

PENKTAS KAMPAS

Nr. 68 | 2020 | RUDUO  ANONIMINIŲ ALKOHOLIKŲ DALIJIMOSI SVEIKIMO PATIRTIMI BIULETENIS

**Šiame
numeryje
skaitykite:**

Tiesa yra tai,
kas veikia

3

Vos nenuitkęs
atvejais

6

AA stovyklos ir
laisvalaikis

8

Supratau, kad
AA man tinka
labiausiai

18

Svarbiausia -
naujokai

24

NUMERIO TEMA:
**AA IR
LAISVALAIKIS**





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., Gintaras G.
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

„Penktas kampas“:
Anoniminių alkoholikų
dalijimosi sveikimo
patirtimi biuletėnis

Nr. 68, 2020 m. ruduo

Tiražas 800 egz.
ISSN 2335-8599



TURINYS

Matyti visus laimingus	2
Tiesa yra tai, kas veikia	3
Vos nenutikęs atvejis.....	6
AA stovyklos ir laisvalaikis.....	8



Supratau, kad AA man tinka labiausiai	18
---	----



Tas lankstinukas ant stalo.....	21
---------------------------------	----



„Penkto kampo“ kūrėjas Leonardas: „Svarbiausia - naujokai“	24
---	----



Pasijuokime	27
AA grupės Lietuvoje	28

MATYTI VISUS LAIMINGUS

Šiam pavadinimui žodžius „pasiskolinau“ iš vieno vasaros stovyklos rengėjo pasakojimo atsakant į klausimą, kokia tokių renginių prasmė. Taip ir girdžiu tą tikėjimo ateitimi kupiną balsą šį lapkričio vakarą, kai baigiam paskutinius numerio make-to darbus, tegu tai bus leitmotyvas ir visiems žurnalo skaitytojams.

Metai pasitaikė labai banguoti, dabar vėl po kažkelinta karantino skraiste grupėms tenka uždaryti susirinkimų patalpas, perkelti susibūrimus į interneto erdvę. Panašu, kad šie „nelinksmieji“ kalneliai dar nesibaigs taip greitai, tad tokioj aplinkoj labiau norisi patirti ką nors ramesnio, šviesesnio, neslegiančio. Todėl džiaugiuosi, kad šio „Penkto kampo“ tema dvelkia smagių susitikimų šiluma ir lengvumu – pavadinom ją „AA ir laisvalaikis“.

Daugiausia kalbama apie šiais metais vykusias regionų (ir ne tik jų) vasaros stovyklas. Tuose tekstuose tiek vilties ir susitikimo džiaugsmo, kad nusprendėme netaikyti jiems spaudos ženklų limito, dėl to numeris išėjo kiek storesnis nei įprastai. Tačiau, matyt, tikrai ne prastesnis.

Smagu, kad pavyko pakalbinti ir vieną iš

leidinio kūrėjų – Leonardą. Jis pokalbyje, pavadinantame „Svarbiausia – naujokai“, prisipažįsta turįs svajonę. Kokią? Sužinosime perskaite.

O vieną redaktoriaus linkėjimą – kuo daugiau naujokų istorijų, rodos, pildome su kauptu: rubrikoje „Penkto kampo dirbtuvės“ apie savo atėjimą į AA pasakoja Kristina („Supratau, kad AA man tinka labiausiai“) ir Vilma („Tas lankstinukas ant stalo“).

Gana išsamiai apie savo VI žingsnio patirtį pasakoja Antanas („Tiesa yra tai, kas veikia“), o VI tradicijos prasminius akcentus su iliustratyviais pavyzdžiais apsvaisto Martynas („Vos nenutikęs atvejais“).

Jei dar kam nors pritrūks gero ūpo, prašom paskaityti anekdotų. Už iliustracijas esame dėkingi Petriui P. ir vasaros stovyklų rengėjams.

Lauksime Jūsų istorijų, laiškų bei atsiliepimų įprastiniu redakcijos el. pašto adresu aapenktaskampas@gmail.com.

Ramių dienų visiems, smagių skaitinių ir džiaugsmo matyti šviesius veidus. Pirmiausia turbūt derėtų nusišypsoti tam... Taip taip, aha, šitam iš veidrodžio...

Antanas

TIESA YRA TAI, KAS VEIKIA

Svarstymai VI žingsnio tema

Galutinai pasirengėme, kad Dievas pašalintų mūsų būdo trūkumus.

Antanas

Pas anoniminius alkoholikus atėjau ne sveikti. Ieškojau išeities. Įgriso egzistencinė šizofrenija. Gyvenau dvigubą gyvenimą – daugiadieniai gėrimai, ligoninės, lašelinės. O tarp gėrimų – nuolatinis veidmainiavimas, melas, gėda, baimė, kaltės jausmas. Viduje tvyrojo dvasinė tuštuma, kurios niekas negalėjo užpildyti. Beprotybė. Nesugebėjau susitvarkyti nei su savimi, nei su aplinkybėmis, nei bendrauti su žmonėmis. Girtuoklystės užgožė visą mano gyvenimą. Fiziškai, moraliai buvau sugniuždytas.

Po „Minesotos“ programos apie metus išbuvau be alkoholio. Dažnai dalyvaudavau anoniminių alkoholikų susirinkimuose. Truputį palengvėjo. Noro gerti nebuvo, bet... Jaučiausi savotiškame labirinte – mintys, mintys, mintys. Nejutau nei pastovios ramybės, nei vidinės harmonijos (vėliau, jau sveikdamas, supratau, kad ją reikia įgyti darbu, – laboratorijoje negamina). Nejutau ir gyvenimo pilnatvės. Jos tuo metu, o ir dabar, nei aš pats sau, nei kiti žmonės man negalėjo suteikti. Gyvenau paviršutiniškai, laukiau stebuklo, kad staiga viskas nušvis, paaiškės, viskas o viskas bus gera ir ramu. Būdavo laikini pagerėjimai. Ypač AA susirinkimuose ir po jų.

Paprasčiau pagalbos žmogaus, kurio blaivybė man buvo patraukli. Pirmame susitikime

jis paaiškino, kad tam, jog pradėčiau sveikti, man reikės patirti visas 12 žingsnių programos nuostatas. O tam reikės disciplinos, sąžiningumo, išankstinių nuostatų atsisakymo ir pasiryžimo. Užsirašiau. Sąvoka „pasiryžimas“ lydėjo ir lydi visą laiką – teko ir tenka daug kartų prie jos grįžti. Ypač Šeštajame žingsnyje. Dirbom. Skaitėm knygą „Anoniminiai alkoholikai“. Galų gale suvokiau, patyriau, kapituliuoju, priėmiau ir susitaikiau, jog esu tikras chroniškas alkoholikas. Pirmą kartą gyvenime. Tas potyris – tai neapsakomai didelis palengvėjimas. Tai įkvėpė tolesniam darbui kelyje į sveikimą, suteikė viltį. Tiesa yra tai, kas veikia. An-

trajame ir Trečiajame žingsniuose patyriau, kad nesu Dievas, kad Jis yra visa ko, taip pat ir mano gyvenimo, centre. Ir ne mano norams, o Jo norams išsipildžius, vykdydamas Dievo valią gyvenime tapsiu laimingas. Man tai buvo didi nepatirta ligi tol tiesa – aš pats vienas nieko negaliu be Dievo pagalbos, man tai gali suteikti Dievas per savo malonę, gailingumą ir meilę. Man pačiam gi reikia dar energingiau imtis veiksmų. Ktvirtajame žingsnyje buvo dar viena žiauri tiesa – tiesa apie patį save. Mano aprašytus viso gyvenimo pykčius, baimes, seksualinį elgesį, padarytas žalas aptarėme su globėju. Nustebau, kad visose inventorizacijose mano klaidų,

Sąvoka „pasiryžimas“ lydėjo ir lydi visą laiką – teko ir tenka daug kartų prie jos grįžti. Ypač Šeštajame žingsnyje.

skriaudų, defektų, trūkumų tikroji priežastis esu aš pats. Buvo sunku tai pripažinti. Bet kai pamačiau, kad visose lentelėse keičiasi laikas, vardai, vietos, o visa kita lieka ir kartojasi – mano savanaudiškumas, nesąžiningumas, baimė, kitų žmonių nepaisymas – suvokiau – tai aš pats didžiausias priešas. Kaip rašoma knygoje „Anoniminiai alkoholikai“, „savanaudiškumas ir egocentrizmas – štai kur, mūsų manymu, yra visų nelaimių priežastys!“

Ant atskiro lapo, pildydamas Ketvirtojo žingsnio lenteles, surašiau savo būdo trūkumus, kuriuos pamačiau, taip pat sąrašą papildžiau trūkumais, kuriuos maniau, kad turiu, ir kurie man trukdo. Tada net nesuvokiau, kad ruošiuosi Šeštajam ir Septintajam žingsniams. Surašiau ir geruosius būdo bruožus, kuriuos gavau kaip prigimtines dovanas iš Dievo malonės. Jų buvo gerokai mažiau. Gerųjų savybių sąrašą papildė globėjas, ką jis pastebėjo. Tai pradžiugino – nesu pasaulio bamba, bet nereikia savęs ir menkinti. Ketvirtajame ir Penktajame žingsniuose atradau tuos dalykus, kurie man trukdo patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, kaip aš jį suprantu, globai.

O kaip atsikratyti būdo trūkumų? Ilgai apie tai nemąščiau.

Po Penktojo žingsnio iš karto, tą pačią dieną, apie valandą buvau apimtas nenusakomo džiugesio. Kruopščiai peržvelgiau, ką esu iki šiol padaręs. Apmąščiau. Tikrai buvau patenkintas, dėkojau Dievui. Tai buvo labai neilgas laikotarpis. Mažai veiksmo. Perskaitėme Šeštąjį ir Septintąjį žingsnius. Viso labo po šešias eilutes kiekvienas. Šaunu! Jau pri-

ėjau Aštuntąjį žingsnį, o čia, žiūrėk, bus visa programa. Neatkreipiau dėmesio į žodžius „būtina pasiryžti“, „leisti Dievui“, „prašome Dievą padėti mums ryžtis“.

Daugiau reikšmės, gilumo, svorio, prasmės atėjo vėliau, kai grįžau ir daugybę kartų tebegrižtu prie Šeštojo žingsnio.

Toliau dirbome. Apie du mėnesius kiekvieną vakarą pildžiau kasdienės inventorizacijos lapus, kur palengva savivaliaujančios asmenybės charakteristikų mano gyvenime mažėjo, o asmenybės, gyvenančios pagal Dievo valią, daugėjo. Aha, ledai pajudėjo. Susipažinęs, patyręs visų 12 žingsnių nuostatas, pasijutau puikiai, tarsi radęs lobį. Štai kur tiesa! Tiesa yra tai, kas veikia. Gyvenimas keitėsi, tapau laisvesnis, sąžiningesnis, pajutau, ką reiškia būti dėkingam, mylėti ir būti mylimam. Nebesu vienas,

sumaištis dingo, gyvenimo kryptis aiškėjo. Tada nesupratau išminties, kad pernelyg nepirisiščiau prie gero jausmo, nes kai bus blogiau, nesijausiu gerai, bus dar blogiau, nes per didelis pasitenkinimas savimi – tai bedugnės kraštas. Biblinė tiesa: „Kam daug duota, iš to bus daug ir pareikalauta.“ O tai reiškia, kad kai sąmoningai suvokiu savo elgesio pasekmes, aš prisiimu už tai atsakomybę. Nebegaliu numoti ranka, kaltinti kitų žmonių ar aplinkybių, kas su manimi atsitinka.

Ėjo mėnesiai. Pradėjo blėsti pasitenkinimas tuo, kaip gyvenu. Pajutau puikybės ženklus – visažiniškumas, susireikšminimas, nuopelnų sau priskyrimas, masino įvairios pagundos. Galvoje ir elgesyje jaučiau nekantrumą (ypač buityje ir kasdienybėje, smulkiuose reikaluose), pradėjau atidėlioti dar-

bus (ypač rimtus sprendimus ir veiksmus).

Pasiekiau tokį etapą, kai mano būseną priverčiau „atsibusti“ ir vėl iš naujo peržiūrėti savo gyvenimą. Ką praleidau?

Supratau, kad „yra reikalų“, t. y. dalykų, kuriuos reikia spręsti. Grįžau prie visų 12 žingsnių nuostatų. Sustojau prie Šeštojo žingsnio. Prisipažinau sau, kad per mažai turiu noro ir sąžiningumo pasiryžti pasirengti, kad Dievas pašalintų mano būdo trūkumus. Ir suvokiau, kad tas žingsnis, kaip ir visi kiti, – ne vienkartinis veiksmas ar įvykis, jis yra besikartojantis diena iš dienos ir įsiliejantis į visų 12 žingsnių dvasinių principų visumą.

Tiesa be veiksmo neveikia.

Štai kur šuo pakastas! Aš mažai pajudėjęs dvasiniame sveikimo kelyje. Bet aš – bejėgis. Ne tik prieš alkoholį. Ir tada nusmelkė mintis – o kur Dievas? Juk Jis veikia visur ir visada. Jei aš tikiu ir pasitikiu, prašau Jo pagalbos. Jei...

Nors aš daug kur bejėgis, bet kai ką galiu daryti. Kaip sa-koma, daryk, ką gali, o Dievas parems tavo gerą valią. O ar tvirtai, nesvyruodamas tikiu Dievo meile, pagalba ir gailėstingumu?

Tikėti – reiškia palikti save, išeiti iš savojo „aš“ nelankstumo, siekiant gyvenimo centru padaryti Dievą. Tikėti ir pasitikėti, kad Jis man rodys kelią. Vienintelis dalykas, kuris mane gali laikinai atskirti nuo Dievo, yra mano nuodėmės, ydos. Jis niekada neatsiskiria nuo manęs. Jei nėra tikėjimo, tai ir Dievas negali įsiterpti. Man trūko tikėjimo, pasitikėjimo Dievu, noro ir pasiryžimo. O juk Dievo tikslas yra mūsų branda, dieviškų bruožų, arba gerųjų savybių, ugdymas, charakterio gludinimas, nepaisant sunkumų, darbo, atsisakant senojo „aš“. Judėti link galutinio tikslo, nukreipiant savo dėmesį nuo savęs į kitus.

Esu netobulas, dažnai silpnas ir pažeidžiamas. Save galiu pasiūlyti tik tokį, koks esu šiandien. Aš bandau sutvarkyti savo gyvenimą, bet tai – nėra tikslas savaime. Galutinis tikslas – paruošti save būti naudingam Dievui ir kitiems: „Taigi, skirtumas tarp „berniuko“ ir „vyro“ yra skirtumas tarp mūsų pačių sau iškelto tikslo ir idealaus, dieviškojo tikslo“ (kn. „Dvylika žingsnių ir Dvylika tradicijų“, p. 68).

Suvokimas, kad esu įstrigęs dvasinėje pauglystėje, suteikė palengvėjimo, tiesos tikrumo jausmą. Radau priežastį, kas mane stabdė.

Vėlgi aš pats. Tai paskatino kasdien vis iš naujo grįžti prie Šeštojo žingsnio. Savo silpnybės bei būdo trūkumus žinau. Gal kai kurių net nepastebiu. Kartais deruosi su savimi – su kokiais trūkumais galiu gyventi, o kurie šiandien apkartina mano ir kitų žmonių gyvenimą. Kartais pritrūksta drąsos įsivardinti, o kitą kartą, žiūrėk, drąsiai sau pripažįstu,

kokie būdo bruožai, trūkumai sukelia vidinį diskomfortą, kenkia santykiuose su žmonėmis. Niekada sau nesakiau, kad nenoriu jų atsisakyti. Bet man reikia Dievo pagalbos. Kuo mažiau trūkumų lieka, tuo daugiau tyrumo, skaidrumo, sąžiningumo mano mintyse ir elgesyje, tuo labiau jaučiu tikrąją širdies ramybę.

Tad kiekvieną kartą aš noriu ir pasirengiu, kad Dievas pašalintų mano būdo trūkumus. O prieš tai man būtina pasiryžti pasirengti. Tiesa yra tai, kas veikia.

Tai tampa mano tiesa, nes aš ją išgyvenu asmeniškai per patirtį. Gyvendamas pagal pažintą tiesą su tyrais ketinimais: mintimis, žodžiais, darbais, elgesiu, jaučiu, kaip veikia mane perkeičianti galia.

Tada net nesuvokiau, kad ruošiuosi Šeštajam ir Septintajam žingsniams. Surašiau ir geruosius būdo bruožus, kuriuos gavau kaip prigimtines dovanas iš Dievo malonės. Jų buvo gerokai mažiau.

Pasiekiau tokį etapą, kai mano būseną priverčiau „atsibusti“ ir vėl iš naujo peržiūrėti savo gyvenimą. Ką praleidau?

VOS NENUTIKĘS ATVEJIS

Mintys VI tradicijos tema

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.

Martynas

Šeštoji tradicija primena mums, jog nekuomet niekam negalime sudaryti įspūdžio, kad AA, kaip visuma, arba kuri nors iš AA grupių palaiko (ar prieštarauja) arba finansiškai remia kitą organizaciją, kad ir kokia būtų mūsų nuomonė apie ją. Taip pat primena, kad prestižo siekimas mums visada sukels problemų.

Vargu ar AA Lietuvoje kada nors tiesiogiai finansiškai rėmė kokią nors organizaciją. Tačiau, neapdairiai leidami naudoti raides „AA“, draugijai galime sukelti tam tikrų pavojų.

Panagrinėkime vieną atvejį, vos nenutikusį prieš keletą metų.

Tuo metu koordinavau AA viešųjų ryšių veiklą Aukštaitijos regione. Man paskambino vienos Lietuvoje veikiančios blaivybės draugijos atstovė ir pakvietė AA narius į apvaliai sukakčiai paminėti skirtą renginį. Ši moteris tvirtino, jog blaivybė – tai pagrindinis tiek jos atstovaujamos draugijos, tiek AA tikslas. Šventiniame minėjime turėjo dalyvauti gausūs būrys įvairių departamentų, ministerijų ir kitų valdiškų institucijų atstovų, fotoreporterių, žurnalistų ir kažkuri televizija. Bandžiau jai paaiškinti, kad AA nesiekia išblaivinti „visos tautos“, o kiek-

vienas narys siekia asmeninės blaivybės per asmeninę savo ir kitų AA narių patirtį. Nežinau, ar ji suprato, tačiau pasiūlė vis tiek atvykti (žinoma, anonimiškai) keletui AA narių ir pasidalinti asmenine patirtimi, nereiškiant jokios nuomonės apie jokias blaivybės draugijas. Taigi, neapsvarsčius atrodytų, kad Dvylikos tradicijų lyg ir nepažeistume, galbūt užmegztume naujų ryšių su įvairiais specialistais, žurnalistais. Plačiau paskleistume žinią apie AA, ir kenčiantis alkoholikas lengviau rastų pas mus kelią. Bet panagrinėkime situaciją įdėmiau:

1. AA pagrindinis tikslas (V tradicija) – perduoti savo patirtį dar kenčiančiam alkoholikui. Ar tame renginyje bus nors vienas alkoholikas, kuris kenčia ir ieško pagalbos? Veikiausiai – ne.

2. Renginyje bus daug specialistų ir valdžios atstovų.

Ar didelė tikimybė, kad tarp jų bus bent vienas, kuris niekada nieko negirdėjo apie AA? Mažai tikėtina.

3. Renginys – jubiliejinis, šventinis, šiek tiek pompastiškas. Tikėtina, skirtas priminti visuomenei ir įvairioms institucijoms apie tos blaivybės draugijos būtinumą ir paro-

dyti pasiekimus. Tikėtina, tai šiek tiek paveiks tos draugijos finansinę padėtį.

4. Šventėje dalyvaujančių žurnalistų mes, AA nariai, niekaip negalėtume „kontroliuoti“, t. y. viskas, ką jie nufilmuotų, nufotografuotų ir parašytų apie renginį ir jame „dalyvaujančius AA narius“, būtų paskleista niekaip nederinant su AA nariais ir nebūtinai teisingai interpretuojant. Nes renginio šeiminkai nėra AA draugija.

Taigi, labai tikėtina, kad AA draugija būtų pristatyta kaip artima, turinti tą patį tikslą, „idėjiškai palaikanti“ minėtą blaivybės draugiją (VI tradicija). Tai jau būtų pavojus išivelti ir į viešus ginčus (X tradicija). Na, o nebloga AA draugijos reputacija visuomenėje, tikėtina, būtų panaudota minėtos blaivybės draugijos siekiams gauti „geresnį finansavimą“ ar pritraukti daugiau lėšų. Mūsų draugija, tegu ir netiesiogiai, taptų minėtos blaivybės draugijos rėmėjais (VI tradicija).

Kalbant apie Šeštąją tradiciją, vertėtų paminėti ir įvairius renginius bei stovyklas, kuriose dalyvauja kitų draugijų nariai bei jų šeimų nariai, o registracijos mokestis yra bendras, kurį „pasiima“ AA. Jeigu renginys pelningas, vadinasi, AA, galimai, priima aukas iš ne AA narių (VII tradicija). Jeigu renginys nuostolingas – AA „remia“ kitas draugijas finansiškai (VI tradicija).

AA nariai, dirbantys alkoholizmo prevencijos srityje, turi ir geba panaudoti asmeninę sveikimo patirtį draugijoje. Dažnai geriau

nei kiti specialistai išmano Dvylikos žingsnių taikymo būdus. Tačiau jie negali būti „konsultantai AA klausimais“ ar „AA konsultantai“. Kaip ir AA susirinkimuose jie turėtų išlikti niekuo neišsiskiriančiais AA nariais.

Na ir, žinoma, negali būti „AA Minesota“, „AA nakvynės namai“, „AA rehabilitacija“ etc.

Kartais AA grupė gali pasijusti ypatinga, geresnė už kitas (IV tradicija), pasirinkdama grupės pavadinimą, susijusį su kitos organizacijos, dažniausiai susirinkimams nuomojamų patalpų savininkės, pavadinimu. Tarkime, „AA grupė ...ir visiems žinomos detoksikacijos klinikos pavadinimas“, ar „AA grupė ...ir pagrindinės miestelio katalikų katedros pavadinimas“.

Neretai įvairios bendruomenės, socialiniai centrai, kuriuose AA grupės susirinkimams nuomojasi patalpas, įtraukia

AA grupių susirinkimų tvarkaraščius į savo interneto svetaines, sienlaikraščius. Taip AA susirinkimai tampa tarsi to socialinio centro organizuojamos veiklos dalimi tarp daugybės kitų „būrelių“.

Visa tai vienaip ar kitaip susiję tiek su Šeštosios, Dešimtosios, tiek ir su kitų Tradicijų nesilaikymu.

Mūsų literatūroje parašyta, jog egzistuoja dvi sritys, keliančios didžiausią pavojų AA:

1. bet kokia veikla, kuri pakenktų AA kaip visumai;
2. AA grupių prisijungimas prie bet ko, kas nėra AA.

Na, o didžiausi „AA priešai“ – prestižas, nuosavybė ir pinigai.

AA nariai, dirbantys alkoholizmo prevencijos srityje, turi ir geba panaudoti asmeninę sveikimo patirtį draugijoje. Dažnai geriau nei kiti specialistai išmano Dvylikos žingsnių taikymo būdus. Tačiau jie negali būti „konsultantai AA klausimais“ ar „AA konsultantai“.

TARP VEIKLUMO IR LAISVALAIKIO: AA STOVYKLOS

Šį sykį numerio temoje kviečiame prisiminti mūsų kraštui (ypač vasaromis) būdingą susibūrimo formą – AA stovyklas, kurių pagrindas – dvasinių susirinkimų programa, tačiau tuo pačiu ir atostogaujama su šeimomis, užmezgami nauji bičiulystės ryšiai ir stiprinami senieji – paprastai ir neformaliai perduodama blaivaus gyvenimo džiaugsmo žinia. Kvietėme Lietuvos AA regionus pateikti po porą nuotraukų, kuriose matytųsi susirinkimų patalpos ir kokia nors su ta stovykla susijusi detalė, taip pat paprašėme ir atsiliepimų. Vieni išsamiau, kiti taupiau pasidalino įspūdžiais ir žiniomis, todėl dėlionė tam tikra prasme atspindi ir AA įvairovę. Šiomet stovyklos nerengė Šiaulių regionas, o didžioji vasaros stovykla Šventojoje buvo organizuojama virtualiai. Vis dėlto turbūt svarbiausia – ne abėcėlinė tvarka, žodžių kiekis ar vaizdų kokybė, svarbiausia, kad visi radome ir neabejotinai atrasime galimybę būti AA ir leisti laiką drauge.

AA AUKŠTAITIJOS REGIONAS



AA Aukštaitijos regiono vasaros stovykla pirmą kartą įvyko daugiau nei prieš dvidešimt metų. Prasidėjusi kaip savaitgalio renginys ir atsiveikinimas su vasara, stovykla kaskart sutraukdavo vis daugiau AA narių ir jų šeimų kartu prasmingai praleisti laiką, ir jau keletą metų trunka net šešias dienas. Žinoma, svarbu ir tai, kad nors vieta ir keičiasi, renginys vyksta gražioje Aukštaitijos apylinkėse, prie ežerų.

Prieš dešimt metų gimė idėja ir žiemos metu rengti AA stovyklą, pirmą savaitgalį po Naujųjų metų. Tikimės, kad ši graži tradicija nenutrūks ir 2021-aisiais. Kol kas tokią žiemos stovyklą turi tik Aukštaitijos regionas.

Stovyklos esmė ir prasmė – dvasinė programa. Kokia bebūtų pasirinkta tema, susirinkimuose kalbame apie sveikimo programą 12 žingsnių, mus vienijančias 12 tradicijų. Per dieną vyksta po kelis uždarus ir kelis atvirus susirinkimus. Daugelio mėgstami ankstyvieji rytiniai ir naktiniai susirinkimai, kuriuose pasidalijimai ypač šilti ir atviri.

Dažnai dalijamės patirtimi ir apie Trečiąją priesaką – tarnavimą. Žmonės, kurie skiria savo laiką ir žinias tam, kad draugija sėkmingai gyvuotų, yra draugijos varomoji jėga.



Visose AA stovyklose gausu AA narių iš kitų regionų. Mūsų stovyklos suteikia galimybę susitikti žmonėms, kurie yra toli vieni nuo kitų, užmegzti ryšius tarp grupių narių ir tarnautojų. Bendravimas yra svarbi mūsų draugijos gyvavimo dalis!

Svarbiausias dalykas rengiant bet kokį renginį yra komanda. Juk kartu mes galime daugiau. Organizuojant stovyklą, prisideda dešimtys žmonių. Kiekvienas tarnautojas turi savo organizacinių sugebėjimų ir savo idėjų. Todėl nebūna vienodų stovyklų, kiekviena turi savo dvasią ir palieka savitus įspūdžius.

Jau vykstant stovyklai, jos sėkmė labai priklauso nuo suvažiavusiųjų. Juk yra daug vie-

ty, kur organizatoriams reikalinga pagalba: vesti susirinkimus, kurenti pirtį ar virti žuviene. Visi kiti turi nepamiršti visur dalyvauti. Stengiamės parinkti tokias laisvalaikio

veiklas, kurios įtrauktų kuo daugiau žmonių. Nepamirštame, kad daug AA narių atvažiuoja su šeimomis, taigi ir vaikams turi būti erdvės ir veiklos.

Man teko dalyvauti stovyklose nuo pirmųjų savo metų AA draugijoje, kiekvienoje jų prisidedant bent kokių darbėliu, todėl galiu teigti, kad tos patirtys tapo neįkainojamu turtu, reikalingu tiek draugijoje, tiek kasdieniame gyvenime. Už susirinkimo ribų vyksta didžiosios gyvenimo pamokos!

Dalia

Mūsų stovyklos suteikia galimybę susitikti žmonėms, kurie yra toli vieni nuo kitų, užmegzti ryšius tarp grupių narių ir tarnautojų.

AA DZŪKIJOS REGIONAS

Nuostabaus Dzūkijos kraštovaizdžio apsuptyje tarp Juodojo ir Baltojo Bilso ežerų yra įsikūrusi kaimo turizmo sodyba „Bilso sodyba“. Jau antri metai joje vyksta tradicinė AA Dzūkijos regiono vasaros stovykla. Nors šiomet (rugpjūčio 31–rugsėjo 2 d.) oras mūsų nelepino, vis tiek suvažiavome su geromis nuotaikomis. Penktadienio vakarą tradiciškai vyko stovyklos atidarymas ir atviras susirinkimas.

Šeštadienio rytą kas norėjo skubėjo į bendrą mankštą prie ežero, kurią vedė Linutė ir Edgaras. Paskui vyko du susirinkimai – atviras ir uždaras. Ryte susirinkimų metu buvo lietus, bet mus saugojo dievulis ir prasidėjus sportinėms varžyboms lyti nustojo. Mes atvažiavome ir turiningai laiko praleisti, vyko



daug sportinių varžybų: futbolo, tinklinio, pasagos mėtymo, smiginio, „petankės“, „gyrios“ kilnojimo (net ir moterys čia rungėsi), o visuotinė kulminacija buvo virvės traukimo varžybos.

Kaip visose stovyklose, taip ir šioje buvo verdama dzūkų grybų sriuba. Tradiciškai vakare užkūrėme draugystės laužą ir skambant muzikai įteikėme sportinių varžybų apdovanojimus. Medalių užteko visiems: ir mažiems, ir dideliems. O kokia stovykla be vakaronės – šokom trypėm iki paryčių.

Sekmadienio rytas vėl prasidėjo mankšta

O kokia stovykla be vakaronės – šokom trypėm iki paryčių.

prie ežero. Kaip bebūtų gaila, visi renginiai turi pradžią ir pabaigą. Tad šios stovyklos organizatoriai padėkojo atvykusiems, pabigailai vyko atviras susirinkimas.

Šioje stovykloje dalyvavo 125 dalyviai, tarp jų – 103 AA nariai, 11 svečių, 11 vaikų ir 1 SAV narys. Žmonės susirinko iš Alytaus, Druskininkų, Varėnos, Kauno, Marijampolės, Pilviškių, Lazdijų, Kėdainių, Jurbarko, Jiezno, Garliavos, Birštono, Vilkaviškio ir Kybartų.

Sigitas

AA PANEVĖŽIO REGIONAS



Kaip ir kiekvieną vasarą, paskutinį šių metų liepos mėnesio savaitgalį (šiomet liepos 23–26 dienomis) vyko tradicinė Anoniminių alkoholikų draugijos Panevėžio regiono vasaros stovykla. AA nariai, taip pat ir jų šeimų nariai buvo kviečiami atvykti į Rokiškio rajone esančią kaimo turizmo sodybą prie Sartų ežero. Karantinas ir siauriantis pandemija iki paskutinės minutės sunkino AA narių apsisprendimą dėl dalyvavimo. Todėl į šventę atvyko ne visi iš anksto užsiregistravę dalyviai. Tačiau buvo labai džiugu pamatyti tokią daugybę į stovyklą atvykusių – jų kartu su šeimų nariais suskaičiavau apie šimtą. Tiesa, dėl pandemijos šį kartą svečių iš kitų AA draugijos regionų buvo daugiau negu pačių panevėžiečių. Atvažiavo AA nariai iš Vilniaus, Kauno, Marijampolės, Jonavos ir kitų Lietuvos miestų.

Jau kelintus metus šią stovyklą priima ir padeda ją surengti labai svetinga sodybos šeimininkų šeima. Jiems labai ačiū. Tvarkinga aplinka, patogios apgyvendinimo sąlygos, nuostabi gamta ir puikus oras... Ko daugiau reikia geram laiko praleidimui gamtoje? Tik

gerai nusiteikusių bendraminčių AA narių ir juos palaikančių artimųjų.

Tad jeigu nebus netikėtumų, jau dabar žinau, kur aš būsiu kitų metų paskutinį liepos mėnesio savaitgalį.

Oficiali stovyklos pradžia – ketvirtadienis. Tą dieną pradėjo rinktis dalyviai, prasidėjo jų registracija. Vakare vyko ir pirmi šių metų stovyklos organizaciniai ir dvasiniai susirinkimai. Buvo pasidalinta atsakomybė, pasitvirtintos temos, dienotvarkė. Taip pat prisimintos praeitų metų stovyklos, jų pasiekimai ir klaidos. Dvasiniame susirinkime buvo klausama – kokios stovyklos noriu ir kaip prisidedu? Dienotvarkėje numatyti uždari AA susirinkimai vyko penktadienį ir šeštadienį po du kartus per dieną, 10 ir 21 valandą. O dienos metu salė buvo laisva norintiems rengti papildomus uždarus AA ir Al-Anon susirinkimus.

Be abejo, vasaros stovyklos neįmanoma įsivaizduoti be pramogų. Šiais metais mūsų AA stovykloje jų taip pat netrūko. Norintys ir mėgstantys žvejoti čia turėjo puikių galimybių. Kai kitose pakrantėse siautė galin-gas vėjas, neleidęs net pagalvoti apie plaukiojimą valtimi, šioje dėkingoje gamtos sukurtoje vietoje abipus ežero įlankos stūksantys skardžiai sulaukė vėją. Tad žvejojimo ir maži, ir dideli, ir iš valčių, ir nuo tilto. Per keletą dienų visų bendrai sugautą laimikį šeštadienio pietums pavyko paversti skania žuviene, išvirta didžiuliame puode ant laužo. Skanaus patie-

kalo užteko visiems.

Ne visi stovyklautojai mėgsta valgyti ar juo labiau žvejoti. Bet tikrai visi mėgsta kaimišką gerai iškūrentą pirtelę! Šio malonumo taip pat tradiciškai netrūko. Pirtis nuo

pat stovyklos pradžios nuolat buvo kūrenama, ir stovyklautojams tereikėjo pasidomėti, kokia tuo metu viduje temperatūra. Vienam patinka karštesnė pirtis, kitam reikia mažiau kaitros. Tiesa, nuo kalno nusileidus į pirtį tik pažiūrėti temperatūros ir nusprendus ateiti vėliau, reikia nepamiršti, kad lauks tie

patys 120 laiptelių – tik šikart aukštyn...

Šiometinė stovykla įsiminė ir dviem puikiais aktoriniais pasirodymais, taip pat labai maloni ir netikėta staigmena buvo programoje nenumatyta, bet puikiai suorganizuotas bei pavykęs profesio-

nalus lazerių šou pasirodymas. Atrodo, ir pats dangus prie to prisidėjo. Tą vaikų vėlyvą liepos pabaigos vakarą nebuvo jokio vėjo, tad išstatytiems toje pačioje kiemo pievutėje prožektoriams pradėjus „šaudyti“ spalvotų lazerio spindulių juostas net aplink sodybą augančios pušys tarsi atgijo tamsioje. Ką jau kalbėti apie žiūrovus. Tiesiog buvome pakerėti nuostabaus reginio.

Viskas šioje žemėje turi savo pradžią ir savo pabaigą.

AA Panevėžio regiono vasaros stovykla – taip pat. Ji baigėsi. Bet atsiveikinti niekas neskubėjo. Mūsų mintyse – jau kitų metų stovykla.

Gvidas

Tvarkinga aplinka, patogios apgyvendinimo sąlygos, nuostabi gamta ir puikus oras...

Tiesa, nuo kalno nusileidus į pirtį tik pažiūrėti temperatūros ir nusprendus ateiti vėliau, reikia nepamiršti, kad lauks tie patys 120 laiptelių – tik šikart aukštyn...

AA SUVALKIJOS REGIONAS



Visas stovyklas organizuojame rugpjūčio pirmą savaitgalį, jeigu nesikerta su panašiais kaimyninių AA regionų renginiais. Tad šiemet poilsiavietėje „Viktorija“ ant Vištyčio ežero kranto stovyklavome nuo rugpjūčio 7 iki rugpjūčio 9 dienos. Dalyvavo apie pusantro šimto žmonių.

Stovyklos esmė – siekis dvasiškai tobulėti, kad žmonės papabūtų, išgirstų kitas nuomones, pasidalinimus patirtimi... Tai, kas vyksta uždaruose AA susirinkimuose, tam tikra prasme persikelia ir į atvirus AA susirinkimus. Žmonės dalinasi pakankamai atvirai. Tai jaučia ir vaikai, ir žmonos, ir kiti „nepriklausomi“ svečiai. Ir jiems tai patinka. Daug kur esu dalyvavęs, man yra tekę išgirsti netgi ne iš anonimų, kad mūsų renginiai labai „faini“, kad žmonės įdeda širdies dalelę ir svarbu, kad tai daro ne pelno siekianti organizacija.

Mes, kaip stovyklos rengėjai, turime stengtis visapusiškai. Kad ir vaikai būtų pa-



tenkinti, antrosios pusės būtų laimingos, na ir melstis, kad oras būtų geras.

Jei reikėtų išskirti, kas stovykloje svarbiausia ar prasmingiausia, net nepavyktų pasakyti. Man viskas labai prasminga, nes stovykloje būnu praktiškai nuo tų akimirų,

kai tylu ir girdi medžių šnarėjimą, genio kalimą... Ir į tą ramybę „įsipaišo“ kultūringi žmonės, kurie nesujaukia aplinkos, nedrumsčia tos ramybės, priešingai, ją, sakykim, praskaidrina, pagyvina, suteikia gyvybės viskam, kas vyksta. Labai smagu. Netgi savo lėšom išnuomojome batutus vaikams. Kaip smagu matyti juos žaidžiančius! Smagu matyti laimingas šeimas prie vaisių stalo pietų metu. Ir mankštoje, ir pirtyje taip pat gera. Ir smagu klausytis besidalinančiųjų patirtimi – visą laiką nors nauja išgirsti. Ir po susirinkimo išeini su tuo žmogum, tęsi po-

kalbį, lyg būtume dešimt ar penkiolika metų pažįstami. Mane žavi visa ta aplinka.

Šiemet viskas labai neblogai pavyko, nors

Daug kur esu dalyvavęs, man yra tekę išgirsti netgi ne iš anonimų, kad mūsų renginiai labai „faini“, kad žmonės įdeda širdies dalelę ir svarbu, kad tai daro ne pelno siekianti organizacija.

dabartinė mūsų poilsiavietė jau yra gan prastos būklės ir šiuolaikinių komforto lūkesčių nelabai atitinka. Galim pasidžiaugti, kad pavyko rasti naują vietą Suvalkijos regiono sto-

vyklai. Ketiname kitais metais rengti ją ten, kur viskas palankesnis sąlygomis už pa-našią kainą.

Artūras

AA KAUNO REGIONAS

Prabėgo dar viena vasara, o kartu su ja ir visos AA regionų stovyklos. Kaip niekad anksčiau, šią vasarą teko lankytis net trijose regionų AA stovyklose. Kuo labai džiaugiuosi. Viena iš jų – Kauno regiono stovykla „Pocynė'2020“, vykusi rugpjūčio 14–16 dienomis. Man, kaip alkoholikei, ši stovykla, kaip ir visos kitos prieš tai buvusios, tarsi suteikė sparnus, suteikė ramybės ir viltį, kad gyventi yra didelis džiaugsmas. Ir kad galima leisti laiką be alkoholio net kepant mėsytę ar dainuojant prie laužo. Ir kad tai veikia! Dėkoju, kad būnate ir Jūs. Dėkoju, kad esate mano gydytojai ir mokytojai. Ir nesaikau „viso gero“, sakau „iki greito apsikabinimo kitoje stovykloje!“

Lina



AA ŽEMAITIJOS REGIONAS

AA Žemaitijos regiono stovykla šiemet vyko liepos 26–rugsėjo 2 dienomis. Tradiciškai ji rengiama Plungės rajone, Pakutėnuose. Šios stovyklos tema buvo suformuluota taip: „Vienybė – mūsų sveikimo globėja“. Be dvasinės programos, nemažai dėmesio skirta ir laisvalaikiui. Visi atvykusieji turėjo galimybę patirti vienybės teikiamą džiaugsmą.

Ramūnas

Visi atvykusieji turėjo galimybę patirti vienybės teikiamą džiaugsmą.

ŠVENTOJI'2020: NUOTOLINIAI AA SUSIRINKIMAI

Štai ir prabėgo basakojė vasara parugėm, pamiškėm, pasipusčiusi padus, pasikaišiusi sijoną... Bet kokią gausybę visokiausių prisiminimų pabarstė! Semiu riešutėm, griebiu pilnu glėbiu, o jie vis nori išsprūsti. Paleidžiu juos, naujų prisirenku kaip rudenių lapų, ir vis su naujomis spalvomis. Noriu pasidalinti neišmatuojamo dydžio džiaugsmu, kuris iš naujo sustiprino mano sparnus, atgaivino jausmus, pripildė sielą džiaugsmo ir gerumo. Manau, supratot, kad kalbu apie stovyklą. Taip, tą nepakartojamą virtualią Šventosios stovyklą, kuri vyko birželio 26–28 dienomis internete. Kiek pačių neįtikinamiausių įspūdžių teko patirti. Aš dažnai mėgstu sakyti, jog viskam yra pirmas kartas gyvenime. Toks buvo, kai pakėliau pirmą taurelę, kai pirmą kartą įsimylėjau, pirmas bučinys ir t. t. Lygiai taip prieš 24 me-

tus pirmą kartą patekau į pirmąją AA stovyklą Giruliuose, kaip ir šiemet pirmojon Šventosios stovyklon internete. Mane smalsumas tiesiog dusino, kaipgi tai atrodys, kiek bus džiaugsmo, kai pamatysiu daugybę savo bičiulių, kuriuos sutikau pirmoj stovykloj, su kuriais daug teko bendrauti visus tuos metus. Gaila, bet pamaciau nedaug. Tačiau tai nesusilpnino įspūdžių, patirtų šios stovyklos metu virtualioje erdvėje. Sutikau ir susipažinau su daugybe naujų žmonių, susidraugavau su kitais lietuviais, gyvenančiais užsieniuose, ir šiandien tebebendrauju. Stovykloje pagavo tas nenusakomas bendrystės jausmas ir begalinis dėkingumas už mano ir visų mūsų naujus gyvenimus, kuriuos gavome dovanų, kai išdrįsime perlipti per save, sumažinti savo egoizmą ir atsiduoti Dievo valiai. Šiandien gyvenimas nuostabus, ir mes jame ne-

Noriu pasidalinti neišmatuojamo dydžio džiaugsmu, kuris iš naujo sustiprino mano sparnus, atgaivino jausmus, pripildė sielą džiaugsmo ir gerumo. Manau, supratot, kad kalbu apie stovyklą.

pakartojami. Visą tą birželio savaitgalį gyvenau džiaugsmo ir jaudulio, galvodama, kaipgi čia viskas vyks. Nesunku buvo įsivaizduoti susirinkimus, nes jau daugybę jų turėjau „Zoom“ ir „Skype“. Ir stovyklos dienomis jie buvo nuostabūs. Žmonės dalijosi patirtimi, stiprybe ir viltimi, skleisdami žinią apie išsivadavimą nuo alkoholizmo. Ir aš giliai jaučiau tą bendrystės džiaugsmą, ir mano širdis dainavo meilę ir dėkingumą jums visiems, programai ir Dievui, kaip aš jį suprantu. Gaila, negalėjau dalyvauti visuose susirinkimuose dėl laiko skirtumo, bet negali visko aprėpt, pailsėt taip pat reikia, nes visur turi būti balansas. Labiausiai mane smalsumas graužė dėl šeštadienio vakaro, nes niekaip neįsivaizdavau šokių, kurie visada vykdavo salėje, o dabar tai kaip aš šoksiu šitoj erdvėj? Pasirodo, žmonės tikrai sumanūs, ir šokiai vyko kuo puikiau. Valio ir didžiausias ačiū šauniam DJ Arvydai. Tos senos geros dainos mane pagavo ir nunešė į jaunystę, ir prisišokau sočiai, beveik kaip visada Šven-

tosios stovyklose. O kai sekmadienį po paskutinio susirinkimo pasirodė laužai ir raitais einantys mes, susikibę už rankų, patikėkit, akys prisipildė ašarų ir pasijutau akimirka Šventoj, tam gyvam būry su Ramybės malda ir dainomis. Vėl užplūdo dėkingumas ir begalinė palaima. Vėl visi kartu vieningai. Kaip gera ir miela buvo. Dar kelias dienas galva svaigo nuo meilės, šilumos ir džiaugsmo, patirto per tą laiką. Tiek visko daug. Ir nieko nėra neįmanomo, jeigu darai su meile. Iš visos širdies mudu su Edvardu dėkojam visiems, kurie prisidėjo prie stovyklos organizavimo. Ir, be abejonės, visiems dalyvavusiems stovykloje. Be jūsų nebūčiau patyrus tiek laimės. Jūs visi be-

Dar kelias dienas galva svaigo nuo meilės, šilumos ir džiaugsmo, patirto per tą laiką.

galo mieli man ir brangūs, ir man buvo labai gera pabūti kartu, pakeliauti ir pasižvalgyti po tą didžiulę Meilės salą, kur tiek daug tos meilės ir šilumos, kur skambėjo linksmas juokas, kur visi kalbėjo širdžių kalba. Žemai lenkiuosi visiems ir – iki kitos stovyklos.

Birutė C.





Atostogauti Šventojoje, ramiai medituoti pušų pavėsyje gulint hamake, džiaugsmo kupina širdimi klausytis jūros ošimo, mėgautis paukščių giesmėmis, o tuo pačiu dalyvauti anoniminių alkoholikų susirinkime per „Zoom“.

Ir ne tik klausytis kitų narių patirčių, bet „iš tikrųjų“ dalyvauti, tai yra dalintis savo patirtimi per „Zoom“ atvirą susirinkimą tema: „Kas ir kaip man padėjo išlikti blaivam? Ką dėl to dariau? „Štai žingsniai, kuriuos mes žengėme, jie siūlomi kaip sveikimo programa...“ Mus siejantis galingas ryšys.

Nuostabus bendrystės jausmas. Ryto maldoje dėkingumo pilna širdimi padėkojau savo Aukštesniajai Jėgai. Nes tikrai nesitikėjau, kad Ji sudėlios mano gyvenimą tokiu stebuklingu būdu. Dvidešimt pirmus metus būdamas AA, kartu su Jumis, kuo toliau, tuo dažniau atrandu tokių nuostabių akimirkų. Su manimi ir aplink mane per Dievo malonę, per namų grupę, per visą mūsų draugiją, per Dvylika žingsnių nuolatos vyksta tai, ką mes, AA nariai, dažnai vadiname nuostabia ir užburiančia AA realybe!

Neslėpsiu, kai buvo paskelbta, kad AA stovykla Šventojoje šiais metais neįvyks, kiek nusiminiau. Tačiau net minties nebuvo keisti „tradicinės“ birželio mėnesio atostogų į Šventąją krypties. Aš vis tiek TEN būsiu! – pasakiau sau. Ir širdies kampelyje jaučiau, kad TEN bus ir daugiau „mūsiškių“. Ir sielą užplūdo blaivių emocijų, išgyventų būtent čia, Šventojoje, banga... Mintimis grįžau į savo pirmąją vasaros stovyklą Šventojoje: prisiminiau save tada maždaug tokį: besiblašantis, nuolat kamuojamas nerimo, nevilties ir abejonių. Išankstinių nuostatų, neigimo, bejėgiškumo, negatyvumo...

Mintimis grįžau į savo pirmąją vasaros stovyklą Šventojoje: prisiminiau save tada maždaug tokį: besiblašantis, nuolat kamuojamas nerimo, nevilties ir abejonių.

Labai nepatikliai, sakyčiau, kreivai žiūrėjau į Dvylika žingsnių. Pirmiausia man nepatiko, kad buvo Dievas. O kur tada AŠ? O dar kažkoks globėjas „kontrolierius“?! Žingsniuose mačiau veiksmą. Tam aš neturiu laiko! Žingsniai... Pasakiau sau, kad iš Dvylikos žingsnių man tinka tik vienas vienintelis – Dešimtas. Nes jame neminimas Dievas... toks aš buvau. Prisiminus save tokį, dabar net juokas ima!

Tačiau jau tada Šventojoje kažkas įvyko! Tikrai nuostabus ir neišdildomi įspūdžiai...

Pirmi bandymai šokti neapsvaigus nuo alkoholio. Pirmos mano blaivios atostogos prie jūros kartu su šeima! Aplink – minios blaivių ir gyvenimu besidžiaugiančių AA narių. Naujos pažintys ir gilesnis prisilietimas prie Dvylikos žingsnių programos. O ir 2001 metų vasaros stovyklos Šventojoje temos buvo kaip tik tai, kas man ir šiandien yra be galo svarbu – V tradicija, XII žingsnis, Globa.

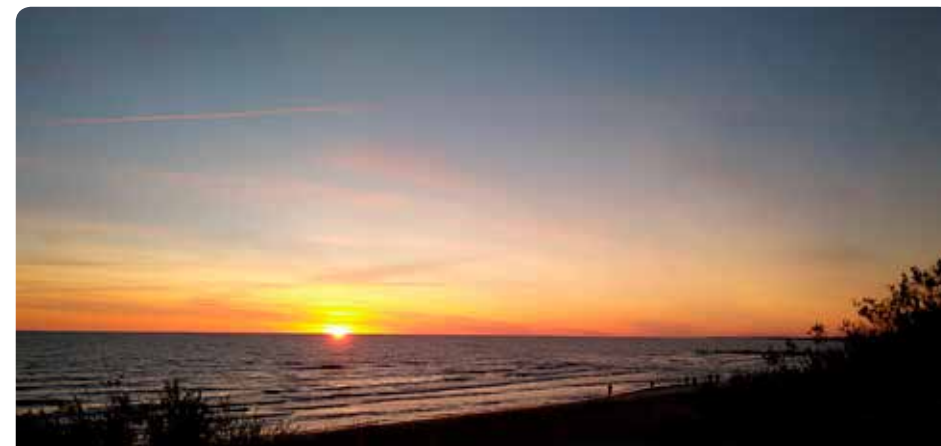
Kuo ilgiau išlieku blaivas, tuo labiau suprantu, kad Jūs man esate be galo brangūs. Nuoširdžiai tikiu, kad tas mus

visus siejantis galingas ir stebuklingas ryšys niekada neapleis nė vieno iš mūsų šiandien

Nuoširdžiai tikiu, kad tas mus visus siejantis galingas ir stebuklingas ryšys niekada neapleis nė vieno iš mūsų šiandien ir visados.

ir visados. Aš jį tikrai jaučiu! Net ir tada, kai esu toli nuo Jūsų. Net ir tada, kai šalia manęs nėra kito alkoholiko, kuris taip pat nori sveikti. Juk būna, kad tiesiog tą dieną arti nėra Anoniminių alkoholikų grupės... Nėra gyvo (ar virtualaus) AA susirinkimo. Tačiau mintyse aš visada su Jumis. Dėkingas, kad turite Jus! Dėkingas Jums už savo blaivybę!

Marius L.



SUPRATAU, KAD AA MAN TINKA LABIAUSIAI

Kristina

Vartoti alkoholį pradėjau anksti, pauglystėje, ir vartojimas, atrodo, jokių problemų nekėlė. Atvirščiai – pagaliau išlaisvino iš drovumo, nuolatinės gėdos dėl geriančio tėvo ir padėdavo greitai pašalinti įtampą. Man reikėjo pripažinimo, draugų ir dėmesio – viską gaudavau pavartojusi. Nors gerti man nepatiko ir netiko, gerdavau, kad tik nebūčiau atstumta, nes šeimoje ir šiaip gyvenime jaučiau kažkokį nepaaiškinamą vienišumą. Po mokyklos greitai tapau savarankiška, dirbau, uždirbau ir galėjau daryti ką noriu, niekam neatsiskaitydama. Prasidėjo baliai savaitgaliais, pasukui ir vidury savaitės, iš kažkur atsirasdavo

„draugų“, pakeleivių, bendraminčių prie butelio, laiką leidau laukdama progos (taip darbar man atrodo). Dar vėliau įstojau į universitetą, mokiausi, kas man patinka, bet susitikinėjimas su kitų interesų kompanija davė savo vaisius, iš uolios studentės tapau uolia paskaitų praleidinėtoja, vėliau susiradau labai gerai apmokamą darbą ir prasidėjo laisvas, nerūpestingas gyvenimas-šventė. Ilgainiui pamačiau, jčiau, kad einu ne ta kryptimi, bet nieko negalėjau pakeisti. Nes taip, kaip gyvenau, atrodo, buvo vienas stabiliausių dalykų mano labai nestabilioje aplinkoje. Nenorėjau pakeisti įpročių, nenorėjau pakeisti draugų, nenorėjau pakeisti nieko, o la-

biausiai nekėsdavau būti viena, kad tik nepradėčiau galvoti. Lydėjo beprotiškas noras svaigintis ir nematyti tikrovės (mečiau mokslus, dariausi nepakenčiamo charakterio savo draugams, artimiesiems). Pripratavau viską gauti iškart, darbo nemėgau, bet dirbau dėl pinigų, kuriuos išleisdavau kavinėse ir restoranuose. Užsisuko lemtingas ratas. Darbas-kavinė. Ir ten, ir ten spaudžiau „gagas-dugnas“. Praradau saiko jausmą dirbdama ir besilinksmindama. Sveikata buvo gera, draugų turėjau, darbe nusižengimų

kaip ir nebuvo – negavau jokio „skambučio“, kad kažkas ne taip. Tik budo sąžinė. Pradėjau lankyti psichoterapiją. Norėjau „pataisyti“ save, kad nevēluočiau, kad būčiau dar geresnė (sau jau tada aš atrodžiau kone visagalė), norėjau sužinoti, ką daryti, kad jaučiau dar pelningesnę darbą ir kad būčiau laiminga, nes laiminga nesijaučiau. Santykiai su žmonėmis nesiklostė, visas buvo laikina, kažkaip netikra ir jau nebegalėjau sau meluoti, kad neinu klystkeliais. Sulaukiau tokio meto, kai pradėdamos kurti šeimos, namai, karjeros, o aš, atrodo, gyvenau šia diena ir ateities baimė visiškai paralyžiavo. Pradėjau vartoti kone kasdien, ne visada sulaukdavau kompanijos, bare jau be jokių skrupulų galėdavau užsisakyti išgerti, net jei viena ateidavau. Rytą pradėdavau ašaromis, atsistodavau prieš veidrodį ir verkdavau (dar kol blaiva), liūdėdavau, kad taip eina mano dienos, kad taip ir nugyvensiu kažkokio klouno gyvenimą, kad tuoj nebebūsiu apskritai niekam įdomi ar reikalin-

Užsisuko lemtingas ratas. Darbas-kavinė. Ir ten, ir ten spaudžiau „gagas-dugnas“. Praradau saiko jausmą dirbdama ir besilinksmindama.

Labai greitai mano priklausomybė nuo alkoholio peraugo į priklausomybę nuo vyro.

ga. Ir išeidavau „į teatrą“, kaip aš sakydavau.

Buvo keli momentai, kai jau bandžiau bėgti nuo alkoholio – pradėjau sportuoti iki nukritimo, arba laiką leisdavau interneto pokalbių kambariuose (irgi iki nukritimo), nemiego-davau paromis, prisiimdavau dar papildomų darbų, man buvo maža – maža pinigų, maža pažinčių, maža dėmesio. Normaliai gyventi aš jau nebegalėjau. Jokių įsipareigojimų, atsakomybės už savo žodžius ir poelgius. Jei nepatinka – kertu ir einu toliau.

Vis dažniau aplankydavu depresinės nuotaikos, nebemačiau prasmės, studijos slydo iš rankų, darbe įtampa ir daugiau nieko, tikrovėje nebegalėjau būti savimi – meluodavau, maivydavausi, apsimėdavau tuo, kas nebuvo.

Vėliau kažkaip aprimau, susipažinau su savo vyru, puikiai leidom laiką, greitai apsigyvenom kartu, atrodo, kad visos nesąmonės jau praėity, susituokėm, galvojau, kad

pagaliau atėjo išsvajota laimė visam likusiam gyvenimui. Gimė vaikas. Va tada ir prasidėjo. Jau besilaukdama aš nustoju vartoti, ir tas, nepaisant mano tikrai gausaus gėrimo nuo ankstyvų metų, man nebuvo sunku. Aš žinojau, kad negalima, kad kūdikiui negerai, ir negėriau nė lašo. Turėjau tam valios. Bet kai jau atsirado vaikas, mano emocijos pasileido lauk. Aš dėl to, kad nebegalėjau savęs apaminti tuo, kuo visada ramindavausi (alkoholiu), visiškai praradau emocijų kontrolę. Pyktis, isterijos, verksmai, nepasitenkinimas ir puolimas. Puoliau bet ką, kas pasitaikydavo man ant kelio. La-

jau tam valios. Bet kai jau atsirado vaikas, mano emocijos pasileido lauk. Aš dėl to, kad nebegalėjau savęs apaminti tuo, kuo visada ramindavausi (alkoholiu), visiškai praradau emocijų kontrolę. Pyktis, isterijos, verksmai, nepasitenkinimas ir puolimas. Puoliau bet ką, kas pasitaikydavo man ant kelio. La-

biausiai savo artimą, artimus. Labai greitai mano priklausomybė nuo alkoholio peraugo į priklausomybę nuo vyro. Žadėta laimė neatėjo, tapau tik blankiu savo pačios šešėliu – nei vaikas, nei šeima manęs neišgelbėjo nuo noro negyventi. Aš vis dar nevarčiau alkoholio, bet jau nebemačiau prasmės gyventi, nebežinojau, kaip atrodo džiaugsmas. Visos dienos man buvo juodos. Pareigas atlikdavau, viską dariau „kaip reikia“, bet kasdien buvau vis nelaimingesnė ir aplinkinius verčiau šalia manęs jaustis vis beviltiškiau.

Atsitiktinai bibliotekoje suradau knygą „Suaukę alkoholikų vaikais“, pažiūrėjau, kad apčiuosusi, nutrinta, padariau išvadą, kad gerai skaitoma, pasiėmiau. Perskaičiau neatsitraukdama ir tarsi deguonies kaukę man būtų kas uždėjęs – supratau, kad „va, iš kur mano visos bėdos!“ Ir apsidžiaugiau, ir dar labiau nuliūdau: „Na, negi aš toks pasmerktas ligonis!“ Tuo metu jau auginau du

vaikus, artėjo mano atostogų pabaiga, alkoholio nevarčiau ketverius metus, bet santykiai su vyru kabėjo ant plauko, reikėjo man grįžti į darbą. Problemos lipo viena ant kitos, keitėm gyvenamąsias vietas, mano socialiniai ryšiai buvo sutrūkinėję, aš jau bijojau žmonių, savęs. Nekenčiau savo gyvenimo, nekenčiau savo tėvo, kad „sugadino man gyvenimą“, bet labai norėjau būti tobula mama. Po truputį pradėjau vėl vartoti, kildavu dažni pykčiai namuose, pabandžiau vėl susitikinėti su draugais, paskui lyg ir paprasčiau man tapo nusipirkti tiesiog porą butelių vyno (stipriųjų gėrimų buvau apsisprendus nebevartoti) ir parsinešti juos namo sau.

Vieną vakarą iškėliau isteriją namuose. Bet kaip tik tą dieną, kai vyko suaugusių alkoholikų vaikų susirinkimas (tuo metu aš jau žinojau, kad Vilniuje yra tokie susirinkimai). Lygioje vietoje priskaldžiau malčių, pamačiau verkiantį vaiką ir išbėgau iš namų. Atbėgau į SAV susirinkimą. Praverčiau, kažką kalbėjau, ten sakė nepriimti staigių sprendimų, kol neatėjai šešis kartus. Aš

nepriėmiau, man ten buvo gera, kaip stropi mokinė ėjau į šešis susirinkimus, o paskui ten ėjau trejus metus vieną ar kelis kartus per savaitę. Išmokau dalintis skausmu, išmokau sėdėti ir nepertraukti kito, išmokau klausytis, panorėjau daugiau. Susiradau žmogų, pasiprašiau jo globos. Tik pradėjusi eiti Žingsniai AA programos pagrindu) gavau užduotį aprašyti savo santykį su alkoholiu. Tai buvo labai stipri ir mane sukrėtusi patirtis. Aš supratau, kad esu nemažai jau pragėrusi savo gyvenimo ir kad reikia su tuo suvesti sąskaitas.

Tiesa, aš pati nieko nebūčiau gal iki šiol supratusi, išsyk pasiūliusi apsilankyti AA grupėje. Priėmiau tai kaip asmeninį įžeidimą. Pagaravau, papykau ir, nenorėdama prarasti santykio su globėja, pasiryžau nueiti pati, nors tikrai netikėjau, kad nueisiu. Ir kaip man palengvėjo, kad pakeliui sutikau pažįstamą, kuri taip pat ten ėjo tuo metu, bent duris buvo kas praveria. Buvo nedrašu, bet pripratau, susitapatinau ir supratau, kad AA man tinka labiausiai, jau toliau niekur (įprotis slėptis čia dingio). Prasidėjo ilgas gijimo kelias, bet nors žinau vietą, kuri man tinka.

Aš supratau, kad esu nemažai jau pragėrusi savo gyvenimo ir kad reikia su tuo suvesti sąskaitas. Tiesa, aš pati nieko nebūčiau gal iki šiol supratusi, bet man padėjo globėja, išsyk pasiūliusi apsilankyti AA grupėje.

TAS LANKSTINUKAS ANT STALO

Vilma

Alkoholis tikrai neatėjo spontaniškai. Nepasakosiu, kada alkoholis buvo draugas, nes jis tikrai buvo man draugas ir gelbėjo tokiose situacijose, kuriose reikėjo pritaipyti, įgauti drąsos, atsiakratyti kompleksų (vaikystė, paauglystė, jaunystė, darbas). Geriausiu draugu tapo po skyrybų. Su skausmu kovojau viena pati, kad įrodyčiau, kokia aš gera mama, kad aš viena užauginsiu vaiką, įsidarbinsiu, būsiu drąsi, stosiu už save ir visa kita. Alkoholiu buvo ir emocijos užglaitomos, ir nedrašumas, ir baimės, jis suteikdavo ir tą pritaipymo jausmą – ir tai nekėlė man problemų. Nekėlė tol, kol susiradau stipriau už mane geriantį draugą ir kol tai tapo kasdienia duona. Buvo geriama vos ne kasdien ir visur, bet kaip ir bet kada, ir visiškai nesvarbu – diena, vakaras, naktis, rytas. Buvo geriama vien dėl gėrimo, tiesiog taip leidau laiką. Išsigandau, nebesupratau, kas čia dedasi. Prasidėjo problemos su sveikata ir kažkoks jovalas galvoje, vyras vis tiek ne-

buvo su manim namuose, ėjo per mergas, aš buvau viena, atsідūriau ligoninėje, atsibudau („ką aš darau su savo gyvenimu?!“). Aukoku kitam savo gyvenimą, o pati nieko neturiu. Paaukojau vaiką, paaukojau pinigus, paaukojau savo butą, save. Tai buvo kažkas Wow!, kažkas tokio. Ir tada, tada prasidėjo. Alkoholis mano valdovas. Iš skausmo, iš liūdesio aš pyliu savaitę, nevalgiau tol, kol išgriučiau.

Aš tiesiog save žudžiau. Ir va tada tas lūžis – man reikia gerti. O kodėl man reikia gerti, aš nesusimąščiau, man tiesiog reikėjo skandinti, skandintis, užmušti jausmus, kad nejausčiau nieko, alkoholis labai gerai padėjo. Tada supratau – reikia kažką keisti, susiėmiau, keičiau aplinką, keičiau darbus, keičiau draugus. Deja, alkoholis liko su manimi.

Kas mane sukrėtė, supurtė, tai kai po vieno naktinio išgėrinėjimo aš nuėjau ne į kioską nusipirkti alaus, o pas draugę ir paprasčiau, kad mane nuvestų į bažnyčią, nes man labai blogai, man labai labai blogai. Ten aš

Išdrįsau pakelti ragelį, paskambinti į grupę ir pasakyti: „Aš noriu ateiti.“

nuoširdžiai meldžiausi. Tada buvo vasara ir mano gyvenime prasidėjo didysis griuvinas: darbas ant ribos, vaikas neklauso, tėvai manimi nebeprisitiki ir mane nurašė, kompanija neaiški, mašina sudaužyta, aš visa sumušta, policija kviesta – vienu žodžiu – toks „bardakas“.

Galutinis taškas – prieš Naujuosius. Buvau visiškai viena, tai buvo košmaras, visi kažkur švenčia, net mano sugėrovai, o aš viena. Sėdžiu ir staugiu, nežinau, ką daryti. Netgi vaikas kažkur išėjo. Ir tas vienišumas mane taip užsmaugė. Viskas. Nutariau – važiuoju pas draugus, seną vaikystės draugę, įsiprašiau į svečius. Šeima negeriant, ten nebus alkoholio. Aš jau bėgau nuo savęs, bet kažkodėl nusivežiau du butelius degtinės ir šampano. Atvykau tokia „šustra“, pasipuošusi, laiminga, sūnus su manimi, aš jau parodžiau savo – neleidau su draugais švęsti, „važiuosi su manim“ – aš

Tai buvo tokie stebuklingi žodžiai, kurie mane nuramino, tas mamos pasitikėjimas ir viltis „aš tavim tikiu“. Man to reikėjo. Ne pasmerkimo, ne nuteisimo, ne aiškinimo.

tokia mama gera. Tai tuos du butelius degtinės ir išgėriau pati viena. Man užėjo eilinis isterijos priepuolis, visi kalti, išplūdau šeimininkus, apšaukiau. Prisigėrusi čiupau raktelius, sėdau į mašiną, pasiėmiau vaiką ir važiavau, kur – neaišku. Šalta, pripūstyta, Naujieji metai. O viduje buvo visiška naktis, visiška tamsa, visiškas jovalas. Važiuoju naktį su mašina, su vaiku. Miško keliukais kaip pasiekiau tėvų namus, iš mašinos sunkiai begalėjau išlipti, pypsėjau signalu, prikelčiau visus namus, kaimynus. Vos vos išlipau „na drebezgi“. Mama į ašaras, į paniką, tėvas trenkė durim, gražuolė grįžo. Tėvai pirmąkart pamatė mane tokią. Susėdo. Neatsimenu, ką šnekėjau mamai, ant stalo buvo puspilnis butelis alkoholio, sėdėjau su

mama visą naktį, pyliu ir aiškinau, kaip aš daugiau nebegersiu ir kad man reikia pagalbos, kad aš noriu nustoti gerti, tiesiog buvau tokia, kokia buvau. Kas buvo nuostabiausia iš mano mamos, tai žodžiai „aš tavim tikiu“, „aš tavim pasitikiu“, „tu viską pasieksi“. Tai buvo tokie stebuklingi žodžiai, kurie mane nuramino, tas mamos pasitikėjimas ir viltis „aš tavim tikiu“. Man to reikėjo. Ne pasmerkimo, ne nuteisimo, ne aiškinimo. Nuėjau miegoti paryčiais, vidurdienį pabudau, ant kelių prieš mamą – „mama, pažiūrėk vaiką (tuomet buvo mokinių atostogos), aš važiuoju ieškoti pagalbos“. Vėl sėdau į mašiną, staugiau, kaukiau, perskambinau visiems draugams, pažįstamiems – „ką daryti, aš noriu nustoti gerti“. Kiti net nežinojo, kad aš gėriau. Po dviejų trijų dienų prisiskambinau tai draugei, pas kurią sukėliau „kipišką“, atsiprašiau jos, pasakiau, kas su manimi dėjos. Ji nelabai suprato, bet matė, kad su manim blogai. Ir būtent ji ištiesė ranką, nurodė psichologę. Tai buvo konkreti pagalba. Kitos draugės tai – „išgersim butelį, atsipalaiduosim, nusiramink, gal tau atostogų reikia“ ir pan.

Jau sausio 3 dieną aš buvau pas psichologę, ji labai nuoširdžiai manęs išklausė, suprato, o aš tik laukiau, kada, kada ji paklaus apie alkoholį (klausinėjo apie šeimą, man nesvarbu tai buvo tuo metu). Kai tik paklausė, ar vis dėlto vartuju, tiesiai prisipažinau, kad taip, kad tai vaistas nuo visų ligų. Pripažinau, kad geriu per daug. Aišku, buvo testas, nustatė man alkoholinę depresiją, dar skyrė vaistų, aš taip dvi tris savaites pavaikštinėjau, bet jau patį pirmą susitikimą man padavė lankstinuką, kur buvo mūsų regiono grupių visi nu-

meriai, adresai, kur vyksta susirinkimai. Nu-stebau („wow, jau čia vyksta AA grupės?!“). Apie anoniminius alkoholikus buvau mačiusi seriale „Beverly Hills, 90210“ ir filme „Kai vyras myli moterį“. Tuos filmus aš labai gerai prisiminiau, vadinas, yra išsigelbėjimas, nereikės man vargti. Aš dar dvi tris savaites bandžiau pati kaip nors įsikabinti. Įsirašiau į sporto klubą, pradėjau bėgioti, vaikštinėti ir visa kita, bet užteko tik to, kad nepavyko vieno vizito pas psichologę gauti, gydytoja susirgo, ir viskas, aš palūžau. Ir tada – tas lankstinukas ant stalo. Išdrįsau pakelti ragelį, paskambinti į grupę ir pasakyti: „Aš noriu ateiti.“ Ir tada kitą dieną, ketvirtadienį, pasipuošiau, išsidabinau, vienu žodžiu, kad aš „dar ne tokia“, atėjau į anonimus.

Jau buvau supratusi, kad viena palūšiu, kad negaliu, kad man reikia pagalbos. Ir va tas pirmas žingsnis į grupę, pasitiko visi, visi linksmi, tokie šnekantys, bendraujantys. Galvojau, tik manęs nieko neklauskit, leiskit čia sėdėt, aš nebeturiu daugiau kur eiti, aš nieko nesakysiu, tylėsiu, tik manęs neišvarykit, tik priimkit, nes man labai blogai, aš nieko nebegaliu, aš savimi netikiu, aš niekuo netikiu. Pirmą susirinkimą pražliumbiau. Kai reikėjo prisistatyti „Vilma – alkoholikė“ – kažkas baisaus. Su replėm išsitraukti žodžiai. Bet aš pasakiau ir man palengvėjo. Labai palengvė-

jo, kad grupėje buvo moterų. Linksmos, laimingos. Bendraujančios, pasitikinčios. Viduje buvau avinėlis, toks nuskriaustas, įvartytas į kampą, šlapias kačiukas. Po susirinkimo taip gražiai palydėjo mane, priminė, kad kitas susitikimas kitą sekmadienį, „ateik, viskas bus gerai“. Galvojau: „Tik manęs neišvarykite, aš ateisiu.“ Ir tas antras savarankiškas žingsnis – aš atėjau sekmadienį į grupę. Kai jie mane pasitiko – „o, atėjai!“, „mūsiškė, saviškė“, tie žodžiai buvo labai svarbūs, aš „saviškė“. Aš nebesu viena, mane supranta, mane priima tokią, kokia esu. Aš tiesiog tais žmonėmis patikėjau, patikėjau, kad jie žino, ką reikia daryti, kaip neger-ti. Aš atėjau į grupę jau tikrai bejęgė. Bet man reikė-

Kai reikėjo prisistatyti „Vilma – alkoholikė“ – kažkas baisaus. Su replėm išsitraukti žodžiai. Bet aš pasakiau ir man palengvėjo.

jo žmonių, man reikėjo bendravimo, pasitikėjimo ir man reikėjo, kad kiti manim patikėtų. Iš pradžių tai buvo mama, paskui pasisakiau broliui, po kelių mėnesių pasisakiau sūnui, jis irgi mane palaikė. Tai buvo pirmi žingsniukai į grupę, aš labai greitai pritapau, išdrįsau, nors buvau labai nedraisi, bet išdrįsau sakyti: „Jeigu kur eisit po grupės ar važiuosit, aš visur eisiu, kiek tik pinigų turėsiu, tik manęs neatstumkit.“ Aišku, pradinė euforija laikui bėgant sumažėjo, supratau, kad alkoholis – tai ne tada, kada gerama, o šis tas daugiau. Bet ta žinia, pirmas susitikimas su grupe buvo lemtingi, norėjau būti tarp jų.



„PENKTO KAMPO“ KŪRĖJAS LEONARDAS: „SVARBIAUSIA – NAUJOKAI“

Šįsyk rubrikoje „Specialisto žvilgsniu“ nusprendėme pakalbinti žmogų, kuris daug ką regi „iš vidaus“. Tai – Leonardas, 1998 m. kartu su bendraminčiais įkūręs ir daugel metų prižiūrėjęs „Penkto kampo“ leidinį. Pats 80-metį šiomet minėjęs redaktorius teigia, kad būtent ši tarnystė neabejotinai jam padėjo išlikti blaiviam. Apie tai ir apie kai kuriuos kitus su AA bei „Penktu kampu“ susijusius dalykus kviečiame paskaityti šiame pokalbyje.

Visame pasaulyje (nuo pat draugijos užuomazgų laikų) žurnalistai yra laikomi AA bičiuliais, padedančiais pasiekti platesnę auditoriją – perduoti žinią, kad „išeitis yra“. Pats esate patyręs redakcijos darbuotojas – kaip Jums kilo mintis rengti tekstus apie AA spaudoje?

Savaime kilo. Viskas AA draugijoje atsiranda iš būtinybės – nieko pas mus nėra dirbtina. Įstatymiškai nesukurta nei organizacija, nei grupės – viskas atsiranda savaime. Tai taip ir tas mūsų leidinukas atsirado. 1998 metais, kai man turbūt buvo tik du mėnesiai blaivybės, aš patekau į vienos Šiaulių grupės 4 metų jubiliejų. Šventė vyko dvi dienas. Ir mane tiesiog apstulbino – pilna salė žmonių. Latviai, baltarusiai, rusai, lenkai – gausybė svečių. Galvoju – toks renginys, ir jokios žinutės niekur nėra. Tada dirbau Kauno laikraštyje, kur darbo diena prasidėdavo nuo spaudos ap-

žvalgos. Apie anoniminius alkoholikus nebuvau užtikęs nieko. Tai man kažkaip trenkė į galvą – kaip šitaip galima? Tokia galiną jėga, o niekur nieko... Ir aš tuoj grįžęs pasiūliau savo laikraščio redaktorei kurti teminį puslapį. Tada tokie laikraštyje buvo – skirti vairuotojams, sportininkams, gyvulėlių augintojams. Pasakiau, kad noriu daryti puslapį alkoholikams. „O kas jame bus?“ – paklausė. Sakau: „Pamatysite.“ Jinau buvo gera moteris, leido man „išsidirbinėti“. Ir sukūriau tą puslapį. Pavadinome jį „Anoniminių alkoholikų langas visuomenei“, o potėmė buvo „Penktas kampas“.

O pavadinimą pats galvojote?

Iš kalbų tas posakis. Juk teko girdėti ne sykį – „ieško penkto kampo“.

Ne redaktorė jį iš viršaus „nuleido“?

Ne, ne. Atvirksčiai – mūsų valdžia šį pavadinimą norėjo panaikinti. Buvo toks laikas,

kai vyko visokie pasikeitimai darbe, – priekaištavo, kad „penktas kampas yra tai, ko nėra! Tai kaip gali būti toks pavadinimas?“

Ta proga buvome paskelbę netgi pavadinimo konkursą skaitytojams – kad pasiūlytų. Bet neatsirado geresnių idėjų, taip ir liko tas „Penktas kampas“. Į puslapį patys alkoholikai ir rašė daugiausia. Aš tikrai sudėliodavau. Taip atsirado bendravimas ir bendradarbiavimas.

Ir iš tikrųjų pasijuto poveikis – gal ne tiek, kiek to garsojo straipsnio apie AA draugiją JAV prieš karą, bet Kaune išties pasijuto. Susikūrė daug AA grupių tuo metu.

Teko girdėti ir tokių pasakojimų, kaip žmogus atėjo į AA. Pasirodo, jam darbavys „Penktą kampą“ pakišo... Sakau: „Skaityk!“ Kiti savarankiškai tuos skaitinius laikraštyje susirado, dar kam žmona namo parnešė. Buvo geri laikai, sakyčiau. Ypač Kauno anoniminiams alkoholikams.

Bet kaip ir visi geri laikai neilgai truko – apie trejus metus. Laikraštį nupirko užsieniečiai ir situacija pasikeitė. „Kam tas puslapis alkoholikams? Va, šuniukams rubrika tai tikrai reikalinga.“ Ir panaikino tą mūsų puslapį. Kauno alkoholikai net pikėtą buvo suorganizavę. Trijuose redakcijos aukštuose buvo pilna anoniminių alkoholikų. Bet ką tu padarysi... Pasėdėjo, papaketavo ir išėjo...

Ir kaip toliau sekėsi „Penktam kampui“?

Kas toliau? Buvo toks mūsų narys Artūras, dabar jau amžiną atilsį. Jis pradėjo kokia nors proga – jubiliejus ar koks kitas AA renginys – inicijuoti laikraštuko kūrimą. Skirtingais pavadinimais – „Mūsų žodis“ ir panašiai – vis išeidavo proginis leidinukas. Platinamas buvo draugijoje. Artūras buvo subūręs ir tokią veiklią platintojų grupę – pas-

kui tie patys žmonės ir „Penktą kampą“ platinu. Buvo metas, kai leidinys išsilaukė iš savo pinigų ir dar į AA biurą pervesdavo.

Vėliau tam pačiam Artūriui ir gimė idėja. Sako: „Imkim ir padarykim AA draugijos leidinuką.“ Tai įvyko apie 2000-uosius metus. Tada ir atsirado „Penktas kampas“ kaip atskiras leidinys.

O ar prieš leisdami žurnalą derinote su kuria nors AA struktūra? Ar jau vėliau tai darėte?

Iš pradžių buvome ne draugijos leidinys. Anoniminių alkoholikų, bet ne draugijos. Nors turinį kūrė vien „anonimiai“. Buvo susibūrusi gan aktyvi redakcinė kolegija. Ir žmonės patys rašydavo, nes tas leidinys buvo visiems naujiena. Net ir skaitytojai buvo aktyvūs. Pamenu tokį kuriozą. Užeina žmogus į redakciją. Sako: „Atėjau pažiūrėti savo akimis, kaip atrodo tie, kurie rašo apie negeriančius. Ar patys negeria...“

rašo apie negeriančius. Ar patys negeria...“

Taip ir leidome žurnalą. Vėliau, apie 2008–2009 metus, prasidėjo trintis draugijoje, į kurią pateko ir „Penktas kampas“. Nutarėm kurį laiką jo nebeleisti, uždarėme. Ta pauzė truko gal metus. Tada, atsimentu, amžinatilšį Romas O. priėjo, paragino nebūti tokiam ambicingam, atkurti leidinį. Ir atgaivinome. Tapo vėl draugijos leidiniu. Toliau su Patikėtiniais kartu dirbome taip, kaip sugebėjome. Va, ir eina „Penktas kampas“ iki šiol.

Tiktai neišsipildė viena mano svajonė...

Kokia ta svajonė?

Aš norėjau, kad leidinys sklistų ne vien tarp mūsų narių, kad patektų ir kitur. Kad pasiektų ir plačiau visuomenę. Mums tai gal ir atsibodo tas skaitymas... O šis žurnalas turėtų nešti žinią visuomenei. Tokia ta svajonė – kad „Penktas kampas“ būtų visur, kur tik gali

Pamenu tokį kuriozą. Užeina žmogus į redakciją. Sako: „Atėjau pažiūrėti savo akimis, kaip atrodo tie, kurie rašo apie negeriančius. Ar patys negeria...“

pasiekti priklausomą žmogų (bibliotekose, poliklinikose, policijoje ir kitur). Žinoma, kai kur jis yra, bet per mažai matomas.

Būna, kai kurie AA nariai suka galvą, kaip tą žinią geriau perduoti. „Rašyt nemoku, kalbėt nesiseka, bet labai noriu.“ Tai yra paprastas būdas – įmetei eurą trisdešimt į dėžutę, nupirkai „Penktą kampą“ ir nunešei tam, kuris, tavo manymu, stokoja tos žinios. Paprastas darbas. Tiesiog nešk žurnaliuką visuomenei.

Ir dar – kalbant ne tik apie „Penkto kampo“ viešinimą, bet ir turinį – reikėtų neišleisti iš akių vieno dalyko: labai svarbu, kad nepradingtų iš leidinio tie brangūs naujokų atsivėrimai, jų atėjimo istorijos.

O kaip kito skaitytojų ratas? Buvo etapų, kai jis augo? Koks tiražas buvo pradžioje?

Turbūt mažiau tūkstančio egzempliorių nesame leidę. Buvo ir 1400 vienetų. Turėjome gerus platintojus. Artūras tuo užsiėmė, kaip minėjau. „Užverbuodavo“ regione žmogų, jam šūsnį žurnalų perduodavo, ir tas išvežiodavo. Asmeninius ryšius palaikė. Dabar sudėtingesnė situacija. Galų gale, ir užsilikę numeriai turi išliekamąją vertę – jie po kurio laiko išdalinami regionams.

Kaip pačiam atrodo situacija su AA literatūra pas mus?

Kiek naujokų ateina į grupę, tiek naujos AA literatūros ir reikia. Jeigu nėra naujokų, tai kam ta literatūra? Turiu tris knygas ir man pakanka. Pavyzdžiui, buvau susirinkime grupėje, kur dažnai lankausi, – trys naujokai atėjo. Pasižiūrėjau, kai susirenka daugiau narių – pusę grupės sudaro žmonės, kuriems po dvejus, po metus ar pusmetį blaivybės. Ir iš kur tie žmonės? Grupė prenumeruoja rajoninį laikraštį, o šis už tai įdeda du skelbimus per mėnesį. Taip žinia pasiekia žmones, grupė gyva. Tokiu atveju ir AA literatūra reikalinga. O ten, kur stagnacija, tai nelabai.

Nors, kita vertus, nežinai, kur kas tą „Penktą kampą“ susiras. Ir paskaitys.

O pačiam šita tarnystė ar padeda išlikti blaiviam?

Mane ši tarnystė išgelbėjo. Juk aš toks tinginys – ne skaitytojas, o rašytojas... Būčiau klupęs ir klupęs turbūt, jei nebūtų manęs įkinkę į šitą. Nebuvo kur dėtis. Ėjau į renginius, ruošiau temas numeriams, vis reikėjo ką nors daryti, ką nors leisti. Per tai išlikau blaivas. Tikrai galiu pasakyti. Ir sunkiai įsivaizduoju, kur dar taip tarnauti būčiau pritaipęs. Taip susiklostė. Gerai susiklostė.

Kai žiūriu atgal, pas mus viskas tarsi atsitiktinai, bet susidėlioja vienas po kito dalykai, sugula, kaip ir turėjo būti.

Ačiū už pokalbį!

Ir dar – kalbant ne tik apie „Penkto kampo“ viešinimą, bet ir turinį – reikėtų neišleisti iš akių vieno dalyko: labai svarbu, kad nepradingtų iš leidinio tie brangūs naujokų atsivėrimai, jų atėjimo istorijos.

PASIJUOKIME



– Viskas! Metu gerti, pradėdu užsiiminėti rytine mankšta, gimnastika!
– Puiku! Šitą dalyką reikia būtinai aplaisyti!



– Neseniai kažkur perskaičiau, kad yra tokia ypatinga liga, kurią galima išgydyti tik degtinės pagalba.
– Klausyk, drauge, o ar ten nebuvo parašyta, kur ja galima užsikrėsti?



Girtuoklis užaina į barą:
– Oficiante, man butelį degtinės ir agurką!
– O ar nebus jums per daug?
– Tavo tiesa... Nešk pusę agurko!



Du draugeliai sėdi prie stalo. Vienas pila degtinę į stiklinę, kitas pyksta:
– Kam tu tiek daug pili, užteks, užteks!
– Tai kad aš tau pilu...
– Na tada pilstelėk dar!



Vyras sako žmonai:
– Va, paskaityk straipsnį apie žuvis. Jos visą laiką tyli, galėtum iš jų to pasimokyti.
– Iš pradžių iš jų pasimokink gerti tik vandenį...



Eilė parduotuvėje prie alkoholio skyriaus. Pro šalį eina tėvas su sūnum. Vaikas klausia:
– Tėti, o kas čia tokie stovi?
– Čia, sūnau, stovi tinginiai, kurie patys nenori namie varyti samanės.



– Gydytojai, tik sakykit tiesiai šviesiai, ar išvarža pas mane taip pat nuo alkoholizmo?
– Be jokios abejonės! Kiek kartų jūs persitempdavote nešdamas stiklo tarą į supirkimo punktą?



– Seržante Jonaiti, ką jūs darysite, jei paaiškės, kad jūsų kuopos vandens atsargas yra užkrėstos?
– Geriausia išeitis būtų pereiti prie alaus, bet būtų galima kurį laiką išsilaikyti ir su degtine.



– Oficiante, mano bokale musė!
– Na ar reikia dėl tokio menkniekio kelti triukšmą? Kiek gi alaus gali išgerti tokia mažytė musė?



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. Pask. mėn. šeštad. – 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	8 622 09402	
	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	
Anykščiai	Žiburys	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	Aušra	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	Žaliasis 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, Dovylių savivaldybė, 2 aukštas Žemaitės g. 20, Gargždai	8 691 62288	
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 Neries	II, IV – 18.30, VI, VII – 18.00	Basanavičiaus g. 7, Suaugusiųjų švietimo centras, aktų salė	8 689 99370	
Jiezgis	Jieznėlė	III – 18.00, VII – 13.00	Bulikos g. 6	8 602 88177	
	Ave Vita (paskambinti)		Vilniaus g. 6, Visuomenės sveikatos biuras	8 614 82713	
Joniškis	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	II – 19.00 (pristabdyta veikla)	Varnių g. 19, Šilalės r. kultūros namai, 2 a. iš kiemo	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. 119, Kauno Jungtinės Metodistų bažnyčia	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, 317A kab., A. Stulginskio m-klė	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. 38, SKYPE AA Užkarda Online	8 684 80364	
	Užtvanka	II, V – 19.00	Energetikų g. 15	8 602 54526	
	Kazlų Rūda	Prabudimas	I, V – 19.00	Atgimimo g. 1, Carito centras	8 674 86753
	Kėdainiai	Taškas	II, IV – 19.00, VI – 17.00, VII – 11.00	Radvilėnų g. 4-3	8 610 05650

Miestas	Grupės pavadinimas	Susirinkimai: savaitės diena, laikas	Adresas	Telefono Nr.
City	Group name	Meetings: day of the week, time	Address	Phone No.
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. II – 19.00 anglų k.	Kretingos g. 40, Šv. Kazimiero bažnyčia, rūšys	8 646 39793
	Išeitis 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, SKYPE Kablys Online	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	Debrečno g. 3a, Šv. Brunono Kverfurtiečio bažnyčia	8 610 85978
Kretinga	Vilties slenkstis	I, III, V – 19.00	Vilniaus g. 4	8 605 85707
Kupiškis	Išeitis	IV – 18.00	Gedimino g. 15a	8 643 63168
Lazdijai	Žiburys	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	8 625 44436
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	S. Dariaus ir S. Girėno g. 4, II 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
	Šulinyš	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, buvusios rusų mokykla, rūšys	8 616 96833
	Beržas	I, III, V – 19.00	Beržų g. 45, IV laiptinė, rūšys	8 615 81597
Panevėžys	Pradžia	II – 19, 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	
Priekulė	Vingis	II, V – 19.00	Klaipėdos g. 4	8 652 40051

Miestas	Grupės pavadinimas	Susirinkimai: savaitės diena, laikas	Adresas	Telefono Nr.
City	Group name	Meetings: day of the week, time	Address	Phone No.
Radviliškis	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	Vyturytys	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 - 19.00, VII - 17.00	Valančiaus g. 3, parapijos namai	8 672 13315
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
Šlienava	Šlienava	III - 19.00	Žalioji g. 23, Šlienava, 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 V - 19.00 ZOOM meeting ID: 464 202 4000 Slaptažodis: 110204	8 643 58533
	Den za Dniom	I - 19.00 rusų k.	Panerių g. 4	8 617 03877

Miestas	Grupės pavadinimas	Susirinkimai: savaitės diena, laikas	Adresas	Telefono Nr.	
City	Group name	Meetings: day of the week, time	Address	Phone No.	
Vilnius	Jaunimo	V - 19.30 atviras lietuvių ir anglų k. ZOOM meeting ID 445 170 982 Passcode JaunimoAA	Šv. Kryžiaus namai, L. Stuokos-Gucevičiaus g. 2 (prie Katedros)	8 620 74109	
	Kalvarijų	IV - 20.00 HANGOUT platforma skambinti 8 652 44401	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 SKYPE AA LAZDYNAI	Erfurto g. 3, Šv. Jono Bosko parapija	8 677 54088 8 698 80367	
	Meilės sala	II - 18.30, V - 18.00, VII - 15.00 SKYPE Meilės sala AA	Šv. Kryžiaus namai, L. Stuokos-Gucevičiaus g. 2 (prie Katedros)	8 698 28800	
	Moterų AA susirinkimas	III - 19.00	Poviliaičio g. 18, 2 aukštas	8 650 80497	
	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, VI - 14.00 atviras, III - 20.00, IV - 19.45, VII - 11.00, IV - 18.30 atviras	Žirmūnų g. 1e-311, VRM rūmai SKYPE (jungtis ieškant AA pagrindinis tikslas)	8 677 12648	
	Pirmas žingsnis	II, V - 18.30, ZOOM meeting ID: 82317440124 Slaptažodis: 5DbLsV	Antakalnio g. 27, Šv. Jono kongr. vienuolynas	8 601 34314	
	Senamiesčio	II - 18.30 English speaking meeting	Šv. Kryžiaus namai, L. Stuokos-Gucevičiaus g. 2	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 - 20.00, III, V - 19.00, VII - 13.15, I - 19.00 atviras	J. Matulaičio a. 3 (prie laidojimo namų centro) ZOOM meeting ID: 798 135 1261, Slaptažodis: 725493	8 645 15836	
	Versmė	I, IV - 18.30, SKYPE : Versmė AA	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 19774	
	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 valg.	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., Degučių 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.	8 647 19303 8 606 53351	
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 Valius +353 851401434	Saulius +353 852855089	
Airija, Kelbridžas	Nugalėtojai	II - 20.00	Eustace Centre, Main Street, Celbridge, Co. Kildare, Ireland	+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	
Airija, Navanas	Klajoklis	IV - 20.30	Comunity Resource Centre, St. Mary's Church, Navan Co Meath, Ireland (e.lauraitis@gmail.com)	+353 858180904 Egidijus +353 857677412 Marius	

Miestas	Grupės pavadinimas	Susirinkimai: savaitės diena, laikas	Adresas	Telefono Nr.
City	Group name	Meetings: day of the week, time	Address	Phone No.
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
	Vėlykų rytas	VII – 19.00	Lithuanian St. Casimirs Church, 21 the Oval, Hackney Rd, London E2 9DT (vida_vidule@yahoo.co.uk)	+44 7931724176
Anglija, Noričas	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	Ingolfstrait 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
JAV, Ilinojus, Čikaga	Šviesos kelias	I – 20.30, VI – 10.00	ZOOM ID 327 540 9730 El.paštas LithuanianAAusa@gmail.com	+630 935 5577 Daiva
Norvegija, Oslas		VII – 17.00	Akersvein 16c, Oslo	+370 614 97653, +47 96689604 Vytautas +47 46247851 Valdas
Škotija	Duryš į laisvę	III – 19.00	St George's Tillydrone Church, Aberdeen, AB24 2RN, SCOTLAND	durysilaisve12@gmail.com
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	aukštaitija.regionas@gmail.com, www.aaar.lt	8 679 80399, XII žingsnio
Dzūkijos	dzukijosregionas@gmail.com	8 689 36747, XII žingsnio
Kauno	kaunoaa@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
8 319 45141

AA Tarnybos biuras:

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 nuo 10 iki 14 val.

Esame registruoti:

VšĮ „LAAT PATIKĖTINIŲ TARYBA“
Įmonės kodas: 191616184
A. s. LT077300010000547010, bankas AB „Swedbank“
Adresas: J. Basanavičiaus a. 16, Birštonas, LT-59211
Al-Anono informacija: 8 615 10196
SAV informacija: 8 699 08183 Vitalijus
Al-Atino informacija: 8 681 21211

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 vėnybės.
- 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.