

## ***Al-Anon* SUSIRINKIMO PRADŽIA**

Sveikiname jus atvykusius į *Al-Anon* grupę ----- . Čia mes radome pagalbą ir draugystę, kurią, tikimės, atrasite ir jūs. Mes, gyvenantys arba gyvenę aplinkoje, veikiamoje alkoholizmo problemos, suprantame jus tikriausiai geriau nei bet kas kitas. Mes taip pat jautėmės vieniši ir sužlugdyti, tačiau, lankydami *Al-Anon* susirinkimus, supratome, kad nėra beviltiškų situacijų, kad galime būti patenkinti ir netgi laimingi, nepriklausomai nuo to, ar alkoholikas vis dar geria, ar nebegeria.

Raginame jus pabandyti šią programą, padedančią daugeliui mūsų narių rasti sprendimus, vedančius į ramybę. Labai daug kas priklauso nuo mūsų pačių požiūrio. Mokydamiesi teisingai įvertinti savo problemą, pamatome, kad ji praranda galią valdyti mūsų mintis ir gyvenimus. Taikant *Al-Anon* idėjas, situacija šeimoje gerėja. Be šios dvasinės paramos gyvenimas su alkoholiku daugeliui yra nepakeliamas. Kai bandome problemą spręsti jėga, mūsų mąstymas išsikreipia, mes tampame irzlūs ir, patys to nesuprasdami, elgiamės neprotingai.

*Al-Anon* programa yra grindžiama Dvylika Žingsnių (perimtais iš AA ir pritaikytais *Al-Anon*), kuriuos kartu su mūsų Devizais ir Ramybės malda, stengiamės taikyti pamažu, gyvendami šia diena. Su meile dalindamiesi pagalba ir kasdien skaitydami *Al-Anon* literatūrą, pasiruošiamo priimti neįkainojamą ramybės dovaną.

Anonimiškumas yra svarbi *Al-Anon* programos nuostata. Visa, kas pasakyta grupės susirinkime ar vieno nario kitam, privalo būti laikoma paslapyje, nes tik kalbėdami laisvai, ką galvojame ir jaučiame, mes galime padėti vieni kitiems.

### ***Al-Anon* vienybės samprata**

Sveikiname visus čia susirinkusius, tačiau primename, kad tai yra *Al-Anon* susirinkimas ir prašome narių laikytis *Al-Anon* nuostatų, nors ir priklausote kitoms organizacijoms ar kitoms Dvylikos žingsnių grupėms. Tik taip galima išsaugoti *Al-Anon* vienybę.

*Al-Anon* programa veikia švelniai, neįsprausdama į jokių laiko rėmus. Mes pradėdame eiti Žingsnius ir susirandame globėją tada, kai jaučiamės tam pasiruošę.

## ***Al-Anon* PREAMBULĖ**

*Al-Anon* – tai alkoholizmu sergančių žmonių artimųjų ir draugų bendrija. Siekdami išspręsti bendras problemas, jie dalijasi vienas su kitu savo patirtimi, ištvėrme 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 paguodą, suprantame ir drąsiname alkoholiką.

### **RAMYBĖS MALDA**

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

### **REKOMENDUOJAMA SUSIRINKIMO EIGA**

- SVEIKINIMAS
- *AL-ANON* INFORMACIJA
- KAS VES KITĄ SUSIRINKIMĄ?
- SUSIPAŽINKIME
- RAMYBĖS MALDA
- 12 ŽINGSNIŲ, 12 TRADICIJŲ
- KAM ŠIANDIEN SUNKU ARBA DŽIUGU?
- ŽINGSNIS, TRADICIJA AR TEMA
- PABAIGA, MALDA

***AL-ANON* SUSIRINKIMO TIKSLAS** – PASIDALINTI SAVO PATIRTIMI, STIPRYBE IR VILTIMI. SUSIRINKIMUS LANKOME, KAD PADĖTUME SAU.

## REKOMENDUOJAMI GRUPĖS SUSITARIMAI:

- Laikomės konfidencialumo;
- Išsilaikome patys;
- Prisistatome vardu kiekvieną kartą prieš kalbėdami;
- Kalbame po vieną ir apie save;
- Nepertraukiame ir nepatarinėjame;
- Neužduodame klausimų susirinkimo metu;
- Nekomentuojame pasisakymų ir neduodame atgalinio ryšio;
- Susirinkimo metu cituojame tik *Al-Anon* literatūrą;
- Kalbėdami taupome savo ir kitų laiką;
- Pastebėję, kad nesilaikoma grupės susitarimo, „stop“ teise gali pasinaudoti susirinkimo vedėjas arba bet kuris kitas narys.

## *Al-Anon* SUSIRINKIMO PABAIGA

Baigdami susirinkimą, norime pabrėžti, kad išsakytos mintys yra tik kalbėjusiųjų nuomonės. Pasinaudokite tuo, kas jums patiko, o visa kita praleiskite. Tai, ką čia girdėjote, buvo sakoma pasitikint jumis ir tai turi likti paslapyje, tarp šio kambario sienų ir jūsų mintyse.

Norime tarti keletą ypatingų žodžių jums, esantiems čia neseniai:

Kad ir kokie būtų jūsų sunkumai, tarp mūsų yra žmonių, išgyvenusių tą patį. Jei atsiversite pažinimui, surasite pagalbą ir suprasite, kad nėra tokios sudėtingos situacijos, kurios nebūtų galima palengvinti, ir nėra tokio sielvarto, kurio nebūtų galima sumažinti.

Mes nesame tobuli. Galbūt pasitikdami jus, neišreiškėme tos šilumos, kurios pilnos mūsų širdys. Bėgant laikui suprasite, kad gal ne visi mes jums patinkame, tačiau pamilsite mus ypatingu būdu – taip, kaip mes jus mylime jau dabar. Kalbėkitės tarpusavyje, svarstykite savo problemas ir su kitais. Užuot apkalbėję ir kritikavę, kiekvieną dieną puoselėkite savyje supratimą, meilę ir ramybę.

Kviečiame visus norinčius susirinkimą užbaigti ramybės malda ar pabaigos malda: „**Dieve, pasitikime tavimi, turime viltį tavyje, mylime tave ir vienas kitą“ 3 kartus.**

## DVYLIKA *Al-Anon* ŽINGSNIŲ

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

## DVYLIKA *Al-Anon* 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.