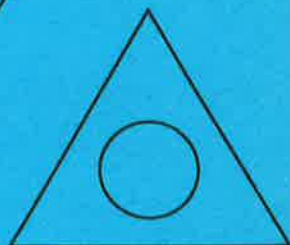


**DVASINIO TOBULĖJIMO LINK:**

*Al-Anono Ketvirtojo žingsnio analizė*

*Al-Anono ir  
Alatino grupės*



Al-Anono  
šeimos  
grupės



***DVASINIO TOBULĖJIMO LINK:  
Al-Anono Ketvirtojo žingsnio analizė***

*Šis bukletas – tai praktinis vadovas, padedantis mums asmeniniame gyvenime pritaikyti Ketvirtojo žingsnio analizę. Šiame buklete yra skiriama vietos atsakymams į klausimus ir mūsų pastebėjimams. Prisiminkite: pamažu galima pasiekti viską. Tai nėra testas ir niekam nebūtina žinoti mūsų atsakymų.*

*Nes yra savas laikas... kiekvienam tikslui ir kiekvie-  
nam darbui.*

*Ecclesiastes*

## **TURINYS**

### **Įvadas**

Ketvirtojo Žingsnio tikslas	7
Asmeniniai apmąstymai	9

### **Pažiūros**

Apibrėžimas	11
Klausimai	12
Asmeniniai apmąstymai	15
Pastebėjimai	16

### **Atsakomybė**

Apibrėžimas	19
Klausimai	20
Asmeniniai apmąstymai	24
Pastebėjimai	25

### **Savęs vertinimas**

Apibrėžimas	27
Klausimai	28
Asmeniniai apmąstymai	30
Pastebėjimai	32

### **Meilė**

Apibrėžimas	34
Klausimai	35
Asmeniniai apmąstymai	37
Pastebėjimai	38

### **Branda**

Apibrėžimas	40
Klausimai	41
Asmeniniai apmąstymai	44
Pastebėjimai	45

### **Charakterio bruožai**

Apibrėžimas	46
Klausimai	47
Asmeniniai apmąstymai	61
Anketa	62

### **Gautų duomenų suvestinė**

Dvylika žingsnių	64
------------------	----

## KETVIRTASIS ŽINGSNIS

*Nuodugniai ir be baimės  
įvertiname savo gyvenimą  
dorovės požiūriu.*

Ketvirtasis žingsnis yra asmeninio augimo kertinis akmuo. Mes pradėsime augti tik tada, kai išdrįsime pažvelgti į save tokius, kokie iš tikrųjų esame. Daugelį mūsų buvo taip paveikęs alkoholiko elgesys, kad buvome visiškai praradę sampratą apie save. Galbūt užmiršome savo pačių siekius, neišnaudojome mums skirtų galimybių, nes mus buvo užvaldęs rūpestis bandyti pakeisti kitus žmones. Dažnai mūsų gerosios savybės slėpėsi po baimės ir žlugusių vilčių uždanga.

Al-Anono programa siūlo priemones ir būdus mūsų pasikeitimui. Peržvelkime pirmuosius tris Žingsnius. Pirmasis žingsnis prašo mūsų pripažinti savo *bejėgiškumą* prieš alkoholį, alkoholiką ir kitus žmones. Jis siūlo mums mokytis leisti gyvenimui tekėti sava vaga ir liautis vadovauti kitų žmonių gyvenimui. Be to, mes turime pripažinti, kad vien savo pačių jėgomis jau nebesugebame valdyti net savo gyvenimo; taigi mums reikia pagalbos.

Antrasis žingsnis įteigia mums mintį, kad egzistuoja kažkokia mums nepavaldi, *Aukštesnė Jėga*, kuria turime pasikliauti, jeigu norime atstatyti savo pašlijusią pusiausvyrą ir pilnai suvokti visą savo galimybių potencialą.

Trečiasis žingsnis prašo mūsų patikėti *savo valią* (mintis ir jausmus) bei *savo gyvenimą* (veiksmus) šios Aukštesniosios Jėgos globai. Tokiu būdu mes užsitikriname *sau rūpestį ir meilę* ir įgyjame drąsos gyventi taip, kaip Aukštesnioji Jėga norėtų, kad mes gyventume, o ne taip, kaip gyvenome iki šiol.

Ir štai esame pasiruošę žengti Ketvirtąjį žingsnį ir įsigilinti į savo tikrąjį *gyvenimą ir valią*, kuriuos nusprendėme patikėti Aukštesniajai Jėgai Trečiajame žingsnyje.

Kai kurie iš mūsų galbūt mano, kad šitokią moralinį tyrinėjimą reikėjo atlikti jau daug seniau, ir dabar nekantriai jo laukia. Kiti gi, – ir tokių yra dauguma, turbūt net dabar bijo apie tai pagalvoti. Mes patys sau, galbūt, nepatinkame, todėl vieni jaučia neaiškia, kiti – gal stipresnę baimę dėl to, jog atsiskleis tie bjaurūs mūsų būdo bruožai, kurių mes bevelytume nematyti. Arba dar blogiau: kai mūsų ydos iškils aikštėn, mes būtinai turėsime atlikti tokius pokyčius, apie kuriuos dar net negalvojome ir kuriems nesame pasiruošę. Tačiau

slėpdamiesi nuo problemų, jų neišspręsimė ir visiškai neprotinga teisinti savo veiksmus, suverčiant kaltę kitiems dėl mūsų pykčio, pavydo ar savigailos.

Daugelio ši Žingsnį atlikusių Al-Anono narių patirtis įrodė, kad nors ir kaip nemalonu būtų pripažinti savo trūkumus, vis tik tai nepakerta mūsų pasitikėjimo savimi, nes bebaimeis, sąžiningas žvilgsnis į save atskleidžia ir mūsų gerąsias savybes. Savianalizė padeda suprasti, kad viso labo mūsų blogybės – tai tik trūkumai, idealaus gėrio stoka, o ne visa valdantis blogis.

Savianalizė – praktinis žingsnis. Tai savikritiškai vykdomas darbas. Jis reikalauja susikaupimo, laiko ir pastangų. Neapsieisime ir be popieriaus bei pieštuko. Kad gautume detalų ir tikslų vaizdą, turime raštu išanalizuoti esamą padėtį, t. y. savo gyvenimą: kur jame esama spragų, o kur jis teka mums palankia kryptimi.

Galbūt norėsimė, kad savianalizės darbe mums padėtų globėjas ar kitas žmogus, su kuriuo jaučiamės patogiai. Jis galėtų nurodyti mūsų gerąsias savybes, padėtų mums optimistiškai pažvelgti į ateitį ir primintų mums, jog pats svarbiausias dalykas mūsų darbe yra mūsų pačių noras keistis į gerąją pusę.

Mes norime rinktis, ar dirbsime vieni, ar rašysime atsakymus į knygą, ar ant atskiro popieriaus lapo. Galime prie savo atsakymų rašyti datas, nes jeigu vėliau sumanytume pažvelgti į savo pažangą, turėtume pradinę informaciją, kuri galėtų mums būti naudinga. Po kiekvieno skyrelio skiriama vietos įvairių mūsų narių asmeniniams apmąstymams. Prie jų galime parašyti ir savo pačių komentarus, o po to naujai atsiradusias mintis išdėstyti suvestinėje.

## **Asmeniniai apmąstymai**

Iš raštu atliktos savianalizės galima gauti daug naudos ir informacijos. Užuoat dėščius sausus faktus, susidariusioje situacijoje man pavyko aprašyti savo jausmus. Mano jausmai nėra nei teisingi, nei klaidingi. Jie paprasčiausiai sudaro visą mano esybę. Ir aš galiu priimti save tokį, koks esu, o ne tokį, koks galbūt turėčiau būti kitų akyse.

Tikrasis žvilgsnis į save – tai savianalizė koks esi ir kaip toks tapai. Šito negalima apmąstyti laukiant autobuso ar būnant blogos nuotaikos. Taipogi savianalizėi dar nesi subrendęs, jeigu tik neseniai tapai Al-Anono nariu.

Ketvirtuoju žingsniu norima ne tik padėti susivokti savo trūkumus. Šis žingsnis man leidžia pajauti savąją sritį. Juk manyje yra nors viena gera savybė. Nematyti jos – reiškia save apgaudinėti. Ta gera savybė gali būti netgi bandymas ištaisyti kurį nors trūkumą. Tačiau nepamirškime: pasikeitimams reikia brandaus laiko.

Aš tikiu, kad žmogaus didžiausias troškimas yra tapti pačiu savimi, įnešti savo indėlį į gyvenimą ir tarnauti kitiems, nelaukiant už tai jokio atpildo. Tik tada jis atranda savo tikrąjį “aš”, tampa vieningas su savimi, su Visata, su Dievu. Ir tik tada dingsta visi jo būgštavimai. Jis tampa naudingas visuomenei ir gali laimingas pasitikti kiekvieną naują dieną. Dieve, suteik man drąsos pasikeisti taip, kaip galiu tik aš – pasikeisti savyje.

*Viešpatie, suteik man nuolankumo  
Nesipriešinti tiems dalykams, kurių  
aš negaliu pakeisti,  
Drąsos keisti tai, ką galiu pakeisti,  
Ir išminties atskirti vieną nuo kito.*

## **PAŽIŪROS**

Pažiūros – tai emocinė reakcija į situacijas, žmones ir mintis. Mes su šiais jausmais negimėme. Jie mummyse *atsirado* kaip rezultatas mūsų santykių su tėvais, draugais ir patirtų išgyvenimų išdavoje. Einant metams mes mokomės, bet ne visada įtariame, jog kartu jau esame *sąlygojami* ir atitinkamai jaustis, galvoti bei elgtis. Taip mūsų elgesys jau iš anksto yra nusprendžiamas.

Jeigu alkoholizmo ligos paveikti problemų bei išgyvenimų kupini metai yra aptemdę mūsų sąmonę pasipiktinimo, baimės ir savigailos jausmais, tuomet mes privalome *keisti savo pažiūras*. Mes turime norėti *išmokti naujai* jausti, jaustis patogiai su savimi ir su kitais. Šį darbą galime pradėti nuo to, ką turime šiandien.

## **Paklausk savęs:**

Ar sugebu priimti praeitį kaip paprasčiausiai prabėgusį laiką ir žengti nauju konstruktyvaus elgesio keliu?

Jeigu bandžiau ir man nepavyko, ar moku išnaudoti tokias pamokas?

Ar realistiškai žiūriu į savo galimybes ir ribotumus?

Ar noriai prisipažįstu, jog įmanoma pagerinti savo santykius su šeima ir draugais?

Ar galiu susitaikyti su faktu, jog ne mano valioje kontroliuoti alkoholiką ar kitą suaugusį žmogų?

Ar vengiu vertinti alkoholiko elgesį ir jo motyvus?

Ar bendrauju su žmonėmis, kurių socialinė aplinka kitokia nei mano?

Ar stengiuosi domėtis bei gilintis į socialines problemas?

Ar galime diplomatiškai išreikšti ir apginti savo nuomonę?

Ar tikrai prisipažįstu, kad alkoholizmas – tai liga?

Ar esu įstengęs nukreipti savo dėmesį nuo alkoholiko ir sukonzentruoti į save?

Ar galiu išsakyti savo nuomonę atvirai, nebijodamas netikėtos alkoholiko reakcijos?

Ar turiu realių vilčių apie blaivų alkoholiką?

Ar esu dėkingas už blaivybę, nepaisant galinčių kartu su ja atsirasti naujų problemų?

Ar suprantu, kad su daugeliu mano problemų yra susidūręs beveik kiekvienas, gyvenantis su alkoholiku?

Ar žinau, kad, nesvarbu kas beįvyktų, ar ką kiti žmonės bedarytų, aš visada turiu savo pasirinkimą?

Ar aš savo mylimąjį gerbiu kaip asmenybę, laikydamasis mūsų skirtumus sudėtinę tarpusavio santykių dalimi?

Ar esu pakankamai protingas, kad nesitikėčiau, jog mano partneris patenkins visus mano dvasinius poreikius?

Ar maloniai elgiuosi su savo sutuoktinio draugais?

Ar sąžiningai prisipažinau savo jausmus dėl sekso ir lytinių santykių?

Ar sutinku su mintimi, kad vaikai irgi turi savų problemų ir juos reikia nukreipti tinkama linkme, o ne jiems vadovauti?

Ar žiūriu į vaikus kaip į asmenybes, be jokių išlygų?

Ar visada prisimenu, jog jie – *tik* vaikai ir *jų* neapgalvotas elgesys visiškai atitinka jų amžių?

Ar pilnai suprantu, kaip alkoholizmas veikia vaikus?

Ar leidžiu subrendusiems vaikams pasirinkti savo sprendimus?

Ar atleidau savo tėvams už jų padarytas spragas mano auklėjime?

Ar esu emociškai laisvas ir siekiu protingos nepriklausomybės nuo tėvų?

Ar galiu būti su jais sąžiningas ir atviras?

Ar atleidau buvusiems draugams, organizacijoms, gydytojams, įstaigoms, jeigu jie nepadarė visko, ko aš tikėjausi, kad pagerintų mano padėtį?

Ar bandau sukurti sveiką bendravimą su kitais žmonėmis, pats išlikdamas savimi?

Ar ieškau tikslo ir prasmės savo darbe?

Ar domiuosi savo kolektyvo reikalais?

## **Asmeniniai apmąstymai**

Pažiūromis užsikrečiama. Ar manosios to vertos?

Aš galiu sugalvoti savą būdą, kaip paversti sau gyvenimą pragaru arba rojumi.

Dėl visko aš kaltinau alkoholiką. Atėjęs į Al-Anoną, pradėjau bandyti keisti savo gyvenimą į gerąją pusę ir spręsti problemas kiekvieną dieną. Šiandien galiu tikrai pasakyti: savo problemas buvau susikūręs aš pats.

Al-Anone sužinojau, kad svarbu ne pati situacija, bet mano požiūris į ją. Savo gyvenimiškas pažiūras kuriu aš pats. Jas galiu išvalyti nuo neigiamų minčių, nerimo jausmų ir blogo nusiteikimo ir pripildyti meilės bei paslaugumo.

Aš analizuoju savo pažiūras. Priimu save tokį, koks esu šiuo momentu, atmesdamas bet kokios kaltės jausmą. Primenu sau: vienodumas nusibosta. Galbūt žmonės, atėję į pirmąjį mano susirinkimą, nebenorės ateiti į jį antrą kartą. Aš irgi einu ne į savo, o į kitų žmonių susirinkimus. Aš ieškau globėjo, kalbuosi su naujokais,



dar ir dar kartą skaitau literatūrą. Po to patikiu situaciją išspręsti savo Aukštesniajai Jėgai.

Kiekvienas turi teisę elgtis taip, kaip liepia sąžinė. Aš noriu įgyti nuolankumo ir įrodyti tai ne žodžiais, o veiksmais. Noriu tikėti, kad tai, koks aš esu, ką turiu ir ko tikiuosi priklauso nuo mano Aukštesniosios Jėgos.

### ***Pastebėjimai***

Pamąstykime, ką mes jaučiame savo mylimiesiems, vaikams, tėvams, draugams, savo darbui, kolrktvyvi, kaip žiūrime į alkoholizmą, blaivybę ir kitus dalykus.

Teigiamos pažiūros:

Neigiamos pažiūros:

Kitos mintys:

*Žmogus yra toks, koks jis yra  
savo širdyje.*

*Patarlės XXIII.7*

## **ATSAKOMYBĖ**

Vienas Al-Anono narys yra pasakęs, kad tikraja prasme žodis “atsakomybė” reiškia mūsų sugebėjimą atsakyti į mūsų pačių ir mus supančių žmonių poreikius. Intensityvaus alkoholizmo metai mus taip suluošino, kad daugelis mūsų nebesugeba apie tai paprastai kalbėti, o tesugeba tik reaguoti. Mes susipainiojome atsakomybės ir pareigos labirinte ir tik jaučiame, kad privalome atsakyti *už* visus ir *už* viską. Viso to rezultatas – su šeima ir draugais sudarkyti tarpusavio santykiai.

## **Paklausk savęs:**

Ar aš jaučiuosi atsakingas už iškylančių problemų sprendimą?

Ar keliu sau įgyvendinamus tikslus?

Ar, ką nors sprenddamas, galvoju apie savo gerovę?

Ar ištikimai laikaisi savo nuomonės, atsisakydamas kompromisų vardan šventos ramybės?

Ar moku atsipalaiduoti, kai esu vienas?

Ar nepaliauju gilintis į programą ir iš jos mokytis, nesvarbu, kiek laiko jau su ja dirbu?

Ar manimi gali pasikliauti kiti?

Ar esu dalyvavęs nors keliuose atviruose AA susirinkimuose ir klausęsis alkoholikų istorijų?

Ar netrukdu alkoholikui patirti visas jo elgesio pasekmes?

Ar mėginu protingai suteikti paramą ir pagalbą savo mylimam žmogui?

Ar aš suprantu, koks dėkingas gali būti blaivus alkoholikas, kad yra Anoniminių alkoholikų draugija?

Ar gerbiu AA, Al-Anono ir Alatino narių anonimiškumą?

Ar stengiuosi nuvykti į susirinkimus net tada, kai neturiu noro?

Ar suvokiu naudą, kurią gaunu, lankydamas susirinkimus?

Ar aš skiriu laiko apmąstymams apie savo šeimos grupę, ar remiu ją finansiškai?

Ar domiuosi, kai tik turiu galimybių, vietinės informacijos šaltiniais ir Pasaulinės Tarnybos darbu?

Ar buvau pasisiūlęs savanoriškai tarnybai už šeimos grupės ribų?

Ar aš suprantu, kad mano individualus darbas, taip pat ir darbas grupėje ar susirinkime pradeda man dvasiškai tobulėti?

Ar nuolat gilinuosi į Dvylika Al-Anono tradicijų?

Ar esu kada buvęs naujoko globėju?

Ar esu svarstęs galimybę tapti Alatino patronu?

Ar sugebu išaiškinti žmogui Al-Anono idėjas aiškiau ir priimtiniu būdu, nes, galbūt, aš būsiu tas vienintelis Al-Anono narys, kurį jam bus tekę kada nors sutikti?

Ar galiu su savo mylimu žmogumi atvirai ir išsamiai kalbėtis mums aktualiais klausimais, pavyzdžiui, apie seksą ar pinigus.

Ar moku mylėti ir priimti savo sutuoktinio meilę?

Ar nebijau likti nesuprastas ir atstumtas, bandydamas švelninti ir gilinti mūsų tarpusavio santykius?

Ar visada prisimenu savo vaikus, darydamas vienokius ar kitokius sprendimus?

Ar sugebu atvirai kalbėtis su vaikais apie savo elgesio priežastis, savo jausmus ir man brangius dalykus?

Ar suteikiu vaikams galimybę padėti man namuose, taip leisdamas pajauti jiems atsakomybę?

Ar įstengiu atsiprašyti suklydęs?

Ar gerbiu vaikų teisę turėti savą gyvenimą?

Ar leidžiu patiems vaikams spręsti jų bendravimo problemas?

Ar kartais nebandau padaryti vaiką savo bendrininku kritikuojant žmones?

Ar aš rodau gerą pavyzdį savo vaikams?

Ar tolydžio bendrauju su savo tėvais?

Ar turiu gerą draugą Al-Anone, su kuriuo galiu atvirai kalbėtis?

Ar esu pagarbus ir atidus savo kolegoms darbe?

Ar galiu atsispirti potraukiui užsiimti bet kokia veikla, kad tik nebūti namuose su savo problemomis?

Ar jau esu susipažinęs su visais man prieinamais leidiniais apie alkoholizmo ligą?

Ar kasdien skiriu laiko maldai, meditacijai ir skaitiniams, kad realiau pajusčiau savo santykį su Aukštesniąja Jėga?

Ar padėkoju Dievui savo maldose?

Ar išreiškiu savo dėkingumą, visuose savo darbuose rodydamas kitiems meilę, t. y. pagrindinį dalyką, kurio mokomės Al-Anone?

Kai pradeda aiškėti mūsų atsakomybė už save ir už kitus, pats laikas pradėti ją daug rimčiau analizuoti. Mūsų noras tai daryti yra pirmasis žingsnis link sugebėjimo protingai žiūrėti į savo ir kitų žmonių poreikius ir deramai elgtis.

## **Asmeniniai apmąstymai**

Kiek daug laiko prireikė, kol supratau, jog tik aš pats esu atsakingas už tai, kaip jaučiuosi. Dėl savo nelaimių kaltinau visus: savo tėvus, sutuoktinį, visą gyvenimą apskritai. Al-Anone man pasakė, kad mano laimė priklauso tik nuo manęs paties, – pasaulis man jos tikrai neduos. Mano sutuoktinis bei mano tėvai – irgi. Turėjau liautis savęs gailėjęsis ir pradėti gyventi taip, kad kiekviena diena primintų, jog turiu džiaugtis jau vien dėl to, kad esu gyvas. Nebesijaučiau atsakingas už kitų žmonių jausmus; man užteko savųjų.

Kartais man atrodo, kad kai kurie Al-Anono nariai pamiršta, jog kiekvienas turi atsakomybę už mūsų Draugiją. Aišku, lengviau pasėdėti sudėjus rankas ir leisti kitam atlikti visą darbą. Aš žinau: kuo naudingesnis stengsiuosi būti Al-Anone, tuo daugiau naudos šios pastangos atneš man pačiam.

Aš maniau, kad pripažinti savo problemas reiškė jomis atsikratyti ir likti tik stebėtoju. Tai buvo žingsnis atgal. O į priekį pradėjau eiti tik tada, kai supratau savo atsakomybę ir tapau aktyviu dalyviu savo paties gyvenime.

Jausdamas pareigą padėti naujokams, tikiu, kad tokią pačią pareigą turiu ir savo šeimai bei kolektyvui. Pasitelkęs visą Al-Anone įgytą patyrimą, aš sugebėsiu aktyviai ir naudingai padėti sprendžiant reikalus darbe, mokykloje, per daug darbų nesiimdamas iš karto, visada rasdamas laiko nueiti į susirinkimą ar paguoti kažką paskambinus telefonu.

Aš esu atsakingas už savo laimę, sielos ramybę, požiūrį į gyvenimą, už tai, kaip atradau ir ką kalbu. Tik mano galioje yra panorėjus pakeisti šiuos dalykus. Koks palengvėjimas buvo sužinoti, jog ne aš turiu jaudintis dėl alkoholiko. Aš nuo to turėjau atsiriboti.

Tikiu, kad kaip asmenybė esu labai atsakingas Al-Anonui už tai, ką jis man davė. Noriu, kad Al-Anonas visada išliktų ir teiktų pagalbą tiems, kurie jos prašys. Už tai *esu aš atsakingas*.

## **Pastebėjimai**

Atsakomybė, kurią turiu prisiimti:

Už ką turėčiau nesijausti atsakingas:

Kitos mintys:

## ***SAVĖS VERTINIMAS***

Gyvenimas su alkoholiku rimtai iškreipia savo vertės suvokimą. Mes galvojame, kad problemos priežastys slypi mumyse, ir dėl to jaučiamės kalti. Mes nesame tikri, ar sugebame ką nors deramai daryti, todėl mus kamuoja abejonės. Pagaliau, mes bijome ką nors mūsų situacijoje keisti. Ir visa tai galiausiai išsivysto į neapykantą pačiam sau. Mes bandome neparodyti savo jausmų, tačiau jie neišvengiamai prasiveržia visur, ką mes gyvenime bedarytume. Ir jeigu mus neapleidžia nepilnavertiškumo jausmas, tai mes kuo toliau, tuo labiau prarandame sugebėjimą kurti šiltus, normalius savitarpio santykius su žmonėmis.

Al-Anonas siūlo pradėti viską nuo pradžios. Pirmiausia privalome visiškai suprasti, kad esame susidūrę su liga. Tada galėsime pradėti atsikratyti tų neigiamų jausmų. Visą dėmesį galėsime nukreipti į save ir panagrinėti savus žmogiškus trūkumus. Išmoksime priimti save tokius, kokie esame, ir mumyse atsiras noras keisti savo požiūrį pozityvia linkme.

Al-Anono programa siūlo mums grupės narių pagalbą, ir mes galime ją priimti. Jeigu augs mūsų pasitikėjimas Aukštesniąja Jėga, tai didės ir mūsų pasitikėjimas savimi.

Al-Anono programa siūlo mums grupės narių pagalbą, ir mes galime ją priimti. Jeigu augs mūsų pasitikėjimas Aukštesniąja Jėga, tai didės ir mūsų pasitikėjimas savimi.

### **Apsvarstykite šiuos klausimus:**

Ar aš gerai su savimi elgiuosi fiziškai, protiškai ir emociškai?

Ar man patinka mano išvaizda?

Ar aš didžiuojuosi savo išvaizda?

Ar teisingai maitinuosi?

Ar pakankamai ilsiuosi?

Kada paskutinįsyk lankiausi profilaktiškai pas gydytoją?

Kada paskutinį kartą buvau pas stomatologą?

Ar galėčiau išdrįsti neleisti kitam peikti mano kūną?

Ar galėčiau apsiginti pats ir apginti silpnesnius už save nuo brutalių jėgų?

Ar aš sau patinku?

Ar aš žinau, kad žmonės mane mėgsta?

Ar tikiu, kad aš vertas meilės?

Jeigu jaučiu kitų priešišumą, ar tebegalvoju, kad esu vertas meilės?

Ar įmanoma, jog aš galiu iš tiesų būti švelnus, mylintis žmogus?

Ar galėčiau sukurti šiltus, gilius tarpusavio santykius?

Ar aš bendrauju su emociškai stabiliais žmonėmis?

Ar suprantu, kad, nors neprotingas elgesys ir yra būdingas alkoholizmo ligos požymis, tačiau jis toli gražu ne visada priimtinas?

Ar esu svarstęs galimybę kreiptis į profesionalų gydytoją, jeigu nepavyksta išvengti psichinių-emocinių problemų?

Ar aš mėgstu būti pats vienas?

Ar esu nusipirkęs sau dovaną?

Ar esu sau toks pat geras, koks būčiau mylimam žmogui?

Ar esu galvojęs apie savigarbą, bandydamas ne lygintis su kitais, bet susikurdamas savo paties standartą?

Ar esu patenkintas savo gabumais?

Ar galiu pripažinti savo trūkumus?

Ar į savo trūkumus žiūriu kaip į neužbaigtą idealą?

Ar jaučiu pasitenkinimą užsiimdamas savaikla?

Ar pakankamai skiriu laiko apmąstymams apie savo dvasinius poreikius?

Ar įstengiu išlikti ramus priešišku man aistrų sukury, prisimindamas, jog kaltinimai – tai dar ne faktai?

Ar žinau, kad turiu teisę klysti?

## **Asmeniniai apmąstymai**

Tai – individuali programa. Aš pats turiu save analizuoti, save pažinti, o visų pirma – būti pats sau doras. Jei nebūsiu garbingas sau, nesielsiu garbingai ir su kitais.

Aš mažčiau taip: jeigu vaikystėje mane būtų privertę pajusti savo reikšmingumą, šiandien aš būčiau apie save geresnės nuomonės, nestokočiau pasitikėjimo savimi, nebijočiau būti atstumtas kitų. Jeigu tik nebūčiau vedęs alkoholiko, kiek rūpesčių man atkristų, kiek džiaugsmo teiktų gyvenimas! O koks gyvenimas dabar! Kodėl jis tu-

rėjo atnešti vien tik nusivylimą, vien tik sumaištį? Kodėl negalėjau patirti gerų dalykų? Tokios buvo mano mintys. Norėjau savo mąstymą pakeisti. Žinoma, čia padėjo susirinkimai. Juose visada atsirasdavo žmonių, kurių problemos būdavo daug didesnės už manąsias. Kai įsitraukiau į grupės veiklą, prisiečiau tam tikras pareigas, pradėjau globoti naujokus, aš pasijutau visai kitu žmogumi. Kuo daugiau rūpinausi kitais, tuo mažesnės darėsi mano problemos. Pamatęs, kad mano pastangos ir darbas su kitais duoda tokią naudą, aš pajutau savo tikrąją vertę ir pasijutau laimingas vien todėl, kad gyvenu.

Savos vertės suvokimas – tai pilnatvės pajautimas. Mano pažiūros apsprendžia pilnatvės laipsnį. Giliau pažindamas save ir geriau galvodamas apie save, aš galiu į savo problemas žiūrėti kaip į iššūkį, o į skausmingus dalykus – kaip į tobulėjimo galimybę. Tokiu būdu galiu patirti pilnavertį gyvenimą ir beproblemiškai žvelgti į save.

Aš esu sau geras. Savo giliais, gerais ir blogais jausmais dalinuosi su kitais. Aš pasitikiu Dievu, leidžiu įvykiams klostytis patiems ir susitaikau su pasekmėmis. Aišku, Dievui manęs visai ir nereikia, kad jis galėtų daryti savo stebuklus. Aš gražiai kalbu su savimi ir patapšnoju sau per petį, kai padarau ką nors gero, nors ir sunkaus. Kai ką padarau ir dėl kitų, nors kartais jie to nė nežino. Paskambinu žmogui, kurio nemačiau ilgą laiką. Visa tai darau, kad labiau sau patikčiau.

Kadangi nebuvau apie save geros nuomonės, mane jaudindavo tai, ką kiti apie mane galvoja, ir jausdavausi nejaukiai, jei tik pajusdavau kitų nepritarimą ar priešišumą mano atžvilgiu. Jeigu mane mėgo, jausdavausi gerai, jeigu nemėgo ar kritikavo, jausdavau



prievolę pasikeisti, kad tik jiems įtikčiau. Mano nuomonė apie save absoliučiai priklausė nuo kitų.

Šiandien suprantu, kad pirmenybę reikia teikti ne kitų žmonių nuomonėms. Pirmiausia reikia ugdyti savo vertės supratimo jausmą. Kai tą padarysiu, mane mažiau domins, ką kiti apie mane galvoja.

### ***Pastebėjimai***

Mano savybės, kurias aš vertinu:

Kitos mintys:

Al-Anonas rengia susirinkimus, kad pasidalintume savo tobulėjimo patirtimi. Gyvendami šia diena ir gilindamiesi į save, mes galime save mylėti ir gerbti labiau, negu bet kada anksčiau. Tuo pačiu mums bus lengviau suprasti, kaip kitiems atiduoti tą tikrąją šilumą ir meilę, kuria juos visada norėjome apgaubti.

## MEILĖ

“Jeigu tu iš tiesų mane mylėtum...” Koks dažnas šis sakinys alkoholiko namuose! Mums sunku suprasti, kodėl ligos kamuojami alkoholikai negali mums duoti tokios meilės, kokios laukiame. Tačiau tie, kurie gyvename su alkoholikais, privalome pripažinti, kad *mūsų* sugebėjimas mylėti ir priimti kito meilę jau yra taip pat iškreiptas.

Nesvarbu, ar mes nuo alkoholiko ir kitų žmonių ginamės, ar juos puolame, ar esame visiškai jiems abejingi, mes jau esame apsitvėrę nepasitikėjimo siena, pro kurią meilė prasiskverbti negali. Mes, kaip asmenybės, nustojame augti.

Al-Anonas gali padėti mums atsigauti. Meilė atgis, pajutus žmonių šilumą draugijoje. Ji stiprės, kai suprasime, kad alkoholizmas – tai liga, ir todėl mes turime atitinkamai elgtis ir su savo šeimos nariais. O kai giliau susipažinsime su programos principais, mes

tapsime kupiniais šiltų jausmų žmonėmis, gebančiais duoti bei priimti meilę tokią, kokia ji yra iš tikrųjų.

### **Paklausk savęs:**

Ar suprantu, kad bendraujant su kitais žmonėmis, reikia protingai mylėti ir save?

Ar pripažįstu, kad alkoholizmas yra liga, o alkoholikas – ligonis?

Ar leidau savo mylimam žmogui gyventi jo asmeninį gyvenimą?

Ar supratau, kad žodžiai: “Aš mylėčiau tave, *jeigu...*” nereiškia meilės?

Ar žinau, kad mylėti reikia be jokių išlygų ir, jeigu kas nors sprūsta man iš rankų, tai dar nereiškia, jog tai būtinai turėjo priklausyti man?

Ar šeimos nariams rodau savo meilę?

Ar aš visada jaučiu meilę savo šeimai?

Ar seksas yra natūrali meilės išraiška tarp manęs ir mano mylimojo?

Ar aš pripažįstu tiesą apie seksualinius santykius su mylimuoju?

Ar mūsų santykiai atviri ir sąžiningi?

Ar turiu drąsos kreiptis į specialistą seksologą dėl iškilusių seksualinių problemų?

Ar sugebu mylėti kitus žmones, nepaisydamas jų problemų ir skiriamųjų bruožų?

Ar žinau skirtumą tarp atsiribojimo ir abejingumo?

Ar galiu mylėti nereikalaudamas atsako?

Ar nuoširdžiai rūpinuosi savo mylimuoju?

Ar stengiuosi visada prisiminti man svarbių žmonių ypatingas šventes, iškilmingas datas ar kitus svarbius jų gyvenimo įvykius?

Kaip dažnai *sakau* kitiems, kad juos myliu?

Ar aš bendrauju su kitais natūraliai ir nebijau ko nors pasakyti ar padaryti ne vietoje?

Ar pasitikiu tuo, kurį myliu, ir nebijau, jog juo gali susižavėti kitas žmogus?

Ar tikiu Aukštesniąją Jėgą savo santykiuose su kitais žmonėmis?

Ar manau dėkingumą esant meilės išraiška?

Ar naujokams Al-Anone stengiuosi rodyti tikrąjį rūpestį ir šilumą?

Ar suvokiu, kad Al-Anono tikroji paskirtis – dalintis meile su žmonėmis?

### **Asmeniniai apmąstymai**

Meilei nėra vietos širdyje, kupinoje laimės ar pykčio.

Al-Anone išmokau mylėti žmones, nors ir ne visi man patiktų. Nuostabu yra tai, kad dabar man patinka visi. Ir taip atsitiko visai paprastai. Anksčiau aš vengiau žmonių, geriau būdavau vienas, nei su kuo nors pakalbėdavau. Meilė – lyg krepšys su žemiškomis gėrybėmis. Niekada jų neužtenka, kol vieną dieną pamatai, kad jau per daug, ir reikia dalį jų atiduoti kitiems.

Al-Anonas moko mane suprasti, ką iš tikrųjų reiškia meilė. Mano grupės draugai suteikė man viltį. Po to jie parodė man, kas yra meilė be išskaičiavimo. Jie mylėjo mane tokį, koks aš esu, ir rūpinosi visu tuo, kad aš išmokčiau daryti tą patį. Kai išmokau mylėti save ir priimti tokį, koks esu, sugalvojau pamilti ir kitus.

Kai lioviausiu rūpintis dalykais, kurių nesugebėjau kontroliuoti, ir pradėjau keistis į gerąją pusę, mano gebėjimas mylėti augo tuo pačiu metu. Pamačiau, kad sugebu protingai mylėti vyrą, nebūtinai darydama tai, ko norėjo jis, bet tai, kas jam būtų naudinga. Suvokiau, kaip svarbu buvo jam pačiam pamatyti savo gerumo pasekmes.

Žodis "meilė" man niekada nebuvo visiškai aiškus. Aš maniau, kad mylint žmogų, būtina tai įrodyti konkrečiais veiksmais ir žodžiais. Mūsų šeimoje nieko panašaus nebuvo, taigi aš begalę laiko praleidau mąstydamą, ar kas nors mane myli ir ar aš galiu ką nors mylėti. Tik per paskutiniuosius kelis mėnesius supratau, kad meilė žmonių santykiuose pasireiškia skirtingai. Meilė negali turėti ribų ar sienų, leidžiančių mums numatyti, ką ir kaip mylėti.

Meilė – tai buvimas pačiu savimi ir tuo pasitenkinimas; tai žinojimas, kad turiu tobulėti, bet galiu būti laimingas ir toks, koks esu. Meilė reiškia įsiklausymą, – ir tai svarbiausia. Ji reiškia pagarbą ir atvirumą kitiems... Meilė – tai gyvenimas.

### **Pastebėjimai**

Ką aš galiu parašyti apie savo gebėjimą mylėti:

Kitos mintys:

Al-Anone sužinome, kiek daug yra būdų išreikšti meilei: parašytais ar ištartais žodžiais, tylėjimu ir atlidžiu įsiklausymu; dėkingumu savo Aukštesniajai Jėgai ir mylimam žmogui. Mokydamiesi laisvai ir atvirai kitam rodyti meilę, mes taip pat išmokstame ją laisvai priimti, pasitikėdami iš kitų ir iš savo Aukštesniosios Jėgos.

## **BRANDA**

*Branda – tai mokėjimas gyventi taikoje su tuo, ko mes negalime pakeisti.*

Branda paprasčiausiai galima pavadinti būvį, kai žmogus užauga. Tas būvis padeda žmonėms tinkamai derinti savo intelektą ir jausmus su ilgesiu. Sugebėjimas tinkamai elgtis tinkamu laiku reikalauja aiškaus situacijos suvokimo ir žmonių ribotumo supratimo. Subrendę žmonės vengia kraštutinumų, realistiškai žiūri į save, turi apgalvotus tikslus ir sugeba prisiimti atsakomybę už savo veiksmus. Jų vienintelės ateities perspektyvos yra susijusios su jais pačiais. Vienintelis dalykas, kurį jie analizuoja – tai jų pačių asmenybės.

### **Klausimai apie tavo brandumą:**

Ar suvokiū, kad gyvenimas nėra nei juodas, nei baltas, nei geras, nei blogas, bet turintis vidutiniškas savybes tarp išvardintųjų?

Ar atsisakau kontroliuoti žmones ir situacijas, kai neįstengiu tai padaryti?

Ar galiu drąsiai pažvelgti į save?

Ar kitiems žmonėms atskleidžiu savo tikrąjį “aš”?

Ar galiu tolerantiškai, nepriekaištingai pažvelgti į save?

Ar esu pakantus kitiems?

Ar gerbiu žmones?

Ar nesinaudoju žmonėmis, siekdamas savo tikslo?

Ar tikiuosi, kad kiti bus atlidūs ir pakęs mano elgesį?

Ar įsiklausau į kitų nuomonę?

Ar ne per daug rimtai žiūriu į save?

Ar turiu jumoro jausmą?

Ar mano lūkesčiai dėl savęs realūs?

Ar nepykstu, kai suklystu, suprasdamas, jog klysti – žmogiška?

Ar galiu pasakyti “ne”?

Ar nesunkiai pakeliu gyvenimo smūgius?

Ar atsiribojau nuo nemalonių situacijų?

Ar bandau suprasti kitų žmonių elgesio priežastis?

Ar jaučiu pasitenkinimą, darydamas ką nors labai gero?

Ar nemanau, kad per mažai sugebu?

Ar džiaugiuosi kitų sėkme?

Ar bandau išvengti abejonių, jeigu kartą esu apsisprendęs?

Ar prisiimu atsakomybę už savo elgesį ir veiksmus?

Ar moku reikšti konstruktyviai savo jausmus?

Ar apgalvotai elgiuosi įvairiose situacijose?

Ar sugebu priimti kritiką ir nepritarimą geranoriškai, be blogų minčių, suprasdamas, jog tai skatina mane tobulėti?

Ar esu kantrus, pasikeitus planams, ir sugebu prisiderinti prie sąlygų, palankių kitiems?

Ar sugebu išvengti kitų įtakos man ir leisti jiems eiti savo keliu?

Ar visuotiniuose susibūrimuose jaučiuosi ramus ir atsipalaidavęs?

Ar visada vengiu būti dėmesio centre?

Ar jaučiuosi nepriklausomas, nereikalaujantis kitų pritarimo ar nurodymų?

Ar drįstu pripažinti, kad nesu visažinantis?

Ar moku įvertinti savo paties vaidmenį nemaloniuose situacijose, kuriose buvau atsidūręs?

Ar sugebu priimti kitų pagalbą arba pagyrimus, nesijausdamas “skolingas”?

Ar aš trokštu gilintis į sąvoką Aukštesnė Jėga, Toji, Kuri gilesnė už mano protą, kuri gali man gyvenime suteikti gilesnį brandumo supratimą?

Sakoma, kad dėkingumas yra brandaus žmogaus požymis. Kartais mes turime pradėti, dėkodami už tai, jog mums atėjo supratimas, kad turime keistis. Įėję pro šias duris, mes panorėsime iš savo dabartinės, dar nesubrendusio žmogaus būsenos pereiti į gilesnį, brandesnį savęs supratimą.

## **Asmeniniai apmąstymai**

Aš bandau subręsti emociškai. Emociškai subrendęs žmogus yra doras, malonus, kuklus, nesavanaudis, sugebantis atremti likimo smūgius bei nemažonumus ir toliau eiti savo keliu.

Kai labiau patyrę draugijos nariai man pasakė, jog aš daugiau rūpinuosi alkoholiku nei savimi, aš įsižeidžiau. Grįžusi namo, prisiekiau daugiau niekada ten neiti. Aš pamiršau, kiek kartų esu sakiusi kitiems: “Jeigu tave įskaudino, pirmiausia įsitikink, ar *pats* nesi kaltas. Jeigu nesi, paprasčiausiai nekreipk dėmesio. Bet jeigu esi kaltas, pats turi ištaisyti padėtį, ir skausmas sumažės”.

Norėjau nubausti tuos žmones, pasilaikydama sau savo išminties perlus, ir tada prisiminiau savo keršto motyvus. Juk man reikėjo grupės labiau, negu jiems manęs.

Tai buvo dar vienas mano žingsnis brandos link: aš pradėjau atsigauti nuo ligos, vadinamos “nesiklausymu”. Aš taip greitai pajuntu nuoskaudą iš kitų, bet taip lėtai suvoki, kai pati skaudinu kitus.

Branda galima pavadinti vis didėjantį suvokimą, jog tu nesi nei nuostabus, nei beviltiškas. Tai galima pavadinti žinojimu, kas yra dabar, kas galėtų būti ir ko negali būti. Tai ne tikslas. Tai kelias. Tai toks momentas, kai tu atsipeikėji po ištikusios nelaimės ar sukrečiančio smūgio

ir pagalvoji: “Aš vis dėlto gyvensiu, po galais!” Tai momentas, kai žlunga viskas, kuo tu tikėjai. Tačiau, skirdamasis su savo senais įsitikinimais, pamatai, kad tu vis dar esi tu. Momentas, kai pamatai, jog ir kitas gali taip pat gerai atlikti tavo darbą – bet vis dėlto tu ir toliau jį dirbi. Tai momentas, kai padarai kažką, ko taip ilgai bijojai; kai suvoki, jog esi pasmerktas vienatvei, bet taip yra ir kitiems. Tai šimtai akimirku, per kurias pamatai, koks esi iš tikrųjų. Tai leidimas gyvenimui tekėti savo įprasta gera vaga, pasiimant iš jos viską, kas tik įmanoma. Tai yra “*Tebūnie taip, kaip nori Dievas*”.

## **Pastebėjimai**

Realūs tikslai, kurių galiu siekti:

Elgesio ypatumai, kuriuos galiu pataisyti:

Kitos mintys:

## CHARAKTERIO BRUOŽAI

Sakoma, kad visi mes turime tris charakterius: kas mes galvojame esą, kokie norėtume būti kitų akyse, ir kokie esame iš tikrųjų. Iš tiesų mumyse susipynę visi trys iš jų. Mūsų moralinės ir etinės savybės iš švelnios vaikystės transformavosi į tuos bruožus, kokius turime šiandien. Kaip tvirtai jie mumyse išsiskynę dabar priklauso nuo mūsų mąstymo, nuo to, ką kiti galvoja apie mus, ir nuo mūsų prigimties ypatybių.

Mūsų charakteris priklauso nuo daugybės savybių, kurios sąlygoja mūsų mąstyseną ir elgsį. Jeigu nagrinėsime atskiras dalis, kurios sudaro visumą, pamatysime savo stipriąsias ir silpnąsias puses; taip pat ir kokiais būdais pasireiškia tam tikros mūsų savybės. Tokiu būdu mes galėsime išvelgti "tikrąją savo paklydimų prigimtį" ir galėsime padėti sau rasti būdą, kaip pataisyti savo trūkumus.

Jeigu prie kiekvieno atsakymo į klausimus parašysime datą, tai galėsime po kurio laiko palyginti save su tais, kokie esame dabar. Tie, kurie rimtai nori augti ir tobulėti, bus patenkinti, pamatę, kokį progresą padarė, periodiškai peržvelgdami savo charakterio bruožų analizę.

**Palyginkite ir apsvarstykite šiuos būdo bruožus, o tada atsakykite į pateiktus klausimus:**

*Besirūpinantis kitais*

*Egocentriškas*

Ar bandau savo interesais rūpintis mažiau, o už mano interesų ribų esančiais dalykais – daugiau?

Ar suprantu, kad, padėdamas kitiems, galiu išspręsti savo dilemą?

Ar mano prisiimti įsipareigojimai atitinka mano norą padėti kitiems?

*Naudingas*

*Užsiėmęs savimi*

Ar man patinka daryti gera kitiems, ar aš nuolatos laukiu, kad kiti man bus geri ir dėmesingi?

Ar esu svarstęs galimybę konkrečiu darbu pasitarnauti Al-Anono grupei?

*Kilnus*

*Savanaudis*

Ar bandau rūpintis kitų poreikiais taip, kaip savais?

Ar kilniaširdiškai aukoju savo laiką tarnaudamas kitiems, ypač savo šeimos nariams?



**Dėmesingas****Kupinas savigailos**

Ar kada pagalvojau, kad ir kiti yra turėję panašių sunkumų, kaip aš?

Ar bandau išvengti kitų užuojautos man?

Ar manau, kad problemos yra vienas galingiausių mano augimo skatinančių akstinių, tikra dovana, man suteikta Aukštesniosios Jėgos?

**Atviras, maloningas****Ribotas, užsispyręs**

Ar sugebu būti atviras ir imlus žmonėms su naujomis idėjomis?

Ar mano kompromisai realistiški?

Ar galiu daryti taip, kaip siūlo kitas žmogus?

**Konstruktiviai kritiškas****Kategoriškas**

Ar aš vengiu paanalizuoti kitą žmogų?

Ar aš nenaudoju žodžių "turėtų, privalėtų", kai kalbu apie kitus žmones?

Ar esu įsitikinęs, kad dauguma žmonių yra tokie, kokie ir turėtų būti, nepaisant jų noro būti kitokiais?

**Pagarbus****Nepagarbus**

Ar gerbiu kitų žmonių jausmus ir išgyvenimus?

Ar jaučiu savo teisę į orumą?

Ar galiu sudrumsti poreikį išreikšti save kaip asmenybę su tuo pačiu poreikiu kituose žmonėse?

**Kantrus****Nekantrus**

Ar turiu kantrybės išlaikyti sveiką savidiscipliną?

Ar sugebu kantriai perteikti kitiems savo žinias, vertindamas jų norą mokytis?

Ar suprantu, kad mano kantrybė leidžia mano Aukštesniajai Jėgai man visą laiką vadovauti?

**Pakantus****Nepakantus**

Ar sugebu būti nuolaidus ir tuo pačiu išlaikyti savigarbą?

Ar vengiu nusileisti kitiems?

Ar suprantu, kad žlugdantis jausmas mažėja, jeigu mano tolerancija didėja?

**Realistiškas**

Ar suprantu, kad tikrovė yra tai, kas vyksta, o ne tai, ką aš manau ar jaučiu vykstant?

Ar žinau, kad pripažinti tiesą reiškia išvengti turinio išsivaizduojamų problemų?

Ar tikiu, kad reali yra tik ši diena?

**Supratingas**

Ar aš bandau protingai viską apvarstyti ir nieko nedarau impulso pagautas?

Ar noriu išgirsti visą pasakojimą prieš pateikdamas savo išvadas?

Ar išteisinu kitus, jei neturiu priežasčių elgtis priešingai?

**Atkaklus**

Ar elgiuosi savo naudai, turėdamas savo tikslus?

Ar pats priimu sprendimus?

Ar sugebu nepasiduoti, nors nuo to gali nukentėti mano gerovė ir garbė?

**Nerealistiškas****Bendradarbiaujantis**

Ar bandau suprasti kito požiūrį, nors jam ir nepritariu?

Ar gerai sutariu su kitais, dirbdamas kolektyve?

Ar manęs neerzina kito vadovavimas?

Ar galiu vadovauti ne vien tik žodžiais, bet ir pavyzdžiais?

**Bendraujantis**

Ar jaukiai jaučiuosi visuotiniuose susirinkimuose?

Ar suprantu, kokie naudingi gali būti mano pasakojimai kitiems?

Ar domiuosi pasaulio, savo draugijos ir šeimos reikalais?

**Atlaidus**

Ar sutinku, jog sudaręs mane piktinančių dalykų sąrašą, žengsiu pirmą žingsnį link jų likvidavimo?

Ar pasibaigus konfliktui ir išsiliejus pykčiui sugebu nusiraminti?

Ar galiu būti supratingas, jeigu mano ką tik išsiblaivęs alkoholikas praleidžia didžiąją laiko dalį AA?

**Pasitikintis****Įtarus**

Ar moku išteisinti kitą žmogų?

Ar surizikuočiau užmegzti naujus santykius, nepaisydamas būti apviltas?

Ar sugebu neieškoti kitų elgesyje užslėptų motyvų?

**Patikimas****Liežuvautojas**

Ar vengiu aptarinėti kito žmogaus problemas apsimesdamas, jog taip bus geriau jam pačiam?

Ar vengiu apkalbinti kitus?

Ar manau, kad apsaugantis pasitikėjimas yra esminė Al-Anono programos dalis ir subrendusio žmogaus požymis?

**Patenkintas****Pavydus**

Ar stengiuosi sąmoningai įvertinti visus man įvykstančius gerus dalykus?

Ar sugebu džiaugtis kitų sėkme?

Ar vengiu kaltinti kitus ir pats bandau ištaisyti blogą padėtį?

**Sukalbamas****Nesukalbamas**

Ar ieškau kiekvienos situacijos ir žmonių, su kuriais susiduriu, gerųjų savybių?

Ar vengiu ginčytis tik vardan ginčo?

Ar nesigriebiu sarkazmo, kai kiti nesutinka su mano nuomone?

**Linksmas****Prislėgtas**

Ar nekaltinu kitų dėl savo nelaimių?

Ar man suprantamas Abrahamo Linkolno posakis: "Žmonės laimingi tiek, kiek jie nusprendžia tokiais būti"?

Ar greitai atsigauju po nesėkmės?

**Mandagus****Nemandagus**

Ar atidžiai klausausi, kai kalba kiti, ar paprasčiausiai laukiu savo eilės?

Ar pagalvoju, kokį poveikį kitiems daro mano kalba bei balso tonas ir tembras?

Ar suvokiu skirtumą tarp pagalbos prašymo ir jos reikalavimo?

**Malonus**

Ar elgiuosi su žmonėmis maloniai, atsižvelgdamas į jų jausmus?

Ar susilaikau nepasakęs žodžių, kurie galėtų būti nemalonūs?

Ar suprantu, kaip galiu pasitarnauti žmogui, jį išklausydamas, kai jam to reikia?

**Rūpestingas**

Ar nesakau kitiems: "Tai ne mano reikalas", suprasdamas, kad dažnai abejingumas būna daug žiauresnis, negu tiesmukiškas pasipriešinimas?

Ar vengiu per didelio valdingumo, ginant kitus?

Ar sugebu priimti kitų man rodomą meilę?

**Diskretiškas**

Ar, bendraudamas su žmonėmis, būnu sąžiningas ir taktiškas, visada priimdamas dėmėn jų jausmus?

Ar sugebu nekartoti vieno ir to paties?

Ar nepagalvojau, kad išiklausymas į save gali būti vienas iš diskretiškumo vystymo metodų?

**Nemalonus****Abejingas****Nediskretiškas****Stabilus (tvirtas)**

Ar dirbdamas išvengiu nuotaikos svyravimų?

Ar tinkamu būdu reiškiu savo jausmus?

Ar sveikai reaguuju į kitų jausmus?

Ar tyla padeda man atgauti santūrumą ir šaltakraujiškumą?

**Nuoseklus**

Ar stengiuosi sakyti tai, ką turiu galvoje, ir ar visada turiu galvoje tai, ką sakau?

Ar įvykdau savo pažadus?

Ar aš elgsiuosi vienodai toje pačioje situacijoje skirtingomis aplinkybėmis?

**Nuoširdus**

Ar visada stengiuosi išlikti savimi, be kaukės, kuri galėtų padaryti įspūdį kitiems?

Ar nesakau kitiems melagingų komplimentų?

Ar nesinaudoju žmonėmis, kalbėdamas jiems tai, ką jie nori išgirsti, užuot pasakant jiems tai, ką iš tikrųjų galvoju ir jaučiu?

**Paniškas, nirtingas****Nenuoseklus****Nenuoširdus**

**Sąžiningas****Nesąžiningas**

Ar sąžiningai apsvarstau savo poelgių motyvus?

Ar nebandau pateisinti savo klaidų ieškojimo pagrinda?

Ar galiu susilaikyti nuo melo, – kad ir nedidelio?

Ar sugebu su žmogumi kalbėti tiesiai šviesiai, atsiskleisdamas toks, koks esu?

Ar norėdamas pasirodyti sąžiningu, niekada nebūnu priešiška ar nirtingai nusiteikęs?

**Pripažįstąs klaidas****Teisuoliškas**

Ar sugebu suklydęs prisipažinti sau ir kitiems?

Ar atsiprašydamas tikiuosi atleidimo už savo elgesį?

Ar aš jau praėjau tą etapą, kai dėl savo blogo elgesio kaltindavau situaciją?

**Nuolankus****Arogantiškas**

Ar aš atlaidus laimėtojas?

Ar suprantu, kad būti nuolankiam reiškia teisingai mokėti vertinti save patį?

Ar žinau, kad *nuolankumas* neturi nieko bendro su *nusižeminimu*?

Ar esu patyręs, kad *nuolankumas* – tai proporcingas santykis tarp manęs ir mano Aukštesniosios Jėgos?

**Ramus****Nerimastingas**

Ar galiu ramiai, be nerimo išklaudyti kitų žmonių problemas?

Ar žinau, kad veikla dažnai nugali nerimą?

Ar prisimenu Ramybės Maldą, kai sieloje – sumaištis?

**Atsipalaidavęs****Įsitempęs**

Ar vengiu naudoti gydytojui nepaskyrus cheminius preparatus tam, kad atsipalaiduočiau?

Ar yra toks darbas, kuris padeda man atsipalaiduoti?

Ar suprantu, kad daugelyje situacijų įtampa natūraliai reikalinga tam, kad po to įgaučiau daugiau energijos ir sugebėjimo veikti?

Ar šūkis “Viską daryk neskubėdamas” man priimtinas?

**Pasitikintis, pasikliaujantis****Baimingas, susirūpinęs**

Ar kada nors išvardijau ir išanalizavau tai, ko aš bijau?

Ar nemanau, kad vertėtų su kuo nors pasišnekėti apie savo baimes?

Jeigu kada gyvenime pasijausčiau nesaugiai, ar neišsigąščiau, kad jau mano gyvenimui atėjo galas?

### **Viltingas**

Ar kiekvieną naują dieną pradedu su viltimi, kad ji bus geresnė už praėjusiąją?

Ar aš pasiryžęs padaryti viską, kad išsipildytų mano svajonės?

Ar tikiu, kad Aukštesnė Jėga gali padėti man sukurti geresnį, laimingesnį gyvenimą?

### **Optimistas**

Ar tikiuosi geriausios išeities iš kiekvienos situacijos, kurioje atsiduriu?

Ar suteikiu sau galimybę šviesiai ateičiai?

Ar dalinuosi visu tuo su kitais, ką turiu savyje geriausio?

### **Gyvenantis šia diena**

Ar viską padariau, kad atsikratyčiau kaltės jausmų dėl praeities?

Ar savo jausmus stengiuosi nukreipti teigiama linkme?

Ar stengiuosi gyvenime vadovautis principu "Gyvenk šia diena"?

### **Darbštus**

Ar suprantu, kad noras kažką padaryti – tai jau pirmas žingsnis į tikrąjį veiksmą?

Ar ką nors pradėjęs visada baigiu?

Ar planingai atlieku savo pareigas?

### **Greitas**

Ar bandau ką nors darydamas ar priimdamas sprendimus išvengti beprasmių delsimo, nes tuo metu tingiu arba man tas nerūpi?

Ar suprantu, kad atidėliojimas dažnai veda į praleistų progų pateisinimą?

Ar suvokiu, kad vėluodamas rodau nepagarbą tiems, kurie manęs laukia?

### **Tikslingas**

Ar aš dar noriu pakeisti savo gyvenimą?

Ar aš turiu tikslą gyvenime?

### **Tingus**

### **Delsiantis**

### **Betikslis**

Ar sugebu gyventi sveiką ir turiningą gyvenimą, kuriame galėčiau užbaigti pradėtus darbus?

**Atsakingas**

**Neatsakingas**

Ar gali žmonės mane laikyti atsakingu ir manimi pasitikėti?

Ar retkarčiais sugebu pasakyti "ne"?

Ar nesijaučiu atsakingas už kitų žmonių gyvenimą, bet manau, kad turiu įvykdyti savo pareigą *del* kitų žmonių?

**Naudojas savo talentą ir sugebėjimus**

**Apatiškas sau**

Ar vertinu savo talentą ir gabumus?

Ar galiu išlavėti tiek, kad sugebėčiau toliau vystyti talentą ir gabumus?

Ar suprantu, kad šie dalykai yra dovana ir jie turi tarnauti mano Aukštesniajai Jėgai ir mylimam žmogui?

**Dėkingas**

**Nedėkingas**

Ar aš dėkingas už tai, ką dabar turiu?

Ar nepagalvojau, kad reikėtų sudaryti sąrašą visų dalykų, už kuriuos turiu būti dėkingas?

Ar aš skiriu laiko išreikšti padėką savo Aukštesniajai Jėgai?

**Pasiruošęs toliau siekti emocinės ir dvasinės pusiausvyros**

**Savimi patenkintas**

Ar žinau, kad įveikus Ketvirtąjį žingsnį, mano "darbas" dar nebus baigtas?

## **Asmeniniais apmąstymais**

Kai pirmą kartą analizavau save, daugiausia galvojau apie įvykius ir situacijas, kurie jaudino mane, bet ne mano mintis ir jausmus. Tai buvo labai vienpusiška savianalizė dar ir dėl to, kad aš savyje nemačiau nė vienos geros savybės. Tai nebuvo panašu į Ketvirtojo žingsnio analizę, bet aš aprašiau kai kuriuos savo gyvenimo įvykius ir sukaupiau pakankamai drąsos, kad nueičiau ir pasikalbėčiau su kitu žmogumi. Manau, kad buvau viską aprašęs taip išsamiai ir sąžiningai, kaip tik tuo metu sugebėjau. Tokiu būdu aš išlindau iš po griuvėsių ir pamažu, įgydamas vis daugiau kantrybės ir aiškiau suvokdamas dalykus, pradėjau augti.

Praėjus dvejiems metams pajutau būtinybę "pakartoti" savianalizę. Padedamas ilgamečio Al-Anono nario, aš giliai pažvelgiau į save. Kartu su augimu Al-Anone savyje pastebėjau ir trūkumų. Sugebėjau į juos pažvelgti tiesiai ir be baimės. Taip pat pamačiau ir savo gerąsias savybes ir pripažinau, kad jas iš tiesų turiu. Atskleidęs ir pripažinęs gerąsias ypatybes, pradėjau dirbti.

Pamačiau, kad dirbdamas su šia programa teigiama linkme ir tobulėdamas, atrodo, netenku kai kurių ydų, o kitas pradėdu įstengti kontroliuoti.

Pririkė daug drąsos išanalizuoti save popieriaus lape, bet galiausiai pasirodė, kad tai padaryti buvo verta. Aš pradėjau augti ir mačiau tą augimą. Žengęs šį Žingsnį, aš pripažinau save. Kai pripažinau save pat, mane pripažino ir kiti žmonės.

## Charakterio anketa

(Kartu su klausimais, pateiktais skyriuje "Charakterio bruožai", ši anketa nurodys kiekvienam iš mūsų gaires, kur mes esame, atsižvelgiant į teigiamų savybių/trūkumų poras).

Data \_\_\_\_\_

<i>TEIGIAMOS SAVYBĖS</i>	<i>TRŪKUMAI</i>
Besirūpinantis kitais	Egocentriškas
Naudingas kitiems	Užsiėmęs savimi
Kilnus	Savanaudis
Dėmesingas	Kupinas savigailos
Atviras, maloningas	Ribotas, užsispyręs
Konstruktiviai kritiškas	Kategoriškas
Pagarbus	Nepagarbus
Kantrus	Nekantrus
Pakantus	Nepakantus
Realistiškas	Nerealistiškas
Supratingas	Nesupratingas
Atkaklus	Nuolaidus
Bendradarbiaujantis	Dominuojantis
Bendraujantis	Užsispyręs
Atlaidus	Kerštingas
Pasitikintis	Įtarus
Patikimas	Liežuvautojas
Patenkintas	Pavydus
Sukalbamas	Nesukalbamas
Linksmas	Prislėgtas

Mandagus	Nemandagus
Malonus	Nemalonus
Rūpestingas	Abejingas
Diskretiškas	Nediskretiškas
Tvirtas	Paniškas, nirtingas
Nuoseklus	Nenuoseklus
Nuoširdus	Nenuoširdus
Sąžiningas	Nesąžiningas
Pripažįstantis klaidas	Teisuoliškas
Nuolankus	Arogantiškas
Ramus	Nerimastingas
Atsipalaidavęs	Įsitempęs
Pasitikintis, pasikliaujantis	Baimingas, susirūpinęs
Viltingas	Prislėgtas
Optimistas	Pesimistas
Gyvenantis šia diena	Gyvenantis praeitimi, besirūpinantis ateitimi
Darbštus	Tingus
Greitas	Delsiantis
Tikslingas	Betikslis
Atsakingas	Neatsakingas
Naudojās savo talentą ir sugebėjimus	Apatiškas sau
Dėkingas	Nedėkingas
Pasiruošęs toliau siekti emocinės ir dvasinės pusiausvyros	Savimi patenkintas



## ***GAUTŲ DUOMENŲ SUVESTINĖ***

Data \_\_\_\_\_

Teigiamos pažiūros:

Neigiamos pažiūros:

Atsakomybė, kurią turiu prisiimti:

Atsakomybė, kurios turiu atsisakyti:

64

Savybės, kurias pripažįstu turinti(s):

Ką sužinojau apie savo gebėjimą mylėti:

Kokius realius tikslus galiu užsibrėžti:

Taisytini elgesio bruožai:

65

Teigiami mano charakterio bruožai:

Neigiami mano charakterio bruožai:

Priėję paskutinį šios knygos puslapį, mes dabar galime sau užduoti vienintelį klausimą: ką pasiekėme?

Jeigu nepraleidome nė vieno puslapio, tai perskaitėme ir parašėme atsakymus į daugybę klausimų. Kai kuriuose mes atpažinome save, kiti mums pasirodė nepriimtini. Su kai kuriomis prielaidomis sutikome, su kai kuriomis – ne. Galbūt dabar jaučiamės geriau, o galbūt ir ne. Niekas iš pat pradžių nedavė jokių garantijų, todėl negali būti jokio atlygio, nebuvo pažadėtas nei geresnis gyvenimas, nei staigus pasveikimas, blaivybė ar emocinis stabilumas. Mes viso labo tik pasiūlėme pasinaudoti šia knygte kaip priemone pabandyti atlikti bebaimę tiriamąją moralinę savianalizę. Mes ejome Žingsnis po Žingsnio, kad išmoktume kontroliuoti savo gyvenimą ir Dvylikos žingsnių programoje pasiekėme tą ribą, kai turime “pripažinti Dievui, sau ir kitam žmogui tikrąją savo paklydimų prigimtį”. Tai jau Penktasis žingsnis.

Mokydamiesi kontroliuoti savo gyvenimą, mes ieškujome pusiausvyros. Ji priklauso nuo kiekvieno atskiro žmogaus savojo svorio centro ir niekas kitas negali už mus pačius nustatyti, kada mes esame ties riba ir galime pasvirti link savęs sunaikinimo bei skausmo. Pusiausvyros ieškoma, atlikus dienos darbus. Svorio centras keičiasi kiekvieną kartą, krizei ištikus. Negalime sustoti, kai nebežinome, kur mūsų gyvenime yra atsvaros taškas. Mes turime vėl ir vėl kartoti Žingsnius.

Mes žengiame Žingsnius, o kai juos visus praeiname, pradėdame iš naujo. Jeigu reikia, mes apsistojame ties kuriuo nors Žingsniu ilgesnį laiką, – ir jis nebūtinai turi eiti iš eilės. Žingsniai yra mūsų priemonės, mes esame jų vartotojai.

Nepamesk šios knygelės, dažnai praverk jo lapus, naudokis juo kaip ir kitomis Al-Anono programos siūlomomis priemonėmis. Tik veiksmas, darbas, pati Žingsnių esmė garantuoja vieną dalyką: MES ESAME GYVI.

## DVYLIKA ŽINGSNIŲ

1. Prisipažinome, kad esame bejėgiai prieš alkoholį ir kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas.
2. Įsitikinome, kad tik galingesnė už mus Jėga gali mums gražinti sveiką mąstymą.
3. Nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, kaip mes Jį suprantame, globai.
4. Drąsiai ir atidžiai išanalizavome save moralės požiūriu.
5. Prisipažinome Dievui, sau ir kitam žmogui savo klaidas.
6. Visiškai atsidavėme Dievui, prašydami Jo pašalinti mūsų ydas.
7. Nuolankiai Jo prašėme pašalinti mūsų ydas.
8. Sudarėme sąrašą žmonių, kuriuos esame įskaudinę ir pasiryžome skriaudas atitaisyti.
9. Asmeniškai atitaisėme skriaudas, išskyrus atvejus, kai tiems žmonėms ar aplinkiniams būtume pakenkę.
10. Nuolat analizavome save bei savo elgesį ir, jeigu būdavome neteisūs, tuojpat prisipažindavome klydę.
11. Malda ir meditacija stiprinome sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes Jį suprantame, melddami vien pažinti Jo valią ir stiprybės ją vykdyti.
12. Šių Žingsnių dėka dvasiškai atgimę, mes stengiamės savo patirtį perduoti kitiems žmonėms ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

*“Ketvirtojo žingsnio siūloma savianalizė yra ilgai trunkantis procesas. Jis baigsis tik tada, kai aš praregėsiu ir pamatysiu visas tas ydas ir trūkumus, kurie pridarė man tiek vargo.*

*Kasdien aš turiu žvelgti į save ir matyti save tokį, koks esu; kasdien privalau šalinti tai, kas trukdo man augti ir tapti tokiu žmogumi, koku noriu būti.*

*Peržiūrėdamas kiekvieną praėjusią dieną ir darydamas išvadas iš to, ką pasakiau ir padariau, aš artėju prie Penktojo žingsnio.*

*Kiekvieną dieną su Al-Anonu, 171 p.*