

PENKTAS KAMPAS

Nr. 67 | 2020 | PAVASARIS/VASARA  ANONIMINIŲ ALKOHOLIKŲ DALIJIMOSI SVEIKIMO PATIRTIMI BIULETENIS

**Šiame
numeryje
skaitykite:**

Prisipažinimas
praktiškai

3

Penktoji
tradicija

6

Naujieji AA
iššūčiai

9

„AA Grapevine“
sukūrimo
istorija

16

Priklausomybė
nuo
džiaugsmo

20

NUMERIO TEMA:
**NAUJIEJI
AA IŠŠŪČIAI**





ANONIMINIAI ALKOHOLIKAI

PREAMBULĖ

Anoniminiai alkoholikai - tai draugija vyrų ir moterų, kurie dalijasi savo patirtimi, jėgomis ir viltimi, norėdami padėti sau ir kitiems sveikti nuo alkoholizmo.

Vienintelė sąlyga būti draugijos nariu - noras mesti gerti. Anoniminiai alkoholikai nemoka nei stojamojo, nei nario mokesčio. Mes išsilaikome iš savo pačių įnašų.

Anoniminių alkoholikų draugija nesusijusi su jokiais sektomis, tikybomis, politika, organizacijomis ar įstaigomis, vengia bet kokių ginčų, neremia jokių judėjimų ir jiems neprieštarauja.

Mūsų pagrindinis tikslas - būti blaiviems ir padėti kitiems alkoholikams pasiekti blaivybę.



PENKTAS KAMPAS

Redaktorius - Antanas Š.
Korespondentai - Aistė K., Viktorija K. ir kt.
Fotografija - Petras P.
Dizainas - Petras P.
Kontaktai:
J. Basanavičiaus a. 16
LT-59211 Birštonas
tel. 861099325
aapentaskampas@gmail.com

Leidėjas:
VšĮ „LAAT Patikėtinių taryba“
tel. 868367786,
info@aalietuvoje.org
www.aalietuvoje.org

Spaustuvė:
UAB „Printėja“
Vytauto Didžiojo g. 114b
LT-56111 Kaišiadorys

„Pentkas kampas“:
Anoniminių alkoholikų
dalijimosi sveikimo
patirtimi biuletėnis

Nr. 67, 2020 m. pavasaris/vasara

Tiražas 1000 egz.
ISSN 2335-8599



TURINYS

2020-ieji: o kaipgi be iššūkių?.....	2
Prisipažinimas praktiškai	3
Penktoji tradicija užtikrina mano blaivybę ..	6



Naujieji AA iššūkiai	9
----------------------------	---



Tiems, kurie norėjo išsaugoti ryšį.....	16
---	----



Tokios priklausomybės nuo džiaugsmo linkiu kiekvienam	20
---	----



Pasijuokime	23
AA grupės Lietuvoje	24

2020-IEJI: O KAIPGI BE IŠŠŪKIŲ?

2020. Turbūt daugelis šiuos skaičius įsimins dėl pavasarį mūsų kraštus, o ir visą pasaulį užklupusių išbandymų – nebuvo vienaip ar kitaip nepaliesto asmens dėl pandeminių, karantininių ar su tuos susijusių priežasčių. Ne išimtis ir AA draugija bei jos nariai. Susidūrėme su naujais iššūkiais – kiekvienas individualiai, grupėse bei viso judėjimo mastu. Įvairiausios mintys, stiprios emocijos, vis perdėliojamos planų dėlionės... Ko tik nepatirta per tuos keletą mėnesių. Išbandymai neaplenkė ir mūsų leidinio, todėl ir pavasariui parinktą temą teko koreguoti – jau kuriant naująjį numerį paaiškėjo, kad labai stipriai keičiasi situacija, todėl daugelį rašto planų atidedant reikia kalbėti apie esamą laikotarpį. Tad ir tema suformuluota taip: „Naujieji AA iššūkiai“. Turinio transformacijoms prireikė kiek daugiau jėgų ir laiko: šis „Penkto kampo“ numeris peržengė vasaros slenkstį, nors didžioji jo dalis sukurta pavasario dirbtuvėse. Šiaip ar taip, neabejotina, kad žurnale esantys tekstai išliks aktualūs dar ilgai – kaip išgyventų iššūkių atspindys.

Šiame „Penkto kampo“ numeryje kalbino me senbuvius, įvairių AA veiklų tarnautojus, klausdami, kaip, jų nuomone, veiks ir veikia pastaruoju metu Anoniminių alkoholikų judėjimas Lietuvoje, kaip reagavo jų namų grupės į išbandymus, kas asmeniškai nudžiugino ar nuliūdino. Įspūdžių ir vertinimų išsklotinė pakankamai plati – ko gero, niekas neturėjo ir dabar neturi galutinio atsakymo, tačiau aišku viena – pasauliui keičiantis AA

irgi keičiasi... Tad kokie tie „Naujieji AA iššūkiai“ – klausimas, kuris turbūt dar ilgai bus aptarinėjamas ir „gyvai“, ir AA interneto forumuose.

Prie iššūkių tematikos šiame „Penkto kampo“ numeryje šliejasi ir pasakojama žymiojo žurnalo „AA Grapevine“ sukūrimo ir veiklos istorija, kuri prasidėjo irgi ne iš gero gyvenimo – tam tikrų išbandymų akivaizdoje. Tad publikaciją „Tiems, kurie norėjo išsaugoti ryšį...“ verta perskaityti ne tik AA literatūra ir spauda besidomintiems.

Vis dėlto iššūkių temai skirtame numeryje išlieka ir įprastinės rubrikos: „12x12“ skiltyje patirtimi apie Penktąjį žingsnį dalinasi senbuvė Asta K., o apie Penktąją tradiciją pasakoja Mindaugas P.

Pokalbių rubrikoje – interviu su Tiberidos vienuolyno broliu Jonu „Tokios priklausomybės nuo džiaugsmo linkiu kiekvienam“. Apie kokią priklausomybę pasakoja vienuolis? Tegų skaitytojas pats patiria atradimo džiaugsmą... Žurnalo pabaigoje pasijuokti kviečia anekdotų skyrelis. Už karikatūrą prie jo esame dėkingi Mindaugui P., o už viso numerio nuotraukas – Petriui P. Taip pat leidinyje rasite AA Lietuvoje grupių sąrašą.

Derėtų pridurti – kadangi ne visos AA grupės po apribojimų spėjo grįžti į normalų veiklos ritmą, pirmiausia šį numerį su patikėtinių pritarimu publikuojame online – aalietuvoje.org svetainėje. Kad šis leidinys – kaip susirinkimas raštu – pasiektų kuo daugiau mūsų narių. Ir išliktų ryšys. Jį puoselėjant jokie 2020-ųjų iššūkiai nebus per sunkūs. Iki!

Antanas

PRISIPAŽINIMAS PRAKTIŠKAI

V žingsnis. Prisipažinome Dievui, sau ir kitam žmogui visą teisybę apie savo paklydimus

AA narė Asta

Atėjau į AA draugiją ketvirtais jos gyvavimo metais. Buvome be galo nuoširdūs, bet neturėjome darbo programoje patirties. Tuo pačiu ir globoje. Penkerius metus kreivai žiūrėjau į siulomus žingsnius, ypač Ketvirtą ir Penktą, nes buginio būsimas skausmas palietus dar neužgijusias žaizdas. Maniau, prašoksiu. Bet...

Regis, girti metai ėjo praėjo, reikia gyventi šia diena uždarius duris į praeitį. Bet už jų vaidenosi. Negalėdavau naktimis miegoti, zulindavau detektyvus ir pan. Vienoje išvykoje pirmą kartą matomas dvigubas kolega (pagal profesiją ir ligą) mane didžiai sunervino, kai kone iškart paklausė: „Ar darei Ketvirtą ir Penktą žingsnius?“

Ypač pribloškė supratimas, kad negerdama neretai ne ką geriau elgiausi nei girtais metais! Mano ligotas protas tam paaiškinimo nerado, tad liko eiti nuo mažens išmintu kaltės bei savigailos keliu.

Ėjo, regis, 1997-ieji. Grupės vyrai susiruošė į pirmą žingsnių stovyklą Paberžėje. Grįžo maloniai pasikeitę. Išsigandau, kai grupiokės ir mane pakvietė į pirmąją moterų stovyklą šių žingsnių tema. Viduje žinojau, kad privalau važiuoti, nes atėjo nusivylimas blaivybe. Kniaukiau – kas iš to, kad negeriu, sunku gyventi... Pamenu, mums išvykstant AA bendražygiai davė patarimus dėl darbo programoje, tarpusavio santykių ir vis kartojo, kad būtume atsargios ir nesusipyktume. Aš važiauvau kaip koks gyvuliukas į skerdyklą. Važiavome penkios mano naujai pirktą sena mašinėlė, tad pakeliui pabėgti negalėjau. Grįžau iš stovyklos „nesvarumo“ būsenoje. Pamenu, namuose pamiršau val-

gyti gaminti, darbe gal tris dienas negalėjau „įsivažiuoti“. Kodėl?

Nuo pat atėjimo į AA laikiausi man labai svarbaus nutarimo – kalbėti vien tiesą. Darbe su programa – visiškai nieko nenutylėti. Stovykloje rašėme, kalbėjome, rašėme, kalbėjome...

Darbo su šiais už parankės susikibusiais žingsniais pasekmės:

- Išnyko išskirtinumo jausmas, kad „tik aš taip kentėjau“, „jau kaip man buvo“ ir panašiai. Supratau, kad alkoholizmas yra degradacijon vedanti liga;
- Dėl to suartėjau su grupės nariais. Iki tol su jais dėl savo gėdingai paslaptingos praeities buvau kaip per ištiestą ranką;
- Pavyko suprasti, kad alkoholizmas yra liga, tačiau atsakomybę už jos pasekmes aš pati turiu prisiimti;
- Tuo pačiu ir pasimatė, kam turiu atitaisyti skriaudas, dėl to nuskriaustų asmenų sąrašas Aštuntame žingsnyje lengvai prisipildė;
- Gerokai sumažėjo kaltės jausmas dėl to, ką ne taip padariau ir ko nepadariau. Atrodė, neįmanoma vaikams skriaudų atlyginti;
- Ir dar – aiškiai supratau, kad mano alkoholizmas kilo iš mano nemokėjimo teisingai reaguoti į situacijas, dėl to be rimto tolesnio darbo Dvylikos žingsnių programoje, būdama fiziniu kūnu blai-va, klysiu ir klysiu;
- Nutiko man bene svarbiausias dalykas – dingo nuoskauda Dievui. Ligtoliniai

bandymai Jį pažinti ir įsileisti į savo gyvenimą buvo nesėkmingi. Trukdė nuoskaudos – už ką man tokia liga?! Nusivaliau apmusijusius proto akinius, trukdančius pamatyti šviesą. Galėjau daug kokybiškiau grįžti prie pirmų trijų žingsnių. O ten radau Jo ranką daugely man svarbių situacijų;

- Praktiškai patyriau Dievo pagalbą prieš rašydama, Jo paprašiusi padėti man prisiminti, kas svarbu. Atrodė, kad visi gėrimo metai sulieti tarsi sirupu – įvykiai sulipę, neatrenkami. Padėjo!
- Supratau, kad savo a. a. tėtį mylėjau, kad man jo trūksta. Ir kad jis mane mylėjo, tik sunkiai sirgo. Kad išėjo iš gyvenimo ne todėl, kad „jam niekas nerūpėjo“, o kad kentėjo... nes ir aš kentėdama vis bandžiau išeiti...

Prie Penkto žingsnio nekart grįžau dirbdama su globinukėmis. Kartais su jomis išvažiudavome į stovyklas. Man šis būdas tiko geriausiai, nes individualios globos patirties neturėjome, o ten išvykus būdavo visiškai izoliacija nuo namų ir darbų. Be to, kitų AA narių pasakojimai man padėjo papildyti savo prisiminimus ir nuodugniau padirbėti.

Pamenu, gal po antros Ketvirto ir Penkto žingsnių stovyklos Paberžėje mus pakeitė saviškai vyrai, savaite atvykę tuo pačiu tikslu. Vienas dabar jau didelę blaivybės patirtį turintis AA narys tai atitraukdamas, tai prisikišdamas žiūrėjo į kiekvienos iš mūsų akis – negi mes neišprotėjusios nuo skausmo, negi mes neapsimetame, kad esame ramios.

Man įdomi patirtis buvo dirbant mišrioje moterų ir vyrų Ketvirto ir Penkto žingsnių stovykloje. To kartoti nesiūlau. Iki jos mes visi buvome su šiais žingsniais padirbėję: vyrai su vyrais, moterys savo grupelėje. Stovyklą vedė itin patyręs AA narys. Aš pati ją organizavau, nes norėjau geriau pažinti kitą žmonių giminę. Buvau sukręsta vyrų ašarų –

jie verkė dėl savo poelgių. Panašių, kurios aš pati buvau padariusi! Pasirodo, jie tuo nesidžiaugia ir nesididžiuoja!

Prisipažinome Dievui, sau ir kitam dėl mazochistinių paskatų? Sukdama uodegą nuo darbo programoje neoriginaliai kalbėdavau – tai ką, negi Dievas pats ko nors apie mane nežino?! Manau, kad Jam tereikia mano nuoširdaus savo gyvenimo įsivertinimo su rimtais ketinimais to nekartoti. Ir, žinoma, mano nuolankumo. Sau? O kad aš bijojau apie save ankstesnę galvoti. Sakydavau sau ir retai dėl ketinimų dirbti pagal Dvylikos žingsnių programą klausiantiems – ar norite, kad aš užgerčiau? Kita vertus, yra kalbama apie „tikrąją paklydimų priežastį“. Iki darbo pagal žingsnius jaučiausi daug blogesnė už kitus. Maniau, kad jeigu apie mane viską žinotų, tai su manim grupės nariai nebendratų. Pasirodo, tai buvo man nepažinta atvirkštinė puikybė! Augau nekart girdėdama, kad esu niekam tikusi, nieko „nenudarau“, ne kaip visi, alkoholio tėvo trupinius surinkusi. Skaityti kitam asmeniui tai, ką esu pasirašiusi, nuolankumo labai reikia.

Patarimai:

- Ieškoti priežasčių, dėl ko turiu dirbti su šiais žingsniais, o ne kodėl jų nedaryti;
- Negalvoti, kad darbas programoje turi vykti tik pagal kurią nors vieną „teisingą“ metodiką. Mūsų literatūroje tai nenurodoma. Aš asmeniškai dirbau įvairiai. Pirmus kartus turėjome iš lenkų anonimų gautą gal kelis šimtų klausimų klausimyną. Jis itin išsamus, mums savaitės laiko vargiai pakakdavo. Dirbau prisilaikydama patarimų, surašytų Didžiojoje knygoje;
- Neatidėlioti šio svarbaus darbo, nes alkoholis yra neprognozuojama liga. Vienas su priklausomais nuo alkoholio žmonėmis dirbęs AA narys atliko

savo tyrimą. Vis atkrentančių savo ligoje jis klausė, ar jie buvo dirbę su Ketvirto ir Penktu žingsniais? Anot jo, visi atsakė – ne.

Klaidos:

- Sąmoningai nutylėti svarbius dalykus (žinau konkrečius atkryčius dėl to);
- Pasakoti AA grupėje iš Penkto žingsnio ypač intymius dalykus. Reikėtų mums patiems prisiimti atsakomybę dėl anonimiškumo išlaikymo. Žinau atvejį, kai AA nariui atsivėrus susirinkime, žmona su juo nustojo kalbėti. Atsirado, kas „greituoju būdu“ atėjo atverti jai akių dėl nedorėlio vyro. Kiti po panašių įvykių nustojo vaikščioti į grupes;
- Rašant Ketvirtą žingsnį nebūti numatytam, kam jį paskaitysime, arba tarp šių dviejų veiksmų daryti ilgą tarpą;
- Atlikti Penktą žingsnį nepatikimam žmogui;
- Išsipasakoti priešingos lyties AA nariui. Man, kaip moteriai, mane išklaušęs vyras visuomet bus artimesnis, dėl to gali ištikti nenumatyti ir neprograminiai dalykai;
- Tik mano supratimu – išsipasakoti ne AA nariui. Vis dėlto man reikia suprantančių akių;
- Išsipasakoti šeimos nariui arba tėvams;
- Klausantis Penkto žingsnio kalbėjimo nesuteikti grįžtamojo ryšio ką nors panašaus papasakojant iš savo gyvenimo. Aš turėjau panašią patirtį, kai grupės narė, kurią buvau pasirinkusi globėja, mane išklaušė ir padėjo už nuoširdumą. Ir nė žodžio apie save! Jaučiausi tarsi studentė, išlaikiusi įskaitą pas dėstytoją. Nė kiek nepalengvėjo. Žinia, ten tebuvo man svarbūs šio žingsnio fragmentai;
- Galvoti, kad Penktas žingsnis tėra vien gėrimo istorijos papasakojimas. Rašy-

dama tai, omeny turiu konkrečius ne kaip pasibaigusius atvejus;

- Nutraukti darbą su šiuo žingsniu. Vėlesnių AA bendražygis pirmoje Ketvirto ir Penkto žingsnių stovykloje vidurnaktį susiruošė išvažiuoti namo, prieš tai kai ką toli toli pasiuntęs... Gerai, kad sveikas protas greit sustabdė;
- Išsipasakoti neramioje aplinkoje, kur nėra geros izoliacijos nuo triukšmo, o pilna aplink vaikstančių. Vieną kartą išvažiavome į Ketvirto ir Penkto žingsnių stovyklą, kuri turėjo vykti vienos AA narės giminaitės sodyboje. Atvykus paaikšėjo, kad šeimininkė niekur neišvyks. Nukentėjo darbo kokybė, nes darbai teliko tik keletas dienų;
- Galvoti, kad šiuos žingsnius „padariau“ amžiams. Manau, kad kas kažkiek metų reiktų vis pasitikrinti. Mano atveju kas kart atsiverdavo nauji klodai. Su patirtimi keitėsi mano programos supratimas;
- Tikėtis, kad pakalbėjus „iš atminties“, nesurašius, šį žingsnį galima kokybiškai atlikti;
- Atidėlioti sakant, kad aš jau dalimis tam ar kitam išsipasakojau. Čia kaip butą valyti – padarius generalinę tvarką jame jauku;
- Jeigu darbas programoje vyksta sveikstančių alkoholikų grupelėje, įsileisti „laisvus klausytojus“. Konkretus pavyzdys: kartą viena AA narė pirmą šių žingsnių stovyklos dieną pareiškė, kad „aš pabūsiu jūsų ausimis“. Šmaikščioji grupės lyderė jai atsakė, kad „kai mums reiks ausų, mes Kalvarijų turguje jų nusipirksime“. Galima numanyti, kad po šių žodžių AA „ekspertės“ neliko, kaip kad vėliau jos neliko ir pačioje AA.

Tai tik mano nebūtinai teisinga nuomonė. Užtat patikrinta mano ir kitų.

PENKTOJI TRADICIJA UŽTIKRINA MANO BLAIVYBĘ

AA narys Mindaugas P.

„Kiekvienos grupės pagrindinis tikslas – perduoti patirtį dar kenčiančiam alkoholikui.“

Jeigu susirgai alkoholizmu, tai ir gydykis. Tapai alkoholiku – ir būk sau. Susirgus bet kokia liga, ką jau kalbėti apie nepagydomas, ieškai geriausių vaistų, laikaisi gydytojų rekomendacijų, kad tik išgytum. Penktoji tradicija užtikrina mano blaivybę.

Kad prašytum Dievo globos, kreiptumeis į Jį ar net šauktumeis pagalbos, nebūtina stovėti kryžkelėje ar pasiekti dugno. Dar gali paskambinti koks redaktorius ir paprašyti parašyti straipsnį ir anonimišnių alkoholikų leidinį „Penktas kampas“.

Po jo skambučio „kampai užaštrėjo“, nuo jaudinančios šlovės iki „nieko aš nežinau, negaliu, neparašysiu“.

Jeigu būčiau lietuvių kalbos mokėsis... Mokykloje lietuvių kalbos egzaminą už mane parašė mokytoja, stojamąji į aukštąją nupirko tėvas. Aš dienas leisdavau su sugėrovais Valakupių miškelyje ir aludėse.

Argi nepažįstami jausmai? Sustoju, įsiklausau ir leidžiu mintims lengvai tekėti. Mes nesame tobuli... nekritikuojame, nesmerkiame, kalbame apie save, ...net kvailys ir netikėlis turi savo istoriją... pasveiksta net turintys rimtų emocinių ir protinių sutrikimų... Visos šios AA nuostatos ilgainiui išsiskynio tarp mano padrikų minčių.

Vienintelis atvejis: jeigu AA narys prašo ar siūlo, kas susiję su AA veikla, visada sakau TAIP, o paskui galvoju, kaip su tuo tvarkysiuosi. Tai susiję su mano ir veikiausiai su jo blaivyste. Tokia TIESA.

Tiesa ir tai, kad gyvenime turėjau įvairių tikslų, tačiau alkoholis vis labiau ėmė viršų, kol liko vienintelis: kaip laiku sustoti gerti. Kai nebepajėgdavau to padaryti pats, guldavau į psichiatrijos ligoninę arba į ją nuveždavo artimieji.

Ten mane gydė įvairiausiais metodais: kodavo, „įsiuvo“ į raumenis „Espiralį“, skyrė visokių vaistų, kai kurie man taip patiko, kad tapau priklausomas ir nuo psichotropinių tablečių. Nustoti gerti neturėjau nė mažiausio noro. Kai vedavo koduoti, jausdavau tik pyktį. Išėjęs iš ligoninės, gerdavau toliau. Tapau pastoviu psichiatrinės ligoninės pacientu. Gydančioji daktarė nukreipė mane praeiti Minesotos programą, ten sužinojęs, kad sergu alkoholizmu, apsidžiaugiau. Aš sergu, tokia liga – kitaip nebus. Viską, ką man siūlė, aš priėmiau. Baigus programą, patarė pavaikščioti po AA grupes, gal kokia patiks. Rekomendavo toje grupėje ir likti (bent aš taip išgirdau), taip pat pasiūlė lankyti palaikomąją grupę su psichologu. Apsilankiau pas psichologę ir pareiškiau, kad norėčiau bendrauti „vienas ant vieno“, nes labai jau sunki gyvenimo našta slegia ir nesinorėtų tai kelti viešumon. Psichologė supratingai palinkčiojo galva ir tarė: „Vienas ant vieno“ gerai, bet grupė yra grupė.“ Na, grupė geriau, vadinasi, grupė. Pavaikščiojau po grupes, kaip prisakė, ieškodamas, kuri man galėtų patikti. Viskas atrodė kaip ir gerai, bet psichologas – rimtas reikalas. Lankiau kartą

per savaitę palaikomąją grupę ir buvo susitarimas du kartus per savaitę lankyti AA susirinkimus. Kartą palaikomojoje grupėje prasiauriau, kad jaučiuosi kažko nepadaręs, lyg kažko trūktų gyvenime. Psichologė sureagavo akimirksniu. Ji paklausė: „Gal susirinkimų nelankai?“ Suklusau, pasijaučiau kaip pagautas, na, nebuvau keliuose, pasakiau, kad praleidau penkis susirinkimus. Buvau paklaustas, kada grąžinsiu skolą. Sutarėme su psichologe, kad savo įsipareigojimus įvykdysiu per mėnesį. Grįžęs namo, atsidariau AA susirinkimų tvarkaraštį ir ėmiau galvoti: kurią skolą turėčiau grąžinti, ar tą, kurią pasakiau psichologei, ar tą, kurią žinau aš pats. Po ilgo svarstymo nutariau, kad tą, kurią žinau aš. O aš žinojau, kad praleidau mažiausiai aštuonis AA susirinkimus. Pasidariau AA grupių sąrašą ir pradėjau skolos grąžinimo procedūrą. Kai ji buvo baigta, sąrašą pasiėmiau ir išdidžiai nunešiau psichologei patvirtinti, kad skola grąžinta. Tačiau, mano nusivylimui, ji tik atsainiai leptelėjo, kad jai to nereikia. Netrukus tapo aišku, kuriam iš mūsų šito reikėjo ir reikia iki šiol.

Taip po truputį pripratau, likau vienoje AA grupėje. Netrukus pasiūlė vesti susirinkimus, lankyti ligoninėje. Buvau naujokas,

nelabai gilinausi, sakau: „Gerai.“ Matyt, į tą ligoninę nelabai kas norėjo eiti, nes sunkus skyrius, dauguma „kominiai“, ir nelabai būdavo kam pasakoti apie Anoniminius alkoholikus. Pasėdžiu vienas tuščioje valgykloje, niekas nepasirodo, ir einu sau. Svarbiausia, kad aš ten buvau. Aš išlikau blaivas.

Pradžioje buvome susibūrę keturi negeriantys biznio daryti. Aš vienas lankiau susirinkimus, papasakojau ir aniems, kad yra tokia draugija. Du nekreipė dėmesio, bet vienas pritarė, kad gal ir neblogas reikalas, tad galiu organizuoti susirinkimus vietoje, taip sutauptysime laiko. Kadangi jau aplinkui mane sklاندė sąžiningumo, supratimo ir pasitikėjimo dvasia, aš investavau asmeninių lėšų į bendrą reikalą be jokių sutarčių. Atsiradus pinigams, vienas užgėrė, pasiėmė pinigus, o mus pasiuntė... Per pykčius ir nuolatinius nervus šiaip ne taip atgavau įdėtas lėšas. Iš mūsų keturių aš vienas likau blaivas, nes lankiau AA grupes.

Kiekvieną kartą, kai ateidavau į susirinkimą, mane grąžindavo į Kelią. Aš minėjau, kad tikslų man nepavykdavo laikytis: išsikelti – tikrai taip. Ambicingi buvo mano tikslai, tik vienas dalykas: svajoti ir norėti – gera, o dėti kasdienės pastangas siekiant

Kai einam kartu, išėitisi yra.

Kad prašytum Dievo globos, kreiptumeis į Jį ar net šauktumeis pagalbos, nebūtina stovėti kryžkelėje ar pasiekti dugno.



tikslo – labai nuobodu. Dar „Minesotos“ programoje man bandė įteigti, kad blaivybė yra svarbiausia. Aš su tuo sutikau, tik „Minesotoje“ nepasakė, kad dėl to, kas gyvenime yra svarbiausia, būtina ką nors daryti, ir ne priepuoliais, ne bet kada ir ne bet kaip – o reguliariai, kiekvieną dieną nors mažais žingsneliais, bet į tą pusę. Ar aš būčiau išlikęs blaivybės kelyje, jeigu ne grupė žmonių, kurie eina tuo pačiu keliu? Tikrai ne. Juk blaivybė taip sunkiai sugaunama: iš pradžių ji atrodo labai toli, sunkiai pasiekama. Paskui atrodo, kad

Iš mūsų keturių aš vienas likau blaivas, nes lankiau AA grupes.

viskas aišku: ji visai šalia (viskas gerai, nėra ko jaudintis). Ir atsiranda kitų tikslų, labiau viliojančių, labiau apčiuopiamų.

O nepaklęsti man padeda AA grupės: kai daug žmonių eina į tą pačią pusę, net ir nuklydę greitai susivokia. O nesusivokusiems kiekvieną kartą primena: „Kiekvienos grupės pagrindinis tikslas – perduoti savo patirtį dar kenčiančiam alkoholikui.“ Man tai primena, kad šiandien ir čia mano tikslas toks pat: dalintis patirtimi. Gerai tai, kad jis aiškus ir paprastas, greitai pasiekiamas: juk dalintis ne tik man naudinga, bet ir gera. Jaučiuosi grįžęs į Kelią su aiškiu, vienu tikslu – grupėje pasidalinti savo išgyvenimais,

įsiklausyti ir taip išlikti blaiviam.

Šiandien eina trylikti blaivybės metai. Anoniminių alkoholikų dėka aš ne tik išlikau blaivas, bet ir pasikeitė mano gyvenimas. Turiu namų grupę, kurioje prisiimu kokią nors tarnystę, pavyzdžiui, atsakinėti į skambučius, praveisti ar pakalbėti atviraime susirinkime. Jaučiuosi saugus tol, kol žinau, kad jei aš pats paklysiu, yra grupė žmonių, kurie padės susidoroti su visais iššūkiais ir grąžins mane prie to, kas svarbiausia.

Ir dabar gal yra žmogus, kuriam šis Anoniminių alkoholikų leidinys papuolė į rankas atsitiktinai. Noriu trumpai kreiptis: kartais skaitant būna visai neaišku, apie ką čia, kartais tekstas liejasi, raidės šokinėja, mintys kažkur ties bedugnės kraštu, nėra kantrybės ir neįmanoma susikaupti. Tada bent aš skaitydavau pirmą ir paskutinę pastraipą. Todėl pabaigai noriu pasakyti: žmogau, jei tu gyvas ir esi čia, visai nesvarbu, kokio tu socialinio statuso, vis dar turi darbą ar jau benamis, koks tavo išsilavinimas ar pareigos, – šiame straipsnyje noriu pasakyti tik viena: mes, Anoniminiai alkoholikai, tavęs laukiame. Kai einam kartu, išeitis yra.

Ačiū Dievui ir redakcijai.

NAUJIEJI AA IŠŠŪKIAI

Kaip karantino laikotarpiu veikė ir veikia AA draugija? Daugeliui grupių stabdant „gyvuosius“ susirinkimus ir perkeliant susirinkimus į internetą, klausėme savo pašnekovų – kas pasikeičia, kas išlieka?

VEIKIAME ADEKVAČIAI

Savo įspūdžiais apie šį sudėtingą laikotarpį pasidalinti sutiko AA narys Petras Uola – jo klausėme, kaip vertina naujojo formato nuotolinius susirinkimus internete, kaip jaučiasi draugijos senbuviai ir naujokai pasikeitus aplinkybėms.

Jei kalbėtume apie tai, kaip mes veikiame šioje situacijoje – tai mes veikiame labai adekvačiai, AA grupės laiku sustabdė susirinkimus ir laikosi įstatymų. Tai padaryta ne tik dėl paties susirgimo grėsmės, bet apskritai būtų labai negražu pažeisti įstatymą ir tuo plačiai nuskambėti šalyje.

Toliau taip pat elgtasi atitinkamai – AA grupės susikūrė susirinkimus interneto erdvėje, nors būtų neteisinga galvoti, kad jie atstoja „gyvus“ susirinkimus.

Taip, keičiantis situacijai pasaulyje, atsirado AA judėjime nauja susirinkimų forma. Be abejo, ji egzistavo ir seniau – per skaičių vykdavo susirinkimai, bet ne tokiu mastu. Dabar be galo daug grupių susitinka nuotoliniu būdu susirinkimuose internetinėje erdvėje.

Iš vienos pusės, tarsi ir nėra didelio poky-

čio. Toks susirinkimas man labai tinka, aš jame labai gerai jaučiuosi, jis mane veikia taip pat arba labai panašiai, kaip ir „gyvas“ susirinkimas, bet turbūt veikia dėl to, kad aš iš viso pasiilgau bendravimo. Dabar mane tonizuoja bet koks bendravimas, tad negaliu objektyviai vertinti. Matau seniai neregėtus žmones – be jokios abejonės, tai labai geras dalykas.

Tad ar šis virtualus susirinkimas pakeičia „gyvajį“?.. Žinoma, tam tikras pamatas lieka. Žmonės ir naujojo tipo susirinkime laikosi tų pačių principų, kalba apie save ir visa kita... Bet yra ir ta kita pusė: mes gerai jaučiames dalyvaudami tuose susirinkimuose, nes iš anksčiau vienas kitą pažįstame, jau ne kartą buvome „gyvai“ susitike.

Vis dėlto kaip būtų, jei prisijungčiau susirinkime, kuriame nėra vieno žmogaus nepažįstu? Labai abejoju, ar taip pat gerai jausčiausi. Aišku, tai tik prielaida, bet labai abejoju, ar nutiktų kitaip.

Būtent čia ir keičiasi esmė – „gyvame“ susirinkime nelabai kreipiu dėmesio, ką aš pažįstu, o ko nepažįstu. Atėjau į susirinkimą ir jame būnu.

Dar vienas, gal net pats svarbiausias klausimas. Kaip būtų su naujoku? Ir čia, man rodos,

AA grupės susikūrė susirinkimus interneto erdvėje, nors būtų neteisinga galvoti, kad jie atstoja „gyvus“ susirinkimus.

naujo formato susirinkimas pralošia į vienus vartus. Absoliučiai! Prie vieno „naujojo“ susirinkimo buvo prisijungęs naujas žmogus. Kiek galėjau suprasti ir pajausti – jis tiesiog sudalyvavo kažkokiam renginyje. Įsivaizduok, kai tau reikia pirmą kartą eiti į AA susirinkimą, tai tau iš tikrųjų reikia kažkur eiti. Ir reikia susitikti su žmonėmis, kurių tu nepažįsti. Ir ten vyks kažkas, ko tu nežinai. Viltis apie gyvenimo pokyčius tuo metu nekirbena... Eini iš neturėjimo kur dėtis, bet esi priverstas atlikti tam tikrą judesį – įveikti baimę, daugelį kitų dalykų, kurių nenori įveikti. O šitame susirinkime juk nieko nereikia!.. Niekur nereikia eiti! Užtenka atsisėsti ir prisijungti. Viskas! Gali net vaizdo nejungti.

Ar aš galiu perduoti naujokui tą žinią, ir ar jis gali ją priimti taip pat, kaip „gyvame“ susirinkime? Mano nuomone, ne. Žinoma, jei gyvenime nebeliktų jokių alternatyvų, tai

išmoktume veikti kaip nors kitaip, susigalvotume. Bet dabar... „Gyvas“ susirinkimas šituo požiūriu yra nelygintinas. Nuotoliniame bendravime pradeda keistis esmė. Na, kinta gal ne visas turinys, bet ši forma turi įtakos turiniui.

Kiti žmonės, kurių klausau, jie jau patyrę AA nariai, ir man atrodo, kad kaip tik naujojo formato susirinkimuose sugeba būti atviresni – čia turbūt veikia tai, kad namie saugu ar saugiau... Bet vis dėlto virtualūs susirinkimai galėtų būti tik kaip „gyvųjų“ susirinkimų papildymas. Jeigu reiktų visai prie jų pereiti, manau, būtų labai sudėtinga. Reiktų ieškoti kokio nors būdo naujokui susitikti prie keturių akių – „gyvai“.

Gal aš kažko nepagaunu, bet man būtų sudėtinga šitokiu nuotoliniu būdu pajusti tą vieno alkoholiko žinios perdavimą kitam, sveikimo esmę – kaip čia viskas vyksta. Aš asmeniškai ieškočiau varianto susitikti dviese, nes joks elektroninis susirinkimas to nepakeičia.

Na, ir kiti dalykai – tarkim, malda... Juk kolektyvinė malda yra jėga. Kalbant ją, žmonių galvose kažkas įsijungia – visai kitokios būsenos. O šituose susirinkimuose nieko panašaus nėra, to neįmanoma čia sukurti... Labai būtų sunku suformuoti ir grupės sąmonę... Nes virtualybėje tu esi tiesiog individas, prisijungęs prie kitų individų. Viskas tarsi gerai, bet ne tas. „Gyvame“ susirinkime – kai tu jauti, matai kitą žmogų – yra turbūt ne tik verbalinis bendravimas, čia įsijungia visai kitos dimensijos.

Tik nereiktų manyti, kad tarp „gyvų“ ir internetinių susirinkimų yra konkurencija. Tai

būtų pats didžiausias absurdas, kokį tik įmanoma sugalvoti.

Kai grįšime iš šitos pandemijos sukeltos situacijos, būtų labai gerai suprasti, ko buvome netekę.

Jau ne su vienu AA nariu kalbėjom apie tai. Gyvendamas taip pripranti prie gero,

kad atrodo, jog taip ir turi amžinai būti. O dabar suprantu, kad tai buvo duotybė, ir, kaip visos duotybės, gali būti ir atimta... Tiesiog reikia tai vertinti...

Žinoma, ši situacija nėra katastrofa – tai nėra mirties ar gyvybės, užgėrimo ar neužgėrimo klausimas, bet negaliu sakyti, kad „oi, nieko“. Taip nėra. Tiesa ta, kad bendravimas akis į akį, pasirodo, buvo didelė vertybė, nors to net nevertinai. Tik netekęs supranti, kad... labai džiaugsiesi prie jos grįžęs.

DRAUGIJA BUS KITOKIA

Pasidalinti mintimis apie karantino laikotarpį savo namų grupėje ir regione sutiko AR tarnybos sekretorius Gintautas.

Šiandien sakyčiau, kad daugelis grupių susidūrė su lygiai tokia pačia situacija, tokia pačia

padėtimi savo viduje. Manau, kad mano namų grupė buvo nepasiruošusi tokiems dalykams, tokiems įvykiams, ekstremaliems iššūkiams. Labai gerai matėsi, kai tik pradėjo keistis COVID situacija, karantinas dar nebuvo įvestas, bet jis jau artėjo – mūsų grupėje nevyko jokie veiksmai, ji nesiruošė. Jautėsi, kad ore tvyro pozicija „gal kaip nors“. Gal tai nebus rimta, o jeigu rimta – gal neilgam, gal greitai praeis. Kaip nors praslysim. Atrodo, kad daugelis galvojo, jog kaip nors praslysim, todėl nebuvo darbinių susirinkimų ta tema, nebuvo pasiruošimo. Pirmas ir paskutinis organizacinis susirinkimas įvyko likus vos vienai dienai iki karantino įsigaliojimo, t. y. kovo 15. Tą dieną jau buvome gavę patalpų valdytojo laišką, kad *sorry, chebra*, patalpos yra uždarnos ir susirinkimai vykti tikrai negalės. Susirinkime iškart kilo įvairių minčių ir pamąstymų, kaip teks sukis iš situacijos – gal [rinktis] kur nors parke, gal pas ką nors namuose, vyravo nuomonė, kad gal kaip nors išsisuksim, tačiau rimtesnių kalbų apie tai, kaip bus toliau, ką mes darysim, nebuvo. Vienintelis dalykas, ką mes turėjome, tai santaupų sumokėti patalpų nuomai už tris mėnesius – mes jų buvome sukaupe, jos visą laiką buvo. Kaip vėliau teko matyti, kai kurios grupės neturėjo net tokių atsargų, prasidėjus karantinui, jose šis klausimas tikrai iškilė – o kaip reikės mokėti už patalpas iš Septintosios tradicijos, jeigu nieko neturime? Taigi mes tų santaupų turėjome, tačiau kai prasideda tokie dalykai kaip karantinas, užsidarymas, izoliacija, susirinkimų stabdymas, manau, jog ypač svarbus tarp grupės tarnautojo, galėsiančio užtikrinti, kad nariai neprarastų tarpusavio ryšio ir ryšio su grupe, vaidmuo. Sekretorius? Pirmininkas? Tuo metu mes to dar irgi nežinojome. Taip pat akivaizdu, jog labai dažnai ir

Atrodo, kad daugelis galvojo, jog kaip nors praslysim, todėl nebuvo darbinių susirinkimų ta tema, nebuvo pasiruošimo.

daug diskutuojame apie tokius dalykus, kaip, pvz., susirinkimo dalyvių sąsiuvinis, kuriam visi įsirašo kontaktus, – jo reikia ar nereikia, jis turi būti prieinamas ar ne, kelia grėsmę anonimiškumui ar ne. Šiandien aš įsitikinęs šimtu procentų, kad grupės narių kontaktus reikia turėti – tų, kurie neprieštarauja jais pasidalinti. Ir visa tai turėtų būti ne tik žurnale. Taip, mes taip pat turėjome žurnalą, bet išeidami iš grupės „į karantiną“ mes ir žurnalą, ir literatūrą, ir kontaktus – viską palikome patalpose. O kaip atsiimti, kai patalpos uždarytos, mes negalime į jas patekti? Rėmėmės asmeniniais kontaktais – vienas turėjo vieno telefono numerį, kitas – kito, o bendro sąrašo nebuvo. Manau, reikia turėti ne tik popierinį, tačiau ir elektroninį kontaktų sąrašą. Be to, juk daugelis grupių turi el. pašto adresus (dažniausiai „Gmail“). O juk su Gmail'u gaunama ir elektroninė nemokama saugykla („Google drive“), kurioje gali (ir turėtų) būti saugomas „avarinis rin-

kinukas“ elektroniame formate: susirinkimų dokumentai, tekstai, grupės narių kontaktai ir dar daug kas, ko gali prisireikėti.

Kalbant apie grupės narius ir naują susirinkimų būdą... Paskutiniame „gyvame“ grupės susirinkime apie interneto galimybes, „Skype“ susirinkimus niekam net nekilo mintis. To buvo prisibijoma, tai atrodė gana sudėtinga, o pagrindinis argumentas, skambėjęs tuomet, – kad gal karantinas ilgai netruks, o svarbiausia yra gyvas bendravimas, „Skype“ to gyvo bendravimo neatstos. Ši tema taip ir buvo palikta, tačiau kai mūsų grupėje prasidėjo susirinkimai „Skype“, susirinko tiek žmonių, kad buvo gražu pažiūrėti. Į „gyvą“ susirinkimą dažnai tiek neateina, kiek susirinko čia. Akivaizdu, kad labai trūksta bendravimo, bendrumo jausmo, grupės ir AA dvasios. Taip

pat pastebėjau, kad senesni, labiau patyrę nariai, grupės senbuviai (nors jiems gal ir buvo sunkoka) prisijungė puikiai, ir neabejoju, kad atnaujinus „gyvus“ susirinkimus, į grupę jie sugrįš. Bet kyla nerimas – o kaip bus su tais žmonėmis, kurie buvo tik pradėję lankyti susirinkimus, lankė mėnesį, du ar tris. Nepastebiu jų „Skype“ susirinkimuose ir nerimauju, kad dalis iš jų negrįš atnaujinus susirinkimus realiame gyvenime.

Taigi, su tokiomis problemomis ir jausmais susidūrė grupė, o žvelgiant plačiau – regiono, draugijos lygmenyje...

Pirma stadija buvo panaši, kaip ir mūsų grupėje. Atrodė, kad didelė dalis AA grupių tikėjosi, kad gal kaip nors viskas praeis. Kai tik prasidėjo karantinas, buvo kažkoks štilis, sąstingis, kažko laukimas, šokas – o kaip čia taip, o kas toliau? Buvo tylą, grupės nedarė jokių judesių, nors kai kur susirinkimai vis dar vyko, buvo bandoma bet kokia kaina išsaugoti tuos realius susirinkimus. Kita stadija – masiškai pasipylė informacija apie

grupių veiklos sustabdymus. Mano savijauta tuo metu buvo tokia vidutinė, vidutiniškai negera. Kiekvieną dieną atsidarai pašta, o ten – 3, 5, 6 laišukai, kad stabdo, stabdo, stabdo, stabdo... Toks jausmas, lyg karo zonoje sėdėtum ir ateina pranešimai apie aukas. Daugiau veiksmų nelabai buvo, tik atšaukinėjimai, stabdymai, ir ore kabojo vis tie patys klausimai – o kas toliau, o kaip toliau? Bet šis etapas irgi ilgai netruko, bent jau mūsų regione. Atsirado kelios nemažos, patyrusios grupės, kurios gana greitai pradėjo susirinkimus „Skype“, „Zoom“e. Tai buvo lyg pirmos kregždės – chebra, galima daryti TAIP. Iš pradžių aš ir pats prisijungiau prie kelių grupių, pabuvau susirinkimuose, pabendrau, pasižiūrėjau ir supra-

Atsirado kelios nemažos, patyrusios grupės, kurios gana greitai pradėjo susirinkimus „Skype“, „Zoom“e. Tai buvo lyg pirmos kregždės – chebra, galima daryti TAIP.

tau, kad *wow*, vis dėlto tai yra faina. Tai yra šis tas daugiau nei tiesiog skambutis draugui, skambutis AA nariui. Kritinėje situacijoje – taip, tikrai padeda alkoholiko bendravimas su alkoholiku. Bet norint išlaikyti sveiką protą, neprarasti ryšio su grupe... Pastebėjau, kad tai nėra taip baisu, kad tai nėra taip sudėtinga. Vienas, du, daugiausia trys nuotoliniai susirinkimai, kol pradėdi jaustis gana neblogoi – lyg viskas taip ir turėtų būti, lyg viskas normalu. Tada susisieki su grupės nariais (jau buvo praėjusi to totalinio karantino sa-

vaitė ar dvi), pasišnekėjom, ir visi: „Darom, darom, darom, reikia susirinkimų, reikia.“ Tada mes pradėjome virtualius ir savo grupėje. Kaip ir dauguma, padarėme kelis uždarus pasibandymus. Pirmą susirinkimą buvo vaitojimų: „Oi, ne, gyvas bendravimas yra ne tai, čia sunku, čia keista kalbėti į kompiuterį.“ Per antrą susirinkimą tokių buvo jau mažiau, per trečią jų praktiškai neliko, buvo išsaugota visa susirinkimų struktūra, tvarka, skaitiniai – viskas, kas buvo realiame gyvenime, visa tai perkelta ir į virtualią erdvę. Ir nors šiuo metu retsykiais vis dar pasigirsta, kad laukiami gyvi susirinkimai, bet viskas vyksta puikiai.

Kas dar mane labai sužavėjo? Kai prasidėjo nuotolinių susirinkimų banga, kai nusistovėjo virtualus mūsų bendruomenės gyvenimas, pamačiau vieną labai teigiamą dalyką – tai, kad mes, alkoholikai, turime tikėjimą, kad yra programa, kad mes vis dėlto esame kitokie – ir mane sužavėjo, kad nemačiau jokių ambicijų, jokios panikos, jokio pasipiktinimo, jokio noro spjauti į viską ir daryti tik pagal save. Iš esmės, buvo nedidelis šokas, sutrikimas, pauzė, o po to situacija buvo priimta tokia, kokia ji yra. Išryškėjo stiprybė priimti, susitai-

kyti, nuolankumas, dėkingumas už galimybes, kurios atsivėrė, – mes gyvenam, susirinkimai vyksta, nieko neatsitiko, nebuvo to emocinio negatyvo. Panašiai kaip Pirmame žingsnyje, tik ten šnekama apie alkoholizmą, o čia – apie situaciją: pripažinti situaciją, ją priimti, susitikyti ir daryti kas reikalinga toliau.

Manau, karantino situacija yra draugiškas Aukštesniosios jėgos „paspirtukas“ mums ir Draugijai, į tą vietą, kuri yra žemiau nugaros, nes per šį laiką mes atradome tikrai daug naujų galimybių ir instrumentų, kaip perduoti žinią. Tie instrumentai mums ir anksčiau gulėjo po kojomis, bet mes apie juos nemąstėme. Atsirado internetiniai susirinkimai? Jie prigiję, ten viskas vyksta sklandžiai, valio! Internetu, mūsų tinklapiuose pradėti viešinti atvirų susirinkimų garso įrašai? Tai puiki galimybė perduoti žinių visiems, ne tik alkoholikams. Gal juos kada atras žmogus,

kuris ieško pagalbos sau ar artimajam, bet nežino, kur, ką ten daryti, kaip tai atrodys, bijo eiti. Startavo internetinė prekyba AA literatūra? Literatūra – irgi žinios perdavimas, kodėl to nepadarius nuotoliniu būdu, per paštomatą. Tad galima realiai padėti žmonėms neprarasti ryšio su draugija. Išsiplėtė regionų pagalbos linijų veikla? Atsirado galinčių net ir karantino sąlygomis pasiūlyti susitikimą „akis į akį“? Juk tai pagalba dar keičiančiam arba kritinėje būsenoje atsidūrusiam alkoholikui. Draugija yra, ji veikia, nieko nenutiko, viskas vyksta, o šiuo metu juntama vienybė suteikia daug džiaugsmo ir paramos blaivybės išsaugojimo kelyje.

Daug kas mėgsta sakyti, kad pasaulis po šio viruso nebebus toks, koks buvo anksčiau. Aš lygiai taip pat manau, kad Draugija nebebus tokia, kokia buvo anksčiau, ji bus kitokia.

Ačiū jums už tai, kad esate. Ačiū už tai esame kartu.

MŪSIŠKIAI YRA LABAI IŠRADINGI

Pakvietėme LAAT Patikėtinių tarybos pirmininką Rimą pasidalinti savo patirtimi – su kokiais iššūkiais per karantino laikotarpį jis susidūrė ir asmeniškai kaip AA narys, ir kaip tarnautojas – kaip atrodė draugijos situacija jo akimis.

Karantino pradžioje viskas atrodė labai keistai ir netikėtai. Visiems, ne tik AA drau-

gijai. Kaip elgtis? Reakcijos buvo įvairios. Kai prasidėjo griežtesni valdžios reikalavimai, grasinimai bandomis, grupės pradėjo skelbtis, kad nutraukia veiklą. Kai kurios gana greitai perėjo prie interneto siūlomų galimybių – „Zoom“, „Skype“ platformose ėmė organizuoti susirinkimus. Šiomis dienomis pasitelkus technologijas gali-

ma tikrai nemažai nuveikti.

Vis dėlto daugelio, su kuriais teko kalbėti, nelabai tenkina tokia situacija, nelabai patinka virtualūs susirinkimai, jie nesijaučia saugūs internete.

O gyvi susirinkimai vis tiek yra gyvi. Tad daug kas šį laiką tiesiog bandė iškentėti. Tokių yra daugiau nei tų, kurie prisijungia prie virtualių susirinkimų. Gal jaunimui truputėlį lengviau iš šios pusės. Jie geriau orientuojasi technologijose ir jiems daug paprasčiau. O vyresnioji karta (nors ir ne visi, žinoma) nelabai prisitaiko.

Patikėtinių taryba artėjant karantinui elgėsi ramiai. Gavome valdžios nutarimus, kad negalima organizuoti renginių – ir pavieniai nariai, ir grupės suprato, kad negalima rengti jubiliejų minėjimų, – atšaukėme AA grupių suvažiavimą. Labai greitai pradėjome gauti informaciją apie atidedamus renginius. Didelių

Nesame kokie nors išskirtiniai. Visa tai daroma dėl bendros gerovės – ne vieno žmogaus ar grupės, o visų.

nesklandumų nekilo. Patikėtinių bendravimas karantino laikotarpiu daugiausia buvo telefonu ir elektroniniais laiškais. To tarsi ir pakako.

Žinoma, buvo grupių atstovų skambučių, klausiančių patarimo, kaip elgtis šioje situacijoje. O ką mes galėjome atsakyti? Galėjome atsakyti, kad turime laikytis tvarkos, kokią numato valstybė. Nesame kokie nors išskirtiniai. Visa tai daroma dėl bendros gerovės – ne vieno žmogaus ar grupės, o visų.

Alkoholizmas yra labai įdomus reiškinys. Pastebiu pagal savo kai kuriuos elgsenos bruožus. Labai dažnai noriu pasielgti taip, kaip aš sugalvoju. Lyg ir laikaisi tam tikrų taisyklių, bet vis tiek noris trupučiuką savaip padaryti, susirandant pasiteisinimą, kad nepakenksiu niekam... Panašius dalykus pastebiu ir AA draugijoje – „na, sakykit jūs ką norit, o aš (ar mes keliese) darysiu, kaip man reikės. Ir nieko jūs man ne uždrausit“. Šia prasme skaudžiausia, kai žmonės naudojami Tradicijomis, siekdami surasti kokią nors spragą ir panaudoti manipuliaciniais tikslams. O kad visai AA draugijai nuo tokių veiksmų maža naudotų, tai nepastebima. Bet džiugu, kad taip besielgiančių yra mažuma.

Na, o dauguma labai sąmoningai ir tvarkingai elgėsi. Kiek teko bendrauti, visi priėmė, kad dabar yra tokia situacija ir reikės jos išbūti. Tad gal visi atsitraukė į tokį pogrindį. Ypač sunku turbūt jauniems, neseniai atėjusiems į grupes. Bet juk galima atrasti daug veiklos – paskambinti tam naujokui, asmeniškai kontaktai yra labai svarbūs. Taip pat AA literatūra – kai kurie džiaugėsi, kad rado laiko ir perskaitė anksčiau nespėtas įveikti knygas. Man asmeniškai kaip tik to laiko pritrūko...

Ar tos papildomos priemonės (telefono skambučiai, AA literatūros papildomas skaitymas) gali atstoti „gyvą“ AA susirinkimą? Nežinau. Negaliu už visus kalbėti. Tik už save.

Aš esu žmogus, kuris lankė daug AA susirinkimų nuo pat blaivybės pradžios (keletą kartų per savaitę). Tai truko bent penkerius metus ir buvo rimta investicija į save. Tai davė stiprybės ir tapo tarsi mano gyvenimo būdu. Draugai buvo daugiausia iš AA, iš ten ateina kilnesnės mintys – juk vis tiek daugiau kalbame apie gerumą, apie čia ir dabar, apie dvasinius dalykus – ir tai tampa duona kasdiene. Ir daliniesi daugiau ta dvasia, o ne pasakojimais apie tai, kaip pasistatei kokią nors pilį ar kokią puikią mašiną nusipirkai. Ir kai įpranti daugumą tuo gyventi kiekvieną dieną, tai ir išverti tokius laikus kaip šie yra paprasčiau.

Aišku, pasitaiko, kad kieno nors skambutis išmuša iš vėžių, – ir supykstu, ir nusikeikiu, ir balsą pakeliu – bet labai aiškiai matau, kad tai liga. Ji mane veikia, turiu ją stebėti, tvarkyti. Tai su manimi ir niekad nedings. Kad ir kiek

būtų blaivybės metų. Todėl visą laiką turiu būti atsargus.

Per karantiną jau trumkas, žinoma, padidėjo. Nežinomybės sukelia jautresnes reakcijas į viską. Artimiausi žmonės yra tas indikatorius, jie labai greitai pamato, kad kažkas ne taip.

Bandžiau įsivaizduoti, kas nutiktų, jei karantinas užsitęstų ir būtume priversti ilgai gyventi tokiomis sąlygomis. Aišku,

labai nenorėčiau tokio varianto... Mūsiškiai labai išradingi. Tad turbūt atsirastų kokių nors dar geresnių būdų, kad ta pagalba kaip nors būtų suteikiama. Su tokia situacija susiduriame pirmą kartą, visko negalime žinoti.

Turbūt kiekvienas individualiai, per save turėtų pasižiūrėti. Asmeniškai man tokios situacijos patvirtina, kad gyvenimo neįmanoma numatyti – planuoti, galvoji, bet niekada nežinai, kokia situacija gali būti ateityje. Manau, kad mūsų Draugija visą laiką turėtų būti atsargi. Mūsų stiprybė ir vienybė – kad mes stengiamės niekam nesimaišyti, su visais bendradar-

Mūsų stiprybė ir vienybė – kad mes stengiamės niekam nesimaišyti, su visais bendradarbiauti ir draugauti.

biauti ir draugauti. Tai labai svarbūs dalykai. O kaip asmeniškai kiekvienam – nežinau... Vėlgi, tas trapumas. Planavom Šventosios stovyklą – kaip dalyvausim, kaip važiuosim – bet štai daugelis nevažiuojam, na ir ką padarysi...

Tad labai svarbu susivokti, kas vyksta čia ir dabar. Visų pirma – kas svarbiausia. Kas dabar, šią dieną yra svarbiausia? Ir viskas. Mes negalime ko nors daugiau numatyti. Turime kantriai išbūti šį laikotarpį. Neturime patirties. Tik laikas parodys, kiek mes čia „nusišlystavom“, kiek reikėjo daryti arba kiek nereikėjo daryti. Dabar galiu daryti tiek, kiek nuo manęs priklauso, o visko pakeisti negaliu. Kad ir kaip ten būtų, pasaulis vis tiek nestovi vietoje – žmonija labai kūrybinga. Išėitis bus rasta.

Sunkiausia yra išbūti be gyvo kontakto, apkabinimų, arbatos gėrimų.

prisitaiko prie naujo bendravimo būdo (pvz., pasisveikina su pradėjusiu kalbėti, kad jam nereikėtų klausyti „ar girdite mane?“, skaitomus tekstus įkelia į susirašinėjimo langus, galintys globoti rašo savo telefonų numerius užuot kėlę rankas). Manau, šiuo metu visi yra apsipratę su „nauja“ draugija ir tai teikia vilties, kad AA išliks ir per negandas.

Sunkiausia yra išbūti be gyvo kontakto, apkabinimų, arbatos gėrimų – visų šių suartinančių ritualų ir energijos. Taip pat sunku pasiekti naują – pastebėjau, kad naudinga pasilikti neformaliai pašnekesiui po grupės, įsijungti kameras, pasidomėti naujai prisijungusiais žmonėmis. Viena mergina po 3–4 susirinkimų jau pradėjo eiti Žingsnius su globėja, tad tai vis tiek veikia.

Nuotoliniai susirinkimai duoda ir pozityvių potyrių – kambariuose paprastai būna daugiau žmonių nei gyvai, prisijungia nariai ne tik iš kitų miestų, bet ir lietuviai iš Airijos, Amerikos, seniai matyti emigrantai, mamos su mažamečiais vaikais. Patirties prasme susirinkimai labai praturtėjo. Vyksta begalės dirbtuvių, „spykerinių“ susirinkimų kitomis kalbomis, ir galima realiai dalyvauti ten, kur, jei ne pandemija, nebūtų progos. Net mačiau vieną „memą“ – „Dabar galiu nueiti į 90 susirinkimų per vieną dieną“.

Prieš pandemiją teko išbandyti organizacinius susirinkimus „online“. Jie nėra tokie efektyvūs kaip gyvi susirinkimai, tačiau reikalus išspręsti pavyksta. Šiek tiek liūdna dėl AA renginių, nes dėl susiklosčiusios padėties sunku ką nors prognozuoti, taip pat ir organizuoti. Rudenį Kaune turėtų vykti „Baltypaa“ renginys, tačiau paruošiamieji darbai apstojo – neaišku, ar jis įvyks numatytu metu, ir kiek aktyviai skelbti informaciją, derinti patalpas ir kt. dalykus. Taip pat neramu dėl sustojusių Septintosios tradicijos lėšų, ir kokias pasekmes tai atneš draugijai.

NUEITI Į 90 SUSIRINKIMŲ PER VIENĄ DIENĄ

Aukštaitijos regiono naujienlaiškio rengėjos Vilmos paprašėme pasidalinti patirtimi, įgyta jų namų grupei pereinant prie nuotolinių susirinkimų internete.

Karantino pradžioje tapo savaime aišku, kad teks organizuoti nuotolinius susirinkimus. Turėjome trumpą organizacinį susirinkimą, kuriame aptarėme, kaip tai vyks, pasiskirstėme darbais. Didesnis iššūkis buvo į internetinius susirinkimus įvesti žmones, kurie mažai naudojami technologijomis. Stebiuosi jų pasiryžimu prisijungti ir nuolankumu prašyti pagalbos. Prieš moterų susirinkimą paskambino viena narė ir sako: „Vilma, gelbėk, mano telefone trys skaičiai ir vis tiek niekas neveikia.“ Stebina, kaip greitai ji, o ir kiti vyresnio amžiaus žmonės, perprato „Skype“ ir „Zoom“ platformas, ne tik prisijungimą prie jų, bet ir dalyvavimo etiketą (išjungti mikrofonus, kameras), taip pat įdomu matyti, kaip kiti nariai



TIEMS, KURIE NORĖJO IŠSAUGOTI RYŠĮ („AA GRAPEVINE“ SUKŪRIMO ISTORIJA)

Draugijoje mes dalinamės savo patirtimi, jėgomis ir viltimi, norėdami padėti sau ir kitiems sveikti nuo alkoholizmo. Įprastai tai darome savo namų grupėje. Tačiau kartais atsuriame situacijose, kai esame toli nuo grupės ar negalime nueiti į susirinkimą dėl kitų priežasčių. Tokiais atvejais mus gelbsti bendravimas su kitais AA nariais telefonu ar internetu ir, žinoma, AA literatūra. Lietuvoje turime nemažai AA Konferencijos patvirtintų knygų ir brošiūrų, taip pat žurnalą „Penktas kampas“, kai kurie regionai leidžia savo naujienlaiškius. Visame pasaulyje AA žinių skleidžia žurnalas „AA Grapevine“, skaičiuojantis jau septyniasdešimt šeštuosius gyvavimo metus. Pažvelkime į jo susikūrimo istoriją.

„Grapevine“ sukūrė šeši AA nariai – keturios moterys ir du vyrai iš Niujorko, JAV. Idėja kilo trejus metus blaivybės turinčiai Lois K., kuri, pamačiusi Klivlendo AA naujienlaiškį, užsidegė noru sukurti panašų leidinį Niujorke. Gavusi Bilo V. palaiminimą, ji tuoj pat ėmėsi darbo. Pirmasis numeris buvo išleistas 1944-aisiais, devyneri metai po AA susikū-

rimo. Tai nebuvo pirmasis AA leidinys, tačiau būtent Niujorke sukurtas „Grapevine“ tapo pasaulinės AA bendruomenės pripažintu ir skaitomu leidiniu.

Pirmasis „Grapevine“ numeris buvo išsiuntinėtas visoms tuo metu JAV gyvavusioms AA grupėms (jų buvo apie tris šimtus), taip pat JAV ginkluotosiose pajėgose užjūryje tarnaujantiems AA nariams. Vie-

na iš žurnalo atsiradimo priežasčių ir buvo noras palaikyti ryšį su toli nuo namų esančiais AA nariais. Tuo metu vyko Antrasis pasaulinis karas ir leidėjai numanė, kad kariamams ypač reikalingas AA palaikymas. Pirmasis „Grapevine“ numeris tebuvo aštuonių nespaltotų puslapių, tačiau vienas iš jų buvo paskirtas išskirtinai kariamams, jų laiškams. Kariai savo ruožtu netruko šį naujienlaiškį praminti „AA susirinkimais raštu“. Šiandien ant „AA Grapevine“ žurnalo viršelio taip pat rasite šį užrašą.

Šeši „Grapevine“ pradininkai du mėnesius, laisvu nuo kasdienių įsipareigojimų laiku, karštligiškai dirbo rengdami pirmąjį numerį. Karo metais popierius buvo deficitas, tačiau jie išspausdino naujienlaiškį gana dideliu 1 200 tiražu, neturėdami jokių garantijų, kad tai atsipirks. Vėliau Marty M., viena iš „Grapevine“ pradininkių ir viena pirmųjų AA moterų, keliavo po Ameriką, norėdama sukurti Nacionalinį alkoholio edukacijos komitetą, bei lankė AA grupes pristatydama naująjį leidinį. Ji ne tik reklamavo „Grapevine“, bet ir surinko daug medžiagos būsimiems numeriams. Vienas iš AA įkūrėjų Bilas V. žurnalą apibūdino taip: „Grapevine“ atspindi viso pasaulio AA mintis ir veiksmus. Tai tarsi stebuklingas skraidantis kilimas, kuriuo mes visi galime keliauti nuo vieno AA forposto iki kito, jis tapo nuostabia priemone keistis mintimis ir patirtimi.“

Keletą pirmųjų mėnesių „Grapevine“ leidėjai neturėjo biuro, dauguma jų neturėjo jokios patirties leidyboje. Procesas buvo chaotiškas, dažniausiai jie susitikdavo pas kurį nors bute, visa redakcija susirinkdavo tik porą kartų per mėnesį. Vienas iš jų – Abbotas „Bud“ T. prisimena: „Mes buvome pa-

siryžę sukurti profesionaliai atrodantį leidinį. Alkoholikai mėgsta eiti sunkiuoju keliu, ir mes elgėmės būtent taip.“ Kai jiems pagaliau pavyko išsinuomoti biurą, pirmieji pirkiniai buvo ilgas stalas su šešiomis kėdėmis, ant grindų statoma lempa ir didelis kavinukas. Netrukus atsirado ir pirmieji menkai apmokami darbuotojai. Savininkui pareikalavus, teko išsikraustyti iš pirmojo biuro į bažnyčios rūsyje veikusį AA klubą. Dėl karo sukeltos krizės nebuvo galimybių įvesti telefoną, tad redakcija naudojo taksofonų gatvėje.

Jau 1945-aisiais grupių prašymu „Grapevine“ buvo pripažintas nacionaliniu JAV Anoniminių alkoholikų žurnalu ir AA biuras Niujorke ėmėsi jį remti ir globoti. Dar po ketverių metų, draugijai plečiantis Kandoje ir Europoje, „Grapevine“ buvo pripažintas „visiems alkoholikams“ patraukliu tarptautiniu Anoniminių alkoholikų drau-

Viena iš žurnalo atsiradimo priežasčių ir buvo noras palaikyti ryšį su toli nuo namų esančiais AA nariais.

gijos žurnalu. 1946-aisiais Federalinis tyrimų biuras (FTB) pareiškė pretenzijas dėl „Grapevine“ pavadinimo, mat taip vadinosi ir jų vidaus reikmėms skirtas leidinys. Anoniminiai alkoholikai sutiko prie leidinio pavadinimo pridėti dvi raides A („AA Grapevine“) ir reikalas buvo išspręstas.

„AA Grapevine“ pradėjus plisti ir tarp nealkoholikų, atsirado poreikis trumpai paaiškinti, kas yra AA. Todėl 1947-ųjų birželį pirmą sykį leidinyje išspausdinta Preamble, kuri buvo parašyta remiantis knygos „Anoniminiai alkoholikai“ pratarme. Šiandien Preamble spausdinama daugelyje AA Konferencijos patvirtintų leidinių ir skaitoma viso pasaulio AA susirinkimuose. Pirmojoje Preamble versijoje buvo sakinyvis „Vienintelė sąlyga būti draugijos nariu – sąžiningas

noras mesti gerti“, tačiau 1958-aisiais buvo nutarta atsisakyti žodžio „sąžiningas“, juk retas alkoholis ateina į AA nuoširdžiai to norėdamas, bet pasilieka draugijoje ir įgyja ne tik blaivybę, bet ir sąžiningumą.

Bilas V. nuo pat pradžių labai palaikė „AA Grapevine“ leidybą. Jis greitai suprato, kad žurnalas gali tapti patogiu būdu išsakyti draugijai savo mintis, ir aktyviai tuo naudojosi, ypač tuomet, kai nesutardavo su AA Generaline tarnyba. Dvylika tradicijų taip pat pirmą kartą buvo publikuotos „AA Grapevine“ puslapiuose, Bilo V. rašinių cikle „Dvylika punktų, užtikrinsiančių mūsų ateitį“. Vėliau šie straipsniai su nedideliais pataisymais buvo sudėti į AA Konferencijos patvirtintą knygą „Dvylika žingsnių ir Dvylika tradicijų“.

Septintajame „AA Grapevine“ numeryje, išleistame 1944-ųjų gruodžio mėnesį, Bilo V. žmona Lois aprašė savo atsiminimus apie AA įsikūrimą, taip pat garsiąją istoriją apie iš pykčio į Bilą mestą savo batą. Čia ji pirmą sykį išsakė mintis, davusias pradžią Al-Anon šeimų grupių draugijos atsiradimui.

Ir pirmuosiuose „AA Grapevine“ numeriuose, ir dabar svarbiau-

sią žurnalo dalį užima asmeninės AA narių istorijos. Greta aptariami įvairūs aktuali klausimai, pavyzdžiui, moterų vieta AA draugijoje, iš karo grįžtantys veteranai, kelias priklausomybes turintys asmenys, interneto keliami iššūkiai ir, žinoma, dvasiniai

AA programos aspektai. „AA Grapevine“ taip pat aprašė svarbius AA istorijos momentus, augimo džiaugsmus ir skausmus, Generalinės tarnybos struktūros susikūrimą, Pasaulinius tarnybos susirinkimus, knygos „Anoniminiai alkoholikai“ trečiąjį ir ketvirtąjį leidimus. Daug dėmesio skirta ir AA plėtrai visame pasaulyje. 1989-ųjų birželį

buvo išspausdintas mūsų pirmojo Romo O. laiškas „Pasaulis man tapo namais“ apie AA įsikūrimą Lietuvoje. Seniau taip pat buvo skelbiamos knygų recenzijos ir perspausdinami kitų žurnalų tekstai. Žurnalui rašydavo ne tik AA nariai, kartais būdavo publikuojami net garsių rašytojų straipsniai. „AA Grapevine“ archyvuose išsaugoti puikių AA bičiulių: sesers Ignacijos, dr. W. Silkwortho, dr. H. Tiebout, kun. S. Shoemakerio ir daugelio kitų, straipsniai.

Ne mažiau svarbią vietą „AA Grapevine“ užima humoras. Kiekviename numeryje rasime anekdotų puslapį ir vieną ar net kelias kariatūras. Nuo pat pradžių leidėjai susidūrė su „AA poetais“. Į redakciją tiesiog

plūdo eilėraščiai. Kas galėjo pagalvoti, kad AA nariai tokie kūrybingi! Nenorint įžeisti nė vieno (o dažnai eilėraščiai buvo siaubingai), buvo nutarta – jokios poezijos. Šios nuostatos laikomasi iki šiol. Nuo ketvirtąjo „AA Grapevine“ numerio pradėtas spausdinti perspėjimas, kad žurnale išsakytos nuomonės yra asmeninės ir neatspindi visos AA draugijos.

Pirmasis „Grapevine“ numeris 1944-ųjų birželio mėnesį buvo išspausdintas 1 200 numerių tiražu ir turėjo 165 prenumeratorius. 1945-aisiais prenumeratorių skaičius siekė jau 2 000. 1978-aisiais žurnalas buvo leidžiamas 100 000 numerių tiražu, o vėliau pasiekė net daugiau nei 120 000 tiražą. 1986-aisiais Generalinės tarnybos konferencija įtvirtino „AA Grapevine“ pozicijas, siūlydama pripažinti jį tarptautiniu Anoniminių alkoholikų draugijos žurnalu. Nuo 1996-ųjų leidžiamas žurnalas „La Viña“ ispanų kalba. Pastaraisiais metais „AA Grapevine“ tiražas pradėjo kristi, kaip manoma, dėl skaitmeninių technologijų vystymosi, ir šiuo metu siekia apie 70 000 spausdintų kopijų ir apie 3 000 prenumeratorių internete.

Šiandien „AA Grapevine“ – nedidelio formato 64 puslapių spalvotas, gausiai iliustruotas,

labai profesionaliai parengtas mėnesinis žurnalas. Per daugelį metų susikaupusios AA narių asmeninės istorijos leidžiamos atskiromis knygomis, skirtomis įvairioms temoms: „AA kariuomenėje“, „Emocinė blaivybė“, „Aš esu atsakingas“, išleistas ir anekdotų rinkinys „Zuikis užaina į barą“.

Šalia knygų leidžiami ir plakatai, kalendoriai, garso įrašų laikmenos su įskaitytomis AA narių istorijomis. „AA Grapevine“ prenumeratoriai gali klausytis įskaitytų AA narių istorijų internete. Prenumeratoriams prieinamas ir visų žurnalo numerių archyvas aagrapevine.org tinklalapyje.

2020-ųjų pavasarį, reaguodama į visą pasaulį sukausčiusią pandemiją, „AA Grapevine“ redakcija nusprendė visus šių metų žurnalo numerius platinti aagrapevine.org tinklalapyje nemokamai.

AA periodinė spauda – būdas skleisti AA žinią ir bendrauti tarpusavyje neakivaizdiniu būdu. Daugelis AA tarnybų įvairiose šalyse turi savo leidinius. Tačiau būtent „AA Grapevine“ apjungia ir vienija viso pasaulio AA draugiją, padeda skliti mintims, kunkuliuojančioms daugelio alkoholikų galvose. „AA Grapevine“ istorija liudija visos AA draugijos istoriją.

AA periodinė spauda – būdas skleisti AA žinią, ir bendrauti tarpusavyje neakivaizdiniu būdu.

Jau 1945-aisiais grupių prašymu „Grapevine“ buvo pripažintas nacionaliniu JAV Anoniminių alkoholikų žurnalu.

TOKIOS PRIKLAUSOMYBĖS NUO DŽIAUGSMO LINKIU KIEKVIENAM

Brolis Jonas, Tiberiados vienuolynas

Nuo praėjusios vasaros „Penkto kampo“ puslapiuose dalinamės ne tik mūsų narių istorijomis, bet ir AA bičiulių – įvairių sričių specialistų, padedančių dar kenčiančiam alkoholikui – mintimis. Žurnale jau spausdinome pokalbius su medikais, socialine darbuotoja ir psichologe, tikimės netolimoje ateityje išgirsti ir kitų sričių specialistų balsą, o šiame numeryje kalbiname krikščionių dvasininką. Svarbu prisiminti, kad „Anoniminiai alkoholikai nėra religinė organizacija“, tačiau „AA yra labai dėkinga daugelio tikybų atstovams, kurie bičiuliškai palaikė draugiją nuo pat jos įkūrimo 1935 metais“. Esame dėkingi už palaikymą ir šiandien.

Kaip prisistatytumėte mūsų skaitytojams?

Esu paprastas Tiberiados brolis – brolis Jonas. Tiberiados bendruomenė Lietuvoje įsikūrus jau nuo 2001 metų. Svarbiausia mano veikla bendruomenėje – tai, aišku, malda. Bet turiu ir kitų pareigų kasdieniame gyvenime, tokių kaip ūkininko, traktorininko ir mechaniko, elektriko, santechniko. Taip pat mūsų misijoje organizuoju kai kurias stovyklas, daugiausia paauglių. Žodžiu, darbo visados turim, jei neturim, tai surandam.

Kaip susipažinote su anoniminiais alkoholikais? Koks išpūdis, susidūrus su AA pirmą kartą? Ar per ilgesnį bendravimą su AA nariais keitėsi santykis, požiūris į AA draugiją?

Pirmą kartą susipažinau su anoniminiais alkoholikais pas mus vienuolyne, būtent AA stovyklos metu. Mano išpūdis vis gerėja susipažįstant su kiekvienu nauju nariu. Taip pat ir santykis tobulėja, su kai kuriais jau esame labai susidraugavę ir daug kur ben-

dradarbiaujam, įvairiose tarnystėse, taip pat ir mūsų stovyklose bei savaitgaliuose. Tikrai yra malonu pažinti žmones, kurie gerai pažįsta patys save, žino savo silpnybes bei ribas ir su tuo gyvendami moka džiaugtis. Tai užkrečiantis džiaugsmas – tokios priklausomybės nuo džiaugsmo linkiu kiekvienam.

Ar esate susipažinęs su Dvylika žingsnių ir Dvylika tradicijų? Koks Jūsų požiūris į AA programą?

Su pačia programa esu menkai susipažinęs asmeniškai – esu daug girdėjęs, truputį skaitęs, bet nesu praėjęs... Žinau man vieną svarbų dalyką, kuris stipriai išreikštas ir minėtoje dvasinėje programoje, – tai santykis su Dievu. Žinojimas, kad vienas aš nesu sitvarkysiu, padeda ieškoti dvasinio santykio su savimi ir su Dievu. Kas man atrodo gražu Dvylikos žingsnių programoje? Tai, kad pirma pripažįstu savo priklausomybę, pasikui tvarkausi su savimi – savotiškas vietos paruošimas Dievui, ir tada galiu Jį įleisti į savo gyvenimą. Nes jei mano širdyje netvarka, tai sunku ten įkišti dar ir Dievą. Bet tvarkyti savo gyvenimą su Dievu yra daug geriau, kartais ir linksniau!

Manau, kad kartais be juoko rimtą dalyką sunku pasakyti ir priimti.

Ar esate dalyvavęs AA susirinkime? Jei taip, tai kokie Jūsų išpūdžiai?

Kelis kartus yra tekę dalyvauti AA susirinkimuose. Turėjau progą apsilankyti ir pas kitą priklausomybę turinčius – anoniminius narkomanus. Labiausiai paliečia atvirumas ir pasitikėjimas vienas kitu. Nėra lengva kalbėti apie savo išgyvenimus, dar labiau – apie priklausomybę. Tai kaip ir su išpažintimi, sunku pradėti, bet koks lengvumas po to, kai nuodėmės išsakytos ir atleistos. Tai nuostabus jausmas pasitikint. Mokytis iš kitų klaidų taip pat nėra lengva, bet, išklausan kitus

ir pritaikant tai savo gyvenimui, galima daug ko išmokti, – man gražu, kad jūs tai mokate ar bent stengiatės! Dar vienas svarbus dalykas, kad kiekvienas susirinkime pradeda kalbėti prisistatydamas ir pripažindamas savo priklausomybę. Man stipru buvo išgirsti vienos AA narės atsakymą. Ji liudijo mūsų jaunimui apie savo patirtį ir buvo paklausta: „Kaip jūs galite sakyti, kad esate alkoholinė, jei jau septyniolika metų negeriat?“ Pašnekovė atsakė: „Marinuotas agurkas žaliu nebebus!“ Tai man paliko tikrai labai didelį išpūdį.

Jūsų vienuolyno patalpose vyksta AA susirinkimai, taip pat du kartus per metus būna AA stovyklos. Ką galėtumėte papasakoti apie bendravimą su AA nariais?

Su AA nariais bendraujam kalbėdamiesi apie įvairius dalykus, bet, manau, stipriausia yra patirčių pasidalijimas tikėjimo, santykio su Dievu šviesoje. Mano gyvenimas tai pat nebuvo rožėmis barstytas, ir kai žmogus, perėjęs įvairias kančias ir išbandymus, bendrauja su panašiai sužeistu žmogumi, jiedu greit atranda bendrą kalbą. Bendraujam tikrai laisvai – rimtai ir su juoke liais, visai būna. Manau, kad kartais be juoko rimtą dalyką

sunku pasakyti ir priimti. Matau, ir jūsų žurnale yra visas puslapis, kur galima pasijuokti pasakant apie savo praeitį ar apskritai apie save, bet neįžeidžiant. Per AA stovyklas tenka pasidalinti kokių pamokymu ir matau, kad, kaip ir man pačiam, geriausia padeda suprasti pavyzdžiai, istorijos ir panašiai.

Pagyventi kurį laiką vienuolyne priimate kenčiančius, paklydusius žmones, tarp jų ir alkoholikus. Gal galite papasakoti apie patirtį su pas Jus apsisotojančiais alkoholikais?

Žmonės visokie atvažiuoja, įskaitant ir turinčius įvairias priklausomybes. Mūsų tikslas – ne rehabilitacija, bet evangelizacija, tai gi mes padedam žmonėms augti dvasiškai, bet kartais Dievas tai panau-doja, kad išgydytų žmogų nuo jo priklausomybės. Tai gi tai ne mūsų nuopelnas, bet Dievo. Aišku, tai ne kasdieną įvyksta.

Man patiko vieno žmogaus liudijimas. Kai jį pas mus atvežė, jis buvo visiškai girtas. Kitą dieną rytas prasidėjo su malda, paskui – fizinis darbas. Tą dieną turėjom krauti lentas. Jis skundėsi, kad galvą skauda, viskas blogai, bet kažkodėl dalyvavo mūsų kasdieniame gyvenime. Iki vakaro besimeldamas ir prakaituodamas darbuose tvirtai pasiryžo nebegerti, aišku, paskui ir AA grupė daug prisidėjo prie jo ištermės ugdymo. Jau apie dešimt metų, kai tas žmogus nevertoja, ir tikiu, kad taip ir tęs. Čia aš galėčiau pastebėti du dalykus – Dievo malonę, kuri jam buvo

duota, ir jo paties troškimą. Be šių dviejų ingredientų sunkiai įsivaizduoju išsilaisvinimą iš priklausomybės.

Dažniausiai noras išsilaisvinti gimsta iš paties žmogaus, vienas kitas atvejis būna toks, kaip šis liudijimas, bet didžiausia dalis turi ieškoti rimtesnės pagalbos, kurios mes suteikti negalim. Jau esame susipažinę su nemažai žmonių ar įstai-gų, turinčių kompetencijos tokio pobūdžio pagalbai.

Labai dėkoju kiekvienam, skaitančiam šį žurnalą, ačiū už jūsų kelią, kad drįstate apie savo patirtis kalbėtis ir tobulėti. Nešu jus savo maldose. Telaimina jus Dievas.

Kaip manote, ar AA pakankamai žinoma Lietuvoje, Jūsų regione, apylinkėje? Ką anoniminiai alkoholikai galėtų padaryti, kad pasiektų dar kenčiančius alkoholikus?

Manau, kad AA yra gerai žinoma ir Lietuvoje, ir mūsų apylinkėse. Kiek esu girdėjęs, kai kurie AA nariai važinėja, liudydami apie savo patirtis, ypač jaunimui. Manau, kad tai geras būdas labiau supažindinti su AA.



PASIJUOKIME



Gydytojas klausia paciento:

- Alkoholių vartojate?
- Tik ypatingais atvejais.
- Ir kokie tie atvejai?
- Kai yra už ką išgerti!



- Įdomus dalykas: aš tave pasikviečiau, kad tu išgertum į mano sveikata, o tu pili jau trečią taurę!
- Atleisk, brangioji, bet tu taip prastai atrodai...



Sėdi girtuoklis baloje, prieina policininkas:

- Pilieti, kodėl jūs čia baloje sėdit?
- O kas tu toks būsi, kad klausinėji?
- Aš policininkas!
- O tu iš jūrų ar iš sausumos policijos?
- Na lyg ir iš sausumos...
- Tai ir nelįsk čia į mūsų jūrinius reikalus!



Traukinyje:

- Atleiskite, ar jūs nerandate vagone

savo kupe?

- Ką jūs, aš negirtas ir puikiausiai prisimenu, kad mano kupe langas yra su vaizdu į ežerą!



Vyras ruošiasi eiti į klasės draugų susitikimą. Žmona sako:

- Vėl parsivilksi namo vidurnaktį girtas kaip pėdas!
- Trečią nakties skambutis į duris. Žmona atidaro duris, o nuo slenksčio girtutėlis vyras piktai rėkia:
- Na ką, prikarksėjai!



Į barą užaina lankytojas. Rodydamas į gultinį prie stalo girtutėlį žmogelį sako barmenui:

- Man prašom įpilti to paties...



Du draugai parduotuvėje svarsto:

- Kiek imsime, du ar tris?
- Imk du, nes vakar vienas liko.
- Pardavėja, duokit keturis butelius vyno ir du ana tuos saldainiukus.

AA GRUPĖS LIETUVOJE / AA GROUPS IN LITHUANIA

Miestas	Grupės pavadinimas	Susirinkimai: savaitės diena, laikas	Adresas	Telefono Nr.
City	Group name	Meetings: day of the week, time	Address	Phone No.
Alytus	Sausumos laivas	VI – 10.00 kalėjimo Paskutinį mėn. šeštadienį – atviri	Ulonų g. 8a	8 689 36747
	Viltis	III, V – 19.00, VII – 17.00 Pirmą mėn. sekmadienį – atviri 16.00	Jaunimo g. 3, Alytaus miesto bendruomenės centras	8 677 48637
	Vilties kibirkštis	II, IV, VI – 19.00	Savanorių g. 8, Carito centras	8 621 80467
	Žingsnis	I – 19.00. Paskutinį mėn. pirmadienį – atviri	Vilties g. 34, Neįgalųjų centras	8 670 01929
Ariogala	Raktas	V – 19.00	Taurupio g. 3	8 648 75898
Ankščiiai	Žiburyš	III, V, VII – 19.00	Vilniaus g. 13, parapijos namai	8 677 59552
Birštonas	Langas	II, IV – 19.00, VII – 17.00	Birutės g. 10a	8 615 34469
Biržai	Širvėna	I, IV – 19.00	Rotušės g. 4, parapijos namai	8 610 23146
Daugai	Krantas	VII – 15.00	Maironio g. 6, parapijos namai	8 673 69537 8 682 59735
Didkiemis	Aušta	II – 19.00	Žvejų g. 15 (Didkiemio seniūnijos patalpose)	8 699 74801
Druskininkai	Aidas	II, VI – 19.00	Veisiejų g. 17, Jaunimo užimtumo centras	8 675 25845
	Arčiau namų	I, IV – 19.00. Pirmą mėn. pirmadienį – atviri	V. Kudirkos g. 41, parapijos namai	8 656 79447
Elektrėnai	Žaliosis sodas	II, V – 19.00, VII – 16.00 atviras	Taikos g. 8B, Neįgalųjų draugija	8 647 84287
Gargždai, Dovilai	Minijos Švyturys	VII – 15.00 II, V – 19.00	Minijos g. 2, Dovilai, 2 aukštas Žemaitės g. 20, Gargždai	8 691 62288 8 645 68739
Garliava	Garliava	I, IV – 19.00	Vytauto g. 61a, parapijos namai	8 614 14557
Gelgaudiškis	Žvaigždė	IV – 19.00	Taikos g. 59, Gelgaudiškis, Šakių raj.	8 603 18186
Ignalina	7+	III, VII – 19.30	Ligoninės g. 13-302	8 686 01371
Jonava	Prie Neris	II, IV – 18.30, VI, VII – 18.00	Vasario 16-osios g. 31, Jonavos visuomenės sveikatos biuro patalpose, 2 korpusas, 1 aukštas	8 689 99370
Jieznas	Jieznėlė	III – 18.00, VII – 13.00	Bulikos g. 6	8 602 88177
Joniškis	Ave Vita	(paskambinti)	Vilniaus g. 6, Visuomenės sveikatos biuras	8 614 82713
	Vilties spindulys	V – 18.00	Vilniaus g. 6, 1 aukštas iš kiemo pusės	8 623 21417
Jurbarkas	Imsrė	I, IV – 19.00	S. Daukanto g. 27, Samariečių centras	8 687 70725 8 608 04699
Kaišiadorys	Kryžkelė	II, V, VII – 18.00	T. Brazio g. 13, Šalia bažnyčios	8 648 29588
Kalvarija	Jėga	III – 18.00, VII – 19.00	Sodų g. 1, parapijos jaunimo namai	8 628 02793
Kaltinėnai	Baltos durys (pristabdyta veikla)	II – 19.00	Varnių g. 19, Šilalės r. kultūros namai, 2 aukštas iš kiemo pusės	8 600 68192
Kaunas	Aleksotas	I, III, V – 19.00	Amerikos lietuvių g. 11, vienuolynas	8 616 10895
	Eureka	I, III, V, VII – 18.00 Paskutinį mėn. sekmadienį – atviri 13.00	A. Juozapavičiaus pr. 60	8 647 70338
	Klevas	I, II, III, IV, V, VII – 18.00, VI – 11.00	Savanorių pr. 190, 2 aukštas	8 606 87115
	Partizanai	I, IV – 19.00, VI – 18.00 atviras	Giedraičių g. 8, Priklausomybės ligų centras	8 645 47066
	Pastogė	I-VII – 18.00, III – 11.00 Paskutinį mėn. sekmadienį – atviri	Žeimenos g. 6	8-623 14512
	Prisikėlimas	II, IV, VII – 18.00	Aukštaičių g. 6, parapijos namai	8 677 83435
	Ramybė	II, IV – 18.30, VII – 16.00	Milikonų g. 18a, koplyčia	8 672 61938
	Saulėtekis	I, III, V – 18.00	Partizanų g. 152, 310 kab., A. Stulginskio mokykla	8 602 77343
	Santaika	VII – 20.00	Nepriklausomybės a. 14, Soboro bažnyčios rūšys (įėjimas pro mažąsias dureles)	8-624 30848
	Šilas	I, III, V – 18.00, VII – 18.00 atviras	Panerių g. 51a	8 643 55339
	Užkarda	V – 19.00, I ir IV – 19.00, VII – 10.00 atviri	R. Kalantos g. 39, Kapucinų vienuolynas, 2 aukštas	8 684 80364
	Užvanka	II, V – 19.00	M. Gimbutienės g. 9, Petrašiūnų progimnazija	8 602 54526
	Kazlų Rūda	Prabudimas	I, V – 19.00	Atgimimo g. 1, Carito centras

Miestas	Grupės pavadinimas	Susirinkimai: savaitės diena, laikas	Adresas	Telefono Nr.
City	Group name	Meetings: day of the week, time	Address	Phone No.
Kėdainiai	Taškas	II, IV – 19.00, VI – 17.00, VII – 11.00	Radvilėnų g. 4-3	8 610 05650
Kelmė	Kražantė	IV, VII – 19.00	S. Neries g. 14	8 600 28685
Kybartai	Korys	I, III, V – 19.00	J. Basanavičiaus g. 44, parapijos salė	8 654 58003
Klaipėda	Garstyčios sėkla	I, III, IV – 19.00 VII – 17.00. Trečiadieniai – atviri.	Kretingos g. 40, Šv. Kazimiero bažnyčia, rūšys	8 646 39793
	Išėitis yra	V – 19.00	Rumpiškes g. 6, Marijos Taikos Karalienės bažnyčia	8 607 38673
	Kablys	II, IV – 19.00 VI – 19.00. Antradieniai – atviri.	Rumpiškes g. 6, Marijos Taikos Karalienės bažnyčia	8 636 94902
	Krantas	I, III, V – 19.00 rusų k.	Minijos g. 2, III korpusas, 303 kab.	8 698 98904
	Prošvaitė	I, III, V – 19.00, VII – 15.00 Antrą mėn. sekmadienį – atviri 13.00	Debrecono g. 3a, Šv. Brunono Kverfurtiečio bažnyčia	8 610 85978
Kretinga	Vilties slenkstis	I, III, V – 19.00	Vilniaus g. 4	8 605 85707
Kupiškis	Išėitis	IV – 18.00	Gedimino g. 15a	8 643 63168
Lazdijai	Žiburyš	III – 19.00	Dainavos g. 4, parapijos namai	8 685 23091
Laukuva	Užuovėja	I, IV – 19.30	Kultūros namai	8 652 30470
Leipalingis	Liepsna	V – 19.00	Kapų g. 8, parapijos namai	8 645 83607
Lukšiai	Arka	IV – 19.00	A. Tatarės g. 39, Kultūros centras, 2 aukštas	8 622 07232
Marijampolė	Vienybė	I, II, III, IV, V, VI – 19.00, VII – 14.30	Kauno g. 9	8 628 02793
	Tikslas	II, IV – 18.30, VII – 13.00	Alyvų g. 9	8-631 91695
	Praregėjimas	III – 10.00 kalėjimo	Sporto g. 7	8 623 07127
Mažeikiai	Aura	I, III, V – 19.00, VII – 17.00	Ventos g. 8A, 7 aukštas	8-684 33057
	24 h	II, IV – 19.00, VI – 17.00	Pavenčių g. 15, „Ventos“ progimnazija, rūšys	8 618 45064
Merkinė	Tėkmė	I, IV – 19.00	Bakšio g. 10	8 620 62660
Molėtai	Šansas	III, V, VII – 19.00	Vilniaus g. 48, 2 aukštas	8 698 13198
Naujoji Akmenė	Lieptas	V – 18.00	Vytauto g. 3, Jaunimo ir suaugusiųjų švietimo centras	8 646 24480
Paberžė	Paberžė	Priešpaskutiniai mėnesio savaitgaliais (vasarą nevyksta)	Paberžė, Kėdainių r., senoji klebonija (teirautis telefonu)	8 674 89544
Pakruojis	Valtis	II – 18.00	Vytauto Didžiojo g. 69, 2 aukštas	8 606 14467
	Šulinys	IV – 18.00	Statybininkų g. 9, 2 aukštas	8 624 75648 8 610 83041
Pakiršinyš		VII – 15.00	Taikos g. 6-27	8 648 31048
Palanga	Gintaras	I, III, V – 19.00	Plytų g. 10, buvusi rusų mokykla, rūšys	8 616 96833
Panevėžys	Beržas	I, III, V – 19.00	Beržų g. 45, IV laiptinė, rūšys	8 615 81597
	Pradžia	II – 19.00, VII – 14.30, VII – 13.30 atviras	M. Tiškevičiaus g. 16, parapijos namai	8 655 09809
	Ramybė	I, IV – 18.30	Sodų g. 3, parapijos namai	8 647 45596
	Sugrįžimas	II, IV, V – 18.30, VII – 17.00	Marijonų g. 51, rūšys	8 686 10429
	Visiems	I, III – 19.00, VI – 13.00	Katedros a. 1, parapijos salė	8 682 58331
	Karavanas	I – 16.00 kalėjimo	Puzino g. 12	8 656 33852
	Pasvalys	Lėvuo	III – 18.00	Joniškėlio g. 1
Pilviškiai	Prasmė	II, IV – 19.00	Vasario 16-osios g. 24, parapijos salė	8 617 53039 8 611 45729
Plungė	Galimybė	II, V – 19.00 Pirmą mėn. sekmadienį – atviri 13.00	Vytauto g. 23	8 615 60473
	Vilties šviesa	VII – 19.00	Telšių g. 39a	8 606 18204
Pravieniškės	Vilties sala	VI – 14.00 kalėjimo	Pravieniškės II, Kaišiadorių r.	8 618 77616
	Ryšio mazgas	II, VII – 19.30	Pravieniškių g. 7	

Miestas	Grupės pavadinimas	Susirinkimai: savaitės diena, laikas	Adresas	Telefono Nr.
City	Group name	Meetings: day of the week, time	Address	Phone No.
Priekulė	Vingis	II, V – 19.00	Klaipėdos g. 4	8 652 40051
Radvilviškis	Oazė	I, IV – 18.00	Maironio g. 8a, parapijos namai, 3 aukštas	8 648 82652
Raseiniai	Rasa	I, III, V – 19.00, VII – 18.00	Muziejaus g. 8	8 683 89290
Rietavas	Saulėtekis	VII – 18.00	L. Ivinskio g. 8, buvęs vaikų darželis	8 684 82705
Rukla	Yra išėitis	I, III – 19.00 Pirmą mėn. trečiadienį – atviri 19.00	Laumės g. 4, Rukla, Jonavos r., Carito patalpos	8 609 22186
Rokiškis	Vilties kibirkštelė	I, IV – 19.00	Nepriklausomybės a. 4, parapijos namai	8 698 23949
Sidabravas	Sidabrinė Gija	V – 18.00	Pergalės g., Jaunimo kultūros centro salė	8 607 31976
Skuodas	Vytury	II, IV – 19.00, VII – 18.00	Vytauto g. 10	8 649 51777
Šakiai	Feniksas	I, III, VI – 19.00	V. Kudirkos g. 15, Evangelikų liuteronų bažnyčia, pagalbinės patalpos	8 601 33834
Šalčininkai	Vilties sala	I, IV – 18.30 rusų k.	Nepriklausomybės g. 5	8 695 64625
Šiauliai	Atgaiva	II, V – 19.00	Gegužių g. 57, Švč. Mergelės Marijos Nekaltojo Prasidėjimo bažnyčios biblioteka	8 608 92980
	Prizmė	I, III, V – 18.00	Tilžės g. 186, Vyskupijos pastoracinis centras	8 677 47250
	Ramybės skliautas	II, IV – 19.00, VI, VII – 16.00	Vilniaus g. 247b, Šv. Ignaco bažn., iš kiemo pusės	8 622 53539
	24	VII – 17.00	Daubos g. 3, 101 salė, RPLC Šiaulių filialas	8 646 82101
Šilalė	Šilas	III, VII – 19.00	Valančiaus g. 3, parapijos namai	8 628 26249
Šilutė	Ateitis	II, IV – 19.00, VII – 17.00	Katalikų Bažnyčios g. 2-3	8 633 52673
Šiluva	Pušėlė	II – 19.00	Raseinių g. 16, parapijos namai	8 675 51180
Širvintos	Viltis	II, IV – 18.00	P. Cvirkos g. 13, poliklinika, 1 aukštas	8 629 61896
Šlieneva	Šlieneva	III – 19.00	Žalioji g. 23, Šlieneva, Kauno r., parapijos namai	8 605 27273
Švėkšna	Tikslas	II, IV – 19.00	Gedminaičių g. 1	8 641 30415
Švenčionys	Kablys	IV – 19.00	Stoties g. 11	8 676 60908
Švenčionėliai	Nublokšti vėjo	V – 19.00	Vilniaus g. 130, Švenčionėlių socialinių paslaugų centras	8-610 39844
Tauragė	Jūra	I, III, V – 20.00	Prezidento g. 21	8 630 12838
Telšiai	12 žingsnių	II, IV, VI – 19.00	Respublikos g. 55, 2 aukštas	8 683 50305
	Ramybė	I, III, V, VII – 19.00	Turgaus a. 4	8 601 61074
Trakai	Trakas	I, III, V – 19.00	Sodų g. 8a, Trakų bažnyčios parapijos namai	8 618 58004 8 600 40636
Ukmergė	Ratas	IV – 18, VII – 15.00	Kauno g. 3, Švč. Trejybės parapijos namai	8 646 49771
	Atgimimas	II, V – 18.00	Kauno g. 3, Švč. Trejybės parapijos namai	8 678 81898 8 645 26731
Utena	Ažuolija	I, IV – 19.00	Vytauto a. 6	8 647 05557
	Aušra	I – 19.00, III, VII – 18.00	J. Basanavičiaus g. 63, 2 aukštas	8 628 08728
Varėna	Bitė	III, VII – 19.00	M. K. Čiurlionio g. 61 a, 16 kab., Socialinių paslaugų centras	8 688 28592
Veisiejai	Ančia	VII – 14.00	Kreivoji g. 25, iš kiemo	8 620 81102
Viduklė	Šviesa	II, IV, VII – 19.00	Žemaitės g. 2, senoji klebonija	8 693 38302
Vilkaviškis	Aušra	III, V, VII – 19.00	Gedimino g. 19	8 612 34591
Vilkija	Prie Nemuno	I, IV – 19.00	Bažnyčios g. 23, Vilkija, Kauno r.	8 683 49369
Vilnius	Bernardinų	I, III, V – 18.15 Paskutinį mėn. trečiadienį – atviri	Maironio g. 10, Bernardinų bažnyčia, iš kiemo pusės	8 682 72373 8 616 06903
	Desiderata	III – 18.30, VI – 12.00, VI – 11.00 atviras	Rūdninkų g. 20/1, Visų Šventųjų bažnyčia	8 686 15056 8 670 15790
	Dvylika	I, II, III, IV – 12.00; I, II, IV – 19.00; IV – 20.15; VI – 21.00, VII – 19.15 III – 19.00, VI – 18.00 rusų k. Sekmadieniais – 18.00 atviri	Gynėjų g. 4, rūšys	8 643 58533

Miestas	Grupės pavadinimas	Susirinkimai: savaitės diena, laikas	Adresas	Telefono Nr.
City	Group name	Meetings: day of the week, time	Address	Phone No.
Vilnius	Den za Dniom	I – 19.00 rusų k.	Panerių g. 4	8 617 03877
	Jaunimo	V – 19.30 atviras lietuvių ir anglų k.	S. Daukanto g. 1, Kryžiaus namai	8 620 74109
	Kalvarijų	IV – 20.00	Kalvarijų g. 329, parapijos namai	8 650 33405 8 652 44401
	Langas	III – 18.30	Žirmūnų g. 1e-311	8 618 38491
	Lazdynai	II, III, V – 19.00	Erfurto g. 3, Šv. Jono Bosko parapija	8 677 54088 8 698 80367
	Meilės sala	II – 18.30, V – 18.00, VII – 15.00	L. Stuokos-Gucevičiaus g. 2 (prie Katedros)	8 698 28800
	Moterų AA susirinkimas	III – 19.00	Povilaičio g. 18, 2 aukštas	8 650 80497 8 653 30097
	Naš vybor	I, IV – 19.00 rusų k. Antrą mėn. ketvirtadienį – atviri	Erfurto g. 3, Šv. Jono Bosko parapija	8 606 35743
	Pagrindinis tikslas	I, II, V – 18.30, IV – 18.30 atviras, IV – 19.45, VI – 14.00 atviras; VII – 11.00 Antrą mėn. antradienį – atviri	Žirmūnų g. 1e-311, VRM rūmai	8 648 48502 8 607 07312
	Pirmas žingsnis	II, V – 18.30	Antakalnio g. 27, Šv. Jono kongr. vienuolynas	8 601 34314
	Senamiesčio	II – 18.30 English speaking meeting	S. Daukanto a. 1, Šv. Kryžiaus namai	8 620 74109
	Shag za shagom	II, IV – 19.00, VII – 12.15, rusų k.	Visų Šventųjų g. 5, Carito patalpos	8 617 03266 8 684 90182
	Šviesa	I – 20.15, III, V – 19.00, VII – 13.15, I – 19.00 atviras	J. Matulaičio a. 3, prie laidojimo namų centro	8 645 15836
	Versmė	I, IV – 18.30	Šnipiškių g. 1, Šv. arkangelo Rapolo bažnyčia	8 686 33371
	Vilnelė	III – 18.00	Pergalės g. 34a, N. Vilnia, parapijos namai	8 682 72452 8 619 17974
	Sveikimo link	I – 15.00 kalėjimo	Rasų g. 8	8 655 78258
	Kalėjimo	I – 15.00 kalėjimo	Rasų g. 8	8 604 94594
AA grupė	III, IV, V – 19.00 Atviri	Panerių g. 4, Motinos Teresės seserų labdaros valgykla	8 609 47610	
Visaginas	Santarvė	IV – 19.00	Santarvės g. 1, parapijos namai	8 620 40879
Zarasai	Nikaja	V – 17.00	D. Bukonto g. 16, ligoninės patalpos	8 685 56405 8 686 17678
	Baltriškės	VII – 9.30	Baltriškių k., Degužių sen., Zarasų r., Tiberiados bendruomenės namai	8 685 56405 8 699 97479
	Sartai	III – 19.00	Vytauto g. 29, Dusetos, Zarasų r., dienos centro patalpos, 2 aukštas	8 699 97479
Žemaičių kalvarija	Meilės kelias	III – 19.00	Alsėdžių g. 4, Žemaičių Kalvarija, Plungės r.	8 614 00441
Žiežmariai	Prie Strėvos	I, IV – 18.00	A. Ažubalio g. 1 / Vytauto g. 1, Žiežmariai, Kaišiadorių r.	8 615 48669
Žeimiai	Lankesa	I, III – 19.00	Kauno g. 30, Žeimiai, Jonavos r.	8 606 53351 8 647 19303
UŽSIENYJE				
Airija, Dublinas	Sala	VII – 15.00	Salvation Army York House, Longford street, Dublin 2 (dublinassala@yahoo.ie)	+353857314357
Airija, Kavanas	Tiesus takas	II – 20.00	River Street 10, Cavanas Co Cavan	+353 851401434 Valius +353 852855089 Saulius
Airija, Kelbridžas	Nugalėtojai	II – 20.00	Eustace Centre, Main Street, Celbridge, Co.	+353 857314357 +353 857225141
Airija, Korkas	Kryžkelė	III – 19.00, VII – 16.00	Basement flat 12a, St. Patrick's Hill, Cork, Ireland Saint Augustine's Church, Washington St. Cork (kryzkele.info@gmail.com)	+353 851211384 +353 857521854

Miestas	Grupės pavadinimas	Susirinkimai: savaitės diena, laikas	Adresas	Telefono Nr.
City	Group name	Meetings: day of the week, time	Address	Phone No.
Airija, Navanas	Klajoklis	IV - 20.30	Community Resource Centre, St. Mary's Church, Navan Co Meath, Ireland (e.lauraitis@gmail.com)	+353 858180904 Egidijus +353 857677412 Marius
Anglija, Londonas	Septyni karaliai	II, IV - 19.00, VI - 15.00	326 High Road Ilford, Essex, IG1 1QP, London (septynikaraliai@yahoo.co.uk)	+44 7875660982
	Vakare	IV - 19.00	Heston Methodist Church, 104-110 Heston Rd., Hounslow TW5 0QP (vakaruvakare@gmail.com)	+44 7533814694
	Velykų rytas	VII - 19.00	Lithuanian St. Casimirs Church, 21 the Oval, Hackney Rd, London E2 9DT (vida_vidule@yahoo.co.uk)	+44 7931724176
Anglija, Noridžas	Į šviesų rytojų	VII - 17.00	Greenfields Community Centre, St. Ives Road, Norwich NR6 6DY	+44 7826899076 Simas +44 7423135101 Valera
Anglija, Northampton-širas	Prabudimas	VI - 19.30 VII - 12.00 lenkų k.	Polski klub, Craven Street Northampton NN1 3E2 (alduxx@mail.ru)	+44 7771229649 Aldas +44 7939655803 Miroslavas
Anglija, Piterboras	Mes	VII - 18.00	Congregational Church, Saint Martin's Street, Peterborough (metruha@gmail.com)	+44 7519562318 Marius
Islandija, Reikjavikas	Nadiežda	III, VI - 19.00	IngolFstraitte 12	+354 8417225 Igoris
JAV, Lemontas	Viltis	III - 20.00, VII - 18.00, 19.00	Pasaulio lietuvių centras, 127th St., Lemont, Illinois, USA (lgylys@gmail.com)	+1-630 674 5414 Linias
Norvegija, Oslas		VII - 17.00	Akersvein 16c, Oslo	+370 614 97653, +47 96689604 Vytautas +47 46247851 Valdas
Švedija, Stokholmas	Viltis	VI - 19.00	Karlbergsvagen 32b 113 27, Stockholm (algis@manopastas.lt, algis.vaikelis@gmail.com)	+467 3933 8967

INTERNETE

Skype	Erdvė	II, V, VII - 21.00, III - 22.00	Skype vardas: anoniminiai.alkoholikai
-------	-------	---------------------------------	---------------------------------------

REGIONAI

Aukštaitijos	aukstaitija.regionas@gmail.com, www.aaar.lt	8 633 00020, XII žingsnio
Dzūkijos	dzukijosregionas@gmail.com	8 689 36747, XII žingsnio
Kauno	kaunooa@gmail.com, www.aa-kaunoregionas.lt	8 640 47755, XII žingsnio
Panevėžio	aapanevezys@gmail.com	8 601 04866, XII žingsnio
Suvalkijos	suvalkijos.regionas@gmail.com	8 621 19736, XII žingsnio
Šiaulių	siauliuregionas@gmail.com	8 618 81004, XII žingsnio
Žemaitijos	zemaitijosregionas@gmail.com	8 606 51080, XII žingsnio

AA pagalba:

Tel. 8 685 05191

AA Tarnybos biuras:

Tel. 8 319 45141
Mob. 8 683 67786
info@aalietuvoje.org
www.aalietuvoje.org

Darbo laikas:

II nuo 9 iki 13 val.
III nuo 9 iki 13 val.
IV nuo 9 iki 17 val.
V nuo 9 iki 17 val.
VI iš anksto susitarus telefonu

Esame registruoti:

VšĮ „LAAT PATIKĖTINIŲ TARYBA“
Įmonės kodas: 191616184
A. s. LT077300010000547010, bankas AB „Swedbank“
Adresas: J. Basanavičiaus a. 16, LT-59211 Birštonas

Al-Anon informacija: 8 672 10684

Alateen informacija: 8 646 11625

DVYLIKA ŽINGSNIŲ

- I. Prisipažinome, kad esame bejėgiai prieš alkoholį ir kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas.
- II. Įsitikinome, kad tik galingesnė už mus pačius Jėga gali grąžinti mums sveiką mąstymą.
- III. Nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, kaip mes Jį suprantame, globai.
- IV. Nuodugnai ir be baimės atlikome sąžinės sąskaitą.
- V. Prisipažinome Dievui, sau ir kitam žmogui visą teisybę apie savo paklydimus.
- VI. Galutinai pasirengėme, kad Dievas pašalintų mūsų būdo trūkumus.
- VII. Nuolankiai Jo prašėme tuos trūkumus pašalinti.
- VIII. Sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriuos skriaudėme, ir pasiryžome skriaudas atitaisyti.
- IX. Kur galėdami, asmeniškai atitaisėme skriaudas žmonėms, išskyrus atvejus, kai tuo būdume pakenkę jiems ar kam nors kitam.
- X. Nuolatos stebėjome save ir jei būdavome neteisūs, tuoj pat prisipažindavome klydę.
- XI. Malda ir meditacija siekėme stiprinti sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes Jį suprantame, melddami vien sugebėjimo pažinti Jo valią mums ir stiprybės ją vykdyti.
- XII. Šių žingsnių dėka dvasiškai pabudę, mes stengėmės perduoti tą žinią kitiems alkoholikams ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

DVYLIKA TRADICIJŲ

- I. Svarbiausia turėtų būti mūsų bendra gerovė; kiekvieno gijimas priklauso nuo AA vinybės.
- II. Mūsų grupės veikloje yra tik vienas aukščiausias autoritetas – mylintis Dievas, koks jis pasireiškia mūsų grupės sąmonėje. Mūsų patikėtiniai mums tarnauja, bet mūsų nevaldo.
- III. Vienintelė sąlyga tapti AA draugijos nariu – noras mesti gerti.
- IV. Kiekviena grupė turėtų veikti savarankiškai, išskyrus tuos atvejus, kai sprendžiami reikalai, susiję su kitų grupių ar visos AA draugijos veikla.
- V. Kiekvienos grupės pagrindinis tikslas - perduoti savo patirtį dar kenčiančiam alkoholikui.
- VI. Nė viena AA grupė neturėtų remti, finansuoti jokios jai artimos įstaigos ar pašalinės organizacijos nei leisti naudotis AA vardu, kad pinigai, nuosavybės ar garbės reikalai nenukreiptų mūsų nuo pagrindinio tikslo.
- VII. Kiekviena AA grupė turėtų išsilaikyti pati, atsisakydama pašalinių įnašų.
- VIII. Anoniminių alkoholikų draugija visada turėtų likti neprofesionali, tačiau mūsų tarnybos gali samdyti reikiamus darbuotojus.
- IX. AA draugija niekada neturėtų būti griežtai organizuota, tačiau mes galime steigti tarnybas ar komitetus, tiesiogiai atsakingus tiems, kam tarnauja.
- X. Anoniminiai alkoholikai nereiškia savo nuomonės pašaliniais klausimais, todėl AA vardo nederėtų traukti į viešus ginčus.
- XI. Mūsų bendravimas su visuomene grindžiamas labiau idėjų patrauklumu negu įtikinėjimu. Žiniasklaidoje visada privalome išsaugoti asmens anonimiškumą.
- XII. Anonimiškumas yra visų mūsų tradicijų dvasinis pamatas, nuolat primenantis, kad šios nuostatos svarbiau už asmenybes.

RAMYBĖS MALDA

Dieve, suteik man ramybės susitaikyti su tuo,
ko negaliu pakeisti, drąsos keisti,
ką galiu pakeisti, ir išminties
tą skirtumą suprasti.



VIENYBĖS PAREIŠKIMAS

Mes skolingi Anoniminių alkoholikų ateičiai: mūsų bendra
gerovė - svarbiausia. Saugoti draugijos vienybę.
Nuo AA vienybės priklauso mūsų gyvenimai
ir gyvenimai tų, kurie ateis.

AŠ ESU ATSAKINGAS...

Kuomet kas nors prašys pagalbos, noriu, kad AA
visuomet ištiestų ranką. Ir aš esu už tai atsakingas.