

ALKOHOLIKO MOTINAI IR TĖVUI

**Al-Anono
Šeimos
Grupės**

ALKOHOLIZMO ATSKLEIDIMAS

Dažnai manoma, kad alkoholizmo problema liečia tikrai priklausomumą turinčių žmonių vyrus ir žmonas. Retai kas susimąsto, kokioje sunkioje, painioje ir skausmingoje padėtyje atsiduria žmonės, kurių šeimose alkoholikai yra jų vaikai.

Tėvų ir vaikų santykiai ypatingi. Tai gilus emocinis ryšys su didžiuliu atsakomybės jausmu. Tėvai atveda vaiką į pasaulį ir su meile bei priežiūra stebi jo augimą. Visos jų ateities viltys sudūžta tą akimirka, kai jie suvokia, kad jų vaikas linkęs į alkoholizmą.

Tėvai Al-Anone tai supranta. Mes irgi viską išbandėme, kad sustabdytume gėrimą ir išvengtume jo pasekmių. Mes atleidome, atsiprašinėjome, slėpėme ir norėjome tikėti, kad gėrimo epizodai buvo atsitiktiniai, kad daugiau jie nepasikartos. Kai neigimas ir pataikavimas nepadėjo, bandėme pasitelkti visą savo autoritetą, griežtai pareikalaudami nutraukti gėrimą ir tą nepakenčiamą elgesį. Bet atrodė, kad niekas negirdi mūsų žodžių ir nemato mūsų veiksmų.

Jeigu vaikas gyvena su mumis po vienu stogu, mums buvo iki kokių negera taikstyti su jo nepriimtiniu elgesiu. Su nerimu laukdavome netvirtų žingsnių koridoriuje, negrabaus rakto pasukimo duryse, ir bijojome telefono skambučių, laukdami pranešant apie nelaimę ar tragediją. Jeigu mūsų sūnūs ar dukros jau turėdavo šeimas, mes su nerimu galvodavome, kokią poveikį gėrimas padarys mūsų anūkams. Kai kurie iš mūsų aukojosi, kad vaikų šeimoms netrūktų nė menkiausios smulkmenos.

Baimė ir žlugusios viltys nebuvo vieninteliai mūsų palydovai. Mes buvome pikti. Kaip jie, mūsų vaikai, patyrę vien meilę ir rūpestį, drįso nuo mūsų nusigręžti arba, dar blogiau, pasmerkti mus šitokiai nelaimei. Jeigu mūsų sutuoktinis irgi turėjo alkoholizmo problemą, mes pykome ant jo. Mes pykome ir ant vaikų draugų, mokytojų ar bendradarbių, nes laikėme juos kaltais dėl mūsų vaikų gėrimo.

Pyktį lydėjo kaltės jausmas. Mes savęs klausėme: "Ką aš padariau ne taip? Kaip aš nesugebėjau tam užkirsti kelio? Aš esu kaltas, nes mano vaikui nebūtų taip atsitikę". Į klausimus atsakymų neradome. Jausdamiesi nei gyvi, nei mirę, kartodavome širdį draskantį klausimą: "Ką dabar daryti?". Atsakymą radome Al-Anone.

PAGALBA, KURIĄ RADOME AL-ANONE

Al-Anono šeimos grupėje žmonės suprato mūsų savijautą, nes patys buvo tai iškentėję. Ten mes susitikome žmones, radusius drąsos ir stiprybės išbandyti naują pagalbos būdą. Klausydamiesi ramių, kupinų meilės grupės narių žodžių, mes atradome:

1. paguodą, viltį ir draugystę;
2. galimybę dvasiškai tobulėti Dvylikos žingsnių pagalba;
3. galimybę dalintis išgyvenimais apie alkoholizmo ligą;
4. programą, kurios dėka sugebėsime suteikti savo alkoholikams vaikams supratimą ir paramą.

FAKTAI

Alkoholizmas yra liga

Alkoholizmas yra liga kaip ir diabetas ar tuberkuliozė. Vienas jo simptomų – nesuvaldomas noras gerti. Alkoholizmas yra progresuojanti liga. Kol alkoholikas gers, jo potraukis alkoholiui vis stiprės. Jeigu ligos nesustabdysime, ji gali baigtis išprotėjimu arba mirtimi. Vienintelis vaistas nuo šios ligos – absoliuti abstinencija.

Alkoholizmo liga sergama visą gyvenimą. Dauguma specialistų yra tos nuomonės, kad ir po daugelio blaivybės metų pradėjęs gerti, alkoholikas nebegalės sustoti.

Šiandien alkoholizmas gydomas daugeliu sėkmingų metodų. Efektyviausias ir plačiausiai žinomas – anoniminiai alkoholikai. Alkoholizmas nebus beviltiška padėtis, jeigu jį atpažinsime ir imsime gydymo.

KAS TOLIAU?

Jeigu alkoholikas tikrai nori mesti gerti, jam įmanoma padėti, nesvarbu kokio amžiaus jis bebūtų. Kadangi esame alkoholikų tėvai, Al-Anone galime daug išmokti iš kitų narių, kurie įgyja stiprybės ir supratimo, gyvendami pagal Al-Anono sveikatos atstatymo programą.

Mes raginame jus neatidėlioti ilgiau tos šviesios dienos, kai gyvenimas vėl įgis prasmę. Be pagalbos, vieniems alkoholizmą šeimoje ištverti būtų neįmanoma.

KLAUSIMAI

Kas tai per draugija ir kokia toji Al-Anono programa?

Draugija – tai grupių susirinkimai, kur kiekvienas narys turi galimybę pasakoti apie savo jausmus ir klausytis kitų. Dalindamiesi patirtimi, nariai jaučia grupės paramą. Jos dėka jie liaujasi galvoję ir elgėsi kaip anksčiau, t. y. atsisako to, kas jiems nepadėjo, ir pradeda dirbti su programa, kuri yra veiksminga. Programa yra sudaryta iš Dvylikos žingsnių:

1. Prisipažinome, kad esame bejėgiai prieš alkoholį ir kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas.
2. Įsitikinome, kad tik Galingesnė už mus Jėga gali grąžinti mums sveiką mąstymą.
3. Nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, kaip mes Jį suprantame, globaliai.
4. Drąsiai ir atidžiai išanalizavome save moralės požiūriu.
5. Pripažinome 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 stiprina sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes Jį suprantame, meldami vien pažinti Jo valią ir stiprybės jį vykdyti.
12. Šių Žingsnių dėka dvasiškai atgimę, mes stengiamės savo patirtį perduoti kitiems žmonėms ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

Ar mes turime liautis rūpintis, kas atsitiks mūsų vaikams?

Mes nesiliovėme rūpintis, kas atsitiks kitiems vien dėl to, kad pradėjome rūpintis, kas atsitiks mums. Dauguma mūsų pripažįsta, kad alkoholio problemos juos buvo tarsi apsėdusios. Kadangi mes gyvenome didžiausioje baimėje dėl vaikų, buvome visiškai ignoravę savo santykius su sutuoktiniais, kitais savo vaikais, su draugais, o labiausiai ignoravome save. Al-Anone bandome vėl atgauti pusiausvyrą ir pradėti save taip pat mylėti.

Ar tėvai atsakingi už pagalbą savo vaikams?

Visi mes esame už ką nors atsakingi, taip pat ir mūsų vaikai. Al-Anone mokomės atpažinti savo atsakomybę ir atskirti ją nuo kitų atsakomybės. Neprisiimdami sau vaikų atsakomybės, mes leidžiame jiems patirti savo elgesio pasekmes ir nustojome juos taip beatodairiškai saugoti.

Jeigu mano šeimoje alkoholikas yra jaunas žmogus, kaip galiu nejausti už jį moralinės ir teisinės atsakomybės?

Mes neatsisakome tėvų pareigų. Mes atsisakome dėl vaiko ligos: nebeieškome priekabių, nebaramė jo ir nekritikuojame. Mes suvokiame ligos esmę. Patys tapdami geresni, mes nebereaguojame ir į kito blogą elgesį. Mes neneigiame, kad turime problemą, bet mes nesprendžiame kitų žmonių problemų. Mes neatsiprašinėjame už alkoholiką, neteikiame jam priedangos. Mes žinome skirtumą tarp atsakomybės kam nors ir už ką nors. Kaip tėvai, mes esame teisiškai už jį atsakingi, bet dėl jo ligos mes nesame atsakingi.

Ar abu tėvai turi lankyti Al-Anoną?

Visai šeimai būna geriau, kai kiekvienas narys susipažįsta su Al-Anono programa ir auga dvasiškai. Kai kurie tėvai eina į atskirus Al-Anono susirinkimus, nes nori nesivarždami išsakyti savo jausmus. Kiti mano, kad bus geriau abiems tėvams, jeigu vienas nuo kito neslėps savo minčių. Pasirinkimas priklauso nuo jūsų ir sutuoktinio.

Kaip dėl kitų vaikų šeimoje?

Reikia labai gerai suprasti šią ligą, kad įstengtum su ja kovoti. Daugeliui suaugusiųjų labai padėjo Al-Anonas, o jaunuoliams patartina lankyti Alatiną.

Ar Al-Anonas padės man būti geru tėvu?

Al-Anono grupės nėra patariamieji organai. Mes vieni kitiems patarimų neduodame, o tik pasakojame tai, ką esame pergyvenę. Mes galime pasinaudoti kito žmogaus surastu sprendimu arba išbandyti kitą būdą, bet programa nėra vien priemonių rinkinys. Ji siūlo mums naują gyvenimo būdą. Tie, kuriems reikėjo specialistų pagalbos, jos ieškojo šalia Al-Anono programos.

Ar turėčiau lankyti tik tą Al-Anono grupę, kuri skirta tėvams?

Al-Anone įgijome naują supratimą, bendraudami su nariais, kurių giminystės santykiai su alkoholiku yra patys įvairiausi. Kartais mes atpažįstame savo išgyvenimus, klausydamiesi kitų tėvų; kitąkart mums gali būti artimesni alkoholiko žmonos ar vyro žodžiai; trečią kartą panašumą atrandame alkoholiko draugo ar net jo senelio pasakojime. Visi Al-Anono nariai gali padėti gydant ligos padarytas žaizdas.

MŪSŲ ISTORIJOS

Al-Anono narių padedami, išmokome meilės, kurią galima pavadinti drąsia: mūsų vaikai tapo patys atsakingi už savo ligos pasekmes. Mes visada prisimename, kad mūsų vaikai yra ir Dievo vaikai. Šitai suprasdami, mes atsisakėme savo senojo elgesio ir pasiūlėme jiems tai, apie

ką nebūtume drįsę net pagalvoti. Mes, Al-Anono nariai ir alkoholikų sūnų bei dukterų tėvai, pasakojame savo istorijas.

Motinos rūpesčiai

Mano dvylikametis be gyvybės ženklų gulėjo vonios kambaryje ant grindų. Jis dvokė alumi. Aš papurčiau jį ir paklausiau, ką gėrė. "Alų", – sušnibždėjo. Nuskubėjau prie telefono ir surinkau ne daktaro, o sūnaus draugo numerį. Atsakymas buvo tas pats: "Gėrėme alų".

Aš vadovavausi Al-Anono programa: palikau jį gulintį ant grindų ir užsiėmiau savais reikalais. Vaikas, turintis problemų su gėrimu, gali išvesti iš proto ir sveikus tėvus, o mano pasakojamuoju momentu aš toli gražu nebuvau sveika.

Kai mūsų sūnui buvo dveji metai, jo tėvas, mano vyras, buvo suluošintas ir mirė. Aš ištekėjau už alkoholiko. Tai buvo jau trečia mano santuoka ir, ko gero, labiausiai vykusi! Kai mes susipažinome, Edas gėrė, ir, tekėdama už jo, aš žinojau jo problemą, tačiau ruošiausi ją išspręsti.

Nustojo gerti vyras, pradėjo sūnus. Kai mano sūnui suėjo dvylika metų, aš pirmą kartą nuėjau į Al-Anono susirinkimą. Pradžioje klydau sakydama sūnui: "Daryk, ką tik nori, bet pasekmes pajausi pats". Jo akys tiesiog nušvito!

Aš galiu dabar juoktis, bet tuometinis mano juokas virsdavo isterija. Vyro ir mano požiūriai kaip elgtis su sūnumi, skyrėsi. Kartais situacija mums atrodydavo

beviltiška, o po kurio laiko vėl nušvisdavo viltis. Mes varydavome jį iš namų, laikydavome jį tuščia vieta, vėl priimdavome atgal. Kaip gi galima išvaryti iš namų dvylikametį? Kaltę pradėjome versti vienas kitam ir galiausiai vienintelę išeitį regėjome skyrybose.

Dėl sūnaus problemų kaltas, mano nuomone, buvo vyras ir visi kiti! Galiausiai, kai širdies skausmas nebeatlėgdavo, man toptelėjo Al-Anone išgirsta mintis: pažiūrėk į save!

Aš pradėjau analizuoti save kaip motiną, ir man pasirodė, kad galbūt visada, o galbūt ir ne buvau ideali mama. Uždaviau sau klausimus: ar aš tinkamai elgiausi su savo vaiku, ar mano disciplina buvo konstruktyvi, ar buvau patikima mama, ar suteikiau jam saugumą namuose? Ir į visus šiuos klausimus turėjau atsakyti neigiamai.

Kiekvieną dieną aš sugalvodavau vieną savo ydą ir bandydavau ją analizuoti. Šitaip stengiausi atsikratyti savo charakterio trūkumų, o gerąsias savybes dar labiau puoselėjau. Ypač gilinausi į atsakomybės supratimą, į savo gebėjimą patenkinti ir savo ir kitų žmonių poreikius.

Palikusi problemą neišspręstą, aš toliau vadovavausi Al-Anono principais: gyvenau tik čia ir dabar, pirmenybę teikiau tam, kas svarbiausia, stengiausi atpažinti ir vykdyti Dievo valią, kasdien susidurdama su sūnaus grotestišku elgesiu, mylėjau jį, kai jis būdavo nepakenčiamas, ir gilinausi labiausiai į save, o ne į savo vyrą ar sūnų.

Šiandien mano sūnui devyniolika. Jis niekada neprisipažino turįs alkoholizmo problemą. Jis nebaigė aukštosios mokyklos, tačiau daugiau nei metus dirba

viename darbe. Jis yra sąžiningas ir atsakingas darbuotojas. Jis nuomojasi kambarį, nusipirko mašiną ir moka draudimo įmokas; jis turi ir nuolatinę draugę. Dabar su juo malonu gyventi.

Man su vyru teko labai sunkus pasirinkimas. Kalbu apie jo įkalinimą. Ar mes neklydome, leisdami jį suimti? Nežinau. Sūnus sako, kad kalėjimas padėjo atsistoti jam ant kojų.

Al-Anonas jums žada laisvę, tobulėjimą ir džiaugsmą. Aš juos atradau, nes vykdžiau Dvylikos žingsnių programą ir laikiausi Al-Anono principų visuose savo darbuose, įskaitant ir darbą būti motina.

Paauglė alkoholikė

Dukra pradėjo mėgautis alkoholiu, kai jai buvo trylika metų. Nesupratau, kodėl jai paauglystė buvo sunkesnė, nei jos broliui ar seseriai. Ji buvo atšiauri ir karingai nusiteikusi. Keturis metus iš eilės ieškojau pagalbos pas gydytojus ir jos auklėtojus, kreipiausi į intervencijos prieš krizę centrą, net į policiją. Niekas negelbėjo. Situacija vis blogėjo.

Per tuos ketverius metus aš antrą kartą ištekėjau. Antras vyras ir antras alkoholikas! Aš buvau ligonė, bet to nesupratau. Laimė, mano vyro liga privertė mane susiremti su alkoholiu. Pagalbą suradau Al-Anone. Aš išmokau savo vyrą mylėti ir būti bešališka. Prieš mirdamas jis jau gyveno blaiviai.

Mano dukra gedėjo savo patėvio vis didindama alkoholio dozes, vartodama narkotikus ir negrįždama naktimis namo. Man galva sukosi iš sielvarto dėl vyro mirties ir dėl to, kad niekaip nesugebėjau suprasti savo dukters. Kai nebegalėjau ilgiau pakęsti jos elgesio, aš leidau jai pasirinkti: arba ji pasikeis, arba išeis iš namų. Ji išėjo tą pačią naktį.

Man tai buvo pasaulio pabaiga! Netekau vyro, o dabar praradau dar ir dukterį. Mano globėja Al-Anone padėjo man įveikti šią krizę. Aš jai skambindavau ir dieną, ir naktį. Programos dėka išmokusi bešališkai mylėti, aš patyriau dvasinę ramybę.

Sunku mylėti žmogų ir išlikti objektyviam, ypač alkoholikų šeimose, nes dažniausiai šeimos narių gyvenimai labai susipynę. Tačiau norint pasveikti, objektyvumas būtinas. Aš mokiausi elgtis nešališkai su kitais žmonėmis, ir labai sunku buvo taip elgtis su savo vaiku. Dukrą mano meilė gniuždė, taigi turėjau jos neberodyti. Aš pasiklioviau Dievo valia, prašydama jį pasirūpinti mano dukra.

Duktė metė mokyklą. Gyveno tai pas brolių, tai pas draugus. Įstojo į vietinį koledžą, bet mokslas jai nesisekė.

Aš ją mylėjau ir jos nepamiršau, bendravau su ja savo mintyse. Nekreipiau dėmesio į tai, ką mačiau ar girdėjau. Pinigų jai neduodavau, bet kai nebeturėjo už ką nusipirkti maisto, nupirkdavau aš.

Skaudu, kai tavo vaikas kenčia, tačiau aš žinojau, jog pasirinkti turi ji pati. Aš už ją to padaryti negalėjau. Ji sirgo alkoholizmu, o ne aš.

Aš toliau lankiau Al-Anoną, tebelankau ir dabar. Bendravau su žmonėmis, kurių problema buvo ta pati: paauglys vaikas – alkoholikas. Pamažu supratau, kad gali padėti tik kitoks nusistatymas vaiko atžvilgiu, bet ne dažnas jo klaidų ir kalčių linksniavimas. Mano dukra mane pamilo. Netrukus ji pasiryžo nebegerti ir lankyti AA. Taip buvo atsakyta į mano maldas.

Šiandien mes su dukra einame į Al-Anono ir AA susirinkimus. Mus jungia meilė ir supratimas. Dėkoju Dievui, Al-Anonui ir AA už pasikeitimus, kuriuos patyrėme, už naują, sveiką ir laimingą gyvenimą.

Paauglės alkoholikės mama

Nuo tada, kai mano dukrai sukako penkiolika metų, iki pat jos dvidešimt pirmojo gimtadienio gyvenome taip, tarsi būtume išsikraustę iš proto. Vieną vakarą dukra paklausė: "Mama, ar aš tikrai sergu?". Atsakiau, kad tikrai, ir ne vien ji, bet ir aš taip pat, nors ir kita liga.

Duktė sutiko vykti į reabilitacijos centrą. Ten nuvykome abi, išsekusios po jos dvi dienas trukusių išgertuvių. Centre sužinojau, kad dukters negalėsiu lankyti tris mėnesius, galėsiu tik rašyti laiškus.

Tuo laikotarpiu pradėjau lankyti Al-Anoną, o mano dukra studijavo AA programą. Aš žinojau, kaip ji kenčia, ir meldžiau Dievo dalį to skausmo perduoti man. Taigi norėjau užsikrauti atsakomybę už jos ligos pasekmes.

Tik po kurio laiko aš atsidaviau Dievo valiai. Netgi grįžusi iš Al-Anono susirinkimų, negalėdavau negalvoti

apie ateitį ir nesijaudinti. Galiausiai supratau, kad tik pasitikėdama Dievu galėsiu atsikratyti nerimo. Kai savo gyvenimą patikėjau Aukštesnei Jėgai, man labai palengvėjo.

Iš pradžių Al-Anono susirinkimuose jaučiausi nejaukiai. Man atrodė, kad daugiausia ten kalbama apie alkoholikų sutuoktinių, o ne alkoholikų tėvų problemas. Vienas iš skirtumų tarp alkoholiko tėvo ir sutuoktinio buvo atsakomybė. Tėvai jaučiasi atsakingi už vaiko nukreipimą viso gyvenimo keliu, o sutuoktinio atsakomybė prasideda ir baigiasi tik vedybinio gyvenimo ribose. Tačiau abiem atvejais rezultatas buvo vienas: neviltis.

Toks įvairiapusiškas požiūris į alkoholizmą traukė mane į susirinkimus. Mano rankos trūkčiojo iš nervų, kaip ir alkoholiko žmonos. Pastebėjau vieną požymį, bendrą visiems, įkliuvusiems į alkoholizmo spąstus: užuojautą. Man išėjo į naudą pažvelgti į alkoholizmą platesniu aspektu. Tai pakeitė mano mąstymą. Aš nebesijaučiau vieniša. Buvo daugybė kitų, panašių į mane.

Svarbiausias mano atradimas buvo Al-Anono programa. Tai buvo panašu į savęs tobulinimą. Aš sukoncentruoju dėmesį į savo vidų, gilinuosi į dvasinį augimą ir sveikatos atstatymą. Atidžiai seku savo elgesį ir nusiteikimą. Keičiu savo mąstymą.

Šiandien atsisakau neramių minčių, leidžiu joms išgaruoti, stebiu problemas iš šalies, kol jos pačios išsisprendžia. Toks nusistatymas labai padėjo man ir mano dukrai, kai ji po metų grįžo iš reabilitacijos centro. Dabar mano duktė ištekėjusi, o aš jau esu močiutė.

Abi esame be galo dėkingos ir suprantame vieną paprastą dalyką: negalima užbaigti Al-Anono ar AA programos, ji – visam gyvenimui.

Vėl kartu

Pradėjau lankyti Al-Anoną po to, kai vyriausias iš mano keturių vaikų sėdo į kalėjimą. Jo istorija pakliuvo į laikraščius, ir aš su dėkingumu galvodavau, kaip gerai, kad ten nebuvo mano pavardės. Jaučiausi siaubingai kalta, sugėdinta, nusivylusi: visi tie jausmai tiesiog mane draskė.

Dariau viską: ėjau į nepilnamečių reikalų inspekciją, kreipiausi į gydytojus – kad tik Maikas galėtų pasikliauti savo mamyte. Iš tiesų Maikas galėjo net manipuliuoti savo mama!

Maikas mus visai sužlugdė, bet aš laikiausi. Išleidome daugiau kaip dešimt tūkstančių dolerių advokatams, užstatui ir nuostolių atlyginimui. Laksčiau į kalėjimą kiekvieną lankymo dieną, tempdavau į namus nešvarius jo rūbus, paskui išskalbtus atgal, duodavau pinigų, rašiau laiškus. Kai tik jį ištraukdavau, jis tuojpat kur nors vėl įsipainiodavo. Kiekvieną rytą atsibusdavome su ta pačia baiminga mintimi: kas bus šiandien?

Privalėjau tokiam gyvenimui vienu trumpu “ne” padaryti galą. Ir kai taip pasakiau, didžiausiai mano nuostabai nieko blogo neįvyko. Mano sūnus nesiliovė manęs mylėti, o aš labiausiai baiminausi, kad taip atsitiks. Man pasidarė lengviau apsiginti. Kai kitą kartą sūnų suėmė, aš atsisakiau jį lankyti kalėjime, nes nekenčiau tos

vietos. Aš jau galėjau drąsiai pasakyti "ne" ir atsilaikyti prieš sūnaus pyktį.

Programa man iškėlė klausimą: už ką iš tiesų aš turiu jaustis atsakinga? Supratau, kad vaikai irgi privalo jausti atsakomybę. Jeigu jiems tai nepatinka, ko iš jų reikalaujama, gali išsikraustyti gyventi atskirai. Aš turiu teisę ramiai išsimiegoti visą naktį, ir viskas! Dabar savo vaikams galiu pasakyti: "Aš jus myliu, bet man nepatinka kaip jūs elgiatės ir aš nesijausiu atsakinga už tai, kas įvyks".

Pažvelgusi į praeitį galiu pasakyti, kad elgiausi taip, kaip maniau esant teisinga. Ne savo kaltės daugiau neprisiimsiu.

Mano sūnus yra alkoholikas

Mano sūnus yra alkoholikas. Aš tai sakau be pykčio, be priešiškumo ir be savigailos. Aš tai sakau suprasdama, mylėdama ir susitaikydama, lygiai taip pat, kaip sakyčiau, jeigu mano sūnus sirgtų diabetu. Ir pripažįstu tai kaip faktą, kurio pakeisti aš negaliu. Mano vyras irgi yra alkoholikas, taigi su alkoholizmo problemomis gyvenu jau 40 metų. Svarbiausia yra ne tai, kad praėjau visas šios ligos pragaro audras, bet tai, kaip aš į tai reagavau ir kaip išgyvenau.

Žinoma, jaučiausi ir įskaudinta, pasimetusi, ir išsigandusi bei pikta, bet aš mylėjau savo sūnų ir vyrą ir niekada negalvojau jų palikti. Kad nesusidarytumėte klaidingo įspūdžio, pasakysiu, jog prieš tai, kai pradėjau

elgtis kitaip, verkiau, cypiau, raukiausi, slėpiau butelius (išpilti buvo gaila), slėpiau pinigus ir melavau.

Turėti alkoholiką vyrą yra vienas dalykas (jau pakankamai blogas), tačiau turėti alkoholiką sūnų reiškia patirti visai kitokį skausmą. Kai skauda vaikui, skauda ir man. Nesvarbu, kad jam trisdešimt devyni metai. Jis vis tiek yra mano vaikas.

Problema dėl gėrimo atsirado, kai jam buvo maždaug 15 metų. Jis baigė vidurinę mokyklą, o mokydamasis koledže gaudavo stipendiją. Jam labai gerai sekėsi jo pasirinkta disciplina, bet kai tik atsirasdavo keblumų ar problemų, jis iškart griebdavo butelį. Jis studijavo po to dar trijuose koledžuose, bet jam niekados nepasisekdavo gauti mokslinio laipsnio. Taigi visus tuos metus istorija kartojosi: viltis, pažanga, truputis sėkmės, paslydimai, nesėkmės, neviltis.

Aš turbūt daugiau ašarų išliejau dėl jo nuoskaudų ir beviltiškumo, negu dėl savo pačios nesėkmių. Al-Anone išmokau išlikti rami, kad ir ką jis bedarytų. Išmokau jį mylėti ir palikti ramybėje. Dabar taip ir darau.

Turiu pasakyti dar kai ką. Kai patikėjau, kad alkoholizmas iš tiesų yra liga, aš nebejaučiau savo sergančiam vaikui neapykantos, kaip nejaučiau ir tada, kai jis sirgo plaučių uždegimu, ar kai jį buvo ištikęs infarktas.

Savo neramias mintis ir savo vaiko globą atidaviau Aukštesnei Jėgai ir išmokau gyventi šia diena.

Per Al-Anoną atradau tokią laisvę, kokios nemaniau išvis egzistuojant. Pajutau dvasios ramybę, giedrą ir džiaugsmą. Aš išlipau iš nevilties duobės, į kurią kadaise buvau įkritusi.

Aš žinau: atidavusi savo gyvenimą ir savo valią Dievo, kaip aš jį suprantu, globaliai, gyvendama čia ir dabar, aš visada gerai jausiuosi ir mylėsiu savo sūnų, nesvarbu, kas beatsitiks, nesvarbu, ar jis kada nors suras blaivybę, ar ne.

Alkoholiko tėvas

Mano suaugęs sūnus gėrė. Aš nežinojau, kad jis yra taip giliai įklimpęs į bėdą, nes jis tarnavo armijoje. Kai sugrižo, pamačiau, kad gėrimas buvo jį tiesiog sunaikinęs. Man norėjosi rėkti! Berniukas, kurį pažinojau, dingo amžiams, palikęs vietoj savęs šį pikta, liūdną nepažįstamąjį.

Mano sielvartas pasiekė viršūnę, kai nuvažiavau aplankyti trijų savo anūkų. Juos radau vargingiausioje būklėje, nes jų mama labai gėrė. Skubėjau namo ir, nežiūrint savo amžiaus, verkiau.

Kaip įmanoma dažniau aš eidavau tenai, kad paruoščiau normalius pietus, nuvesčiau vaiką į parką ar padėčiau kitam berniukui atlikti mokykloje užduotus namų darbus. Mano žmona skalbė jų rūbus, tvarkydavo namuose betvarkę, išnešdavo susikaupusias šiukšles. Mano kelionės visada būdavo skaudžios.

Sūnus nuolat kartodavo: "Palikite mane ramybėje!", ir Dievas mato, kaip aš norėjau, kad galėčiau taip padaryti. Atrodė, kad problemoms nebus galo. Paskui aš suradau Al-Anoną.

Nuo pat pradžios aš ir mano šeima pajutome švelnų rūpestį. Mano sielvartą suprato. Al-Anono nariai padėjo

suvokti, kad mano rūpestingumas nepadės nei man ar mano žmonai, nei mano sūnui ir jo šeimai. Pradėjau mokytis kitokios pagalbos, tokios, kuri prasidėjo nuo savęs suvokimo.

Iš visų pagalbos priemonių, kurias siūlė Al-Anonas, objektyvumas man buvo paskutinėje vietoje. Tai man atrodė neigiamas požiūris, bet netrukus supratau, koks šis principas teigiamas. Aš galėjau atsiriboti nuo savo sūnaus ir marčios ligos, nesiliaudamas juos mylėti. Aš prašiau Aukštesnės Jėgos, kad juos saugotų, kaip saugojo mane. Įsitikinau, kad pirmiausia būtina rūpintis savo paties gerove, nežiūrint nieko: nei žmonos, šeimos, nei darbo, nei egoizmo. Jeigu nesirūpinsiu savimi, jokia programa nepadės. Trumpai tariant, jeigu negalėčiau nieko išgelbėti, turėčiau gelbėti save.

Sužinojau daug dalykų: kad nereikia lieti jausmų dėl gėrimo pasekmių, kad nereikia versti kitą daryti tai, ką, manau, jie turėtų daryti. Aš atidžiai klausiausi kiekvieno žodžio susirinkime ir man pavyko savo požiūrį pakeisti. Nebenorėjau dalyvauti žaidime, kur niekas nelaimi. Aš galėjau sau priekaištauti dėl daugybės situacijų, kai atėmiau teisę iš kitų klysti ir tas klaidas pripažinti. Aš drąsiai ir sumaniai galėjau spręsti problemas, nes man padėjo Al-Anonas ir Aukštesnė Jėga.

Bešališkumas nereiškė abejingumo. Jis man reiškė pagarbą žmogui. Būdamas bešališkas, aš nebebandžiau lipti į savo šeimos situaciją ir netrukdyčiau sūnui, kai jis su didžiausiu vargu ieškojo kelio į blaivybę. Rezultatai neapvylė: be manęs jis pamatė savo girtuoklystės poveikį namams ir vaikams. Jis paprašė AA pagalbos.

Aš tebelankau Al-Anoną. Mano marti tebegegia, ir dažnai, grįžtant namo iš anūku, mane užgriūva jausmų antplūdis. Tai skausminga, bet aš šiandien turiu Al-Anoną – pagalbą, kai turiu nuspręsti, ką galiu padaryti. Aš nejaučiu praeityje mane kamavusio beviltiškumo.

Atidėjau pinigų savo anūkės mokslams. Dažnai jiems skambinu ir rašau, kaip juos myliu. Aš tiesiog tirpstu, kai pamatau jų švytinčias akis, bet neleidžiu, kad jų situacija mane užvaldytų. Mano sūnus blaivus. Mano anūikai kartais nueina į Alatino susirinkimus, nors mama dažnai draudžia ten eiti. Mano sūnus išmintingai man pataria nebekartoti senų klaidų, leisti jo vaikams patiems suvokti realybę, kurioje gyvena, ir užaugti joje. Ir Al-Anono draugija, mano draugai ir programa visada man primena nešališkumą.

Angelo veidas

Mano suaugusi dukra turi angelo veidą. Ji dirba manekene ir gauna krūvą pinigų. Kartais aš negaliu sulaikyti ašarų: ji atrodo tokia tobula. Aš klausiu savęs: "Kas atsitiks su tuo nuostabiu veidu, kai pradės ryškėti pirmieji girtuoklystės požymiai?" Žinau, kad jos išvaizda tikrai nukentės, aš esu pati patyrusi viską niokojantį alkoholio poveikį. Bet labiau už jos grožį man rūpi ji pati. Dėl jos labai bijau.

Man taip pat pikta. Maniau, kad vaikystėje mačiusi girtą motiną (mane), ji tikrai nesugalvos sekti mano pėdomis. Ir aš jaučiuosi kalta. Visą laiką galvoju, ar mano gėrimas turėjo įtakos jos gėrimui.

Viena mano pažįstama narė iš Al-Anono pasiūlė man gelbėtis draugijoje. Esu AA narė, todėl iš pradžių pasipriešinau. Juk aš turiu savo sveikimo programą, kurios dėka esu blaivi. Ko gi dar galiu Al-Anone išmokti?

Dabar aš mokausi. Aš mokausi ramiai žiūrėti į savo dukterį ir jos elgesį.

Bandau atsispirti pagundai ieškoti sprendimų, kaip išbristi iš bėdų, kurios atsiranda dėl jos gėrimo. Kiekvieną dieną prisimenu: aš tik pailginčiau jos ligą, jeigu apmokėčiau jos sąskaitas ar bandyčiau maskuoti jos girtą elgesį. Paskutinį kartą, kai ją neblaivią vairuojant sustabdė kelių patrulis, nemokėjau už ją nei baudos, nei užstato.

Aš susimąstau apie tai, kad turiu jai atstoti ir tėvą, ir man būna lengviau, kai man padeda alkoholikų mamos ir tėvai, broliai, seserys ir vaikai, su kuriais bendrauju Al-Anone. Visiškai naujas jausmas man yra su ramybe širdyje žiūrėti į savo vaikus, atiduotus Aukštesnės Jėgos globai. Aukštesnė Jėga sergi mane ir tikiu, jog sergės ir mano vaikus. Šį visą sunkų pasikeitimų procesą nebūčiau praėjusi be Al-Anono draugų pagalbos ir supratimo. Kiekvieną dieną iš naujo vis tikiu, kad Dievas mano dukra pasirūpins. Tebūnie Dievo valia.

Dvylika tradicijų

Al-Anono grupių patirtis rodo, kad Al-Anono šeimos grupių vienybė priklauso nuo šių tradicijų laikymosi:

1. Mūsų visuotinė gerovė turi būti pirmoje vietoje. Tik nuo mūsų vienybės priklauso kiekvieno mūsų asmeninis sveikimas.

2. Kiekviena grupė neturi autoriteto, didesnio nei mus mylintis Dievas, Kuris reiškiasi grupės sąmonėje. Mūsų vadovai yra ištikimi mūsų tarnai. Jie mums tarnauja, o ne mus valdo.
3. Susirinkę kartu alkoholikų artimieji gali vadintis Al-Anono Šeimos grupe. Ši grupė nepriklauso jokiai organizacijai. Vienintelė narystės sąlyga – alkoholio problema tarp artimųjų arba draugų.
4. Kiekviena grupė turėtų veikti savarankiškai, išskyrus atvejus, kai sprendžiami reikalai, susiję su kitų grupių ar visos Al-Anono draugijos ir AA veikla.
5. Kiekvienos grupės pagrindinis tikslas vienas – padėti alkoholikų šeimoms. Mes vadovaujamės Dvylikos žingsnių programa, rodome supratimą ir padrąšinimą alkoholikų artimiesiems, suteikiame jiems pagūdą.
6. Al-Anono ir Šeimos grupės neturėtų remti, finansuoti ar vadinti savo vardu jokių kitų organizacijų, kad pinigų, nuosavybės ar prestižo klausimai nenukreiptų mūsų nuo pagrindinio dvasinio tikslo. Tačiau, būdami nepriklausomi, mes visada turėtume bendradarbiauti su AA.
7. Kiekviena Al-Anono grupė turėtų išsilaikyti pati, atsisakydama pašalinės paramos.
8. Al-Anono draugijos veikla, vykdančią Dvylikos žingsnių programą, turi visada išlikti neprofesionali, nors atskirose tarnybose gali dirbti specialistai.
9. Mūsų grupės neturi valdymo aparato, tačiau mes galime kurti tarnybas ar komitetus, pavaldžius tiems, kam tarnauja.

10. Al-Anono Šeimos grupės nesprenžia problemų, nesusijusių su draugijos veikla, todėl mūsų pavadinimas neturėtų būti minimas jokioje viešojo polemikoje.
11. Mūsų bendravimas su visuomene grindžiamas patraukliomis idėjomis, o ne įtikinėjimu. Mes visada privalome išsaugoti asmens anonimiškumą žiniasklaidoje. Ypač turime saugoti AA narių anonimiškumą.
12. Anonimiškumas yra visų mūsų tradicijų dvasinis pagrindas, visada primenantis, kad Al-Anone svarbiausia yra nuostatos, o ne asmenybės.