

## **Rugsėjo 8 d.**

Susirinkimuose nuolat girdžiu, kad alkoholizmas yra liga. Galiu net pasakyti tai kitiems, tačiau kartais man vis atrodo, kad alkoholis yra mano priešas.

*Alateen* man primena, kad toks požiūris skaudina mane patį ir niekaip nepagerina mano šeimos situacijos. Dėl to aš turiu prisiminti, kad alkoholis serga. Būtų nesąžininga man jį teisti ir kaltinti, nes sergančių žmonių niekas dėl jų ligos nekaltina.

Aš turiu paleisti alkoholiką ir pradėti rūpintis savimi. Tai nelengva, nes kartais jaučiu tarsi „jis ir vėl nori mane pričiupti“, ir man norisi jam atsikirsti. Pirmasis žingsnis ir Ramybės malda man padeda priimti susirinkimuose girdimą „atsiribojimą su meile“ ir pritaikyti tai savo gyvenime.

**Šiandien prisiminsiu:** „Bendraudamas su alkoholiku, turiu mokytis „šalin rankas nuo jo“ požiūriu ir susikaupti į savo paties augimą. Tai nelengva, bet labai padeda. Klausausi kitų pasidalijimų apie atsiribojimą ir bandau pritaikyti tai savo situacijoje. Šiandien jau galiu susitvarkyti su savo problemomis, nes keičiu savo mąstymą apie alkoholiką ir leidžiu jam pačiam pasirūpinti savo problemomis, o sau – savomis.“