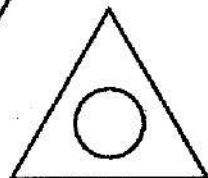
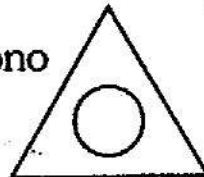


TRYS ŽVILGSNIAI Į AL-ANONĄ

Kitiems šeimos nariams



Al-Anono
šeimos
grupės



**TRYS ŽVILGSNIAI
Į AL-ANONĄ**

Kitiems šeimos nariams

**Al-Anono
Šeimos
Grupės**

I

Al-Anono sėkmė buvo ne tik fenomenali. Man atrodo, tai buvo didžiausios reikšmės įvykis nuo AA atsiradimo.

Judėjimo intensyvumo požiūriu jūs pranokote AA pirmosiomis egzistavimo dienomis. Taip įvyko todėl, kad jūs, žmonės, atkakliai siekėte užpildyti milžinišką tuštumą, kurią ilgą laiką jautėte šeimoje.

Ilgą laiką visi stebėjomės, kodėl negrįžta "medaus mėnuo". Žmonai sakydavome: "AA – tai jėga! Ateik į susirinkimą ir pati pamatysi. Galėsi pasišildyti prie anoniminių alkoholikų dvasinio laužo ir išvirti mums kavos". Laimė, visa tai jau praėitis. Jūs be galo spartiai ir efektyviai likviduojate siaubingą ilgą laiką egzistavusią tuštumą, kurią šeimos tarpusavio santykiuose jautė pusė mūsų draugijos narių. Žinoma, šeimos santykių problema yra pati sunkiausia, nes tie santykiai buvo labiausiai deformuoti.

Bilas V., vienas iš Anoniminių alkoholikų įkūrėjų.

II

ALKOHOLIKAS KALBA SAVO ŠEIMAI

Aš esu alkoholikas man reikia jūsų pagalbos.

Neskaitykite man moralų, nesmerkite ir nebarkite manęs. Juk jūs nepyktumėte ant manęs, jeigu sirgčiau tuberkulioze ar diabetu. Alkoholizmas irgi yra liga.

Neišpilkite alkoholio – tai tik pinigų švaistymas; aš visada surasiu būdų jo gauti.

Nesileiskite supykdomi. Jeigu pulsitė mane žodžiais arba panaudodami fizinę jėgą, aš tik pradėsiu dar blogiau apie save galvoti. Aš ir taip savęs negaliu pakęsti. Nedarykite iš rūpesčio

ar meilės man to, ką turėčiau padaryti pats. Jeigu prisiimsite atsakomybę vietoj manęs, aš to tikėsiuosi ir ateityje. Aš jausiuosi dar kaltesnis, o jūs – pasipiktinę.

Nepriimkite mano pažadų. Aš bet ką pažadėsiu, kad tik pasiekčiau savo tikslą. Tačiau dėl savosios ligos aš negaliu tų pažadų ištesėti, nors ir labai norėčiau.

Negrasinkite tuščiai arba įvykdysite tai, ką sakote.

Netikėkite viskuo, ką jums sakau – galbūt aš meluoju. Tikrovės neigimas yra mano ligos požymis. Be to, aš pradėtu negerbti tų, kuriuos taip lengva apkvailinti. Neleiskite, kad aš jums naudočiausi. Meilė, jeigu nėra teisybės, negali ilgai tęstis.

Nebandykite manęs dengti ar saugoti nuo gėrimo pasekmių.

Nemeluokite dėl manęs, neapmokėkite mano sąskaitų ir nevykdysite mano įsipareigojimų. Tai gali sušvelninti krizę, o kaip tik ji turi mane pastūmėti ieškoti pagalbos. Aš ir toliau neįsiu, kad turiu problemų dėl gėrimo, jeigu jūs automatiškai likviduosite mano gėrimo padarinius.

Be to, ką čia pasakiau, sužinokite viską, kas įmanoma, apie alkoholizmą ir apie tai, kaip turėtumėte elgtis su manimi. Eikite į atvirus AA susirinkimus. Nuolat lankykite Al-Anono susirinkimus, skaitykite literatūrą ir bendraukite su Al-Anono nariais. Šie žmonės padės jums aiškiai suvokti visą situaciją.

Aš jus myliu.

Jūsų alkoholikas.

*Remiasi medžiaga iš Josefo L. Kelemano "Vadovo alkoholiko šeimai".
Al-Anono Šeimos grupių centras, Inc., Niujorkas, N. Y.*

III ATVERKITE KITAS DURIS

Tegul šeima atranda palaimintą užuovėją Al-Anone, net jeigu alkoholikas dar vis apsikabinęs butelį. Al-Anonas šeimai bus supratingas sąjungininkas.

Aš įsitikinau, kad "palikti šeimą vieną iki kito karto" yra viena didžiausių apsilėidimo nuodėmių, kurias gali padaryti Dvyliką žingsnį žengiantis žmogus.

Alkoholikas racionaliai naudojasi šeima, kad išvengtų sunkumų. Alkoholiko elgesį galima suprasti kaip gynybą prieš šeimos tylą arba išsakomą nepritarmą. Alkoholiko karingas, agresyvus, įžeidžiantis elgesys iš tikrųjų yra gynybinė siena nuo tikro ar įsivaizduojamo nepritarmos.

Alkoholikui sutikus, ar galbūt jam pageidaujant, jūs imatės Dvyliktojo žingsnio. Alkoholikas viską tebeneigia, racionaliai aiškina problemą ir taip įtikinamai atakuoja šeimą, jog jūs beveik patikite kiekvienu jo žodžiu.

Bet, kol alkoholikas yra nepasiruošęs, nepalikite jo, sakydami, kad grįšite vėliau, kai jis bus pasiruošęs. Ką nors darykite, kad aprimtą visa ta kova, susilpninkite jo neigimą ir racionalizavimą. Pasikalbėkite su šeima ir pasiūlykite jiems patiems pagalbą. Jūs atsiradote geru laiku, kai konfliktas trumpam iškilo į paviršių. Jeigu dabar "paliksime šeimą vieną", rytoj konfliktas gali vėl nugrimzti ir nebeiškilti mėnesių mėnesius. Visi vėl sugrįš į įprastą vėžes: gyvens bet kaip, tikės geriausio ir bijos įsupti valtį.

Pagalba, kurią galite pasiūlyti, yra Al-Anonas. Jis pirmiausia yra skirtas alkoholiko šeimai. Jeigu šeima pradės

savo sveikimo procesą Al-Anone, galima garantuoti, kad žymiai greičiau alkoholikas pats iš tikrųjų pripažins, kad jam reikalingi AA.

Al-Anone šeima įgyja tikrai vertingų žinių sau ir alkoholikui, nesvarbu, ar jis blairvus, ar girtas. Pradėjusi laikytis atstumo, šeima atgauna sveiką nuovoką. Pradėję praktikuoti Dvylikos žingsnių programą, šeimos nariai atranda vertingą gyvenimą. Šviesa, taika ir ramybė atsiranda ten, kur viešpatavo kankinančios abejonės, baimė, pyktis ir kaltė.

Mano nuomone, bet kokia informacija apie AA, suteikta alkoholikui, kuris dar nėra pasiruošęs, gali iš tiesų sulaukyti jo sveikimą, jeigu šios informacijos nelydės konstruktyvūs šeimos veiksmi.

Pateiksiu dažną pavyzdį. Pamišusi žmona skambina į AA arba iš laikraščio nurašo skelbimą apie AA susirinkimą. Informaciją ji perduoda savo vyrui. Jis sutinka nueiti ir pabandyti. Jis nuceina, gal net kartu su žmona. Bet jis jaučia, kad buvo priverstas ten eiti ar netgi nutemptas, ir jam kyla pasipriešinimas. Jis dabar gali pasakyti: "Aš nuėjau į AA, bet man tai nepadėjo!" Ir vyras, ir žmona dabar gali sakyti, kad jie viską išbandė, bet jiems nepavyko. Daugiau jie gali išstisus metus nebandyti kreiptis į AA.

Jeigu ši žmona vietoj informacijos apie AA būtų suradusi informaciją apie Al-Anoną, ji būtų galėjusi į ten paskambinti. Tenai į jos prašymą suteikti informacijos apie AA, jos vyrui būtų atsakyta tuo, ko jai iš tiesų reikia (nors ji to nesupranta) – pagalbos jai pačiai. Ji nežino to, ką jai reikia žinoti. Žmonės Al-Anone žino, ko jai reikia. Pavyzdžiui, liautis bandyti paveikti alkoholiką, netgi jei tai būtų bandymas nukreipti jį į AA.

Jeigu sutinkate alkoholiką, kuris jūsų pagalbai yra pasiruošęs, "griebkite jį", bet tuo pačiu metu dirbkite ir su šeima. Jeigu jis į susirinkimą ateina su žmona, kas nors turėtų pakalbėti su ja apie ją ir jos problemas, o ne tik apie alkoholiką; apie tai, kokią poveikį jai padarė vyro gėrimas ir apie pagalbą, kurią ji galėtų rasti Al-Anone. Jeigu į susirinkimą alkoholikas ateina vienas, reikėtų suorganizuoti, kad tuo pačiu metu kas nors iš Al-Anono aplankytų jo šeimą.

Jeigu šeima dar nėra pasiruošusi, vis tiek nevenkite kalbėti apie Al-Anoną. Šeima galbūt šiandien neigs ir priešinsis, bet vėliau, kai nebeturės kur dėtis iš nevilties ir pasieks dugną, prisimins jūsų žodžius. Šeima irgi kankina gėda, nepilnavertiškumo ir kaltės jausmai, todėl jai sunku pripažinti, kad gyvena su alkoholiku ir kad jis yra ligonis. Kartais, šeimai pripažinus šį faktą, praėina ne vieneri metai, kol tai pripažįsta ir alkoholikas. Per tuos metus šeimai būna lengviau gyventi, jeigu ji pripažįsta pagalbos būtinumą ir savo bejėgiškumą prieš alkoholizmą.

Ar aš sakau: "Dvyliktajame žingsnyje daugiau dirbkite su alkoholiko šeima, nei su juo pačiu, kalbėkite su jais tik apie Al-Anoną"? Taip, aš tai tvirtinu.

Adaptuota iš straipsnio leidinyje "The Grapevine", 1969 m. sausis, ©1969 The Alcoholics Anonymous Grapevine, Inc., New York, N. Y.

AL-ANONO DEVIZAI

Tebūnie Dievo valia

Nėra žmogaus, kuris turėtų pakankamai išminties ir jėgų susidoroti su viskuo, kas vyksta gyvenime. Kai problemos jus

atveda į aklavietę, leiskite Aukštesnei Jėgai atstatyti tvarką ir sugrąžinti jūsų gyvenime ramybę. Dievas tikrai jums padės.

Gyvenk ir leisk gyventi kitiems

Turėk savo gyvenime planą ir visiškai jį išnaudok, eidamas per gyvenimą savo žingsniu. Atrask savo trūkumus ir šalink juos vieną po kito. Džiaukis gyvenimu, nesvarbu, kas bebūtų. Leisk kitiems daryti tą patį, venk kritikuoti ir kištis ne į savo reikalus.

Galvok

Turėk laiko pamąstymui ir analizei. Taip išvengsi daugelio klaidų ir rūpesčių, kuriuos sukeltų impulsyvūs žodžiai ir veiksmai.

Pirmiausia – svarbiausi dalykai

Atsirink, kas iš tiesų yra svarbu, ir padaryk tai pirmiausia. Taip įvesi tvarką ir daugiau pasieksi, negu leisdamas nereikšmingiems dalykams tave trikdyti ir blaškyti.

Pamažu galima pasiekti viską

Daugiau pasieksime, jeigu ramiai žiūrėsime į kiekvieną situaciją. Mūsų seneliai sakydavo: "Skubėk, jei nori sugaišti". Pamažu galima pasiekti viską ir išspręsti visas problemas.

RAMYBĖS MALDA

Viešpatie, suteik man nuolankumo nesipriešinti tiems dalykams, kurių aš negaliu pakeisti, drašos keisti tai, ką galiu pakeisti, ir išminties atskirti vieną nuo kito.