

## Įvadas

Suaugę alkoholikų vaikai (SAV) – tai Dvylikos žingsnių, Dvylikos tradicijų programa vyrams ir moterims, kurie užaugo alkoholizmo paveiktoje ar kitokioje disfunkcinėje šeimoje. SAV programa pagrįsta įsitikinimu, kad šeimos disfunkcija yra liga, kuri paveikė mus, kuomet buvome vaikai, ir kuri veikia mus jau suaugusius. Mūsų nariai yra ir suaugę žmonės iš šeimų, kuriose nebuvo vartojama nei alkoholio, nei narkotikų; tačiau jose jie patyrė prievartą, apleistumą, nepriežiūrą ar nesveiką elgesį.

Susirenkame pasidalyti savo gyvenimo ir sveikimo patirtimi išlaikydami vieni kitiems pagarbą. Mes suvokiame, kaip alkoholizmas ar kita šeimos difunkcija paveikė mus praeityje ir kaip veikia mus dabar. Pradedame atpažinti žalojančias savo vaikystės patirtis. Darydami Dvylika žingsnių, sutelkdami dėmesį į SAV Sprendimą ir priimdami mylinčią Aukštesniąją Jėgą, kaip mes ją suprantame, atrandame laisvę.

## Kodėl atėjome į SAV

Mūsų sprendimai ir reakcijos į gyvenimo įvykius pasirodė esą neveiksmingi. Mūsų gyvenimai tapo nevaldomi. Išbandėme viską, kas, mūsų manymu, būtų atnešę mums laimę. Dažnai prarasdavome savo kūrybingumą, lankstumą ir humoro jausmą. Toliau taip gyventi tapo nebeįmanoma. Nepaisant to, buvome aklaai įsitikinę, kad galime patys save pagydyti. Iš paskutiniųjų vylėmės, kad mus pagydyt nauji santykiai, naujas darbas arba nauji namai, bet ta viltis niekada neišsipildė. Apsisprendėme ieškoti pagalbos.

## Kodėl ir toliau lankome susirinkimus?

SAV susirinkimo pabaigoje grupės nariai ragina vieni kitus ir toliau lankyti susirinkimus. Kodėl? Susirinkimuose sutikome žmones, kurie mūsų klausėsi. Jie mūsų neteisė. Jie nebandė mūsų gydyti. Jie nepertraukinėjo, kai kalbėjome. Jie tik pasakė mums, kad jei ir toliau reguliariai lankysime susirinkimus, po truputį pradėsime jaustis geriau. Taip ir buvo.

## Ką darome SAV susirinkimuose

- Mes dalijamės tuo, kas vyksta mūsų gyvenimuose, kaip tvarkomės su problemomis būdami sveikimo programoje (t. y. dalijamės savo patirtimi, stiprybe ir viltimi).
- Sukuriame asmeninį palaikymo tinklą.
- Mes einame sveikimo keliu ir pasitikriname asmenines ribas tarnaudami.

## Ko susirinkimuose nedarome

- Nepertraukinėjame, nenagrinėjame ir neinterpretuojame kitų pasisakymų. Kalbame pirmuoju asmeniu.
- Nekritikuojame
- Nekomentuojame to, ką kalba kiti.
- Nepatarinėjame.
- Netrukdomė kitiems klausytis kalbančiojo šnekėdami, šnabždėdami, gestikuliuodami, triukšmaudami ar judėdami.
- Gerbiame vieni kitų anonimiškumą ir jo paisome.
- Nepasakojame to, ką išgirdome susirinkimuose (jokiame kontekste).

## Kaip dirbame su sveikimo programa

Visi žmonės sveiksta skirtingu tempu. Patirtis parodė, kad didžiausią pažangą per trumpiausią laiką padaro tie SAV nariai, kurie naudojami sveikimo Įrankiais.

## SAV sveikimo Įrankiai

- Lankome susirinkimus ir skambiname programos bendrakeleiviams aptarti su sveikimu susijusių klausimų.
- Skaitome SAV literatūrą ir susipažįstame su kitų žmonių patirtimi – tai padeda mums aiškiau suprasti savo pačių patirtį.
- Mes apibrėžiame savo asmenines ribas ir jas įtvirtiname.
- Dirbame su Dvylika žingsnių ir Dvylika tradicijų, ir taikome juos savo gyvenime.

- Atpažįstame žmones, vietas ir dalykus, kurie mums sveiki ir naudingi šiandieniniame gyvenime, ir atsiribojame nuo tų, kurie tokie nėra
- Atkuriame ryšį su savo Vidiniu vaiku, Tikruoju aš.
- Dirbame su globėju ir sukuriame palaikymo tinklus.
- Mes lankome susirinkimus, kuriuose dėmesys telkiamas į tas problemas, kurias mums reikia spręsti.
- Prisidedame prie SAV draugijos veiklos.

Sveikti mums padeda kalbėjimas ir klausymasis susirinkimuose. Dalijimasis susirinkimuose mums kartais padeda sutelkti dėmesį į savo problemas, jas įvardinti ir išaiškinti. Mes išreiškiame savo jausmus. Kalbėjimas garsiai padeda mums išspręsti kai kurias problemas. Kalbamės, kokių veiksmų planuojame imtis, kad pakeistume savo gyvenimą, ir ar veiksmingi dabartiniai mūsų planai. Kartais papasakojame apie savo padarytą pažangą ar pasiektas pergales. Dažnai per susirinkimus pasitikriname, kiek programa padeda, lygindami dabartinį savo gyvenimą dalyvaujant programoje, su savo jau suaugusio žmogaus gyvenimu iki ateinant į SAV.

Susirinkimuose pradedame suprasti, kaip mūsų vaikystės patirtys formuoja mūsų požiūrį į įvairius dalykus, elgesį ir šiandieninius pasirinkimus. Girdime kitus pasakojant savo patirtis ir atpažįstame save. Mokomės, kaip galime pasikeisti. Pradedame nujausti, kad mūsų viduje gyvena visai ne toks žmogus, koks buvo išmokytas būti. Kai kurie žmonės vadina jį „Vidiniu vaiku“. Mes atrandame save.

Skaitome SAV literatūrą, dažnai ja naudojames kaip „gelbėjimosi valtimis“. Laikomės įsikibę to, ką perskaitėme, kai užklumpa laikinos gyvenimo audros. Daug kas iš mūsų kas dieną rašo dienoraštį ir pastebi, kad tai padeda mums viską susidėlioti aiškiau. Kai kurie iš mūsų rašo tam, kad užmegztų ryšį su savo Vidiniu vaiku. Rašome apie savo vaikystę, kasdienės mintis, sunkumus sveikstant ir atradimus apie gyvenimą ir save. Rašome apie naujas iškilusias problemas. Taikome SAV programą už susirinkimų ribų, kad išmoktume elgtis spontaniškai ir linksmintis.

Pamažu išmokstame atpažinti netinkamo auklėjimo žinutes iš mūsų vaikystės, kurios valdo mūsų gyvenimus. Išmokstame pakeisti jas sveiku elgesiu. Tai pirmas žingsnis į „persiauklėjimą“. Mums po truputį persiauklėjant, keičiasi mūsų požiūris į gyvenimą. Pradedame vertinti jį emociškai brandaus žmogaus akimis. Galiausiai tampame laimingesni, stipresni, pajėgesni žmonės, gebantys geriau tvarkytis gyvenime. Išmokstame gerbti kitus ir save. Mūsų gyvenimo kokybė gerėja, kai mokomės nustatyti ir parodyti savo ribas ir reikalauti, kad jos būtų gerbiamos.

Patirtis parodė, kad didžiausią pažangą per trumpiausią laiką padaro tie SAV nariai, kurie naudojami sveikimo įrankiais. Taip pat pastebėjome, kad kiekvienas iš mūsų sveiksta savo tempu ir savo laiku. Esam skirtingi asmenys, kurių patirtis ir gyvenimo istorijos yra skirtingos.

### **Narystė**

Vienintelė sąlyga tapti SAV draugijos nariu yra noras sveikti nuo padarinių, kurie atsirado augant alkoholizmo paveiktoje ar kitokią disfunkciją turinčioje šeimoje.

### **Literatūros politika**

Daugelyje Dvylikos žingsnių programų reikalaujama, kad susirinkimuose būtų platinama tik tos programos patvirtinta literatūra. SAV programoje iš pat pradžių buvo laikomasi nuomonės, kad vertingos literatūros yra ir už programos ribų. Tačiau mes siūlome, kad bet kokia kita literatūra, kuri atnešama į susirinkimus, neprieštarautų SAV Dvylikai žingsnių ir Dvylikai tradicijų. Be to, mūsų programoje rekomenduojama tokią literatūrą laikyti atskirai nuo SAV konferencijos patvirtintos literatūros. Daugiau informacijos apie SAV literatūros politiką rasite lankstinuke „SAV literatūros politika“.

### **Piniginiai įnašai yra savanoriški**

Narystei neprivalomi jokie mokesčiai ar rinkliavos. Tačiau mes patys visiškai išsilaikome iš savo įnašų. Pagal Septintą tradiciją aukojame tiek, kiek galime, atsidėkodami už programos mums teikiamą naudą.

SAV grupės lygmeniu mūsų įnašai naudojami susirinkimams organizuoti (nuomos mokesčiui, kavai, arbatai, literatūrai platinti). Regioniniu lygmeniu mūsų įnašai naudojami palaikyti ryšiams tarp intergrupių ir Pasaulinės tarnybos, o Pasaulinės tarnybos lygmeniu tam, kad žmonės galėtų surasti susirinkimus. Kiekvienas narys atsakingas už tai, kad SAV veiktų, užtikrindamas, kad jo grupė remtų intergrupę, regiono ir Pasaulinės tarnybos organizacijas.

### **Ryšiai**

SAV yra nepriklausoma Dvylikos žingsnių ir Dvylikos tradicijų programa. Mes nesusiję su jokia kita Dvylikos žingsnių organizacija. Tačiau mes bendradarbiaujame su kitomis Dvylikos žingsnių ir Dvylikos tradicijų programomis. Mes nesusiję su jokiais sektomis, tikybomis, politika, organizacijomis ar įstaigomis. Vengiame bet kokių ginčų, neremiame jokių judėjimų ir jiems neprieštarujame.

### **Asmeninis kvietimas**

Kviečiame TAVE ateiti į SAV ir *lankyti susirinkimus*. Būdamas susirinkimuose padedi sveikti ir mums. Mes žinome, kad ši programa veikia. Dar nematėme nė vieno nuoširdžiai dirbančio pagal programą, kuriam būtų nepavykę. Tai mūsų kelias į sveiką mąstymą, programa, vedanti į ramybę.

Kviečiame tave prisijungti. SAV veikia!

Prašome kopijuoti tik platinimo tikslais SAV draugijoje arba gavus leidimą raštu:

**Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization**

P.O. Box 3216  
Torrance, California 90510  
+1(562) 595-7831

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)

# SAV tai...



Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)  
+1(310) 534-1815

ACA WSO  
Literature Distribution Center  
+1(562) 595-7831  
[help@acawso.com](mailto:help@acawso.com)

©2015 ACA WSO, Inc.  
Visos teisės saugomos.  
102-03-lt-a