

LUIZOS ISTORIJA

Al-Anono pradžia

**Al-Anono
Šeimos
Grupės**

IŽANGA

Buvo toks metas, ir visai dar neseniai, kai Al-Anono nebuvo. Alkoholiko draugas, sutuoktinis ar giminaitis buvo vienas su savo problema. Bandydami įveikti tą sunkią, nesuprantamą situaciją, jie jautėsi bejėgiai, kupini savigailos, pykčio ir apmaudo.

Taip atsitiko, kad viena moteris desperatiškomis valios pastangomis bandydama išspręsti problemą sau ir tūkstančiams kitų, surado atsakymą. Ji išgyveno tą baisią painiavą, kurios neišvengia nė vienas, kai jo mylimas žmogus tampa alkoholiku. Kaip ir mes, ji nežinojo, kur kreiptis. Tačiau mes šiandien turime Al-Anoną, o ji, kad sau padėtų, turėjo pati padaryti visą sunkų darbą.

Atgavusi dvasinę ramybę, ji, su grupele pasišventusių iniciatorių, siekė toliau:ėjo į žmones – į mus, nešdama žinią. Jos vardas – Luiza. Jos vyras Bilas buvo vienas pirmųjų Anoniminių alkoholikų draugijos įkūrėjų. Jis atrado blaivybę ir pasiūlė ją viso pasaulio alkoholikams, o Luiza jų artimiesiems ir draugams pasiūlė Al-Anono viltį ir dvasinę ramybę.

Al-Anonas skirtas kiekvienam vyrui, moteriai ar jaunuoliui, kurių gyvenimų stipriai paveikė kito žmogaus besaikis gėrimas. Jis skirtas kiekvienam, kurio mylimas žmogus atrado blaivybę AA ir kuriam reikia kitokio požiūrio, kad galėtų prisitaikyti prie naujų santykių ir bendravimo. Tai gyvenimo būdas, kurio pagrindas – asmenybės vystymasis. Pasaulinis Al-Anono pripažinimas įrodo, kaip puikiai jis tinka daugeliui žmonių.

LUIZOS ISTORIJA

Bilas pradėjo gerti tuoj po mūsų vestuvių. Jis iš pat pradžių buvo alkoholikas, nors aš to tada dar nesupratau. Išgėręs vieną taurelę, jis nebegalėdavo sustoti tol, kol pajėgdavo pakelti stikliuką. Aš buvau labai susirūpinusi, bet vis dar tikėjau, kad mūsų bendro gyvenimo turiningumas ir pilnatvė privers jį pamiršti alkoholį. Laikui bėgant, jis gėrė vis smarkiau. Mes vaikų neturėjome, taigi vienintelis mano gyvenimo tikslas buvo padėti jam atsikratyti to baisaus įpročio. Kai jis negerdavo, mes buvome labai laimingi: turėjome tuos pačius pomėgius, labai mėgome bendrauti su žmonėmis. Galiausiai atėjo toks laikas, kai jis beveik neišsipagirioldavo. Tada ir jis suprato, kad privalo kažką daryti. Kartu mes išbandėme visas priemones, kokias tik sugalvojome. Jis kūrė planus, kaip galėtų save kontroliuoti, skaitė knygas apie psichologiją ir religiją, važinėjo į sanatorijas. Dvi vasaras iš eilės aš mesdavau darbą ir mes trims mėnesiams išvykdavome į kaimą atsigauti ir atstatyti jėgų. Bet viskas veltui. Ant mano pečių gulė visa atsakomybė už šeimą ir priimanus sprendimus.

Tuo laikotarpiu Bilas nieko daugiau nedarė, tik gėrė. Jis nebeišeidavo iš namų, nes bijojo, kad jo nesuimtų policija. Mes gyvenome visiškai atsiriboję nuo pasaulio: nelankėme draugų ir jie nebelankė mūsų, kiek galima rečiau matydavomės su savo tėvais ir artimaisiais. Visas mūsų gyvenimas virto žūtbutine kova prieš alkoholį. Iš tiesų tai buvo tragiška: stebėti tokį puikų žmogų patiriant visišką sutriuškinimą ir neviltį.

Kartą pas Bilą atėjo senas draugas, užkietėjęs girtuoklis, papasakoti mums, kaip jis dvasinių metodų pagalba "išsilaisvino" iš alkoholizmo. Bilas, paskatintas švytinčių draugo akių ir optimistiško pasakojimo, nuvyko į ligoninę praskaidrinti sąmonės. Ir tada įvyko stebuklas: praktiškai po vienos nakties Bilas tapo vos atpažįstamas. Mes buvome priblokšti tokio nepaprasto pasikeitimo. Buvome tokie laimingi ir kupini dėkingumo, kad net neabejojome, jog šį kartą blaivybė tęsis ilgai (nuo šios istorijos vietos ji tęsėsi iki pat jo mirties 1971 metais. Jo draugo blaivybė, deja, truko trumpiau, tačiau iki savo mirties 1966-aisiais. Jis irgi išbuvo blaivus daugelį metų).

Bilas galvojo: jeigu stebuklas įvyko jam ir jo draugui, tai kodėl jis negalėtų įvykti ir kitiems? Jis pradėjo nesibaigiantį alinantį darbą – padėti kitiems alkoholikams. Visą blaivybės laikotarpį mūsų name netrūkdavo alkoholinių gėrimų. Man net atrodė, kad jis ruošiasi išdžiovinti visą pasaulio alkoholį.

Mes dėkingi vaikščiojome į vienos draugijos susirinkimus, kuriuos lankė Bilo draugas. Keletą ten išgirstų dvasinių principų Bilas pritaikė savo darbe su alkoholikais. Vėliau savo knygoje apie AA jis padidino jų skaičių ir sukūrė Dvylika žingsnių, kurie turėjo padėti alkoholikui visiškai atsikratyti gėrimo.

Laikas bėgo ir aš pradėjau stebėtis, kodėl nesijaučiu laiminga: juk pagaliau išsipildė viso mano gyvenimo svajonė, kurią puoselėjau metų metais. Vieną sekmadienį Bilas kaip paprastai paklausė, ar aš pasiruošusi eiti su juo į susirinkimą. Ir tada, savo pačios ir jo nuostabai, aš suklyčiau: "Velniop tavo susirinkimus!" ir iš visų jėgų trenkiau į sieną batą.

Šitoks niekuo nepaaiškinamas jausmų protrūkis privertė mane susimąstyti ir paanalizuoti savo susierzinimo priežastis. Palaipsniui paaiškėjo, jog aš skėstu savigailoje, mane piktina tai, kad mudu su Bilu mažai praleidžiame laiko kartu ir kad jis, palikęs mane vieną, kažkur bastosi, ieškodamas naujų girtuoklių arba dirbdamas su senaisiais. Aš jaučiausi nereikalinga tame siaurame alkoholikų ratelyje, į kurį negalėjo įžengti nė viena žmona. Mano savimeilę žeidė ir tai, kad mano vyro draugas, toks pat alkoholikas kaip ir jis, sugebėjo per tokį trumpą laiką pakeisti Bilą, o aš šito padaryti nesugebėjau per visus ilgiausius mūsų vedybinio gyvenimo metus.

Mano gyvenimo tikslas – Bilo blaivybė, kurio siekdama aš jaučiausi tokia reikalinga, staiga išnyko. Aš ieškojau, kuo užpildyti tuštumą. Sąžiningai turėjau pripažinti, jog Bilas labai žymiai išaugo dvasiniu požiūriu, ir šitokia karštligiška jo veikla su alkoholikais jam buvo būtina, kad išsaugotų savo blaivybę. Aš nusprendžiau susirūpinti savo pačios dvasiniu tobulėjimu. Norėdama pakeisti savo nusistatymą, aš pasinaudojau tais pačiais principais kaip ir Bilas.

Po kelerių metų mane ir Bilą sujaudino toks dalykas: pastebėjome, jog dažnoje šeimoje būdavo tokie patys įtempti tarpusavio santykiai, kaip ir kadaise mūsų; ir jie dažniausiai atsirasdavo tada, kai baigdavosi pirmasis, "žerintis" AA laikotarpis. Buvo skaudu ir keista tai suvokti. Nors ši nuostabi programa padarydavo alkoholikus naujais žmonėmis, jų šeimyninis gyvenimas dažnai būdavo sunkus. Tapo aišku, jog kažką reikia daryti, o pirmiausia –

alkoholiko artimiesiems taip pat padėti gyventi pagal dvasinę programą.

Netrukus visame pasaulyje pradėjo kurtis grupelės, kurias sudarė AA narių šeimos. Jų tikslas buvo trejopas: dvasiškai tobulėti, taikant anoniminių alkoholikų Dvylikos žingsnių programą; suteikti alkoholikui padrašinimą ir supratimą namuose; šiltai priimti į savo tarpą esamų ar būsimų AA narių šeimas.

Šiandien Al-Anono grupės įsikūrusios daugelyje pasaulio šalių. Daug yra organizacijų, pripažįstančių, kad alkoholizmas yra visos šeimos problema, ir jos sprendimą pagreitinti gali artimųjų supratingumas.

AA ir Al-Anonas Dvyliką žingsnių dažnai vadina darbo įrankiais. Vieną dieną aš įsigilinau į šią mintį ir palyginau šį darbą su savo darbu sode. Šie dalykai yra stulbinančiai panašūs.

Paveldėjimas ir ankstyvoji mūsų aplinka sukuria dirvožemį, iš kurio auga mūsų mintys ir veiksmai, gėlės ir piktžolės. Kad gėlės augtų, turime išravėti piktžoles.

Mūsų sodo įrankiais galime vadinti šiuos AA ir Al-Anono principus: savęs ir savo motyvų pažinimą, sąžiningą savianalizę, troškimą padėti kitam ir Dievo suvokimą. Mes turime naudotis šiais iš tiesų efektyviais įrankiais, nes antraip mūsų sodas sužaliuos piktžolėmis.

Dirvožemis skiriasi: vienur jis kietas, kitur – sudėtingas ar pelkėtas, o dar kitur – derlingas. Koks jis bebūtų, pasodinus į jį tinkamas gėles, jos visada išaugs. Sakoma, kad ir dykuma žydi.

Mūsų sodininkui gali sunkiai sektis rauti piktžoles, nes jo įrankis nuolatos atšimpa į didelius akmenis. Tačiau nuolatos galąsdamas kaupuoką ir rūpestingai parinkdamas augalus, jis akmenuotame dirvožemyje geriausiai gali išauginti nuostabų sodą. Kitas sodininkas, turėdamas derlingą dirvožemio plotą, yra garantuotas puikaus sodo suvešėjimu, todėl jis net nesivargina įdirbti žemės. Galbūt vieną rytą atsibudęs, šis sodininkas išvys savo sodą pilną klastingų, pasipūtusių ir savimi garantuotų piktžolių, kurios puikiai veši derlingoje žemėje.

Tokiu pačiu būdu alkoholio sutuoktinio, vaidinančio kankinio vaidmenį ir paskendusio savigailoje, sodas gali likti užterštas ir nederlingas.

Al-Anono Šeimos grupės iškelia būtinybę auginti vešlius, derlingus mūsų gyvenimo sodus ir nurodo, kaip tai galima padaryti naudojantis AA Dvylikos žingsnių programa.

Čia aprašysiu savo daugiameį darbą pagal Žingsnius:

Pirmasis žingsnis. Prisipažinome, kad esame bejėgiai prieš alkoholį ir kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas.

Aš buvau tokia pat bejėgė prieš vyro alkoholizmą, kaip ir jis pats. Aš veltui ir nesėkmingai išbandžiau visus būdus kontroliuoti jo gėrimą. Mano gyvenimas iš tiesų tapo nevaldomas, nes aš elgiausi taip, kaip nenorėjau, ir buvau tokia, kokia būti nenorėjau. Aš bandžiau kontroliuoti Bilo gyvenimą, nors nesugebėjau suvaldyti savojo. Norėjau įsiskverbti į jo smegenis ir pasukti varžtelius, kaip man

atrodė, teisinga linkme. Aš buvau bejėgė ir prieš alkoholį. Kol tai supratau, praėjo daug laiko.

Antrasis žingsnis. Įsitikinome, kad tik Galingesnė už mus Jėga gali grąžinti mums sveiką mąstymą.

Kadangi mano mąstymas buvo iškreiptas, o nervai pakrikę, aš buvau pilna painiavų ir požiūrių, kurie aiškiai buvo neprotingi. Galų gale suvokiau, kad man reikia pradėti blaiviai mąstyti. O šitai galėjau padaryti tik tai tikėdama Dievu, AA, savo vyru ir pačia savimi.

Trečiasis žingsnis. Nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, kaip mes Jį suprantame, globaliai.

Aš buvau visiškai garantuota savo teisumu. Šis jausmas kilo iš pasitenkinimo savimi, nes buvau tikra, jog esu gera mama, slaugė, rūpestinga žmona ir šeimos maitintoja. Be to, visada maniau esanti sąskaitų grafos dešinėje pusėje, o mano alkoholikas vyras kairėje. Tuo pat metu jaučiau, kad mano viso gyvenimo pastangos atvesti Bilą į blaivybę nuėjo perniek. Visi šie dalykai ilgą laiką neleido man suprasti aiškaus fakto, kad turiu savo valią ir gyvenimą atiduoti į Dievo rankas. Aš manau, kad nėra didesnės nuodėmės už pasitikėjimą savimi. Tik su didžiausiu vargu šviesos spindulys gali prasiskverbti per teisuolio šarvus.

Ketvirtasis žingsnis. Drąsiai ir atidžiai išanalizavome save moralės požiūriu.

Štai čia, bandydama būti sąžininga, aš patyriau didžiausią sukrėtimą. Daugelis dalykų, kuriuos tariausi

daranti nesavanaudiškai, atidžiau įsigilinus, pasirodo, buvo paskatinti gryniausio išskaičiavimo, kad viskas būtų taip, kaip aš norėjau. Šis atradimas dvigubai sustiprino mano pasiryžimą nuodugniai vykdyti Dvylikos žingsnių programą.

Penktasis žingsnis. Prisipažinome Dievui, sau ir kitam žmogui savo klaidas.

Jaučiau, kad šito man reikia taip pat, kaip ir alkoholikui, gal net labiau, negu jam; juk aš buvau įpratusi elgtis su Bilu kaip motina su "neklaužada" sūneliu. Kai prisipažinau savo elgesio klaidas, sugebėjau atrasti pusiausvyrą mūsų santykiuose, kad jie taptų panašesni į idealų dviejų sutuoktinių gyvenimą.

Pradžioje mane labai žeidė, kad kažkoks žmogus per kelias minutes padarė tai, ko aš nesugebėjau per visą vedybinį gyvenimą, nors ir labai stengiausi. Šiandien žinau, kad vargu ar atsirastų pasaulyje bent viena žmona, kuriai pavyktų atlikti tokį darbą. Alkoholikas jaučia, kad jo žmona turi sąskaitą kreditinėje stulpelio pusėje, o jis pats įrašytas į debetą. Taigi, ji niekada jo nesupras. Nė vienas sveikas žmogus neatpažintų savo vaidmens panašioje situacijoje taip puikiai, kaip tai padaro alkoholikas.

Tik tada, kai suvokiau šitą tiesą, pajutau širdyje ramybę.

Šeštasis žingsnis. Visiškai atsidavėme Dievui, prašydami Jo pašalinti mūsų ydas.

Kai kuriuos savo savanaudiškus poelgius aš teisinu tuo, jog Bilas ar koks kitas žmogus elgėsi su manimi panašiai.

Turėjau be galo stengtis, kad panorėčiau, prašydama Dievo, atsikratyti tokio požiūrio. Pavyzdžiui, man buvo labai savęs gaila, kad dėl kitų, nuolat mūsų namuose besitrinančių alkoholikų, aš praradau Bilo draugystę, kad mums labai mažai laiko likdavo pabūti vieniems. Neįvertinau jo darbo su žmonėmis reikšmės, nesuvokiau, kaip giliai ir atsidavusiai žmogus turi pasišvęsti AA, kad mintys apie alkoholį paliktų jį ramybėje.

Septintasis žingsnis. Nuolankiai Jo prašėme pašalinti mūsų ydas.

Nesupratau, ką reiškia žodis "nuolankiai". Jis man siejosi su vergija. Šiandien žinau, kad "nuolankiai" reiškia teisingai vertinti savo santykius su sutuoktiniu ir su Dievu.

Stengiausi siekti nuolankumo ir susižavėjusi stebėjau, kaip mano vyras irgi eina ta pačia kryptimi. Kai gėrė, Bilas buvo labai save nuvertinęs, o kai pradėjo lankyti AA, jis šoktelėjo į puikybę, o dabar pamažu vėl bandė atrasti pusiausvyrą ir tikrąjį nuolankumą. Sunkiai ir lėtai suvokiau, jog aš save irgi kėliau į aukštybes, o po to sumenkinau. Kai Bilas gėrė, aš jaučiausi visa galva už jį aukštesnė, o kai pamačiau jo progresą AA, pasijutau visiškai menka.

Aštuntasis žingsnis. Sudarėme sąrašą žmonių, kuriuos esame įskaudinę, ir pasiryžome skriaudas atitaisyti.

Pradžioje neprisiminiau nė vieno žmogaus, kurį būčiau įskaudinusi. Bet kai šiek tiek pralaužiau savo puikybės ledus, išvydau nemažai artimųjų ir draugų, kuriuos atstūmiau. Savo piktais trumpais žodžiais ne su vienu jų rizikavau nutraukti

ilgalaikę draugystę. Netgi prisiminiau vieną draugą, į kurį pykčio protrūkiu paleidau knygą (pasirodo, daiktų svaidymas buvo mano mėgstamiausias jausmų išliejimo būdas).

Šiandien sąrašą žmonių, su kuriais blogai elgiausi, bandau sutrumpinti, atitaisydama savo klaidas.

Devintasis žingsnis. Asmeniškai atitaisėme skriaudas, išskyrus atvejus, kai tiems žmonėms ar aplinkiniams būtume pakenkę.

Šitą padaryti man taip pat svarbu, kaip ir alkoholikui. Praeities nuosėdų išvalymas, atitaisant žmonėms padarytas skriaudas, buvo svarbus žingsnis. Tai buvo lyg tvirtovės statymas, kad ateityje galėčiau apsiginti nuo likimo smūgių, kuriuos gali pateikti gyvenimas. Tai buvo kelias į džiaugsmą ir sielos ramybę.

Dešimtas žingsnis. Nuolat analizavome save bei savo elgesį ir, jeigu būdavome neteisūs, tuojpat prisipažindavome klydę.

Tiesiog stulbinantis atradimas: kiekvieną kartą, kai pradėdu analizuoti save ir savo poelgius, pamatau, kiek būta juose išskaičiavimo, kaip išmoningai surasdavau vis naujų būdų nematyti to, ko norėjau. Save kvailinti lengva, tačiau sunku tai pripažinti. O reikia, nes tai labai pamokoma ir naudinga.

Vienuoliktasis žingsnis. Malda ir Meditacija stiprinome sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes jį suprantame, melddami tik pažinti Jo valią ir stiprybės ją vykdyti.

Tik dabar imu suprasti, kaip reikia melstis. Derėjimasis su Dievu nėra malda. Tikra malda nėra ir prašymas Dievo

suteikti man tai, ko noriu, nors tai būtų ir geri dalykai. Tariausi žinanti, ko man reikia, todėl elgiausi, lyg kapitonas, duodantis įsakymus leitenantui Dievui. Tai visiškai nebuvo panašu į tikrąją malda, kai Dievo prašome tik pažinti jo valią ir stiprybės ją vykdyti.

Gyvenimas šiandien toks užimtas, kad sunku rasti laiko meditacijai. Jai aš paskyriau dalį nakties ir ryto. Aš esu be galo dėkinga Dievui, ir padėka yra pagrindinis dalykas mano meditacijoje: padėka už meilę ir grožį, ir draugus, padėka net už sunkias dienas praeityje, kurios daug ko mane išmokė. Šitokiu būdu aš užmezgiau sąmoningą ryšį su Dievu.

Dvyliktasis žingsnis. Šių žingsnių dėka dvasiškai atgimę, mes stengiamės savo patirtį perduoti kitiems žmonėms ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

Aš niekuo nesiskiriu nuo daugelio Al-Anono narių, kurių dvasinis atgimimas buvo ilgas ir sunkus procesas. Visi mes privalome ir toliau eiti dvasinio tobulėjimo link. Mes turime eiti į priekį, antraip sugrįšime atgal. Aš nuoširdžiai tikiu, kad tarp mano senojo "aš" ir dabartinio "aš" įvyko teigiamas pasikeitimas. Tikiu, kad ir rytoj, ir kitą mėnesį ar kitamet aš keisiuosiu dar geresne linkme.

Niekas kitas taip nestūmė manęs į priekį, kaip poreikis perteikti Al-Anono žinią alkoholikų artimiesiems, nerandantiems būdų kaip išspręsti savo problemišką situaciją. Pagalba žmogui praeiti tą patį erškėčiuotą kelią, kuriuo kadaiseėjote jūs, teikia stiprybės abiem keliaujantiems: ir pagalbininkui, ir tam, kuriam padedate.

UŽRAŠAMS