarytum pasakojimo apie mūsų šeimą. Klausiausi, kaip iš tikrųjų jaučiasi alkoholikų vaikas. Kaip jaučiasi vaikas, gyvendamas su sveikstančiais tėvais. Bendravimas su Al-Anon moterimis padėjo suartėti su posūniu. Alkoholizmas – šeimos liga. Tiesa, kuriai pripažinti reikėjo šešerių metų.

**Dabar mokausi gyventi  
TIK ŠIANDIEN.**

### ŠIANDIEN

- mokausi besąlygiškai priimti ir mylėti posūnį nemoralizuodama ir negelbėdama
- nuoširdžiai apkabinu jį ir pabūnu apimta to jausmo
- atvirai kalbamės apie jausmus
- leidžiu jam gyventi ir pačiam prisiimti atsakomybę už savo pasirinkimus
- aš lankau Al-Anon, vyras AA, o posūnis Alateen susirinkimus
- jaučiuosi dėkinga Aukštesniajai Jėgai už šią asmeninę patirtį

Dėkinga Al-Anon narė Renata





# LIKIMO DOVANA

Pirmoji likimo dovana, kurią gavau pripažinusi, kad man blogai, buvo knyga apie alkoholizmą. Atsitiktinai patekau į jos pristatymą, išgijau, perskaičiau. Išsigandau supratusi, kad mano mylimas žmogus alkoholikas. Dar labiau išsigandau ir pasipiktinau perskaičiusi, kad bandydama gerinti situaciją aš klaidingai elgiuosi: prašau, įtikinėjau, nekalbu, piktinuosi, priekaištauju... Aš juk taip stengiuosi valdyti padėtį šeimoje, atiduodu visą save, kad įtikčiau, nebūtų nesklaidumų, kad pritaikyčiau momentą, kada kalbėti, kaip kalbėti pačiai ir vaikams.

Antroji dovana – pirmasis *Al-Anon* susirinkimas. Pakliuvau į grupės gimtadienį. Salėje buvo gausu žmonių, daugiausia moterų. Visos gražios, džiugios, malonios. Paklausta, kaip jaučiuosi, iš karto pradėjau verksti ir pro ašaras pasakiau: „Nėra taip blogai, tik mano ašaros arti akių...“ Taip praverčiau visą susirinkimą – gailėjau savęs, jaučiausi nepatogiai dėl ašarų, džiaugiausi pasidalijimais. Išėjau žinodama, kad tikrai sugrįšiu.

Po kelių mėnesių grupės narė pasiūlė globą. Aš pati neturėjau drąsos, jaučiausi neverta, bijojau įpareigoti ir pati išpareigoti. Nežinau, kada būčiau išdrįsusi paprašyti globos. Taip gavau trečiąją dovana. Žingsnių nagrinėjimas su globeja mane drausmina, padeda nepasimesti kasdienėje rutinoje, prisiminti, kad esu Dievo kūrinys, tokia sukurta Dievo valia ir Jo vedama esu laiminga.

*Al-Anon* esu pusantros metų. Didžiausia dovana – tai daugiau ramybės namuose, mano galvoje. Paradoksas – aš lankau grupę, mano mylimas žmogus mažiau geria, mes galime pasikalbėti nekeldami balso. Iš pradžių man buvo labai svarbu išgirsti iš aplink mane esančių žmonių, kad aš keičiuosi. Aš pati jutau, kad keičiuosi, tačiau dar geriau pasijusdavau išgirdusi patvirtinimą. Šiandien pastebiu, kad aplinkinių nuomonė mažiau svarbi. Ir nuolat mokausi negelbėti pasaulio, kol neišgelbėjau savęs.

*Dėkinga Al-Anon narė Dovilė*

## SUGRĮŽIMAS Į AL-ANON BENDRIJĄ

Į *Al-Anon* grupę atėjau prieš daug metų, kai ieškojau pagalbos savo vyriui. Tąkart anoniminiai alkoholikai man patarė kreiptis į *Al-Anon*. O po pusmečio ir vyras nuėjo į anoniminių alkoholikų susirinkimą. Vienintelis tikslas, kad vyras nustotų vartoti, buvo pasiektas. Kokia rimta tai liga, aš vis dar nesupratau, naiviai tikėjau, kad jis galėtų kada nors vartoti saikingai. Kai vyras nustojo gerti, kiek palankiusi ir aš lioviausi vaikščioti, nes viskas buvo gerai. Tas gėris truko 7 metus. Tada vyras vėl pradėjo vartoti alkoholi, greitai vartojimas pasidarė toks pat dažnas, kaip ir anksčiau. Aš į *Al-Anon* grupę negrįžau, maniau, galiu pati su visu tuo susitvarkyti. Po kelerių metų vyras vėl nustojo vartoti, pradėjo lankyti susirinkimus. Man darėsi vis blogiau, nesupratau, kas vyksta, kas aš, ko noriu. Dažnai būdavau nepatenkinta viskuo: vaikais, vyru, namais, darbu. Balsas visada buvo pakeltas, piktas, rėkdavau. Amžina aukos pozicija. Visi kalti, tik ne aš. O jei aš, tai didžiausia savigrauža. Maniau, kad mano laimė priklausė nuo kitų, ypač nuo vyro, mano poreikių tenkinimo, tik tų poreikių tiksliai įvardyti negalėjau. Jie dažnai kisdavo, tiksliai jų apibūdinti tiesiog neįmanoma. Elgiausi kaip maža mergaitė. Tada vėl prisiminiau *Al-Anon*.

Grįžau. Čia niekas neklausė, kur aš tiek metų buvau ir kodėl grįžau. Toks jausmas, kad manęs visus tuos metus laukė. Man buvo labai blogai, gyvenimas nemielas, nors namie ir darbe viskas buvo ramu. Pradėjau lankyti susirinkimus, kiek galėdama

”

**Tarnystė grupei irgi teikė daug džiugių jausmų. Augino pasitikėjimą savimi, drąsą ir suvokimą, kad mano laimė priklauso nuo manęs pačios.**

važiavau į kitus miestus. Radau globeją, pradėjau eiti žingsniais. Būsena pagerėjo. Tarnystė grupei irgi teikė daug džiugių jausmų. Augino pasitikėjimą savimi, drąsą ir suvokimą, kad mano laimė priklauso nuo manęs pačios. Šiandien mano gyvenimas spalvingas. Lankau susirinkimus, dar kartą einu žingsniais ir džiaugiuosi tuo, kas esu ir kur esu.

*Rita*

## NETIESIOGINĖ PRIKLAUSOMYBĖ IRGI LIGA

Alkoholizmas yra šeimos (dažnu atveju ir daugelio kartų) liga. Šeimos nariai tampa priklausomi nuo alkoholio lygiai taip pat, kaip jis / ji priklauso nuo alkoholio. Psichologijoje tai vadinama netiesiogine priklausomybe, arba kartais dar pavadinama kopriklausomybe.

Netiesioginės priklausomybės bruožai formuojasi vaikystėje (vėlesnė partnerystė su priklausomu žmogumi yra ne tokios priklausomybės priežastis, o pasekmė). Augant disfunkcinėje šeimoje, netiesiogiai priklausomas elgesys formuojasi kaip gynybinis mechanizmas. Dažnai tai yra vienintelis būdas vaikui išgyventi nesaugioje ir nestabilioje aplinkoje (nesužlugti psichologiškai, o kartais ir išgyventi fiziškai). Be to, vaikas jau augdamas alkoholikų šeimoje dažnai mato netiesiogiai priklausomo elgesio modelį (toks yra vienas iš tėvų, senelių).

Netiesioginę priklausomybę patiriantiems asmenims būdingi šie bruožai:

ignoruoja savo poreikius, interesus, emocijas, norus, vertybes (dažnai jau vaikystėje jie įpranta gyventi pagal alkoholiko būseną, niekam nesvarbu, ko nori kiti šeimos nariai, todėl palaipsniui išmoksta „nebenorėti“);

siekia prisitaikyti, įtikti, patikti, „neužkliūti“ (vaikystėje – kad išvengtų smurto, sumažintų konfliktų tikimybę);

ilgainiui išnyksta suvokimas „kas aš esu“, todėl nuolat ieško patvirtinimo iš išorės („ar aš gerai darau“, „ar gražiai atrodau“ ir t. t.);

labai greitai persiima kito žmogaus nuotaikomis;

neigia egzistuojančius sunkumus ir problemas (vaikystėje išmoksta vaidinti, kad šeimoje viskas gerai, „nenešti šiukšlių iš namų“);

nenori / nemoka prašyti pagalbos („patys susitvarkysim“, juk negalima, kad kiti sužinotų);





gyvenimas iliuzijomis, kad situacija kažkaip pagerės (kai vaikas bando „sutvarkyti situaciją“, bet nepavyksta, belieka tikėti kito karto sėkme ar net stebuklais);

jaučiasi atsakingi už kitus, stengiasi reguliuoti savo aplinką (dažnai vaikystėje tokiame žmogui buvo užkraunamos pareigos ne pagal amžių – rūpintis mažesniais vaikais, ieškoti geriančio tėvo ar mamos ir t. t. Alkoholikų šeimos chaose vaikai siekia bent šiek tiek stabilizuoti ir suvaldyti aplinką, o užaugus polinkis kontroliuoti išlieka);

nuolat jaučia kaltę („alkoholikas vis dar geria, namuose chaosas, kitiems liūdna, vadinasi, aš dar ne viską išbandžiau, nepakankamai stengiausi“);

labai bijo vienatvės, būti atstumti, nereikalingi, išsiskyrimo (dėl nuolatinio apleistumo vaikystėje), todėl veikiau pateisina bet koki alkoholiko elgesį, nei skiriasi;

neatpažįsta agresijos, rizikingų situacijų (vaikystėje tai buvo norma).

Stiprėjant alkoholiko priklausomybei, stiprėja ir jo artimųjų priklausomybė nuo to asmens. Ir priklausomybė, ir netiesioginė priklausomybė paliečia ir ardo visas žmogaus egzistencijos puses: fizinę, psichologinę, dvasinę, socialinę.

Netiesioginė priklausomybė (kaip ir visos kitos priklausomybės) yra progresuojanti liga, galinti pasibaigti visišku išsekimu, depresija, o kraštutiniu atveju – rimtais psichikos sutrikimais ar net mirtimi.

Be profesionalios pagalbos išeiti iš šio užburto rato labai sunku. Sėkmingai sveikti padeda *Al-Anon* grupių lankymas,ėjimas žingsniais ir psichoterapija.

Pagrindiniai šią netiesioginę priklausomybę patiriančių klientų terapijos tikslai – padėti atpažinti ir išgyventi užslėptus jausmus (ypač pyktį, kuris dažnai reiškiasi autoagresijos pavidalu), padėti išgyventi gedulą (dėl griuvusių santykių, prarastų svajonių, „išekvotų metų“ ir t. t.), dirbti su traumomis (apleistumo, seksualinėmis, smurto), padėti sukurti savąjį „Aš“ (atkurti kontaktą su savo poreikiais ir norais, nusibrėžti ribas), mokytis naujų laisvo elgesio modelių.

*Rasa Aškinytė,  
geštalto terapijos praktikė*



## SPECIALISTAS – SPECIALISTAMS

Psichologas Virgilijus AUGA





Kaip žinoma, artimieji gyvena priklausomojo gyvenimą, todėl visiškai negyvena savojo. Tai tampa norma, o kai kuriais atvejais tai ir anksčiau buvo norma. Turiu omeny nemokėjimą gyventi savo gyvenimo ir nuolatinę trauką padėti, kontroliuoti ar paglobėjauti kitų gyvenimus. Toks ilgą laiką kultivuojamas alinantis darbas (kitų kontrolė) priveda prie nepageidautinų būsenų – depresyvių, psichotinių, neurotinių. Štai šioje vietoje neretai prasideda susitikimas su įvairiais specialistais (tarp jų ir su manimi). Taigi toliau dėstysiu tik savo patirtį, nepretenduodamas į toli siekiančias ar didelę imtį reprezentuojančias išvadas. Tai bus daugiau sunkumai ir trūkumai, su kuriais susiduriu terapiniame darbe.

”

## **Verta atsiminti, kad sunkią situaciją žmonės susikuria dėl savo psichologinio konstrukto.**

Susitinkant su artimaisiais pirmiausia tenka pastebėti, kad problema fokusuojama tik į priklausomą asmenį, t. y. visos problemos tik todėl, kad artimasis vartoja alkoholį. Gana sudėtinga atsukti / grąžinti artimojo asmens dėmesio vektorius į save. Vyrauja stipri artimojo kontrolė, nerimas, savo interesų nebuvimas, žema savivertė, kai kada kontrolė pereina į visišką despotizmą arba aukos vaidmenį. Neretai šie vaidmenys toje pačioje asmenybėje funkcionuoja kartu – šitaip sukuriamas šizoidinis asmenybės vaizdas. Aišku, toks psichologinis konstruktas susikūrė ne iš gero gyvenimo, tai greičiau pasekmė bejėgystės (neįmanoma sukontroliuoti priklausomybę), nelaimingumo ir baimės (keisti esamą situaciją). Pamatiniai šio reiškinių dalykai, manyčiau, yra visiškai žema savivertė ir jau

į partnerystę atsinešti „nenormalaus“ vyro / moters santykių šablonai.

Deja, bet artimajam sunku suvokti savo problemišumą (panašiai kaip ir priklausomajam savo priklausomybę), nes akivaizdžiausias visų bėdų šaltinis yra prieš akis. Maža to, nepakeitę savo charakterio iš esmės, net ir lankydami *Al-Anon* susirinkimus, jau daugmaž sužinoję apie problemą ir jos gydymą, artimieji papildavo į kitas pinkles. Tos pinklės – tai „mokymasis“ toliau gyventi su alkoholi vartojančiu partneriu. Labai subtili vergystės forma. Įtraukiamos įvairios kaukės – ir „herojus“, ir „mis pozityvas“, ir „auka“, ir pan. Tol, kol dažniausiai nebepakeldami susikurtos kančios artimieji atsiduria (ir vėl) specialistų kabinete. O čia gali kilti kita problema – per lengvai skiriama ir per ilgai taikoma antidepresantų terapija (tikrai ne visais atvejais ir, aišku, ne ūmių psichozų atvejais). Mano manymu, vis dėlto sunku pasiekti rimtų asmenybinių pokyčių vartojant psichiką veikiančias medžiagas, todėl siūlydavau „nultipti“ nuo antidepresantų / raminamųjų / neuroleptikų (aišku, su vaistus skyrusio gydytojo priežiūra). Tai ganėtina sunku padaryti, nes visgi tai psichotropinė medžiaga, kuri sukelia priklausomybę. Nutraukus vartojimą dažnai būdavo juntama abstinencijos požymių, neretai klientės „atkrisdavo“. Taigi tiek artimiesiems, tiek gydantiems specialistams norėčiau pasakyti, kad reikėtų atsargiau skirti ir vartoti psichiką veikiančias medžiagas.

Vis dėlto verta atsiminti, kad sunkią situaciją žmonės susikuria dėl savo psichologinio konstrukto. Šį konstrukto ir reikėtų gydyti. Gydymas vyksta tikrai ne vaistais, o terapija (vėl kalbu ne apie ūmias būsenas). Šitaip būtų šalinamos priežastys, o ne tik dirbama su pasekmėmis. Mano galva, visiems artimiesiems reikalinga psichoterapija, ir čia *Al-Anon* bendrija yra puiki gana brangios psichoterapijos alternatyva. Čia galima gauti dvigubą terapinį efektą: grupinės terapijos, kai lankoma *Al-Anon* grupė, ir individualaus darbo, kai *Al-Anon* narys „eina“ žingsniais su kitu *Al-Anon* nariu – globėju.

Baigdamas pacituosiu Einšteiną: neįmanoma išspręsti problemos tuo pačiu mąstymo būdu, kuriuo ji buvo sukurta.



# IN MEMORIAM

## Linutė



Pas mus ji atėjo prieš kokią dešimtį metų. Labai tyli, iš pradžių tik ramiai būdavo grupėje žvelgdama didelėmis akimis. Pamenu, mąstydavau, kada gi ji pradės kalbėti, pasakoti apie save, dalytis? Pradėjo po truputį, tarsi saugodama save, bijodama: ar nesužeis? Ar galiu pasitikėti?

Pamažu atsiskleidė tyra, nesavanaudiška, švelni, jautri moteris. Apsipratusi su mūsų rateliu ir supratusi, kad gali ir nori tarnauti, uoliai kas kartą indavo grupės raktus. Tai truko kelerius metus. Visada žinojome – ji ateis ir atrakins, pasirūpins susirinkimo kambariu, sužiūrės, ar ko nors netrūksta. Tarnavimas ir paprastumas buvo neatsiejamą Linutės dalis. Ji buvo labai patikima. Į grupės narių ginčus, kildavusius darbinuose susirinkimuose, ji niekada neįsitraukdavo, ramiai stebėdavo tarsi iš šalies, tarsi širdimi jausdavo 12 tradicijų dvasią, vienybės svarbą. Išsibavus grupės narių emocijoms vėl nutildavo, užsідarydavo savyje. Pakakdavo susitikti akimis, ir atsakymas tapdavo aiškus – prisiminkime, kur esame.

Kartą ji paprašė būti jos globėja. Ji atvėrė man savo istoriją, tai, apie ką kalbėdavo akimis. Nebuvau gera globėja. Buvau nekantri, kartą ar du net pakėliau balsą. Tuo laikotarpiu ji davė man gerokai daugiau, negu aš jai. Kartu 12-oje žingsnių ieškojome atsakymų į mums abiem iškilančius klausimus. Mane stebino nuolankumas, kantrumas, tikėjimas žmonių ir pasaulio gerumu. Jai buvo būdingas išskirtinis atkaklumas – žingsnius pagal programą nuosekliai žengė ir su kita globėja, netrukus ėmėsi tarnauti globodama pati. Tai buvo Linutės gyvenimo variklis – taip labai ji troško padėti kitiems, būti naudinga, palikti pėdsaką.

Šiandien, kai jos netekome, viskas atrodo kitaip. Susirgusi sunkia liga Linutė išliko tokia pat kupina vilties, optimizmo ir troškimo gyventi. Pasaulis be jos nebe toks. Mūsų grupė nebe tokia. Bet tas laikas, kurį kartu praleidome, praturtino kiekvieną iš mūsų, suteikė neįkainojamą dovaną – galimybę augti.

Ingrida

## ATMINTINĖ BESIDALIJANČIAJAM

### SUPLANUOKITE, KĄ PASAKYTI

- Atminkite, kad jūsų pokalbio tikslas yra skleisti Al-Anon/Alateen žinią apie sveikimą, dalijantis savo patirtimi, stiprybe ir viltimi.
- Trumpai apibūdinkite, koks buvote prieš patekdamas į Al-Anon/Alateen bendriją, tačiau susitelkite į savo elgesį, o ne į alkoholiko ar kitų.
- Pasakykite, kaip pakeitėte savo gyvenimą naudodamiesi programos įrankiais, kaip taikote programą savo gyvenime.
- Pasidalykite mintimis apie tam tikrą žingsnį, devizą ar Al-Anon/Alateen knygą, kurie buvo ypač naudingi.
- Pasakykite, ką jums reiškia Al-Anon/Alateen.
- Sutelkite dėmesį į tai, kaip atsigaunate po gyvenimo sunkumų, patirtų dėl kito asmens gėrimo.
- Venkite vartoti profesionalų ar kitokių sudėtingų terminus, kai kalbate kaip bendrijos narys.
- Išsakykite savo požiūrį į temą, kiek ji susijusi su jūsų pačių patirtimi. Jei paprašoma kalbėti apie tam tikrą dalyką, pvz., žingsnį, devizą arba temą, naudokitės Konferencijos patvirtinta literatūra.
- Pabrėžkite Alateen globėjų poreikį ir jų vaidmenį, ypač kai Alateen nario paprašoma kalbėti Al-Anon grupėje.

### KAI KALBATE NE AL-ANON BENDRIJOS NARIAMS

- Išaiškinkite, kad išreiškiate savo požiūrį ir nebūtinai visos Al-Anon/Alateen bendrijos.
- Turėkite omenyje, kad viešas Al-Anon/Alateen įvaizdis iš dalies bus susidarytas pagal jūsų išvaizdą. Stenkitės sukurti gerą išpūdį pasakodami apie tai, kas yra Al-Anon ir Alateen bendrijos, ką jų nariai daro ir ką jie gali pasiūlyti bendruomenei.
- Išsaugokite anonimiškumą, kartu saugodami visų Al-Anon, Alateen ir AA narių anonimiškumą.
- Iš anksto pasakykite kviečiančiajai organizacijai ir spaudos atstovams, kad tik jūsų vardas gali būti naudojamas viešai.
- Pabrėžkite, kaip svarbu reguliariai dalyvauti susirinkimuose.
- Kai kalbate kitos bendrijos renginyje, prisiminkite, kad turite išlaikyti Al-Anon ir Alateen bendrijų kryptį. Tiek potencialūs bendrijos nariai, tiek profesionalai yra klaidinami, kai mūsų pranešimas yra „praskiestas“ informacija apie kitas programas.

Keletas aspektų iš gairių  
kalbėtojams (G-1) ([www.al-anon.org](http://www.al-anon.org))



Į praėjusių metų rudenį Rygoje vykusią Baltijos šalių AA jaunų žmonių konvenciją BALTYPAA kartu su globėja vykome kaip *Al-Anon* narės, norėdamos pasidalyti savo patirtimi, išverme ir viltimi. Per tris renginyje praleistas dienas išgyvenau tiek jausmų ir emocijų, kiek nepatyrčiau pusę metų lankydamasi uždaruose *Al-Anon* ir atviruose AA susirinkimuose. Konvencijoje susirinko apie 200 žmonių iš įvairių Europos šalių, daugiausia latvių, lietuvių, skandinavų, vokiečių, danų, čekų. Labai nustebau išvydusi tiek daug jaunų, šviesių, besišypsančių veidų, šūkaujantių man nesuprantamas skanduotes, šmaikščiai replikuojančių ir, svarbiausia, atsipalaidavusių, tarsi dalyvautų kino ar muzikos festivalyje. Siaubingai bijojau pasakoti savo istoriją, nes dalijausi pirmą kartą ir viskas vyko didelėje nepažįstamų žmonių auditorijoje, o ne jaukioje mano namų grupės patalpoje. Dėl kaustančios baimės per bemiegę naktį net nusprendžiau, kad žingsniai ir programa – ne man, viskas atrodė taip svetima.

Iki savo pasidalijimo klausiausi kitų dalyvių kalbų. Mane pritrėnkė jų atvirumas, drąsa pasirodyti pažeidžiamiems, humoro jausmas ir nuoširdumas. Vieną pasakojančią merginą netgi ištiko panikos priepuolis. Ir ką? Ir nieko! Salė palaikė šūksniais ir jai puikiai pavyko susikaupti. Pasimeldusi tualete ir paprašiusi Dievo pagalbos, pasidalijau savo istorija ir pajutau milžinišką palengvėjimą supratusi, kad ne tik įveikiau viešojo kalbėjimo baimę, bet ir suvokiau, jog mano baimė kilo iš puikybės, kurios iki tol net neįtariau turinti. Ne maniau, kaip mano patirtis galėtų padėti kitiems, o rūpinausi, ar nenusišnekėsiu, ar nepatirsiu gėdos...

Iš BALTYPAA grįžau pasikeitusi: kur kas drąsesnė, atviresnė, nebijanti pasirodyti pažeidžiama, nuoširdesnė ne tik *Al-Anon* susirinkimuose, bet ir kasdieniame gyvenime. Tokia, kokie buvo mano renginyje sutikti žmonės.

Nekantriai laikiu šiais metais jau Lietuvoje vyksiančios BALTYPAA konvencijos.

Indrė

## ŠVENTOJI

Pirmą kartą į Šventojoje vykstančią AA stovyklą „Devynios dienos, devynios naktys“ atvykau 2014 m. Tada dar nelankiau *Al-Anon* grupės. Atvykau, nes mane pakvietė vyras ir dvi draugės, kurios buvo *Al-Anon* narės. Buvau apsisprendusi su vaikais leisti laiką prie jūros, na, aišku, ir stebėti, kas ir kaip vyksta. Man didelį įspūdį padarė stovykla. Ten buvo daug žmonių, visi glėbesčiausi, sveikinosi, kalbėjosi. Jaučiausi tarsi būčiau netyčia patekusi į didelę šeimą. Įdomiausia tai, kad supratau, jog tie žmonės žino daugiau negu aš. Vieną vakarą, kai nuėjome gerti kavos, aš drėbtelėjau, kad esu labai pikta ir nervinga. Vieno vyriškio atsakymas mane daugiau nei nustebino – jis man pasakė, kad „mes visi tokie“. Ėmiau dar labiau visus stebėti. Nemačiau nei piktų, nei susiraukusių, nei nervingų. Anaipatol. Mačiau laimingus, besišypsančius žmones. Man buvo labai gera būti tarp jų.

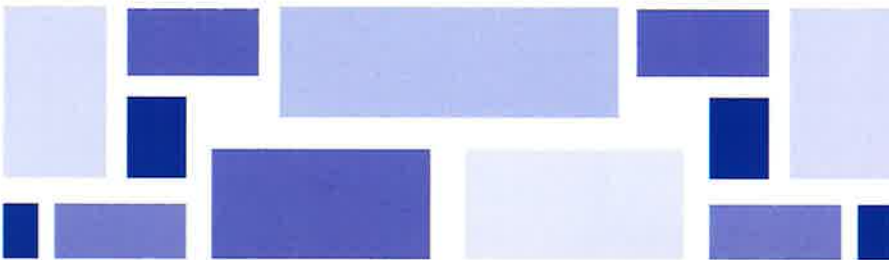
Po metų vėl atvykau į Šventosios stovyklą. Jau buvau *Al-Anon* bendrijos narė. Stovyklojeėjau į *Al-*

*Anon* grupės susirinkimus, gėriau ten pasakytus žodžius. Man buvo stebuklingai gera... Pajutau ir stovyklos dvasią. Tai ir susirinkimai ar pokalbiai prie kavos, ir vakariniai ar naktiniai bendravimai, ir pasivaikščiojimai pajūriu.

Į Šventąją vykstu kiekvienais metais. Aš sakau, kad sugrįžtu, nes tai tarsi mano namai, mano šeima. Sugrįžtu tam, kad apkabinsčiau ir pasakyčiau, kaip labai visus myliu. Šiandien Šventosios stovyklą galėčiau palyginti su jūra. Gali eiti pajūriu ir kojų nesuslapti, gali eiti taip, kad jūra švelniai glamonėtų pėdas, o gali eiti gilyn ir tik gilyn... Reikia visada atminti, kad jūroje būna duobių, kaip ir mūsų gyvenimuose. Džiaugiuosi, nes dabar jau išmokau plaukti...

Tikiuosi, kad šią vasarą vėl sugrįšiu į Šventąją. Laukiu to nepaprasto, nepakartojamo, stebuklingo laiko, apie kurį pagalvojus kūną užlieja maloni šilumos banga ir lūpos nejučiomis pradeda šypsotis...

Jurgita



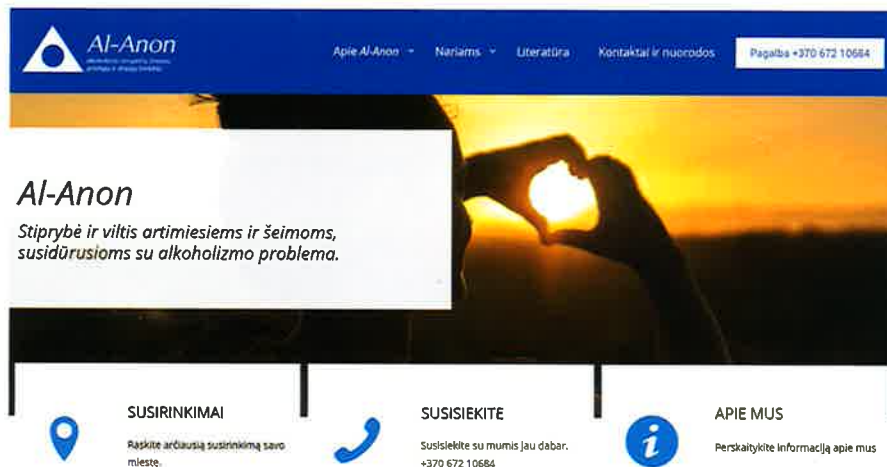


## ATNAUJINTA BENDRIJOS INTERNETO SVETAINĖ

*Rengiantis Al-Anon bendrijos trisdešimtmečiui Lietuvoje atnaujinta interneto svetainė [www.al-anon.lt](http://www.al-anon.lt).*

Ji tapo patogesnė lankytojams, didesnės techninės galimybės leido įdiegti keletą naujų funkcijų, pvz., puslapyje pateikiami stovyklų, seminarų, radijo laidų garso įrašai. Taip pat įdiegta taw.k.to programėlė, leidžianti paprasčiau ir tiesiogiai bendrauti su svetainės lankytojais. Didelis paklausimų per programėlę skaičius liudija, kad žmonės ieško informacijos, tačiau ne visi ryžtasi iškart ateiti į susirinkimus, ne visi turi drąsos paskambinti. Be to, pastebėjome, kad įdiegus programėlę sumažėjo paklausimų elektroniniu paštu, – išsiųsti užklausą per programėlę tapo daug paprasčiau. Tai dar vienas ženklas, jog bendrija geba tinkamai reaguoti į pokyčius.

*Kviečiame narius dalytis nuoroda į mūsų interneto svetainę.*



*Al-Anon grupę radau prieš kelio meta, kai man buvo 24-eri. Visada sakau, kad Al-Anon išgelbėjo man gyvybę, nes prie bendrijos prisijungiau, kai jau neturėjau jokios vilties susitvarkyti pati, o mintys apie savižudybę buvo neaprastai išgąsdinusios. Savo laimei, kaip ir žadėjo programa, čia tikrai radau tikrą pagalbą ir palengvėjimą.*

Bėgant metams mano dvasinė būseną gerėjo, tapau ramaus, gero ir mylinčio vyro žmona. Deja, jis – ne lietuvis. Todėl kelerius metus pagyvenę Lietuvoje nusprendėme išvažiuoti į vyro gimtinę.

Atvykus į svečių šalį paaiškėjo, kad artimiausia veikianti Al-Anon grupė yra už 100 km nuo mano gyvenamosios vietos. Neprivažinėsiu. Be to, labai sunku, kai grupėje negali pasidalyti išgyvenimais savo kalba, o svetimos nemoki.

Taigi viena pati, be grupių pagalbos, verčiausi apie dvejus metus. Mano dvasinė, emocinė ir fizinė būklė prastėjo. Ir labai sparčiai. Nemiegodavau naktimis, verkiau, atrodė,

kad mano pastangos prigyti svečioje žemėje buvo bevaisės. Prasidėjo depresija. Grįžau į Lietuvą dėl konsultacijos su psichiatru. Kartu apsilankiau ir Vilniuje veikiančioje Al-Anon grupėje. Kalbėjau, kaip jaučiuosi, o viena narė tarė: „Tau ne psichiatro reikia. Tau reikia grupės. Gal yra lietuviška Al-Anon grupė internete? Tada galėtum ir tu dalyvauti susirinkimuose.“ Taip gimė idėja, o ryžtingoji Al-Anon narė mane padrąsino: „Nėra Al-Anon online grupės? Tai kurk pati! Juk žinai, kaip sunku rasti norinčiųjų tarnauti.“ Tą vakarą po susirinkimo senu troleibusu riedėdama Vilniaus gatvėmis žinutėse savo Al-Anon draugėms rašiau, kad sutinku vesti Al-Anon online susirinkimus, ir prašiau pagalbos pačioje pradžioje.

Ir štai jau metus laiko kas savaitę vyksta Al-Anon online susirinkimai Skype. Jungiamės kiekvieną ketvirtadienį 19 val. Lietuvos laiku. Visus norinčiuosius labai kviečiame dalyvauti! Adresas Skype: AlanonLTonline.

*Jurgita*

## Alkoholiko laiškas šeimai

Aš alkoholikas. Man reikia pagalbos.

Neskaityk man pamokslų, nekaltink ir nebark manęs. Tu juk nepyktum, jeigu sirgčiau tuberkulioze ar diabetu. Alkoholizmas taip pat liga.

Neišpilk mano gėrimo, tai nuostoliai, nes aš visada sumanysiu, kaip juo pasirūpinti.

Neleisk man išprovokuoti tavo pykčio. Jei puls mane žodžiais ar veiksmais, tik patvirtinsi mano blogą nuomonę apie mane patį. Aš ir taip pakankamai nekenčiu savęs.

Mylėdama ir rūpindamasi manimi nedaryk to, ką turėčiau padaryti pats. Jei imsiesi atsakomybės už mane, paversi mane nevykėliu. Tuo tik sustiprinsi mano kaltės pojūtį ir tik dar labiau mane niekinsi.

Netikėk mano pažadais. Aš pažadėsiu viską, kad tik nutrūktčiau nuo virvės. Be to, mano liga man neleidžia ištesėti pažadų, nors juos duodamas aš jais tikiu.

Negrasink man tuščiai. Jei kartą ką nusprendei, tvirtai to laikykis.

Ne viskuo tikėk, ką tau sakau, aš galiu meluoti. Tikrovės neigimas yra mano ligos simptomas. Be to, aš galiu liautis gerbęs tuos, kuriuos lengvai apmulkinu.

Neleisk man atvirai pasinaudoti, vienaip arba kitaip tave išnaudoti. Meilė negali ilgai tvirti, jeigu nėra teisingumo.

Nesistenk manęs dangstyti ar kaip nors kitaip apsaugoti nuo gėrimo pasekmių. Nemeluok, kad pridengtum mane, neapmokėk mano sąskaitų bei skolų, neatlik mano įsipareigojimų už mane. Tai gali nukreipti būtent link tos krizės, kuri pastūmėtų mane ieškoti pagalbos. Kol automatiškai padėsi man išvengti girtavimo pasekmių, aš ir toliau nesiliausiu neigęs, kad girtauju.

Svarbiausia, būtinai semkis kuo daugiau žinių apie alkoholizmą ir savo vaidmenį bendraujant su manimi. Lankykis atvirose AA susirinkimuose. Reguliariai vaikščiok į šeimos narių susitikimus, skaityk literatūrą ir palaikyk ryšį su kitais šeimos bendrijos nariais. Tik jie padės tau aiškiai suprasti padėtį.

Aš tave myliu. Tavo Alkoholikas

Iš knygos „Trys žingsniai į Al-Anoną“. Remtasi medžiaga iš J. L. Kelermano „Vadovas alkoholiko šeimai“. Al-Anon šeimos grupių centras, Inc., Niujorkas.



## Dvylika tradicijų

1. Svarbiausia turėtų būti mūsų bendra gerovė. Kiekvieno pažanga priklauso nuo Al-Anon vienybės.
2. Mūsų grupės veikloje yra tik vienas autoritetas – mylintis Dievas, toks, koks jis reiškiasi grupės sąmonėje. Mūsų vadovai yra patikimi tarnautojai – jie tarnauja, bet ne valdo.
3. Alkoholikų artimieji, susirinkę padėti vieni kitiems, gali vadintis 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, visos Al-Anon bendrijos ar AA veikla.
5. Kiekvienos Al-Anon grupės vienintelis tikslas – padėti alkoholikų šeimoms. Naudodamiesi programa, grindžiama Dvylika Žingsnių kaip ir AA, mes pasitinkame alkoholikų artimuosius, suprantame juos, drąsiname ir suteikiame jiems paguodą.
6. Nei viena Al-Anon grupė neturėtų remti, finansuoti jokios pašalinės organizacijos ar leisti naudotis Al-Anon vardu, kad pinigų, nuosavybės ar garbės reikalai nenukreiptų mūsų nuo pagrindinio dvasinio tikslo. Tačiau, veikdami atskirai nuo kitų, visada turime bendradarbiauti su AA.
7. Kiekviena grupė turėtų išsilaikyti pati, atsisakydama pašalinių įnašų.
8. Al-Anon Dvylikto Žingsnio vykdymas visada turi išlikti neprofesionalus, tačiau mūsų tarnybos gali samdyti reikiamus darbuotojus.
9. Mūsų grupės neturėtų būti griežtai organizuotos, tačiau mes galime steigti tarnybas ar komitetus, tiesiogiai atsakingus tiems, kam tarnauja.
10. Al-Anon nereikia nuomonės pašaliniais klausimais, todėl Al-Anon vardo nederėtų traukti į viešus ginčus.
11. Mūsų bendradarbiavimas su visuomene grindžiamas patraukliomis idėjomis, o ne įtikinėjimu. Žiniasklaidoje visada privalome išsaugoti asmens anonimiškumą. Ypač turime saugoti AA narių anonimiškumą.
12. Anonimiškumas yra visų mūsų Tradicijų dvasinis pamatas, nuolat primenantis, kad šios nuostatos svarbiau už asmenybes.