

PATARIMAI KAIP VESTI NAUJOKŲ SUSIRINKIMUS

- Kokie susirinkimai yra tinkamiausi?
- Kaip vedėjai gali pasiruošti?
- Siūlomos susirinkimų temos.

Ši brošiūra yra skirta visiems anoniminiams alkoholikams (AA). Nors ši brošiūra buvo sukurta, siekiant padėti naujokų susirinkimus rengiančioms grupėms arba asmenims, kurie veda tokius susirinkimus, čia pateiktą informaciją verta perskaityti bet kuriam AA nariui.

Padėdami AA, mes tampame visą pasaulį siejančios grandinės dalimi. Visi mes laikomės įsikibę į šią grandinę, norėdami išsaugoti savo gyvenimus, ir tuo pačiu metu kiekvienas iš mūsų yra šios grandinės dalis, priklausoma nuo kitų žmonių, kurie padeda išlaikyti jos vientisumą.

Taigi šioje brošiūroje nagrinėjami būdai, kaip sustiprinti šiuos ryšius – būdai, kurių pagalba mes galime gyventi blaiviai ir padėti kitiems alkoholikams atsispirti diena po dienos. Šioje brošiūroje surinkti patarimai iš visų AA grupių kaip padėti naujokams gyventi blaiviai ir įsitraukti į programą.

KOKIE NAUJOKŲ SUSIRINKIMAI YRA TINKAMIAUSI?

Praktikoje pasiteisina įvairūs susirinkimų tipai: pradedant nuo nedidelių, neplanuotų, neoficialių diskusijų, kai daugiausiai kalba naujokai, o susirinkimo vedėjas keičiasi kiekvieną kartą, iki didelių sesijų, kurios yra iš anksto nuosekliai suplanuojamos ir kurių metu nuolatinis susirinkimų vedėjas kalba apie tam tikras temas ir klausimus, aktualius AA.

Geriausias rezultatas pasiekiamas sujungus šiuos du susirinkimų tipus. Buvo nustatyta, kad naujokų šansai sveikti yra didesni, jei jie kaip galima anksčiau pradeda aktyviai dalyvauti AA pokalbiuose. Taip pat buvo nustatyta, kad naujokams reikia tokio žmogaus, kuris turėtų daugiau patirties, susijusios su AA, ir galėtų jiems pateikti pagrindinius faktus apie alkoholizmą ir mūsų sveikimo programą.

Taigi, daugelį naujokų susirinkimų sudaro: (1) susirinkimo vedėjo kalba, kuri trunka ne ilgiau kaip 20 arba 30 minučių (valandos trukmės susirinkimas), ir (2) susirinkusiųjų pokalbis.

KOKS YRA BENDRAS SUSIRINKIMO VEDĖJO PLANAS?

Daugelis patyrusių naujokų susirinkimų vedėjų teigia, kad jų įžanginės kalbos apima šiuos aspektus:

1. Naujokų pasveikinimas (naujokai yra itin svarbūs AA grupių augimui ir gerovei. Per pirmąsias savaites naujokai pastebi, kad naujos jų patirtys yra itin svarbios, siekiant padėti kitiems kenčiantiems alkoholikams).

2. Patikrinimas, kad naujokų anonimiškumas bus gerbiamas.
3. Paaiškinimas, kad viskas, ką sako vedėjas ar kitas narys, yra tik asmeninė nuomonė, kad niekas negali kalbėti visos pasaulinės draugijos (ar grupės) vardu.
4. Trumpas pasakojimas apie draugiją ir jos veiklos sritis.
5. Trumpas pasakojimas apie paties vedėjo patirtį, įskaitant trumpai išdėstytus, įprastus AA pokalbio elementus: savęs kaip alkoholiko identifikavimas (tai nebūtinai turi būti susiję su įvykiais vartojant alkoholį, bet gali būti susiję ir su jausmais); kaip vedėjas tapo AA draugijos nariu; dalyvavimas sveikimo programoje ir to rezultatai; žinios, kurias vedėjas įgijo iš AA draugijos.
6. Komentarai bet kokia tema, kuri, vedėjo nuomone, yra svarbi ir įdomi naujokams (kitose puslapiuose pateikiamos galimos temos).
7. Informacija apie kitus vietinius susirinkimus.
8. Rekomendacijos dėl spaudinių – kad naujokai galėtų gauti AA knygas, brošiūras arba periodinius leidinius („Penktas kampas“).

AR GALI VEDĖJAS PASIRENGTI NAUJOKŲ SUSIRINKIMUI?

Dauguma vadovų teigia, kad naujokų susirinkimui pasirengti galima atsižvelgiant į kitų patirtis ir teikiamus pasiūlymus. Šiame gide pateikiama tokių patirčių santrauka ir nurodoma Konferencijų patvirtinta literatūra, kurioje detaliau pateikiamas visuotinai pripažįstamas AA požiūris tam tikrais klausimais. Pavyzdžiui, knygelėje „Gyventi blaiviai“, kuri buvo specialiai sukurta naujokams, pateikiami galimi atsakymai į klausimus, kurie dažniausiai užduodami naujokų susirinkimuose.

Jei vedėjas yra pasiryžęs imtis visko, kad tik padėtų naujokams, pasirengimas susirinkimui gali būti įdomi ir naudinga veikla, o ne nuobodus darbas.

Kaip teigė vienas vedėjas: „galiausiai juk ir aš esu atsakingas“. Ilgesnė nei septyniasdešimties metų draugijos patirtis rodo, kad bet kuris asmuo, kuris yra pasiruošęs vadovauti naujokų susirinkimams, turėtų į tai žiūrėti kaip į rimtą atsakomybę.

SIŪLOMOS NAUJOKŲ SUSIRINKIMŲ TEMOS

1. Kaip atsispirti alkoholiui diena po dienos

(Dažniausiai naujokų susirinkime dalyvauja bent keli nauji asmenys. Taigi, vedėjai teigia, kad ši tema turi būti įtraukta į kiekvieną naujokų susirinkimą).

Atvykus į AA grupę pirmą kartą, daugelis iš mūsų dar nesupranta, kad pirmoji taurelė sukelia potraukį gerti dar ir dar, taip suteikdama klaidingą įsitikinimą, jog mes galime gerti vieną po kitos.

Dabar mes puikiai suprantame pavojų, tačiau daugelis naujokų yra tokie pat sutrikę, kokie buvome ir mes. Taigi vedėjas dažniausiai paaiškina nuostatos „nekelk pirmos“ svarbą ir kaip tam potraukiui atsispirti bent vieną dieną ar vieną valandą.

Beveik kiekvienas AA turi savo mėgstamiausią būdą, kaip tai padaryti, taigi kiti susirinkime dalyvaujantys nariai gali pateikti savo pasiūlymus kartu su žemiau nurodytais:

1. 24 valandų (jei reikia – 1 minutės) planas.
2. Priminimas sustoti – niekuomet nebūti pernelyg išalkusiam, piktam, vienišam ar nuvargusiam.
3. Būti šalia savo globėjo ir su juo aptarti asmenines problemas.
4. Atidėti alkoholio vartojimą.
5. Dalyvauti kuo daugiau AA susirinkimų.
6. Visuomet su savimi turėti AA skaitinius.
7. Telktis maldą naujokui priimtina forma.
8. Įpročių keitimas, ypač alkoholio vartojimo valandomis – pakeisti senus įpročių modelius.
9. Bendrauti su kitais AA nariais – asmeniškai arba telefonu (ypač tuo metu, kuriuo anksčiau buvo vartojamas alkoholis).
10. Leisti laiką AA susirinkimų patalpose arba centriniuose biuruose, kur AA susirenka kitu nei įprastu susirinkimų laiku.
11. Laikytis 12 Žingsnių programos, siekiant išvengti tokių grėsmių blaivumui kaip apmaudas, savęs gailėjimasis ir polinkis gyventi praeitimi arba ateitimi.

2. Alkoholizmas – liga

Daugiau informacijos apie sėkmingą 12 Žingsnių programą galite rasti knygoje „Anoniminiai alkoholikai“ (kuri dar vadinama „Didžiąja knyga“). Taip pat perskaitykite knygą „Anoniminiai alkoholikai subręsta“.

Dažniausiai alkoholikai, bandydami kontroliuoti savo pačių gyvenimus, turi susidurti su medicininiais ligos faktais bei sunkumais tam, kad sutiktų priimti pagalbą. Tai galioja net ir naujokams, kurie dažniausiai į pirmąjį AA susirinkimą ateina dėl kitų spaudimo.

Medicininis požiūris į alkoholizmą, padėjęs pakeisti AA draugijos kryptį, pateikiamas knygoje „Anoniminiai alkoholikai“, skyriuje „Gydytojo nuomonė“. Daugiau informacijos apie tai galite rasti pirmuose trijuose „Didžiosios knygos“ skyriuose ir AA knygelėse: Bill W. „Trys pokalbiai su medicinos draugijomis“ ir „Anoniminiai alkoholikai – sveikatos priežiūros specialistų požiūris“ (abiejų lietuviškai kol kas neturime).

AA nariai patys pateikia kelis šios ligos apibūdinimo variantus: „triguba liga“, „progresuojanti liga“, „potraukis plus manija“ ir t.t. (žr. brošiūrą „AA: 44 klausimai“).

Daugumai naujokų padėjo pokalbiai apie įvairius alkoholizmo apibūdinimus, ligos simptomus, netinkamos valios beprasmiškumą kovojant su alkoholizmu, reikalavimo racionaliai suprasti būklę, prieš pasiryžtant laikytis AA programos, nenaudingumą.

3. Kaip tai veikia: 12 Žingsnių sveikimo programa

Prieš įsitraukdami į AA veiklą daugelis mūsų svarsto, kaip visa tai veikia.

Taip vadinasi ir knygos „Anoniminiai alkoholikai“ 5-as skyrius. Tai viena pagrindinių AA draugijos pranešimo dalių.

Kadangi naujokai galėjo būti informuoti, kad „AA veikloje nėra nieko privalomo“, svarbu jiems paaiškinti, kad siūlomi Žingsniai yra paremti ankstesnėmis patirtimis.

Vyrai ir moterys, atsakingi už 12 Žingsnių programą, suprato, kad jie negalės asmeniškai pabendrauti su visais alkoholikais, kuriems reikia pagalbos. Taigi jie žinojo, kad turi labai kruopščiai atrinkti žodžius, kurie padėtų atvirai aprašyti savo patirtį, susijusią su sveikimo programa.

Naujokų susirinkimų vedėjai sutinka, kad naujokams retai padeda nuobodus pamokslavimas apie 12 Žingsnių programą arba sudėtingos programos interpretacijos. Aprašyti Žingsniai kalba patys už save, todėl visi naujokai gali patys pasirinkti, kaip juos interpretuoti ir taikyti.

Vedėjai turi užtikrinti, kad naujokams būtų prieinamos tikslios 12 Žingsnių formuluotės. Kadangi naujokai gali būti nenusiteikę daug skaityti, kuo anksčiau jie perskaitys knygą „Anoniminiai alkoholikai“, tuo geriau. Kai kurios grupės dalina šias knygas nemokamai, parduoda jas, įrengia AA knygų bibliotekas ar įteikia „Didžiąją knygą“ arba knygą „Dvylika Žingsnių ir Dvylika Tradicijų“ kaip dovaną.

4. 12 Tradicijų: ko išmokome iš AA klaidų.

12 Tradicijų paaiškina iš pirmo žvilgsnio gan prieštaringą elgesį, kuris supainioja naujokus, kai jie pirmą kartą susiduria su draugija, kurioje tiek mažai akivaizdaus organizuotumo: „anonimiškumas“ – tačiau kartais susirinkimų metu ištariai vardai ir pavardės; „jokių mokesčių ar rinkliavos“ – tačiau kartais susirinkimų metu siunčiama aukų dėžutė.

Diskusija apie Tradicijų kilmę, atsižvelgiant į mūsų ankstesnes klaidas, gali padėti atsakyti į daugelį klausimų ir išsklaidyti naujokų abejones.

Pasiremami savo pačių patirtimi, susijusia su Tradicijomis, vedėjai gali padėti naujokams suprasti, kad šių tradicijų principai yra svarbesni už asmenybes, taip pat suprasti anonimiškumo žiniasklaidoje svarbą, grupės sąžiningumą, savarankiškumą ir AA draugijos nepriklausomumą nuo kitų organizacijų.

Žinoti, ko AA draugija nedaro, yra taip pat svarbu, kaip ir žinoti, ką AA draugija daro. Tik žinodami tai, suprasime, kad neturime tikėtis iš AA draugijos daugiau nei ji gali mums pasiūlyti. Paslaugų, kurių AA neteikia, sąrašas pateikiamas brošiūroje „AA Jūsų bendruomenėje“ (lietuviškai kol kas neturime).

Jei vadovai nori būti užtikrinti, kad jie patys tinkamai supranta 12 Tradicijų, rekomenduojama, kad jie atidžiai išnagrinėtų „Dvylika Žingsnių ir Dvylika Tradicijų“, „Anoniminiai alkoholikai subręsta“ ir „Iliustruotos dvylika tradicijų“ (lietuviškai kol kas neturime).

5. AA draugijos spaudiniai – paslaugos kitiems

Dauguma AA sutinka, kad naujokai turi teisę žinoti apie visas pagalbos, kurią teikia AA, formas.

Šią pagalbą sudaro ir įvairaus pobūdžio AA draugijos literatūra, kurią leidžia „A.A. World Services, Inc.“ (AA Pasaulinė tarnyba). Ši literatūra kruopščiai atspindi platų visos draugijos sutarimą, o ne tik atskirų asmenų interpretacijas ar unikalų vietinį požiūrį.

Dar viena dovana, kurią mes galime perduoti naujokams, yra informacija apie Trečiąjį – Tarnavimo – priesaką, padedanti jiems suprasti jų, kaip naujų jungčių, vaidmenį mūsų pasaulinėje meilės ir tarnystės bendrijoje.

Perskaičius brošiūrą „AA grupė“, lengva paaiškinti kaip AA draugija padeda asmenims, turintiems problemų dėl alkoholizmo. Trumpa informacija apie bendrą AA tarnavimo struktūrą taip pat pateikiama pridėtoje brošiūroje „AA draugijos nario akimis“.

6. Kiti faktoriai, aptariami AA sveikimo programos metu

Daugelis grupių teigia, kad kartu su aukščiau išdėstytomis temomis jų naujokų susirinkimuose kalbama ir šiomis temomis:

a) Autentiška AA patirtis, kaip aprašyta knygoje „Anoniminiai alkoholikai“ ir „Anoniminiai alkoholikai subręsta“.

b) Noras gyventi blaiviai dėl paties savęs.

c) Potraukio ir manijos atsikratymas.

d) Kas gali tapti AA draugijos nariu ir kaip prisijungti prie draugijos. Daugelis naujokų vertina tai, kad norint tapti AA draugijos nariu nereikia jokių oficialių procedūrų, prisiregistravimo ar kitų procesų. Atviruose AA susirinkimuose gali dalyvauti kas tik nori. AA draugijos nariu gali tapti bet kuris asmuo, turintis problemų dėl alkoholizmo. Asmenys, kurie turi daugiau nei vieną priklausomybę, taip pat gali tapti AA draugijos nariais, jei jie turi problemų dėl alkoholizmo.

e) Faktų apie save pripažinimas; sąžiningumas – programos pagrindas.

f) Ramybės malda.

g) AA šūkių.

h) Globa; kaip gauti globėją, kaip pakeisti globėjus, jei reikia. (žr. brošiūrą „Klausimai ir atsakymai apie globą“).

i) Šeima (žr. knygos „Anoniminiai alkoholikai“ 8 ir 9 skyrius „Žmonoms“ ir „Šeima keičiasi“) ir būdai, kurių pagalba anoniminių alkoholikų giminaičiai gali sužinoti ir suprasti alkoholizmo problemą (visoms anoniminių alkoholikų šeimos grupėms ir „Al-Anon“ draugijai).

j) AA kalba. Dauguma naujokų susirinkimų vedėjų sutinka, kad labai svarbu naujokams paaiškinti bet kokius AA naudojamus terminus. Svarbu, kad visi pasisakymai šių susirinkimų metu būtų kuo paprastesni ir suprantamesni. Dauguma naujokų atvyksta neturėdami jokių išankstinių žinių apie AA draugiją ir (kaip daugelis iš mūsų prisimena) tik nedaugelis naujokų yra pajėgūs greitai suprasti sudėtingą informaciją ir idėjas.

k) Dvasinis pabudimas. Nuo tada, kai *Ebby T.* pirmą kartą sėkmingai pasiūlė 12 Žingsnių *Billui W.*, AA draugija yra skatinama kurti įvairias AA sveikimo priemones. Norėdami sužinoti daugiau informacijos apie dvasinio pabudimo vaidmenį sveikimo programoje,

perskaitykite knygos „Anoniminiai alkoholikai“ skyrius „Mes agnostikai“, „Darbas su kitais“, „Vizija tau“, „Dvasinė patirtis“. Taip pat remkitės 12-tu Žingsniu knygoje „Dvylika Žingsnių ir Dvylika Tradicijų“ ir knyga „Anoniminiai alkoholikai subręsta“; brošiūromis „AA: 44 klausimai“ ir „Klausimai ir atsakymai apie globą“.

1) Ar raminamieji vaistai pavojingi alkoholikams? (žr. „AA draugijos narys – vaistai ir kiti narkotikai“).

PASIŪLYMAI, KAIP RENGTI NAUJOKŲ SUSIRINKIMUS

Keitimasis pareigomis grupėje yra labai naudingas AA draugijai (žr. brošiūrą „AA grupė“). Kai vienas iš narių veda kelis naujokų susirinkimus (nuo 4 iki 12 susirinkimų (tačiau dažniausiai – 6 susirinkimus), kitas vedėjas perima likusių susirinkimų vedimą. Dauguma grupių vedėjus vyrus po tam tikro susirinkimų skaičiaus keičia vadovėmis moterimis. Kitose grupėse kiekvieną naujokų susirinkimą veda vis kitas narys.

Ten, kur AA grupėms svarbiausi yra naujokų susirinkimų rezultatai, sutinkama dėl šių bendrų idėjų:

- 1) Susirinkimas turi būti rengiamas atskirai nuo įprasto atviro arba uždaro susirinkimo. Kai kur toks susirinkimas rengiamas valandą prieš įprastą susirinkimą. Kitur naujokų susirinkimas yra rengiamas įprasto susirinkimo laiku, tačiau kitoje patalpoje (jei galima) arba kitą vakarą.
- 2) Jauki, neoficiali atmosfera yra laikoma tinkamiausia ir labiausiai skatinančia naujokų dalyvavimą pokalbiuose. Dėl šios priežasties nariai dažniausiai yra susodinami aplink didelį stalą.
- 3) Nei vedėjas, nei kiti seniau prie draugijos prisijungę nariai, dalyvaujantys susirinkime, neturi dominuoti susirinkimo metu. Vedėjas turi užtikrinti, kad susirinkimas nevirstų virtine pasisakymų, kurių metu labiau patyrę kalbėtojai nustelbia naujokus.
- 4) Naujokai yra kviečiami dalyvauti pokalbyje, tačiau jie neturi jaustis lyg būtų dėmesio centre arba tarsi turėtų gintis nuo užduodamų klausimų.
- 5) Bet kuris AA draugijos narys turi teisę dalyvauti susirinkime, susitikti ir padėti naujokams.
- 6) Visuomet naudinga naujokams įteikti sveikimo programos brošiūras ir susirinkimų sąrašą.

Tai AA generalinės tarnybos konferencijų patvirtinta literatūra

A.A. WORLD SERVICES, INC.
BOX 459 GRAND CENTRAL STATION
NEW YORK, NY 10163