

KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS

Socialinių ir humanitarinių mokslų fakultetas

Jono Pauliaus II krikščioniškųjų studijų centras

Rasa Letukienė

**PRIKLAUSOMYBĖS NUO ALKOHOLIO PALIESTŲ
MOTERŲ RELIGINĖS PATIRTYS**

Dvasinio konsultavimo ir asistavimo studijų
programos magistro baigiamasis darbas

Klaipėda, 2022

TURINYS

IVADAS	3
1. MOTERŲ PRIKLAUSOMYBĖS NUO ALKOHOLIO REIŠKINIO KAIP SOCIALINĖS PROBLEMOS TEORINĖ ANALIZĖ	7
1.1. Alkoholizmo etiologijos apžvalga.....	7
1.2. Priklausomybės nuo alkoholio fenomeną aiškinančių teorijų analizė.....	9
1.3. Socialinės aplinkos įtaka alkoholizmo formavimosi procese.....	13
1.4. Moterų alkoholizmo ypatumai.....	15
1.4.1. Moterų alkoholizmo specifiniai bruožai.....	15
1.4.2. Moterų alkoholizmo priežastys.....	17
2. RELIGINIŲ PATIRČIŲ VAIDMUO GYDANT ALKOHOLIZMĄ	21
2.1. Religinių patirčių raiška.....	21
2.2. Savipagalbos grupių reikšmė.....	25
2.3. Dvasinis aspektas, siekiant išgyti nuo priklausomybės.....	27
2.3.1. Dvasines ligas išgyvenančio asmens sveikimo stadijos.....	27
2.3.2. Dvasinės pagalbos galimybės.....	30
2.3.3. Krikščioniškos antropologijos principai, padedant priklausomam žmogui.....	34
3. PRIKLAUSOMYBĖS PALIESTŲ MOTERŲ RELIGINĖS PATIRTYS: KOKYBINIS TYRIMAS	40
3.1. Tyrimo organizavimas ir metodai.....	40
3.2. Tyrimo rezultatai ir interpretacija.....	43
IŠVADOS	69
LITERATŪRA	71
SANTRAUKA	76
SUMMARY	77
PRIEDAI	

IVADAS

Tyrimo praktinis aktualumas. Žalingi įpročiai, tarp jų ir alkoholizmas, tampa viena pagrindinių šiuolaikinės visuomenės sveikatos, ekonominių ir socialinių problemų, kenkiančių ne tik žmonių sveikatai, tačiau ir paaštrinančių daugelį visuomenės problemų. Alkoholizmas – viena iš seniausių visuomenės problemų. Kadangi vartojamas alkoholis keičia žmonių elgseną, gyvenimo būdą, tad su alkoholiu susijusių nelaimių kasmet daugėja. Tiek Lietuvos, tiek užsienio mokslininkų atliekami tyrimai patvirtina alkoholio vartojimo skaudžias pasekmes ne tik individui, bet ir jo šeimos nariams, visuomenei, visai valstybei.

Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis (2014), Lietuvoje suvartojamo alkoholio kiekis vienam gyventojui buvo vienas didžiausių pasaulyje, t. y. 2010-aisiais 15 metų ir vyresniam Lietuvos gyventojui teko 15,1 litro suvartoto grynojo alkoholio. Suvartojimo rodikliai nemažėjo nei 2012 m., nei 2013 m. ir siekė 15,2 litro. Akcentuotina, kad netikslinga alkoholizmo mastą Lietuvoje vertinti remiantis tik užfiksuota statistika ar išgertų alkoholinių gėrimų litrų skaičiais, kadangi alkoholizmo problema mūsų visuomenėje dėl stigmatizuoto, smerkiančio visuomenės požiūrio vis dar mažai visuomenėje viešinamas reiškinys, tad tikslios statistikos, nusakančios alkoholizmo situaciją Lietuvoje nėra. Tačiau remiantis statistikos duomenimis, 2020 m. 29 proc. gyventojų (vyrų – 21 proc., moterų – 35 proc.) per pastaruosius 12 mėnesių iki apklausos visiškai nevartojo alkoholinių gėrimų, tai 4 procentiniais punktais daugiau negu 2014 m. 13 proc. gyventojų (21 proc. vyrų ir 7 proc. moterų) alkoholinius gėrimus vartojo bent kartą per savaitę (2014 m. – 14 proc.) (Lietuvos gyventojų sveikata, 2020).

Nors alkoholio vartojimo problemos vis dar stereotipiškai labiau siejamos su vyrais, pastaraisiais dešimtmečiais su tuo susiduria vis daugiau moterų (Alkoholio vartojimo problema šeimoje: pakalbėkime apie moteris, 2019). Nuo alkoholio priklausomų moterų skaičius auga. Jei XX a. pradžioje priklausomų moterų ir vyrų santykis buvo 1:12, dabar – 1:5. Pavyzdžiui, Rusijoje priklausomų moterų skaičius pakilo nuo 11,3 proc. iki 15,8 proc., Skandinavijos šalyse ir JAV jos sudaro ne mažiau nei 30 proc., Jungtinėje Karalystėje – pusė visų kenčiančių nuo alkoholizmo. 2017 m. remiantis statistikos duomenimis, Lietuvoje priklausomybės nuo alkoholio liga sirgo 5 832 moterys. Statistikos duomenų vėlesniais laikotarpiais neaptikta. J. Lieponės (2019) teigimu, per dieną Lietuvoje užregistruojama po vieną naują moterų alkoholizmo atvejį, bet ir tai tėra tik ledkalnio viršūnė, kadangi realūs skaičiai, tikėtina, kur kas didesni.

Nors moterų alkoholizmo problema statistiškai atrodo kur kas menkesnė už vyrų – jos sudaro apie 15 proc. visų diagnozuotų priklausomybių nuo alkoholio atvejų, tai nereiškia, kad jų vartojimo problema yra ženkliai mažesnė. Moksliskai įrodyta, kad nors moterys alkoholio suvartoja mažiau nei vyrai, tačiau dėl protarpinio ar nuolatinio žalingo vartojimo jų smegenys ir kiti organai gali būti

paveikiami stipriau Alkoholio vartojimo problema šeimoje: pakalbėkime apie moteris, 2019), tad priklausomybė ir su ja susijusios pasekmės moteriai vystosi greičiau, o rizika atkristi – kur kas didesnė nei vyrams. Moterys kur kas rečiau kreipiasi pagalbos, nors moksliskai įrodyta, kad moterų, priklausomų nuo alkoholio, mirtingumas dvigubai didesnis negu vyrų – jos dažniau miršta dėl savižudybių, su alkoholio vartojimu susijusių nelaimingų atsitikimų ar kraujotakos sutrikimų, širdies ligų, joms greičiau išsivysto kepenų cirozė. Taigi alkoholinių gėrimų vartojimas tarp moterų, dėl emancipacijos, yra didžiulė problema (Moteris ir alkoholis, 2006). Atsižvelgiant į minėtas XXI a. tendencijas, pastaruoju metu vis daugiau dėmesio skiriama moterų alkoholizmo temai. Alkoholizmas itin apgaulinga, moteris kur kas labiau nei vyrus pažeidžianti liga, nuo kurios jas gydyti kur kas sunkiau. Kadangi moteris labiau nei vyrus kankina gėdos ir kaltės jausmas, jos paprastai linkusios savo priklausomybę slėpti ir ilgai nepripažinti.

Atsižvelgiant į tai, kad priklausomybę turintys asmenys linkę neigti savo ligą, gydytis sutinka tik dalis ligonių. Kiti paliekami likimo valiai. Pasibaigus medikamentiniam gydymui ir grįžus į įprastinę aplinką, išlaikyti abstinenciją be savitarpio pagalbos grupių bei trumpalaikės ar ilgalaikės reabilitacijos programų – sunku, o be tikėjimo Dievu, be dvasinės pagalbos – dar sunkiau.

Formuojantis reabilitacijos ir grupinės pagalbos sistemai, galima tikėtis pozityvių pokyčių. Svarbus vaidmuo tenka vis populiaresnėms tampančioms savipagalbos grupėms, perimančioms ne tik nuo alkoholio priklausomą asmenį, tačiau ir jo artimiausios aplinkos žmones – AA (anoniminių alkoholikų grupė, priklausomiems nuo alkoholio asmenims), Al-anon (priklausomybės problemą išgyvenančių asmenų artimiesiems), Al-ateen (priklausomybės problemoje gyvenančių šeimų vaikams), SAV (suaugusiems alkoholikų vaikams; įvairaus amžiaus žmonėms, augusiems priklausomų nuo alkoholio asmenų šeimoje). Pastaruoju metu šiose savipagalbos grupėse vis daugiau dėmesio telkiama religijai, dvasiniam aspektui, siekiant išgyti nuo priklausomybės. Minėtų grupių nariai, bendraudami tarpusavyje ir su Dievu, suvokdami su alkoholio vartojimu susijusias problemas ir rizikas, padeda vieni kitiems atsikratyti kamuojančių problemų, palaiko vieni kitus morališkai ir dvasiškai, tokiu būdu gerindami savo gyvenimo kokybę.

Temos mokslinis iširtumas. Savipagalbos grupių įtakos tema mažai tyrinėta (išskyrus AA, Al-anon savipagalbos grupių leidžiamas knygas), todėl reikalauja išsamesnio tyrimo ir mokslinio pagrindimo. Priklausomybę nuo alkoholio ir jo vartojimo priežastis nagrinėja G. G. May (2004), L. Bulotaitė (2009), L. Bulotaitė, R. Baltrušaitytė (2010), I. Tamutienė (2014) ir to pasekmes patiems alkoholikams bei jų šeimos nariams aprašo J. G. Woititz (1999), I. Leliūgienė (1997; 2002) G. G. May (2004), T. Jasiukevičiūtė (2013), M. Beattie (2014), Ž. Našlėnė, R. Skrobotovas, A. Želvienė (2017).

J. F. Nissen (1997), L. Žalimienė (2003), G. Muceniekas (2007), A. Juodraitis, R. Račkauskienė (2008), E. Subata, A. Malinauskaitė (2009), R. Obelenienė (2013) aprašo prielaidas socialinei pagalbai teikti alkoholinės priklausomybės situacijoje.

Anoniminių alkoholikų gyvenimo būdas ir jų patirtys analizuojamos vieno iš AA įkūrėjų knygoje „Kaip tai mato Bilas“ (2008) bei „Isitikinome. Dvasinė AA narių patirtis“ (2010), „Kasdieniniai Apmąstymai“ (2008). Tuo tarpu knygose „Gyventi blaiviai“ (2011), „Dvylika žingsnių ir dvylika tradicijų“ (2007), „Anoniminiai alkoholikai“ (2011; 2006) aptariami blaivios gyvensenos metodai, pateikiami paprasti bei nuoširdūs patarimai žmonėms, pradedantiems eiti blaivaus gyvenimo keliu.

I. Dirgėlienė ir kt. (2017) pristato gyvenimo kokybės pokyčius anoniminių alkoholikų savipagalbos grupėje. Gyvenimo kokybės aspektus pasveikus nuo alkoholizmo taip pat tyrinėja D. Linn, M. Linn (2003), M. Bacevičienė (2005), M. Beattie (2014) ir kt.

Moterų alkoholizmą: specifinius bruožus ir pasveikimo galimybes nagrinėja V. Sikorskienė (2008), И. В. Качар (2016), М. Тейлор (2018). Moterų po reabilitacijos pagal Minesotos modelio programą blaivybės motyvus ir atkryčius – V. Jakaitienė (2011). A. Skamarakaitė (2015) pristatė alkoholi vartojančių paauglių mergaičių statistiką. N. Mazaliauskienė (2020) – faktus ir mitus, susijusius su moterų alkoholizmu. Daugiau apie moterų priklausomybės nuo alkoholio reiškinių kaip socialinės problemos ir religijos, dvasinio aspekto, siekiant išgyti nuo priklausomybės santykį mokslininkai savo darbuose užsimena epizodiškai: L. Bulotaitė (2009), I. Juozaitienė (2011), R. Obelenienė (2013), I. Tamutienė (2014).

Religinės patirties konceptualizavimas, etnologiniai ir sociologiniai religinės patirties tyrimai – esminės sritys, kurias iki šiol nagrinėja Lietuvos mokslininkai. A. Paškus (1998) tyrė tikėjimo ir netikėjimo sąlytį. Ž. Advilonienė (2005) nagrinėjo religijos, kaip socialinio instituto, sampratą ir religijos funkcijų kaitą šiuolaikinėje visuomenėje. A. Budriūnaitė (2010) organizavo tarpdisciplininį projektą „Neordinarinė religinė patirtis Lietuvoje“. Tais pačiais metais pradėtos organizuoti tarpdisciplininės konferencijos religinės patirties tyrimų tematika tapo kasmetiniu renginiu ir 2012 m. surengtoje tarptautinėje konferencijoje „Religious Experience and Tradition“ dalyvavo 8 disciplinoms atstovaujantys 54 mokslininkai iš skirtingų 14 pasaulio valstybių.

Z. Lapinskienė (2013) tyrė tikėjimo vaidmenį atstatant per priklausomybes pažeistą asmens orumą ir integralumą. A. Ramonas, I. Saldytė (2013) – dvasinės pagalbos galimybes netiesioginės priklausomybės atveju. A. Budriūnaitė (2013) dėmesį telkė religinės patirties raiškos ir konceptualizavimo, taip pat krikščionybės inkultūracijos ir religijų tarpusavio sąveikos tyrimams ir krikščioniškojo ugdymo klausimams. G. Sungaila (2017) analizavo fundamentalizmą, modernizmą ir šventybę.

Tyrimo problema. Nepaisant to, kad visame pasaulyje savipagalbos grupių efektyvumas yra labai gerai vertinamas, Lietuvoje tiek sveikatos, socialinių įstaigų, teisėsaugos specialistai, tiek pačios priklausomybės nuo alkoholio problemų turinčios moterys nepakankamai išnaudoja šių grupių siūlomas dvasinio sveikimo, socialinės integracijos bei gyvenimo kokybės gerinimo galimybes, todėl tyrimų apie priklausomybės paliestų moterų religines patirtis tyrimų stokojama.

Šio darbo tyrimo klausimas – kokios religinės patirtys būdingos moterims priklausomybės nuo alkoholio įveikos procese?

Tyrimo naujumas. Remiantis kokybinio tyrimo rezultatais, bus atskleistos priklausomybės nuo alkoholio paliestų moterų religinės patirtys, jų raiška ir kaita.

Tyrimo objektas: priklausomybės nuo alkoholio paliestų moterų religinės patirtys.

Tyrimo tikslas: ištirti priklausomybės nuo alkoholio paliestų moterų religines patirtis įveikos procese.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atskleisti moterų priklausomybės nuo alkoholio reiškinių kaip socialinės problemos teorinius aspektus.
2. Išanalizuoti ir teoriškai pagrįsti religinių patirčių vaidmenį gydant alkoholizmą.
3. Ištirti priklausomybės nuo alkoholio paliestų moterų religinių patirčių raišką ir kaitą.

Tyrimo metodai:

1. Mokslinės literatūros analizė.
2. Giluminis interviu.

Darbo struktūra. Darbo apimtis – 68 psl. Darbe panaudoti 3 paveikslai, 17 lentelių, 82 literatūros šaltiniai, 2 priedai. Darbas susideda iš trijų skyrių.

Pirmoje darbo dalyje pateikta literatūros analizė, kurioje atliekama moterų priklausomybės nuo alkoholio fenomeną aiškinančių teorijų ir alkoholizmo etiologijos apžvalga, aptariama socialinės aplinkos įtaka alkoholizmo formavimosi procese bei išskiriami moterų alkoholizmo ypatumai, t.y. specifiniai bruožai bei priežastys.

Antroje darbo dalyje pateikta literatūros analizė, kurioje aptariamas religinių patirčių vaidmuo gydant alkoholizmą, akcentuojant religinių patirčių raišką bei savipagalbos grupių reikšmę. Taip pat atliekama dvasinis aspekto analizė gijimo nuo priklausomybės procese, pristatant dvasines ligas išgyvenančio asmens sveikimo stadijas, dvasinės pagalbos galimybes bei krikščioniškos antropologijos principus, padedant priklausomam žmogui.

Trečioje darbo dalyje **pristatomos** priklausomybės nuo alkoholio paliestų moterų religinių patirčių raiškos tyrimas (tyrimo organizavimas ir metodika, tyrimo rezultatai ir jų interpretacija).

1. MOTERŲ PRIKLAUSOMYBĖS NUO ALKOHOLIO REIŠKINIO KAIP SOCIALINĖS PROBLEMOS TEORINĖ ANALIZĖ

1.1. Alkoholizmo etiologijos apžvalga

Alkoholis įvardijamas kaip cheminė medžiaga, narkotikas, kuras, nuodas, konservantas ir tirpiklis (Jenkins, 1997, 104 p.) Nepriklausomai nuo to, kaip pavadinsi, jis keičia žmogaus organų veiklą ir daro trumpalaikį bei ilgalaikį poveikį. Žinoma, jog pirmasis nedistiliuotas alkoholinis gėrimas buvo išgautas atsitiktinai, įvykus natūraliai fermentacijai. J. Jenkins (1997, 105 p.) tvirtinimu, jau senovės egiptiečiai pastebėjo, kad vynas – fermentuotos vynuogių sultys – nesukelia užkrečiamų ligų, kurias sukelia nešvarus vanduo. Specialistai spėja, kad pirmasis alus buvo pagamintas Egipte 5000–6000 metais pr.m.e., o distiliuotas spiritas pirmiausia atsirado Kinijoje 1000 metų pr.m.e. Vakarų Europoje apie jo gamybą ir vartojimą pirmą kartą prabilta 800-aisiais metais (Bulotaitė, 2009, 50 p.).

Anot L. Bulotaitės (2009, 50 p.), mokslininkai vieningai sutinka, kad alkoholio vartojimas nuo pat jo atsiradimo pradžios buvo dvejopas. Alkoholio vartojimas įvairių religinių apeigų, vestuvių, laidotuvių, švenčių metu, laikasis tradicijų, nebuvo laikomas žalingu. Tačiau tam tikra dalis žmonių alkoholį vartodavo nesaikingai, ko pasekoje kildavo daugybė įvairių problemų. Su laiku suvokta, kad besaikis alkoholio vartojimas iššaukia nepagydomą ligą – alkoholizmą. Šiandien vieningai sutinkama, kad tai psichikos liga, kuria susergama piknaudžiaujant alkoholiu, pasireiškianti asmens fizinės ir psichinės priklausomybės nuo alkoholio sindromu bei turinti kitų neigiamų medicininių ir socialinių pasekmių.

A. Bendorienė ir kt. (2008, 34 p.), alkoholizmą įvardija gana panašiai: „<...> tai dažno alkoholinių gėrimų vartojimo sukelta liga, kuri reiškiasi liguistu potraukiui alkoholiui ir lėtine intoksikacija“. Tuo tarpu psichologijos žodyne R. Augis, R. Kočiūnas (1993, 12 p.) aptinkamas kur kas išsamesnis alkoholizmo apibrėžimas: „<...> alkoholizmas – chroniškas potraukis gerti alkoholinius gėrimus, psichinė ir fizinė priklausomybė nuo jų, sukelti įvairius psichinius ir somatinius sutrikimus”.

П. Гумеров (2011) akcentuoja, kad alkoholizmas laikomas ne tik kūno, bet ir sielos liga. Su tokia nuomone sutinka ir I. Leliūgienė (2002, 247 p.). Pasak jos, alkoholizmas asmenybei primeta tris negalavimo formas: kūno, proto ir dvasios.

J. F. Nisenn (1997, 2 p.), kalbėdamas apie alkoholizmą, jį apibūdina kaip labai klatingą, lėtinę, progresuojančią ir potencialiai mirtiną ligą. Pasak jo, vystydamosi ši liga pakerta tiek fizinę, tiek psichologinę sveikatą, tiek dorovę, tiek ir visuomeninę padėtį – atima darbą, išardo šeimą, draugystę, nutraukia kitus socialinius ryšius. Jos klatingumas pasireiškia lėta eiga. Pažeistas šios ligos žmogus bei jo aplinkiniai nepajėgia arba nenori jos atpažinti. Alkoholizmu sergantys asmenys vartoja alkoholį

nepaisydami, kad tai kelia pavojų jų gyvenimui, o vėliau tiesiog nebepajėgia sustoti. Alkoholikų organizmas pripratęs prie alkoholio ir taip pakitęs, kad be jo negali funkcionuoti. Alkoholis tampa pačiu svarbiausiu jų gyvenimo dalyku.

М. Марки (1939, 2-3 p.), pateikia kiek kitokią nuomonę. Jis alkoholizmą tapatina su alergijos alkoholiui pasireiškimu. Jo teigimu, nežabotas potraukis alkoholiui būdingas tik konkrečiai žmonių grupei ir niekuomet nepastebimas žmonių, saikingai vartojančių alkoholi, tarpe. Žmonės, turėdami alergiją, niekuomet, jokia forma negali vartoti alkoholio, nepakenkdami sau. Jie pasižymi tam tikromis fizinėmis ir psichinėmis savybėmis, trukdančiomis sąmoningai valdyti savo veiksmus. Jie kenčia neuroze, obsesiniu-kompulsiniu sutrikimu ir nors žino, kad alkoholis jiems kenkia, tačiau periodiškai juos skatina stiprus ir visiškai nekontroliuojamas noras išgerti. O išgėrus taurelę, seka dar viena ir dar viena... Šie žmonės, iš tiesų, serga. Alkoholio įprotis jų atveju yra ne yda. Tai specifinė kūno ir proto liga, kurią reikia atitinkamai gydyti.

Bet kokių atveju, tai priklausomybė. Pasaulinė Sveikatos Organizacija priklausomybę įvardija, kaip lėtinį ir recidyvuojantį funkcinį sutrikimą, sukeltą pasikartojančio ir dažnai trunkančio ir/arba intensyvaus psichoaktyvių medžiagų vartojimo. Apibūdinant priklausomybę, skiriama psichologinė ir fizinė priklausomybė.

Psichologinė priklausomybė įvardijama kaip liguistas potraukis nuolatos vartoti alkoholi malonumo būsenai pasiekti (Alkoholio vartojimo padariniai Lietuvos gyventojų sveikatai, 2017). Psichologinė priklausomybė atsiranda jau po pirmo alkoholio pavartojimo ir pasireiškia maloniais prisiminimais apie patirtą euforiją. Tuo tarpu fizinei priklausomybei būdingas viso organizmo funkcinės veiklos pakitimas, pasireiškiantis ryškiais tiek psichiniais, tiek ir fiziniais sutrikimais, nustojus vartoti alkoholi. Fizinę priklausomybę pabrėžia abstinencijos simptomai. Vartojant centrinę nervų sistemą slopinančią medžiagą alkoholi, abstinencijos simptomai būna itin nemalonūs ir net grėsmingi gyvybei (Buzienė ir kt., 2010, 13-14p.).

Užsienio mokslininko J. Jenkins (1997, 108 p.) darbe skiriamos trys alkoholizmo stadijos. *Pirmojoje stadijoje* padidėja poreikis dažnai vartoti alkoholinius gėrimus. Žmogus prie alkoholio pripranta ir apgirtimui prireikia vis didesnių dozių, girtumas nesukelia vėmimo. Žmogus nebesugeba kontroliuoti geriamo gėrimo kiekio, neatsimena kai kurių girtavimo epizodų. *Antrojoje stadijoje* alkoholikų organizmas yra pripratęs prie alkoholio ir taip pakitęs, kad be jo tiesiog negali funkcionuoti. Negaunant alkoholio, prasideda alkoholinės abstinencijos reiškiniai: neišgėrus pykina, prakaituojama, dreba rankos, krečia drebulys, šaltis, apima depresija, baimė, atsiranda pykčio proveržiai, kyla haliucinacijos. *Trečiojoje stadijoje* vis dažniau geriama su atsitiktiniais pažįstamais arba vienam. Apgirtimui užtenka nedidelių alkoholio dozių. Žmogus beveik nuolatos būna apgirtęs. Labai pablogėja somatinė būklė, asmenybė pradeda degraduoti. Alkoholikai geria ne tam, kad pajustų

malonumą, tačiau tam, kad jaustųsi „normaliai“. Alkoholis tampa pačiu svarbiausiu jų gyvenimo dalyku (Jenkins, 1997, 108 p.).

Išskiriami šie *alkoholizmo požymiai*: geriama dažnai, tikintis, kad tai padės nusiraminti po kasdieninių rūpesčių; žema savigarba, bloga nuomonė apie save; sprendimas mesti gėrus ir nesugebėjimas jį įgyvendinti; ieškoma pasiteisinimų, kodėl reikia išgerti; atminties užtemimai – visai neprisimenama, kas vyko išgertuvių metu; pastangos slėpti gėrimą – praleistas darbo dienas, pamokas, paskaitas bandoma pateisinti liga, meluojama; neprisiimama atsakomybė, tad dėl girtavimo kaltinami aplinkiniai (Jenkins, 1997, 109 p.).

M. Beattie (2014, 48 p.), L. Bulotaitės (2009, 78 p.) ir kt. teigimu, priklausomybė – sisteminė problema, paliečianti visus asmenis, esančius artimoje aplinkoje. Šis aspektas paaikškina ypatingą psichosocialinę riziką priklausomybės situacijoje ir kompleksinės pagalbos būtinybę.

Apibendrinant galima teigti, kad skirtingi mokslininkai gana panašiai įvardija alkoholizmo problemą: alkoholizmas – liga, sukelta besaikio alkoholio vartojimo, kurios pasekoje žmogus tampa visiškai priklausomas nuo šio produkto. Šiame darbe laikomasi nuostatos, kad priklausomybė – piktnaudžiavimas alkoholiu, kurio metu išsivysto fizinė bei psichinė liga. Tai priverstinė pasikartojanti elgsena, apribojanti žmogaus troškimo laisvę.

Iš pradžių atsiranda psichologinė priklausomybė atsiranda jau po pirmo alkoholio pavartojimo. Su laiku išsivysto fizinė priklausomybė. Alkoholio vartojimas pažeidžia visą žmogaus fizinę ir psichinę sveikatą, kas turi didžiulės įtakos socialinių bei psichologinių problemų atsiradimui. Alkoholio psichologinių pasekmių esmė ta, kad alkoholis užvaldo asmens mintis, poreikius ir pagaliau visą jo gyvenimo esmę.

1.2. Priklausomybės nuo alkoholio fenomeną aiškinančių teorijų analizė

Pasauliniai statistiniai duomenys verčia vis labiau sunerimti, kadangi kiekvienais metais vis daugėja nuo įvairių svaigiųjų medžiagų, tame tarpe ir alkoholio, priklausomų asmenų. Tokia situacija gali būti apibūdinta epizodiškai: alkoholinių gėrimų vartojimo profilaktikos klausimai spendžiami gana lėtai ir be aiškios taktikos, programos vykdomos epizodiškai, o pačios visuomenės įtraukimas į šios problemos sprendimą vis dar yra gana ribotas.

Tyrimų duomenimis, tiek Lietuvoje, tiek ir kitose Europos valstybėse alkoholis dažniausiai pradamas vartoti ankstyvoje paauglystėje, kadangi tai yra vienas pagrindinių būdų įsilieti į suaugusiųjų gyvenimą. Tokiu būdu nuo ankstyvų metų žmogui formuojasi priklausomybė. Iš tiesų, nėra lengva apibrėžti, kas yra priklausomybė. Manoma, kad pasikartojančią elgseną, trumpam padedančią išvengti frustracijos ar ją susilpninti, galima vadinti priklausomybe. Sakoma, kad plačiąja prasme, visi kenčiame nuo vienokio ar kitokio liguisto potraukio (Buzienė ir kt., 2010, 13 p.).

Priklausomybė gana dažnai įvardijama kaip priverstinė pasikartojanti elgsena, apribojanti žmogaus troškimo laisvę. Ją sukelia troškimo prisirišimas prie tam tikrų objektų (May, 2004, 79 p.).

Pastebima, kad alkoholizmas nėra vienintelė priklausomybės rūšis. Tai patvirtina V. Buzienės ir kt. (2010, 1 p.) darbe pateikiama informacija. Pasak jų, skiriama gana nemažai priklausomybės rūšių: priklausomybė nuo nikotino, nelegalių narkotinių medžiagų, raminamųjų, migdomųjų vaistų, azartinių lošimų, darbo, interneto, televizoriaus, kompiuterinių žaidimų, sekso, pirkimo, valgymo, žvejybos ir pan. Kaip bebūtų, didžiausią įtaką asmens fizinei, psichinei sveikatai bei socialinei gerovei daro priklausomybė nuo psichoaktyvių medžiagų, pasižyminti neigiamomis tiek socialinėmis, tiek ir ekonominėmis pasekmėmis visai visuomenei.

Priklausomybės nuo psichoaktyviųjų medžiagų diagnozę gydytojas psichiatras nustato surinkdamas duomenis iš paciento anamnezės, psichiką veikiančių medžiagų vartojimo bei gydymosi nuo priklausomybės istorijos, informaciją apie gyvenimo sąlygas, darbinę ir teisinę situaciją. Subjektyvūs duomenys yra papildomi objektyvios apžiūros duomenimis (objektyvūs abstinencijos ir apsvaigimo simptomai, švirkštimo ir švirkštimo komplikacijų žymės ir pan.) (Subata, Malinauskaitė, 2009, 18 p.).

Kyla klausimas, kokios priežastys verčia žmones vartoti alkoholinius gėrimus, kodėl vieni tampa priklausomi, o kiti vis tik ne. Šiais klausimais gana ilgą laiką domisi daugybė įvairių sričių specialistų, kuriamos teorijos, atliekami tyrimai. Šiai dienai skaičiuojama apie 50 teorijų, kuriomis bandoma paaiškinti psichiką veikiančių medžiagų vartojimą ir priklausomybės raidą.

Atlikus mokslinės literatūros analizę (Woititz, 1999; Fleming ir kt., 2000; Leliūgienė I., 2002, 1997; Gailienė D. ir kt., 2002; Bulotaitė, 2009, 2004; Bulotaitė, Baltrušaitytė, 2010) išsiaiškinta, kad skiriamos psichologinės, medicininės ir socialinės teorijos, aiškinančios alkoholizmo fenomeną.

Psichologinės teorijos. Psichologines teorijas, aiškinančias priklausomybių atsiradimą bei raidą, sąlygiškai galima priskirti prie psichodinaminių arba socialinio išmokimo teorijų. Pasak šių teorijų šalininkų, priklausomybės priežastis – įtempta emocinė būseną, atsirandanti dėl negalėjimo patenkinti kokio nors svarbaus poreikio, tuo tarpu alkoholis padeda subjektui susitaikyti su šia frustracija.

M. Fleming ir kt. (2000, 109 p.) teigimu, padidėjusios rizikos grupei priskiriami isterinio, emociškai nestabilaus, asocialaus tipo asmenybės sutrikimai. Anot jo, užsienio mokslininkų darbuose tokios ligos kaip neurozė, ciklotimija, epilepsija, manjakinė – depresinė psichozė, psichogeniniai seksualiniai sutrikimai ligonius gali pastūmėti griebtis alkoholio. L. Bulotaitė (2009, 62-73 p.) kalbėdama apie priklausomybės fenomeną aiškinančias psichologines teorijas, klasifikuoja jas į psichologines psichodinamines teorijas:

Tradicinė psichoanalizė. Teorijos šalininkai remiasi Z. Freudo teiginiu, kad alkoholis dirgindamas burnos gleivinę, sukelia pojūčius, panašius į pasitenkinimą. Potraukis gerti įvardijamas

kaip grįžimas į ankstesnę raidos stadiją, prie vaikiškų seksualinių išgyvenimų. Potraukiui gerti didelę reikšmę turi santykių su tėvais sutrikimas ankstyvame amžiuje, ypač, jei vaikai buvo atstumti motinos. Tokiems asmenims dar iki alkoholizmo išsivystymo būdingas emocinis neadekvatumas, neurotiškumas, ryškėja depresijos požymiai: menka savivertė, mazochistinis savęs kaltinimas, suicidinės mintys, nuotaikų svyravimai, izoliacijos ir vienatvės jausmas. Šiuolaikinių psichoanalitikų teigimu, priklausomą elgesį įtakoja ne savęs naikinimo impulsas, o gebėjimo apsiginti trūkumas. E. Khantzianas (cit. Bulotaitė, 2009, 64 p.) priklausomybę alkoholiui apibūdina kaip pažeidžiamų asmenų mėginimą spręsti savo gyvenimo problemas.

Transakcinė analizė. Šios krypties žymiausias atstovas E. Berne. Pasak jo, alkoholiko elgesys – tai savotiškas žaidimas, leidžiantis subjektui manipuliuoti aplinkinių jausmais ir veiksmais. Pats alkoholio vartojimas – tik procesas, vedantis prie kulminacijos – pagirių (Bulotaitė, 2009, 64-66 p.).

Socialinio išmokymo teorijos. Lūkesčių teorijos atstovai pabrėžia išskirtinę lūkesčių svarbą. Lūkesčiai formuojasi stebint tėvų, bendraamžių ar kitų asmenų gėrimo modelius, kultūrinius ritualus, gaunant informaciją iš žiniasklaidos priemonių bei remiantis asmenine patirtimi. Su alkoholio vartojimu susiję lūkesčiai įtakojami dviejų procesų: socialinio išmokymo ir asmeninės patirties. M. S. Goldmano (cit. Bulotaitė, 2009, 64-66 p.) darbe lūkesčiai įvardijami kaip takas, kuriuo genetinis polinkis, socialinė bei kultūrinė informacija, emocinė būseną ir asmenybė daro įtaką alkoholio vartojimui. Lūkesčiai išskiriami į 6 grupes: 1). Alkoholis pozityviai keičia patirtį (ateitis atrodo geresnė); 2). Didina socialinį ir fizinį malonumą; gėrimas teikia malonumą pasilinksminimo metu; 3). Skatina seksualinį potraukį; 4). Teikia jėgų, sukelia agresiją; 5). Didina socialinį tvirtumą (gali pasakyti tai, ką nori ir pan.); 6). Mažina įtampą.

L. Bulotaitės (2009, 69 p.) teigimu, kai kurie mokslininkai atlikę tyrimus, pastebėjo labai panašių lūkesčių tendencijas. Egzistuoja trys lūkesčių formavimosi hipotezės, kad skirtingus lūkesčius: 1). Lemia skirtinga individų asmeninio gyvenimo patirtis; 2). Lemia skirtinga asmens patirtis vartojant alkoholį; 3). Priklauso ir nuo individo fiziologinių ypatumų, nuo alkoholio farmakologinio poveikio.

Įtampos sumažinimo teorija. Šios krypties atstovų, besiremiančių E. Jellineku teigimu, šiuolaikinėje visuomenėje atsiranda vis daugiau įtampos ir problemų, kurios vis stiprėja ir žmonės siekdami sumažinti įtampą pradeda vartoti alkoholį. Pabrėžtina, kad alkoholis taip pat gana dažnai vartojamas siekiant atsigavinti ar pakelti savo prestižą (Bulotaitė, 2009, 69 p.; Bulotaitė, Baltrušaitytė, 2010, 88 p.).

Jėgos teorija. Šios teorijos pradininkas D. Mc. Clellandas nustatė, kad dauguma vyrų, piktnaudžiaujančių alkoholiu, yra nepriklausomi, agresyvūs, vyriški. Jiems būdingas poreikis jaustis stipriems, o alkoholis būtent ir padeda taip jaustis. Nuo išgerto alkoholio kiekio priklauso jėgos efektas. Jei išgerta mažai, žmogus fantazuoja apie socialinę jėgą, altruistinę kitų žmonių kontrolę

(mokyti, padėti), jei didelis kiekis – fantazuojama apie asmeninę jėgą, stiprėja savęs aukštinimas ir noras agresyviai kitus žmones kontroliuoti (Bulotaitė, 2004, 222 p.).

Moteriškumo teorija. S. C. Wilsnackas nustatė, jog gėrimas skatino moterų norą jaustis moteriškesnėmis (Bulotaitė, 2009, 64-66 p.).

Medicininės teorijos. Kaip teigiama L. Bulotaitės (2009, 59 p.) darbe, jau gana seniai pastebėta, kad vienoje giminėje yra daug alkoholiu piktnaudžiaujančių asmenų, o kitoje – nei vieno. Autorė, remdamasi E. Jellineku ir N. Jollife'is, išskiria dvi alkoholizmo formas – šeiminių (kai sergančių alkoholizmu yra šeimoje, giminėje) ir ne šeiminių (kai giminėje šia liga nesergama). Palyginus šias ligonių grupes nustatyta, kad ligos klinikiniai ypatumai skiriasi. Šeiminis alkoholizmas išsivysto ankstyvesniame amžiuje, liga greičiau progresuoja ir pasireiškia sunkesnėmis formomis. Polinkis į alkoholizmą gali būti lemiamas įgimto tiarino ir amino rūgščių apykaitos nepakankamumo. Yra teorijų, alkoholizmą siejančių su riebalų apykaitos ypatumais.

Kaip matyti, alkoholizmo formavimuisi įtaką gali daryti ir paveldimumas. Maždaug trečdalis nuo alkoholio priklausomų asmenų turi artimų giminaičių, taip pat sergančių šia liga (Woititz, 1999, 129-130 p.; Bulotaitė, 2009, 61 p.).

I. Leliūgienės (1997, 301 p.) darbe pristatomi D. W. Goodwino tyrimo rezultatai apie tai, kokią tikimybę susirgti alkoholizmu turi alkoholikų giminaičiai. Pasak šio mokslininko, alkoholikų vaikai, palyginti su kitais, turi 4 kartus didesnę tikimybę susirgti alkoholizmu ir ši tikimybė labai nedaug priklauso nuo to, ar vaiką auklėjo tikri tėvai ar alkoholiu nepiktnaudžiaujantys tėvai. Dar didesnę tikimybę susirgti alkoholizmu turi tie asmenys, kurių abu tėvai yra alkoholikai; didesnė rizika tų, kurių serga motina, o ne tėvas; berniukams ši tikimybė didesnė nei mergaitėms. Mokslininkės darbe rašoma, kad alkoholizmas pačioje šeimoje plintanti liga, kadangi iš pat pradžių ja serga keli vienos šeimos nariai, o su laiku ši liga perduodama iš kartos į kartą.

Anot J. G. Woititz (1999, 129-130 p.), alkoholikų vaikai dažniausiai susituokia su alkoholikais. Kurdami šeimas, jie retai kada žino, kad sutuoktinis yra alkoholikas, tačiau šis reiškinys nuolatos kartojasi. Autorė išryškina ne paveldimumo reikšmę, bet socialinį modelį, kuris gali būti perduodamas iš kartos į kartą lyg „užburtas ratas“.

Socialinės teorijos. Alkoholį vartojantys asmenys nuo kitų – nevartojančių alkoholio – skiriasi savo aštrių pojūčių siekimu ir impulsyvumu. Aštrių pojūčių siekimas turi įtakos ne tik gėrimo dažnumui, tačiau ir norui gerti. Socialinėse situacijose, impulsyvumas nurodomas kaip vienas iš priklausomybės nuo alkoholio diagnostinių kriterijų (Bulotaitė ir kt., 2008, 4 p.).

Šiame darbe daugiau dėmesio skiriama psichologinei ir socialinei alkoholizmo fenomeno pusei, kadangi nagrinėjamos problemos, susijusios tiek su dvasiniais ir psichiniais išgyvenimais, tiek ir su socialinėmis problemomis pradėdant blaiviai gyventi.

Apibendrinant galima teigti, kad alkoholizmo fenomenas aiškinamas kelių teorijų, iš kurių išskirtinos yra tradicinė psichoanalizės, besiremianti teiginiu apie alkoholio malonų dirginantį poveikį, transakcinė analizės teorija, aiškinanti alkoholiko elgesį kaip žaidimą. Tuo tarpu socialinio išmokymo teorijos aiškina apie lūkesčių, įtampos sumažinimo svarbą bei jėgos ir moteriškumo pasireiškimą vartojant alkoholį. Medicininės teorijos pagrindiniu teiginiu tampa išvada, jog maždaug trečdalis nuo alkoholio priklausomų asmenų turi artimų giminaičių, taip pat sergančių šia liga. Socialinės teorijos šalininkai teigia, jog alkoholikai siekia patirti aštrių pojūčių.

1.3. Socialinės aplinkos įtaka alkoholizmo formavimosi procese

Akcentuotina, kad alkoholizmas kaip reiškinys neatsiranda iš niekur. Tai yra daugybės skirtingų aplinkos veiksnių padarinys, kurių vienas ryškiausių – socialinė aplinka. L. Bulotaitė (2009, 74 p.), remdamasi užsienio mokslininko R. Ferrence tyrimais, tvirtina, kad alkoholio vartojimas tarsi infekcija, plintanti ir užsikrečiama per draugus, kaimynus įvairiose institucijose, tokiose kaip mokykla, darbo vieta ar kalėjimas. Didžiausią įtaką turi socialinė aplinka (ne pasiūla, o paklausa), prieinamumas, požiūris į vartojimą. Nerimą kelia tai, kad šiuolaikinis jaunimas į alkoholio vartojimą reaguoja kaip į normą, o ne kaip į patologiją. Anot minėtos mokslininkės, labiausiai pažeidžiamos bei lengviausiai priprantančios prie alkoholio vartojimo yra 4 jaunimo grupės: 1). Jauni žmonės iš ekonomiškai prasčiau gyvenančių regionų ir atstumtų (marginalizuotų) grupių; 2). Vaikai iš disfunkcinių šeimų, nepriklausomai nuo jų ekonominio statuso, ypač tie, kurių tėvai piktnaudžiauja alkoholiu; 3). Jauni žmonės, dažnai vartojantys įvairias medžiagas pasilinksminimui metu ir kurių žinios apie vartojimo pasekmes yra menkos; 4). Sėkmingi verslininkai ir kiti (bei jų vaikai), kuriems lengvai prieinami pinigai, kuriuos nuolatos veikia stresas, daug keliauja ir pan.

Galima išskirti šiuos pagrindinius veiksnius, įtakojančius žalingo alkoholio vartojimą:

- *Biologiniai* (organizmo, medžiagų apykaitos ypatybės, genetinės savybės ir pan.).
- *Socialiniai*: aplinka, kurioje vaikas gyvena (artimų žmonių pažiūros ir elgesys, draugų ir bendraamžių pažiūros ir elgesys ir pan.).
- *Asmenybės ypatumai bei psichologiniai veiksniai* (menka savivertė, nepasitikėjimas savimi, nerimas, depresija ir pan.) (Bulotaitė, 1999, 74 p.).

Šių dienų Europoje alkoholis – vartojamas labai įvairiai ir turi daug prasmų, pradedant nuo šeimos pietų stalo gėrimo ir baigiant ceremoniniu gėrimu. Gėrimo veiksmas dažnai yra skirtas įvykio formalumui arba skirtumui tarp darbo ir poilsio pabrėžti (Anderson, Baumberg, 2006, 2 p.). Jokia šventė šiuolaikinėje kultūroje neįsivaizduojama be alkoholio vartojimo. Be to yra daromas spaudimas iš aplinkinių – alkoholio vartojimas tampa vyriškumo, sveikatos požymiu, nors greičiau yra priešingai – su didesniu alkoholio suvartojimu vyriškumas mažėja, sveikata blogėja, žmogaus organizmas nuodijamas. Taip pat nustatyta, kad dažniau alkoholį vartoja tie jauni žmonės, kurie neina į mokyklą

arba yra iš jos pašalinti, padarę nusikaltimus, yra benamiai ar pabėgę iš namų, jų broliai ar seserys vartoja alkoholį.

Alkoholio vartojimo pokyčiai vyksta atsižvelgiant į jo prieinamumą, kainą, visuomenės požiūrį bei įstatymus. L. Bulotaitė (2009, 79 p.) pabrėžia, kad dar 1979 m. Jungtinės Karalystės Karališkasis psichiatrijos koledžas paskelbė duomenis apie asmenis, mirusius nuo kepenų cirozės. Buvo nustatyta, kad nuo šios ligos dažniau nei nuo kitų miršta asmenys, kurių profesijos yra susijusios su alkoholiu. Tai barų ir užkeigų savininkai, barų, viešbučių, restoranų personalas. Įtakos mirtingumui turi ir sumažėjusios kontrolės profesijos atstovai: žurnalistai, bendrosios praktikos gydytojai, kai kurio transporto darbuotojai. Mirtingumas didesnis ir tarp patiriančių atotrūkį nuo įprastos socialinės aplinkos asmenų: jūreivių, kareivių, naftos platformų darbuotojų bei patiriančių stresą asmenų: veteranai, patyrę karo traumas, kareiviai, aktyviai dalyvavę karo veiksmuose.

J. G. Woititz (1999, p. 189 p.) išskiria bruožus, kurie įgyjami socialinės rizikos šeimoje ir vėliau, suaugusiojo žmogaus gyvenime, gali tapti rizikos veiksniais atsirasti alkoholinei priklausomybei. Pasak autorės, visus nedarnoje augusius žmones (SAV grupės narius) jungia bendri bruožai:

- Suaugę alkoholikų vaikai gerai nežino, kas yra „normalu“.
- Suaugusiems alkoholikų vaikams sunku atlikti kokį nors darbą nuo pradžios iki galo.
- Suaugę alkoholikų vaikai meluoja netgi tada, kai būtų paprasčiau pasakyti teisybę.
- Suaugę alkoholikų vaikai sau negailestingi.
- Suaugę alkoholikų vaikai nelabai moka linksmintis.
- Suaugusių alkoholikų vaikų požiūris į save pernelyg rimtas.
- Suaugusiems alkoholikų vaikams sunku artimai bendrauti.
- Suaugę alkoholikų vaikai perdėtai jautriai reaguoja į permainas, kurioms neturi jokios įtakos.
- Suaugę alkoholikų vaikai nuolat laukia pritarimo ir pripažinimo.
- Suaugę alkoholikų vaikai jaučiasi esą kitokie nei visi žmonės.
- Suaugę alkoholikų vaikai yra arba pernelyg pareigingi, arba pernelyg nepareigingi.
- Suaugę alkoholikų vaikai nepaprastai atsidavę, net jei akivaizdu, kad kiti to atsidavimo neverti.
- Suaugę alkoholikų vaikai impulsyvūs. Įsikarščiavę jie nesusimąsto nei apie kitokį elgesį, nei apie galimas pasekmes. Tokį impulsyvumą lydi vidinė maišatis, baisėjimasis savimi ir bejėgiškumas prieš aplinkinius. Be to, jie išseikvoja daug jėgų, kol išsėrbia prisivirtą košę.

J. G. Woititz (1999, 191 p.) teigimu, tai priklausomybės spąstai, kurie paspendžiami vaikystėje. Šią nuomonę patvirtina ir M. Beattie (2014, 46 p.), kurios teigimu, didžiausią riziką priklausomybės

atsiradimui ir išsivystymui žmonės patiria artimiausioje aplinkoje – šeimoje. Socialinis apleistumas, žema savivertė, priklausymo poreikio nepatenkinimas, saugumo ir meilės stoka – vartai į priklausomybės riziką. Autorė tyrinėjo kopriklausomybę, kuria nesirūpinant, ji gali pereiti į priklausomybę nuo alkoholio ar narkotikų. Tad akivaizdu, kad reikalinga sisteminė pagalba, kurią teikia AA, Al-anon, SAV, Al-ateen grupės.

Apibendrinant galima teigti, jog socialiniai veiksniai – kultūra, reklama, žiniasklaida, šeima, mokykla suvaidina gana reikšmingą vaidmenį paauglystėje ir ankstyvojoje jaunystėje, kuomet formuojasi požiūris į tokį reiškinį kaip alkoholio vartojimas. Bet vėliau atlieka daugiau katalizatoriaus funkciją, kuri vienus žmones veikia stipriau, kitus – silpniau. Išsami ir gausi informacija apie alkoholio daromą žalą, prevencinė veikla, užimtumas gali apsaugoti asmenis nuo šios pavojingos priklausomybės.

1.4. Moterų alkoholizmo ypatumai

1.4.1. Moterų alkoholizmo specifiniai bruožai

Žmonės jau nuo seno vartoja alkoholį. Tik jei anksčiau gerti alkoholį buvo tik vyrų „privilegija“, šiomis dienomis vis dažniau svaiginasi moterys ir net paaugliai. Jei iki aštunto dešimtmečio moterų alkoholizmo niekas nediagnozavo ir negydė, kadangi buvo kalbama tik apie vyrus, sergančius šia liga, XXI a. specialistai prognozuoja, kad artimiausiu metu vyrų ir moterų, gydomų nuo alkoholizmo, skaičius susilygins (Sikorskienė, 2008, 7 p.).

Sveikatos mokslininkai akcentuoja, kad itin sparčiai plinta moterų, ypač jaunų, alkoholizmas. Alkoholis vis dažniau pradedamas vartoti dar paauglystėje (Качар, 2016). Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento direktoriaus Z. Martinkaus teigimu (cit. Skamarakaitė, 2015), Lietuvoje 2015 m. apie 30 proc. 11 metų amžiaus mergaičių jau buvo vartojusios alkoholio.

2014 m. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas atliko visuotinę gyventojų apklausą, kurios rezultatai atskleidė, kad per paskutinius metus vartojimas sumažėjo 5 proc. Tačiau jaunų žmonių vartosenos ypatumai kitokie: 2010 m. apklausa, palyginti su 1994 m. apklausa, rodo, kad alkoholį vartojančių 11–15 m. amžiaus mergaičių padaugėjo daugiau nei tris kartus (Skamarakaitė, 2015).

Moterys jautresnės fiziniam alkoholio poveikiui. Aiškiau tariant, kadangi joms išgėrus alkoholio, kraujyje stebima didesnė alkoholio koncentracija, negu vyrų kraujyje, liga joms progresuoja greičiau, nei vyrams, pasireiškia taip vadinamas „teleskopinis efektas“. Tai susiję su tuo, kad moterų skrandyje yra mažesnis alkoholį skaidančio fermento alkoholdehidrogenazės kiekis, dėl ko daugiau alkoholio patenka į kraują. Mokliškai įrodyta, kad priklausomybe nuo alkoholio sergančios moterys turi dar mažiau šio fermento, tad jos taip pat greičiau patiria tokias

nepageidaujamas alkoholio vartojimo pasekmes, kaip: kepenų ligos, kardiomiopatija, mažakraujystė, virškinamojo trakto kraujavimai, pablogėjusi (suglebusi, sausa ir greitai vystanti) odos būklė, kadangi alkoholis dehidruoja audinius ir išplauna iš jų maitinamas medžiagas bei vitaminus. Dėl alkoholyje esančio didelio kiekio kalorijų didėja moterų svoris. Remiantis amerikų medikų asociacijos žurnalo atliktais tyrimais, rizika susirgti krūties vėžiu moterims, kurios išgeria 2-5 porcijas alkoholio per dieną, padidėja 41 proc. (Mazaliauskienė, 2020).

Nacionalinio problemų su alkoholiu instituto (JAV) specialistai po daugybės mokslinių tyrimų priėjo išvados, kad moterims alkoholikėms žymiai sumažėja smegenų apimtis ir greičiau prasideda su amžiumi susiję degeneraciniai procesai, tokie kaip demensija.

Alkoholis gali pažeisti menstruacijų ciklą, sukelti hormoninius pažeidimus, dėl ko figūra tampa „kampuota“, veido bruožai ir balsas – grubesni, padidėja kūno plaukuotumas. Netgi nedidelė alkoholio dozė sumažina šansus pastoti, o sistemingo vartojimo galima pasekmė – nevaisingumas.

Moteriai nėštumo metu vartojant alkoholį, nuodingos medžiagos per placentą patenka į vaisiaus organizmą, kas padidina persileidimo, kūdikių apsigimimo, augimo ir elgesio sutrikimų priežastis. Apsinuodijama ir tais atvejais, kai motina geria žindydamą (Kaip alkoholis veikia moteris, 2019).

Nepaisant to, kad moterų, priklausomų nuo alkoholio skaičius vis didėja, jos kur kas rečiau nei vyrai kreipiasi specialistų pagalbą. O turint omenyje, kad specialistų teigimu, moteriai išbristi iš alkoholizmo liūno yra sunkiau nei vyrui, tai didžiulė šių laikų visos visuomenės problema (Потребление алкоголя и устойчивое развитие, 2017, 7-9 p.).

Tačiau atlikus išsamią mokslinės literatūros analizę (Sikorskienė, 2008; Skamarakaitė, 2015; Тейлор, 2018; Mazaliauskienė, 2020 ir kt.) pastebima, kad alkoholio poveikis ne tik fiziologinis, bet ir socialinis. Serganti moteris – makrosociumo (visuomenės) ir mikrosociumo (šėimos, darbo kolektyvo) narė. Kiekviena moteris atsakinga už ateinančių kartų fizinę ir dvasinę kokybę. Tad dėl moterų priklausomybės kenčia pati visuomenė: moteris socialiai degraduoja ir įtakoja aplinkinių asmenų psichoemocinę būklę.

Alkoholizmas moteris pažeidžia daug skaudžiau nei vyrus, o gydyti moteris yra daug sunkiau. Savo priklausomybę jos paprastai slepia ir ilgai nepripažįsta, kadangi moteris labiau nei vyrus kankina gėdos ir kaltės jausmai. Dėl gėdos ir kaltės, žemos savigarbos, jos negali gydytis bendrose terapinėse grupėse, kuriose dalyvauja pacientai vyrai ir kurioms vadovauja vyras, tad galima teigti, kad daug rehabilitacijos centrų yra vis dar nepritaikyti moterims.

Šėimos gydytojai labai nenoriai diagnozuoja moterims alkoholizmą, dažniausiai joms išrašomi raminamieji vaistai ar antidepresantai. Taip sukeliama dviguba priklausomybė – nuo alkoholio ir nuo tablečių. Sėkmingo gydymo galimybės moterims irgi yra mažesnės nei vyrams.

Taip pat akcentuotina, kad net ir baigusi sėkmingą gydymosi kursą, moteris negali laisvai šnekėti apie savo bėdą mūsų visuomenėje, kadangi moteris, turinti šią problemą, yra niekinama kur

kas labiau nei toks pat vyras. Dėl visų šių priežasčių apie moterų alkoholizmą reikia kalbėti atskiriant jį nuo vyrų alkoholizmo (Sikorskienė, 2008, 11 p.).

Apibendrinant galima teigti, kad alkoholizmo tendencija sparčiai kinta – alkoholizmas „jaunėja“ ir „moteriškeja“. Moterų alkoholizmas tampa vis didesnę pagreitį įgyjančiu reiškiniu. Alkoholizmas apima visas moters gyvenimo sritis: fizinę, socialinę, dvasinę. Darbe autorė į šią problemą žvelgs iš socialinio darbuotojo pozicijos. Ji šiai temai nagrinėti turi ir asmeninių, profesinių motyvų: vedamų tiek individualių, tiek grupinių užsiėmimų metu, autorė konsultuoja saugusius asmenis, kurių gretose periodiškai sutinkama stokojančių socialinių įgūdžių. Kadangi jie lengvai veikiami supančios aplinkos, lengvai pasiduoda neigiamam pavyzdžiui, tad darbo su jais metu išvelgiama rizika, kad jie gali įsivelti į priklausomybės spąstus. Norint prisidėti prie to prevencijos, svarbu išmanyti priklausomybės nuo alkoholio ypatumus bei aktualios pagalbos galimybes.

1.4.2. Moterų alkoholizmo priežastys

Dauguma į alkoholių įnikusių žmonių net nesusimąsto, kokį poveikį jų organizmui turi alkoholio vartojimas, kad tai gali atsiliepti senatvėje, sutrumpinti jų gyvenimą. Dauguma jų pastebi tik momentinius pakitimus – „apsinešimą“, apsvaigimą, „gerumo jausmą“ (Bulotaitė, 2009, 50 p.).

Piktnaudžiavimo alkoholiu priežasčių yra įvairių. Dauguma užsienio ir lietuvių mokslininkų (Марки, 1939; Nissen, 1997; Sikorskienė, 2008; Bulotaitė, 2009; Hodge, 2011; Juozaitienė, 2011; Tamutienė, 2014; Качар, 2016 ir kt.), moterų alkoholizmą laiko globalizacijos, lyčių suvienodėjimo padariniu. Jų įsitikinimu, šiandieninis gyvenimo stilius mažėjant socialiniams, kultūriniais skirtumams tarp lyčių, didžia dalimi prisideda prie moterų alkoholizmo.

Remiantis 2015 m. atlikto tyrimo „Kodėl geria moterys?“, kuriame dalyvavo 4 000 moterų rezultatais, dažniausia priežastis – siekis sumažinti patiriamą stresą, atsipalaiduoti (49 proc. apklaustųjų). Krizinėse situacijose alkoholis iškreipia tikrovę, tad problemos atrodo ne tokios didelės, žmogus tiki, kad atsipalaidavo. Tačiau labai klaidinga pamiršti, kad alkoholis – svaiginanti ir negrįžtamai smegenis veikianti medžiaga, galinti sukelti priklausomybę.

Antroji alkoholizmo priežastis: vienatvė (27 proc. apklaustųjų). Moters vienatvės priežasčių reikėtų ieškoti vaikystėje, auklėjime (Moterų alkoholizmas – labai gili duobė, 2015). Akcentuotina, kad seksualinę ar kitokią prievartą vaikystėje patyrusios moterys labiau linkusios į alkoholizmą, nei to nepatyrusios (Mazaliauskienė, 2020). Taip pat moteris jaustis vieniša gali ir dėl savarankiškumo trūkumo arba dėl per didelių lūkesčių iš partnerio pusės, nesugebėjimo kurti santykių su vyru arba išgyventi nesėkmes, nelaimes, problemas.

Remiantis amerikiečių tyrimais, vienišos netekėjusios 24–32 metų amžiaus ir vyresnės merginos vartoja alkoholio daugiau nei ištekėjusios ar po pakartotinės santuokos. Alkoholio

vartojimas mažina savikontrolę, tad prablaivėjus dažnu atveju jaučiama gėda dėl savo elgesio. Gėdos bei kaltės jausmas gali paskatinti moterį dar labiau užsidaryti, nebendrauti, izoliuoti save nuo visuomenės ir vėl vartoti alkoholį. Akcentuotina, kad priedanga alkoholio vartojimu – saviapgaulė. Geriama ne iš vienvėdos: greičiausiai atvirkščiai, kadangi vienvėda – alkoholizmo padarinys. Nuo geriančio žmogaus su laiku nusisuka kolegos, draugai, vengia artimieji, kaimynai. Užsisuka užburtas alkoholizmo – vienvėdos ratas, iš kurio išsivaduoti darosi vis sunkiau.

Trečioji priežastis: moterys „perima“ priklausomybę iš savo vyrų alkoholikų (9 proc.). Aiškiau tariant, dauguma alkoholikų vyrų žmonių taip pat tampa alkoholikėmis. Net jei moteris negeria kartu su vyru, gyvendama tokioje žalingoje aplinkoje, su laiku jos psichika pažeidžiama, o vertybės ir pasaulėžiūra tampa kaip alkoholiko. Gyvendama su alkoholiku, moteris viena mėgina spręsti visas problemas, pamiršta save, su laiku tampa aplinkybių auka. Ji praranda savo individualumą ir tampa priklausoma nuo alkoholiko vyro – įpranta taip gyventi.

Kita tokios priklausomybės priežastis – moteris savo psichine struktūra labiau pažeidžiama nei vyras. Taip pat, moters organizme vandens yra 10 proc. mažiau negu vyro, todėl net abiemis suvartojus vienodą kiekį alkoholio, jo koncentracija moters kraujyje bus didesnė nei vyro.

Dar viena labai sviri tyrimo metu identifikuota priežastis: paveldimumas (7 proc.) Paveldimumas ir ankstyvas alkoholio vartojimas iš tiesų yra svarbūs veiksniai, galintys panardinti į alkoholizmą. Mokslininkai nustatė, kad kuo vėlesniame amžiuje žmogus pradėjo vartoti alkoholį, tuo mažesnė rizika, kad jis taps alkoholiku (Moterų alkoholizmas – labai gili duobė, 2015).

Kalbant apie genetinį polinkį į priklausomybės alkoholiui atsiradimą, nėra duomenų, kad paveldimumams moterims būtų aktyviau išreikštas, nei vyrams. Moterų piktnaudžiavimo alkoholiu pradžia įprastai siejama su stresiniais gyvenimo įvykiais, tokiais kaip skyrybos (Mazaliauskienė, 2020). Tuo tarpu I. Tamutienė (2014, 110-111 p.), kalbėdama apie moterų alkoholizmo priežastis, laikosi kiek kitokios nuomonės. Ji remdamasi užsienio mokslininkų A. Levitt, J. L. Derrick, M. Testa 2014 m. atlikto tyrimo rezultatais, moterų motyvus vartoti alkoholį labiau sieja su seksualumu, intymumu.

Apibendrinant galima teigti, kad moterų alkoholizmas laikomas globalizacijos, lyčių suvienodėjimo padariniu. Kalbant apie priežastis, kurios skatina priklausomybės alkoholiui atsiradimą galima išskirti: siekį sumažinti patiriamą stresą, atsipalaiduoti, vienvėdą, seksualinę ar kitokią prievartą, priklausomybės „perėmimą“ iš savo vyrų alkoholikų ir paveldimumą. Iš esmės moterų priklausomybė nuo alkoholio glaudžiai susijusi su aplinkos veiksniais. Vartoti alkoholį pradedama dėl genetiškai determinuotų savybių ir dėl įgytų (dėl psichikos būsenos arba aplinkos veiksnių).

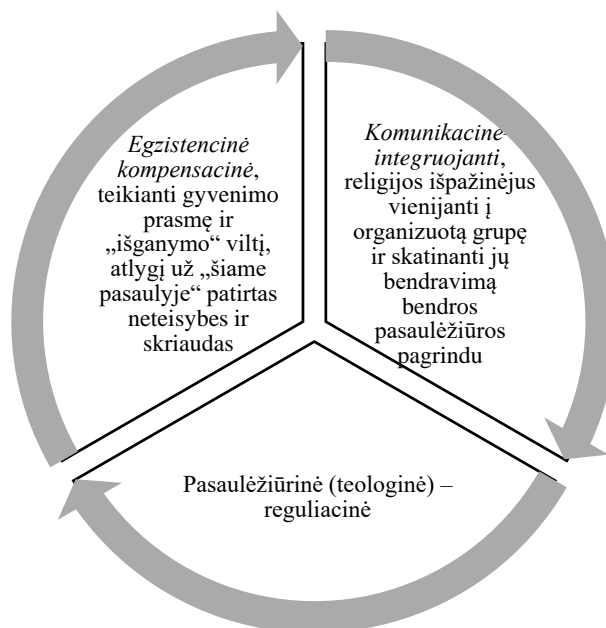
2. RELIGINIŲ PATIRČIŲ VAIDMUO GYDANT ALKOHOLIZMĄ

2.1. Religinių patirčių raiška

Šiandien dauguma mokslininkų (Paškus, 1998; Advilonienė, 2005; Advilonienė ir kt., 2010; Kanišauskas, 2019 ir kt.) vieningai sutinka, kad religija – vienas svarbiausių visuomenėje egzistuojančių socialinių institutų, formuojančių jos ideosferą. S. Kanišauskas (2019, 21 p.) pastebi, kad religija „vienas tų žodžių, kuriuos mes visi vartojame ir tam tikru lygiu suprantame, bet tokių žodžių prasmę sunku apibrėžti ir jie kelia nesibaigiančius metodologinius ginčus“.

Tradiciškai religiją priimta įvardyti kaip suinstitucintą tikėjimo anapusine realybe išpažinimo ir praktikavimo sistemą, apimančią kultą, hierarchiją, doktriną, simbolių ir vertybių sistemą bei buriančią konkrečios religijos išpažinėjus į bendruomenę. Užsienio mokslininko R. Wuthnow (cit. Advilonienė, 2005, 120 p.) pastebėjimu, religija nėra vien tik doktrina, nuotaikos ir motyvacijos. Religija, pasak jo, taip pat ir individų tarpusavio sąveika, religinės apeigos, gedulo, džiaugsmo ir kitų išgyvenimų valdymo mechanizmas (Advilonienė, 2005, 121 p.).

Religijos funkcijų šiuolaikinėje visuomenėje apžvalgą tikslinga pradėti nuo jos funkcijų tradicinėje visuomenėje apibrėžimo. Tradiciškai religijai priskiriamos egzistencinė kompensacinė, komunikacinė – integruojanti ir pasaulėžiūrinė (teologinė) – reguliacinė funkcijos (žr. 1 pav.).



1 pav. Religijos funkcijos

Šaltinis: Ž. Advilonienė (2005, 123-125 p.)

Remiantis 1 paveiksle pateikta informacija, galima teigti, kad religija aiškina pasaulį, visuomenę, žmogų, Dievą ir šio mokymo pagrindu formuoja vertybes ir normas, reguliuojančias socialinę elgseną; įtvirtina socialinės kontrolės mechanizmą, paklusnumą autoritetui.

A. Paškus akcentuoja, kad jeigu tradicinėse visuomenėse religija reikėsi visose gyvenimo sferose, tai šiuolaikinėje visuomenėje, jo teigimu, „vis daugiau autonomijos ir erdvės tenka sekuliarioms vertybėms“ (Paškus, 1998, 223 p.), o religija tampa tik vienu iš daugelio socialinių institutų, formuojančių subjekto pasaulėžiūrą, mąstymą, vertybes ir įsitikinimus.

Bažnytinio ir/ ar individualaus religingumo pagrindu susidarantis religinis tapatumas laiduoja tikslingą asmens socializaciją ir integraciją (pavyzdžiui, religinėje bendruomenėje, parapijoje) bei bendruomeniškumo sklaidą, socialinių santykių tinklainę užpildant pastoviomis tęstinėmis vertybėmis (Advilonienė, 2005, 122 p.).

Akcentuotina, kad per įvairiausias kultūros fenomenus religija pasiekia visus visuomenės sluoksnius. Veikiant globalizacijos procesams, religijų tarpusavio sąveika bei religijos ir kultūros sąveika tampa vis intensyvesnė, todėl vis dažniau organizuojami kultūrinės ir religinės globalizacijos tyrimai padeda aiškiau suvokti tiek religiją, tiek konkrečius religinius bei kultūrinius fenomenus Lietuvoje ir pasaulyje. Šiandieninės individualizmo tendencijos religijoje pasireiškia asmeninės tikėjimo patirties sureikšminimu ir besikeičiančiu santykiu su tradicija bei bendruomene.

P. Hortono ir C. Hunto (cit. Advilonienė, 2005, 119 p.) pabrėžia, kad religija apima vertybes (tikėjimą anapusine realybe, dorovines – dvasines vertybes, jų formuojamą santykį su aplinka), socialines procedūras (socialinė kontrolė, religinius įsipareigojimus, religinę socializaciją) ir vaidmenų bei statusų sistemą. Įvardytų religijos elementų dėka apibrėžiami ne tik socialiniai santykiai, statusai ir vaidmenys, bet ir reguliuojama elgsena – religija: taisyklių visuma, nukreipianti subjektų veiksmus, formuojanti jų vertybes ir pasaulėžiūrą (Advilonienė, 2005, 119-120 p.). Iš viso to kyla religinės patirtys.

Religinė patirtis – daugumos religijų jungiamoji grandis, leidžianti visai pagrįstai kelti hipotezę apie bendrą religinių tradicijų pagrindą. „*Religinės patirties*“ terminas – vienas populiariausių šiuolaikiniame religijos tyrimų diskurse. Jis taikomas tiek kalbant apie senuosiuose religiniuose tekstuose aprašomus reiškinius, tiek apie šiuolaikinius potyrius. Vis dėlto, pats terminas nėra vienareikšmis. Interpretacijų skirtumai priklauso, visų pirma, nuo to, kuris frazės segmentas akcentuojamas (Advilonienė ir kt., 2010, 12 p.).

Akcentuotina, kad terminas „*patirtis*“ ne mažiau miglotas ir daugiaprasmis nei „*religija*“. Vis dėlto, ką nors įvardijant kaip „*patirtį*“, siejama su pažinimu ir sąmoningumu pačia plačiausia prasme. Kartu patirtis visuomet susijusi su jausmais – vėlgi pačia plačiausia prasme (įskaitant psichofiziologinius pojūčius, emocijas, intuiciją, nuojautą ir kt.). Bet kokia patirtis susijusi tiek su sąmonės veikla, tiek su jausminiu fonu. Pavyzdžiui, kuomet prisiliečiama prie daikto, šaltesnio už mūsų ranką, pajuntamas šaltis, bet tai visuomet yra suvokiama kaip malonus arba nemalonus dalykas; kuomet bandoma nusakyti mums naują dalyką, be daikto savybių įvardijama ir sava savijauta.

Patirtyje taip pat galima išskirti patyrimo procesą ir patirtį kaip patyrimo rezultatą (Advilonienė ir kt., 2010, 12-14 p.).

S. Kanišauskas (2019, 23 p.) pastebi, kad gana dažnai klaidingai tapatinamos mistinės ir religinės patirtys, kadangi tarp jų yra esminių skirtumų. Jo teigimu, kone visas religines patirtis galima tapatinti su mistinėmis, tačiau toli gražu ne visas mistines patirtis galima tapatinti su religinėmis. Mokslininkas paaiškina, kad būdamos mistinėmis, religinės patirtys neatsiejamos nuo kultūrinių tradicijų, t. y. nuo konkretaus religinio tikėjimo, pavyzdžiui, krikščionybės ar islamo, hinduizmo ir pan. Kai kurie krikščionių Bažnyčios Tėvai (Origenas, Grigalius Nysietis ir kt.) jas įvardijo dvasinėmis patirtimis ir net dvasinėmis jauslėmis, šias siedami su dabartiniais laikais vadinamuoju juslių ir kalbos sinestezijos reiškiniu. Tuo tarpu mistinės patirtys siejamos nebūtinai su religiniu, itin individualiu ir nepaprastai intensyviu psichofiziniu, psichologiniu išgyvenimu bei suvokimu, kaip ir su išgyvenimu to, kas vadinama numinoziniu santykiu su antgamte.

Kiekviena religija – Dievo ieškojimas. Neteisūs teigiantys, kad kas ieško, būtinai pakliūs į pinkles ir atras tik velnio melą, fanatizmą. Kita vertus, neturi logikos populiarūs pasakymai: „Visos religijos veda į Dievą“, „Skirtingi keliai į tą patį Dievą“. Gali vesti į Dievą, bet gali ir į neapykantą, tamsumą, vergystes, žudynes, terorizmą. Kiekviena religija turi savą Dievo sampratą, praktikas, atsakymus į esminius gyvenimo prasmės bei tikslo klausimus, tad religijoje galima matyti filosofinį kelią, ieškojimą ir vienokį ar kitokį tikrojo Dievo, meilės ir tiesos, kad ir apgraibomis, suradimą. Žvelgiant iš krikščioniško taško – pakantumo pagrindą bei galimybę ir kitose religijose surasti Dievą viltį duoda apaštalo Pauliaus kalba Atėnų areopage bei jo tarti žodžiai filosofams: „<...> kad žmonės ieškotų Dievo ir tartum apgraibomis Jį atrastų, nes Jis visiškai netoli nuo kiekvieno iš mūsų. Juk mes Jame gyvename, judame ir esame“ (Apd 17, 26) (Ar religijos skatina terorizmą, ar kuria žmogiškumą? 2016). Visa tai religinės patirtys

Religinės patirtys kyla iš susitikimo su kitu, su bendruomene: žmogaus laisvė visuomet yra su kitais besidalijama laisvė ir ji tegali funkcionuoti tuomet, kai tarpusavyje dalijamasi laisvėmis bei gerbiamos vienu kitų bendros vertybės. Popiežiaus Benedikto XVI teigimu, per tai galima išryškinti būtinybę nusilenkti būties balsui, kitų kilnumui ir būtinybei kartu gyventi savo laisvėmis kaip „viena“ laisve. Tuomet bus įmanoma suvokti žmonių garbingo tarpusavio gyvenimo bendrijos vertę. Tokiu būdu atsiduriama prie didžiųjų žmonijos patirčių, kuriomis reiškiasi būties balsas, visų pirma, prie Dievo tautos piligriminio kelio per istoriją pradedant Abraomo patirtimis. Šiame kelyje ne tik vėl atrandamos pamatinės žmogaus patirtys, tačiau per jas galima išgirsti ir mus mylinčio ir su mumis kalbėjusio Kūrėjo balsą (Popiežiaus Benedikto XVI atsakymai į kunigų klausimus, 2007).

Būdamos pragmatikas, t. y. įsitikinęs, kad apie žmogaus veiklos reikšmingumą galima spręsti tik iš tos veiklos teikiamos naudos, W. Jamesas (1902) (cit. Kanišauskas, 2019, 23 p.) priėjo išvados, kad didžiausią naudą žmogui teikia ne materialių gėrybių ar valdžios, politinės įtakos siekimas ir

sėkmės, o būtent religinės ir mistinės patirtys, keičiančios ir patį žmogų, ir jo aplinką, o dėl to nelaukta pagerinančios jo socialinę bei materialią padėtį.

W. Jamesas (1902) (cit. Kanišauskas, 2019, 26 p.) religiją ir religines patirtis klasifikuoja į dvi rūšis: neautentiškas arba dar kitaip įvardijamas įsisąmonintomis ir autentiškas – asmeninius tikėjimus ir mistiniais vadinamus individualius religinius išgyvenimus. Taip pat jis ypatingą dėmesį telkė įsisąmonintoms religinėms patirtims. Jis pabrėžia, kad mistines patirtis lydintis neregimo realumo jausmas turi milžinišką įtaigos jėgą ir jas išgyvenę žmonės įsitikinę, kad mistiniai potyriai yra tiek pat realūs, kaip ir kasdienė juslinė patirtis. W. Jamesas teigia, jog kai kuriose sielose Dievo buvimo jausmas įgimtas, ir šitai, jei ne įrodo, tai bent liudija iš ateistinių šeimų kilusių žmonių „atsivertimas“ į religinį tikėjimą.

Tuo tarpu N. Smartas (cit. Advilonienė ir kt., 2010, 12-14 p.) išskiria keturias esmines religinės patirties formas:

- Pranašystės patirtis. Ji gali būti asmeninio Dievo, perduodančio žinią, patirtis, arba numinozinė, t. y. beasmėnė, žinios gavimo patirtis;
- Pamaldumo, atsidavimo Dievybei patirtis; Hinduizme bhakti patirtis;
- Liturginė – sakramentinė patirtis, dažniausia krikščionybėje, bet pasitaikanti ir kai kuriose hinduizmo mokyklose;
- Mistinė patirtis krikščionybėje, islame, judaizme; budizmas kaip nušvitimu grindžiama ir jo siekianti religija, pasak N. Smarto, jau savaime yra mistinės patirties religija; hinduizmo Advaita Vedantos mokykloje ir daoizme, N. Smarto teigimu, taip pat galima rasti mistinės patirties pavyzdžių.

Panašų skirstymą pateikia W. Wainwrightas (cit. Advilonienė ir kt., 2010, 15 p.). Išskiriamos penkios religinės patirties formos: 1). Mistinė patirtis: ekstravertinė ir intravertinė. Mokslininkas pastarąją laiko reikšmingesne; 2). Numinozinė patirtis; 3) Audiovizualinė patirtis; 4) Patirtis, susijusi su įprastu tikinčiojo pamaldumu, įprastai įvardijama pažintine religine patirtimi; 5) Paranormali arba okultinė, patirtis, pavyzdžiui, telepatija, aiškiaregystė, išankstinė nuojauta ir pan.

Esminis skirtumas nuo N. Smarto klasifikacijos, W. Wainwrighto išskiriamos paranormalios patirtys, kurias konkrečiais atvejais, galima priskirti audiovizualinėms arba numinozinėms patirtims. W. Wainwrighto išskiriama „įprasto pamaldumo patirtis“ leidžia daryti prielaidą, jog visos kitos religinės patirties formos daugiau ar mažiau neįprastos. Vis dėlto esminiu tyrimo objektu W. Wainwrightas pasirenka mistinę patirtį kaip pačią svarbiausią ir geriausiai atskleidžiančią religinės patirties fenomeną.

Nors religinė patirtis visuomet yra asmeninė, ji pasireiškia konkrečiame kultūriniame bei visuomeniniame kontekste. Šiame darbe bus remiamasi krikščioniškosios religinės patirties samprata. A. Budriūnaitė (2013, 154 p.) akcentuoja, kad „Krikščionybė – tai ne naujiena, kuria privalome tikėti,

bet tikėjimo patirtis, kuri tampa naujiena. Ji atveria naujas galimybes tiems, kurie ją girdi savo kasdienybėje“. Bendraujant dalijamasi įgyta gyvenimo patirtimi. Patirtis, nesvarbu kokia ji būtų, niekuomet nėra grynai subjektyvi ar objektyvi. Nors egzistuoja objektyvi tikrovė, tačiau patirtį nuspalvina jautimas, suvokimas, interpretacija. Patiriame visa savo būtimi, tad niekuomet negalima tiksliai įvardyti, kas šioje patirtyje buvo objektyvu ir kas subjektyvu.

Kasdienė patirtis labiau veikia mūsų išorinį, o ne vidinį gyvenimą. Vis tik kasdienybėje pasitaiko akimirku, kuomet atsiveria gyvenimo ir patirties „gelmė“: imama kalbėti apie tiesą, prasmę, vertybes, grožį ir pan. Tik atpažinus vidinio gyvenimo atvertą pasaulį galima pradėti mąstyti apie religinę patirtį, bandyti ją suvokti. Akcentuotina, kad religinė patirtis įgyjama ne atskirai, o kartu su kitais žmogaus išgyvenimais. Ji pasireiškia tuo, kad asmuo pajunta naują ryšį su būtimi – begalybe, anapusybe, transcendencija – atsiskleidžiančia per kasdienę patirtį. Būtis priklauso religinei sričiai. Kiekvieną religinę patirtį galima laikyti „gelmės“ patirtimi, nors, reikia suvokti, kad ne kiekviena „gelmės“ patirtis – religinis išgyvenimas. Tikinčiajam bet kuri žmogiška patirtis gali turėti religinę plotmę, kadangi Dievas veikia ne tik anapus, bet ir savo sukurtoje Visatoje. Remiantis krikščioniškuoju mokymu, Dievas tvarko pasaulį iš vidaus ir veikia žmonių gyvenimuose. Būdamas iš prigimties atviras anapusybei (begalybei), žmogus priima Dievo Dvasią – tikėjimo, vilties ir meilės šaltinį. Veikdama iš vidaus, Dvasia švelniai liečia, meiliai traukia prie savęs. Įvardijama dieviška gyvenimo plotmė prieinama kiekvienam žmogui, kadangi ji egzistuoja ne kur nors išorėje, o asmens širdyje. Dievo patirtis – krikščioniško gyvenimo centras ir širdis, kadangi žmogiškoji ir dieviškoji tvarka, nors ir savarankiškos, iš esmės griežtai vieningos: žmogiškoji tvarka egzistuoja dieviškoje plotmėje. Pabrėžtina, kad Dievo veikimas negali būti atskirtas nuo žmogaus asmens ir jo prigimties. Religinė patirtis – ypatinga žmogiškosios patirties konfigūracija, leidžianti peržengti šį matomą, apčiuopiamą pasaulį ir į viską pažvelgti vidiniu žvilgsniu. Todėl tikintis žmogus ne tik kitaip vertina gyvenimą, įvykius, patirtį, bet ir gyvena kitokiame pasaulyje – pasaulyje, kuriame veikia Dievas (Sadauskas, 2008, 4-5 p.).

Dar prieš šimtmetį garsus vokiečių sociologas M. Vėberis daug dėmesio skyrė religijos įtakos visuomeninės raidos tyrinėjimams, po kurių priėjo išvados, kad religija arba skatina imtis veiklos, atsakomybės, kūrybos, išminties, arba priešingai – skatina pasyvumą, o tam tikrais atvejais net aktyvią neapykantą. Panašios išvados priėjo ir amerikiečių psichologas, filosofas V. Jamesas, nuodugniai tyrinęjęs „religinių patirčių įtaką žmogaus gyvenimui, teigiamiems pokyčiams, likimo posūkiams, kad „aukštumų išgyvenimai“ (ar tai būtų religiniai, ar gyvenimiški) turi didelę reikšmę žmogiškumui išsiskleisti“ (Ar religijos skatina terorizmą, ar kuria žmogiškumą? 2016).

G. Sungaila (2017) pabrėžia kad religijos patirties neįmanoma dedukuoti į kelias kategorijas. Religija – skirtingų patirčių bei nuostatų spektras, kontinuumas, bet ne rūšys. Tačiau XXI a.

religiniame gyvenime ryškėja viena esminė opozicija, dvi pagundos – įtampa tarp žmonių, orientuotų į tikėjimo fundamentus ir į modernybę.

Šiandien ilgai puoselėtos moralinės vertybės kaip gerumas, dorumas, gailestingumas – nebemadingi. Jas vis dažniau išstumia blogybės: nepagarba, nemandagumas, nejautrumas kito skausmui, abejingumas, arogancija. Todėl šiandien vis labiau nustembama ir nudžiungama, kuomet parodoma užuojauta, gailestingumas, palaikymas atstumtąjam, vienišam benamiui ar priklausomybę turinčiam žmogui. Tai vis retesnė praktika kasdieniniame gyvenime.

Dar popiežius Jonas Paulius II pastebėjo, kad gailestingumo idėja mėginama išstumti iš gyvenimo. Jo teigimu: „Šiandieninė mąstysena, turbūt daugiau nei praeities žmonių, priešinasi Dievo gailestingumui, net mėgina pačią gailestingumo idėją išstumti iš gyvenimo ir išrauti iš žmogaus širdies. Pats žodis „gailestingumas“ bei jo sąvoka tarsi trikdėtų žmogų, kuris dėl mokslo ir technikos negirdėtos plėtros labiau nei bet kada užvaldė žemę ir tapo jos viešpačiu“.

Jonas Paulius II ragino parodyti meilę kiekvienam: „Padėkite šiuolaikiniam žmogui patirti Dievo gailestingąją meilę, kad savo spindesiu ir atjauta ji išgelbėtų žmoniją. Kaip nūdienos pasauliui reikia Dievo gailestingumo! Tamsiausia žmogaus kančios bedugnė iš visų kontinentų šaukiasi gailestingumo. Ten, kur viešpatauja neapykanta ir keršto troškimas, kur karai sėja skausmą, kur miršta nekalti žmonės, būtina gailestingumo malonė, kad suramintų sielas bei širdis ir atvertų ramybės versmę. Ten, kur stinga pagarbos gyvybei ir žmogaus orumui, būtinas Dievo gailestingumas, nes jo šviesa yra neįkainojamos vertės kiekvienai žmogiškai būtybei. Gailestingumas reikalingas tam, kad viso pasaulio neteisybės gautų galą tiesos spindesys“. Darytina išvada, kad gailestingumas – Dievo esmė. Jis nėra gailestingas: jis yra gailestingumas – meilė, būtina išsiliejanti ant visų jo vaikų, ne pagal nuopelnus, o pagal poreikį (Lapinskienė, 2013, 25-26 p.).

Kenčiantiems nuo priklausomybių ypač reikia gailestingumo ir meilės – svarbu jaustis kažkieno, ar tai artimųjų, ar Dievo mylimai – kadangi veiksmingas gydymas bei sėkminga rehabilitacija priklauso būtent nuo supratimo, nuo puoselėjamų žmogiškųjų vertybių. Todėl alkoholizmo, kaip ir kitų priklausomybių, nepavyks nugalėti vien sanitarinėmis bei teisinėmis intervencijomis, visų pirma, svarbiausia kurti naujus žmonių santykius, kurie remtųsi dvasinėmis ir emocinėmis vertybėmis, religine patirtimi (Lapinskienė, 2013).

Apibendrinant galima teigti, kad kiekviena religija turi savą Dievo sampratą, praktikas, atsakymus į esminius gyvenimo prasmės bei tikslo klausimus, vertybes, socialines procedūras ir vaidmenų bei statusų sistemą. Tad religijoje galima išvėlgti filosofinį kelią, ieškojimą ir vienokį ar kitokį tikrojo Dievo, meilės ir tiesos suradimą.

Žvelgiant per krikščioniškąją prizmę – žmonės ieško Dievo ir Jį atranda, nes Jis visiškai netoli nuo kiekvieno iš mūsų, mes Jame gyvename, judame ir esame. Tikėjimas – mūsų subjektyvumo, kaip aktyvaus prado, pagrindas. Tikėjimas – kaip aktyvus egzistenciniu įvykiu grįstas mąstymas, gimdo

etinį subjektą. Religija kaip šventybės paieška ir santykis su ja visuomet grįstas egzistenciniu įvykiu. Visa tai religinės patirtys.

Religinės patirtys kyla iš susitikimo su Dievu, su bendruomene ir būtent religinių patirčių dėka keičiasi ir pats žmogus, ir jį supanti aplinka. Dėl to teigtina, kad savo sielas siejant su Dievu, religinės patirtys nelauktai pagerina jo socialinę bei materialią padėtį.

2.2. Savipagalbos grupių reikšmė

Alkoholizmas neišgydoma liga. Tačiau kaip akcentuoja G. Kubiliūtė, A. Slatvickis (2004), vis tik sustabdoma, jeigu alkoholikas laikosi visiškos blaivybės ir visiškai nebevartoja svaiginančių gėrimų. Pasak šių mokslininkų, sėkmingo gydymo pagrindas – savo ligos suvokimas. Nors teoriškai alkoholikas, pripažįstantis savo ligą gali gydytis ir vienas, tačiau daug kas priklauso ir nuo asmenų, teikiančių pagalbą. Jie turi gebėti motyvuoti asmenį, priklausomą nuo alkoholio, pripažinti savo problemą. Šiai dienai vienomis veiksmingiausių asmens kovoje su alkoholizmu procese laikomos savipagalbos grupės.

Dauguma lietuvių ir užsienio mokslininkų: J. F. Nissen (1997), M. Fleming ir kt. (2000), G. G. May (2004), A. Juodraitis, R. Račkauskienė (2008), L. Bulotaitė ir kt. (2008), F. Folgheraiter, A. Pasini (2009) savipagalbos grupes įvardija kaip organizuotą, visame pasaulyje veikiančią pagalbos rūšį, apimančią įvairių, dažniausiai klinikinių (alkoholio vartojimas, valgymo sutrikimai ir t.t.) ir socialinių (imigracija ir t.t.) problemų spektrą. Tai vieta, kur sprendžiamos įvairios problemos sprendimo būdų, pagrįstų asmeninės patirties dalijimusi laipsniškai keičiant savo gyvenimą.

Tad šiandien svarbus vaidmuo tenka vis populiariausnėmis tampančioms savipagalbos grupėms, perimančioms ne tik nuo alkoholio priklausomą asmenį, tačiau ir jo artimiausios aplinkos žmones:

- AA – anoniminių alkoholikų grupė, priklausomiems nuo alkoholio asmenims;
- Al-anon – priklausomybės problemą išgyvenančių asmenų artimiesiems;
- Al-ateen – priklausomybės problemoje gyvenančių šeimų vaikams;
- SAV – suaugusiems alkoholikų vaikams; įvairaus amžiaus žmonėms, augusiems priklausomų nuo alkoholio asmenų šeimoje (Girčienė, 2012, 25-27 p.).

Akcentuojama, kad savipagalbos grupės formuojamos žmonėms, kenčiantiems dėl tos pačios priežasties. Alkoholizmo gydymo procese savipagalbos grupėms, į kurias pagalbą gali kreiptis įvairiais klausimais su alkoholizmu susidūrę asmenys, t.y. tiek alkoholizmo problemų turintys ir besigydantys ar baigę medikamentinio, psichoterapinio gydymo kursą, taip pat nesigydantys, tačiau norintys mesti gerti asmenys ir/ ar jų šeimos nariai, tenka itin svarbus vaidmuo (Anoniminiai alkoholikai, 2006, 260 p.).

Savipagalbos grupės nesmerkia alkoholinių gėrimų vartojimo ar alkoholinių gėrimų pramonės. Vienintelis jų rūpestis – siekis padėti nuo alkoholio priklausomiems asmenims (Marki, 1939). Minėtose savipagalbos grupėse, vienijančiose tokių pat problemų turinčius asmenis, sulaukiama pagalbos, paramos ir supratimo. Grupių nariai labiau supranta vieni kitus, dalijasi bendromis problemomis ir būsenomis, vieni kitiems padeda atsikratyti kamuojančių problemų, palaiko vieni kitus morališkai ir dvasiškai, ir ieško naujų būdų, kaip būtų galima įveikti ligą, tokiu būdu atitinkamai gerindami savo gyvenimo kokybę (Girčienė, 2012, 25-27 p.).

Pasak G. Mucenieko (2007, 30 p.), esminis savitarpio pagalbos principas: „jūs nesate vienišas“. Žmogus gali iš dalies keisti savo gyvenimą savarankiškai, tačiau būna atvejų, kuomet jis to padaryti jau nebepajėgia, o savitarpio pagalbos grupės padeda jam pajudėti iš sąstingio vietos, suteikia energijos ir jėgų siekti geresnės fizinės, psichologinės ir dvasinės būsenos. Tik veikiant kartu įmanoma padaryti tai, kas dirbant atskirai atrodo neįveikiama.

Akcentuotina, kad savipagalbos grupėse vyksta asmenų, priklausomų nuo alkoholio, resocializacijos procesas. Resocializacija laikoma socializacijos dalimi, kuomet įgyjamos naujos vertybinės nuostatos ir elgesio normos atsisakant senųjų (Guščinskienė, 2001, 66 p.). Pasak L. Žilinskienės, R. Tumilaitės (2011, 286 p.), R. Prakapo, R. Katinaitės (2008, 81-92 p.), tai keitimosi procesas, kuomet atrandama savo tapatybė ir vaidmuo visuomenėje, susigrąžinamas socialinis statusas, vertybinės orientacijos, skatinančios aplinkos pasitikėjimą, kuomet kinta tiek elgesio, tiek pasaulėžiūros, tiek dorovinių nuostatų lygmenys, suformuojami reikalingi įgūdžiai integruojantis į visuomenę, skatinami taikiai sugyventi su kitais visuomenės nariais ir rinktis teisėtus kelius savo tikslams siekti.

L. Žilinskienė, R. Tumilaitė (2011, 285 p.) ir L. Jovaiša (2007) akcentuoja, kad resocializaciją nėra tikslinga tapatinti tik su buvusio socialinio statuso atstatymu, kadangi ji taip pat gali apimti naujų socialinių vaidmenų perėmimą, įvairių socialiai priimtinių įgūdžių išmokimą, pomėgių, hobijų atradimą. I. Dirgėlienė (2010, 172 p.) pritaria tokiai nuomonei ir priduria, kad kadangi resocializacija siekiama vertybinių nuostatų ir elgesio modelių kaitos, itin svarbu ieškoti kuo efektyvesnių poveikio būdų ir priemonių siekiant sumažinti atkryčių tikimybę, sukurti palankesnes aplinkybes pozityviosios socializacijos raiškai.

L. Broom ir kt. (1992, 95 p.) teigimu, resocializacijos procesas vyksta intensyviau ir sėkmingiau tais atvejais, kuomet subjektai visiškai įtraukiami į totalinę instituciją, visiškai skirtingą aplinką, kuri yra izoliuota nuo platesnės visuomenės.

Tenka pripažinti, kad vaduojantis nuo priklausomybių vien psichologinės pagalbos neužtenka, todėl neatsitiktinai didelė reikšmė tenka dvasiniams aspektams. Pasak A. Ramono, I. Saldytės (2013, 117 p.), psichologinė pagalba labiau akcentuoja paties žmogaus galimybes ir pastangas keisti savo

gyvenimą, tačiau gyvenime, ypač susidūrus su priklausomybėmis, yra tokių dalykų, kurių žmogus savo paties jėgomis pakeisti negali. Būtent tokiais atvejais ypač svarbi dvasinė pagalba.

Apibendrinant galima teigti, kad savipagalbos grupės sieja žmones, turinčius įvairiausių problemų, suteikdamos nariams galimybę bendrauti tarpusavyje, imtis atsakomybės už savo problemų sprendimą, savo psichinę būseną bei savo elgesį ir kartu padėti kitiems grupės nariams. Šių grupių veikla grindžiama bendrumu, palaikymu, savitarpio supratimu, pasitikėjimu kitais ir pačiu savimi. Savipagalbos grupės padeda sutelkti vidines jėgas, išdrįsti būti savimi ir vertinti savo kasdienybę, jausmus bei potyrius. Čia vyksta asmenų, priklausomų nuo alkoholio, resocializacija: senų, neigiamų savybių atsisakymo ir siekio keistis, atsinaujinti procesas. Taip su laiku sėkmingai keičiamos vertybinės nuostatos ir elgesio normos.

Savigalba – gebėjimas atrasti savyje ir panaudoti vidinius išteklius, kuriuos galima sužadinti ir sutelkti, kai iškyla rimta problema bei laipsniškai keisti savo gyvenimą. Užsiemant savigalba stengiamasi pasinaudoti tuo, kas išgyventa, išdrįstama akis į akį susidurti su savo pačių skausmu ir naujai suvokiama atsakomybė už savo jausmus. Tokio proceso metu susigrąžinamas savasis „aš“ ir pradedama naudotis vidiniais ištekliais.

2.3. Dvasinis aspektas, siekiant išgyti nuo priklausomybės

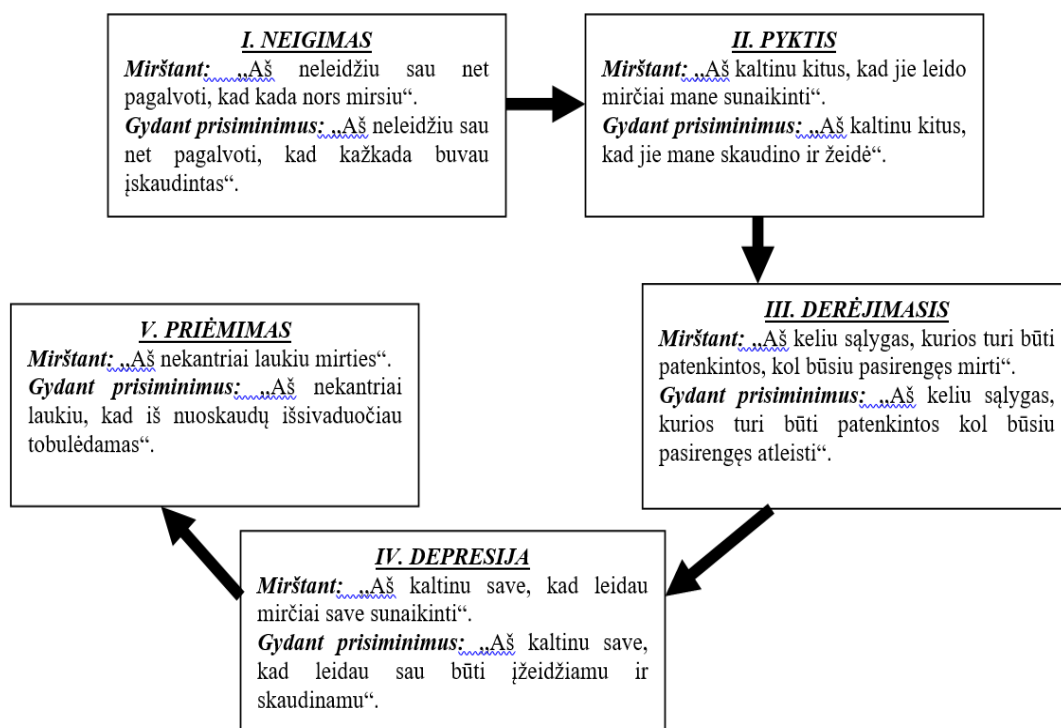
2.3.1. Dvasinės ligas išgyvenančio asmens sveikimo stadijos

M. Марки (1939) teigimu, iš esmės įprastinis organizmo išvalymas nuo alkoholio, tai yra dehidratacijos procesas: toksinų pašalinimas iš visų kūno dalių greičiau, nei tai nutiktų natūraliu būdu. Po penkių ar šešių dienų – daugiausia dviejų savaitių – paciento organizmas yra visiškai išvalytas nuo alkoholinių nuodų. Tai reiškia, kad fizinis potraukis visiškai pašalinamas, kadangi organizmas reikalauja alkoholio tik tuomet, kai alkoholis jau yra. Pacientas nejaučia pasibjaurėjimo alkoholiu, o tiesiog juo nesidomi. Galima būtų manyti, kad jis atsigavo. Bet kyla klausimas, ar iš tiesų, galima teigti, kad jis pagaliau pasveiko?

Susilaikymas nuo svaigalų yra svarbi priklausomų asmenų pokyčių sąlyga, tačiau nebūtinai reiškianti jų sėkmingą reabilitaciją. Jei asmuo nesistengia keistis pats ir keisti savo gyvenimo būdą, jis savaime grįžta į priklausomybės spąstus (Kaip tai mato Bilas, 2008, 35 p.; Anoniminiai alkoholikai, 2011, 350 p.). Kaip teigia A. Juodraitis, R. Račkauskienė (2008, 18 p.), pagalba nebus efektyvi iki tol, kol vis labiau stiprėjančios girtuokliavimo pasekmės neatves iki to, jog geriantieji patys pasiryš gydytis. Tais atvejais, kuomet žmogus suvokia savo priklausomybę nuo alkoholio, ją akceptuoja ir įgyja motyvuotą gebėjimą tvarkytis su ja, kaip rodo praktika, jis, kitų padedamas, gali pradėti naujai kurti alkoholio griautą savo socialinį tinklą.

Pasak kunigo P. Gumerovo (2011), priklausomybė nuo psichoaktyviųjų medžiagų laikoma nuodėminga aistra ir žmogus pats savarankiškai su tuo susitvarkyti nebepajėgia. Su tokia nuomone sutinka I. Dirgėlienė ir kt. (2017, 111-112 p.) pridurdamos, kad dauguma mokslininkų priklausomybę traktuoja kaip dvasinę ligą, aktualizuoja dvasinį sveikimo kelią kaip procesą bei pagalbą sveikstantiems. M. Marki (1939) akcentuoja, kad religijos dėka, galima visiškai pašalinti minėtą obsesinį-kompulsinį sutrikimą.

Kunigo P. Gumerovo (2011) teigimu, tik dvasingumas, tikėjimas Aukščiausiąja Jėga gali išlaisvinti savo kūrinį iš nuodėmės, atnaujinti žmogų, atgaivinti Jo paveikslą ir panašumą. Iš tiesų, atlikus mokslinės literatūros analizę matyti, kad dvasinis aspektas, siekiant išgydyti nuo priklausomybės ligų kenčiančius asmenis, pasaulinėje praktikoje įgyja vis svarbesnę reikšmę. E. Kubler, Ross (2001, 12 p.), D. Linn, M. Linn (2003, 28 p.), I. Dirgėlienės ir kt. (2017, 112-113 p.) darbuose, nagrinėjant dvasines ligas išgyvenančio asmens sveikimo stadijas, pateikiamos mirstančiojo bei besigydančiojo dvasines ligas išgyvenančio asmens krizinės situacijos sveikimo stadijos: neigimas, pyktis, derėjimasis, depresija ir priėmimas (žr. 2 pav.).



2 pav. Dvasines ligas išgyvenančio asmens krizinės situacijos 5 sveikimo stadijos
Šaltinis: D. Linn, M. Linn (2003, 28 p.)

Iš pat pradžių tiek mirties atveju, tiek ir gydantis priklausomybės ligas būdingas **neigimo etapas**, kurio metu įjungiamas psichologinis savigynos mechanizmas ir žmogus bando pasijusti svarbiu, bando įrodyti, kad tai, kas vyksta, nėra blogai (Linn, Linn, 2003, 28 p.). I. Dirgėlienė ir kt.

(2017, 111-113 p.) priduria, kad neigimo procese išryškėja psichologinės gynybos mechanizmai, ne mažiau skausmingi ir kiti etapai.

Antrasis etapas – *pyktis*. Įskaudintas žmogus pasirengęs kaltinti visus, todėl labai svarbu surasti atsakymą „kas mane supykė“. Tik tuomet, kai atsakymas bus surastas, pavyks suprasti nuoskaudą ir bus galima teisingai ją gydyti. Trečiasis etapas – *derėjimasis*. Tai bendra reakcija į nuoskaudas. Kaip rašo D. Šumskas (2006, 1 p.), derėjimasis yra pykčio ir depresijos mišinys, jo simptomai priklauso nuo to, ar žmogus yra daugiau supykęs ar prislėgtas. Žengdami atleidimo link, žmonės ne kartą suklysta, užsigauna, tačiau tik tada, kai yra suvokiama, kad problema yra juose pačiuose, pajudama iš vietos (Linn, Linn, 2003, 28 p.).

Ketvirtasis etapas – *depresija*. Žmogus nežino, nesuvokia, kad jį užpuolė depresija, tačiau nujuočia, jog bus blogai. Depresijos etape vis dar išlieka šiek tiek pykčio. Šis etapas gali užsitęsti ir tam tikrais atvejais net nepasiekti priėmimo etapo. Kur kas lengviau kapstytis iš depresijos, kai yra su kuo pasikalbėti, išsipasakoti, kai atsiranda, kas gali palaikyti, patarti, suprasti. Kai išgyvenamas depresijos etapas, seka kitas – *priėmimo etapas*. Šio etapo metu turima problema neslepiama, o pripažįstama. Tikro priėmimo etape žmogus suvokia, kad Dievas jį myli ir yra jo gyvenimo prasmė. Gero darymas gydo patį žmogų, tuo pačiu daro sveikesnę aplinką bei gydo aplinkinius (Linn, Linn, 2003, 28 p.).

I. Dirgėlienė ir kt. (2017, 115 p.) akcentuoja, kad nors šis modelis daugybę metų taikytas darbo su mirštančiais ir jų artimaisiais metu, egzistencinio nerimo situacijose, May (2004) jį sieja su sveikimu nuo priklausomybės kaip mirimą senam gyvenimui ir gimimą blaivybei. Ši koncepcija praturtinama krikščioniškąja praktika, Biblijos tekstais, kurie gali padėti įveikti ir išgyventi kiekvieną etapą. D. Linn, M. Linn (2003, 29 p.) šį modelį taiko dvasinių žaizdų gydymui, atleidimo išgyvenimui. Tai aktualu ir priklausomybės situacijoje, kadangi problema giluminė ir kompleksinė.

Remiantis I. Dirgėliene ir kt. (2017, 123 p.), galima teigti, kad savipagalbos grupių programa ir veiklos filosofija, kuria vadovaujamosi, sudaro palankias sąlygas sąmoningam įvardytų etapų įveikimui siekiant pasiekti priėmimo, susitaikymo būseną. Lankantis savipagalbos grupėse žmonių gyvenimas kardinaliai keičiasi, jie vėl antranda gyvenimo prasmę, jaučia norą gyventi ir pasitenkinimą gyvenimu, jaučiasi laimingi. Savipagalbos grupėse sukuriama psichologinė laisvė ir saugumo aplinkos kontekste tenkinami žmogaus poreikiai, tobulėja socialiniai įgūdžiai, gerėja ir fizinė sveikata. Galima teigti, kad savipagalbos grupės tiesiogiai prisideda prie asmenų, turinčių priklausomybės nuo alkoholio problemą, gyvenimo kokybės gerinimo.

Atsižvelgiant į įvardytas dvasines ligas išgyvenančio asmens krizinės situacijos sveikimo stadijas teigtina, kad priklausomybė nuo alkoholio turi būti gydoma trimis kryptimis: t.y. biologine, psichologine ir socialine. Nuo alkoholio priklausomam asmeniui svarbus gyvenimo pasikeitimas, tačiau svarbu suprasti, kad gyvenimas keistis pradeda tada, kuomet asmuo nustoja neigti problemą,

kai aiškiai suvokia ir įvardija, kad gėrimo kontroliuoti nepajėgia. Stiprus motyvas asmenybės keitimuisi – dvasinis patyrimas (May, 2004, 66 p.), kuomet asmuo sugeba išsilaisvinti nuo savigraužos dėl praeities, pripažįsta teigiamus ir neigiamus jausmus, nekankina savigaila, turi mažiau egoistinių poreikių, išgyvena mažesnę žmonių baimę, nesaugumo jausmą, suvokia pagalbos jam poreikį, tampa sąmoningesnis, kontroliuoja alkoholio paveiktą elgesį, pajėgia iš naujo į save pažvelgti ir priimti save tokiu, koku esama, atrasti kaip asmenybę, pripažinti savo orumą, vertingumą, atsiranda tikslai, padedantys žmogui pajusti gyvenimo vertę (Obelenienė, 2013, 22 p.).

Apibendrinant galima teigti, kad dvasines ligas išgyvenančio asmens gyvenimo kaitos, sveikimo pokyčių procese išgyvenami visi dvasinio sveikimo etapai: neigimas, pyktis, derėjimasis depresija ir priėmimas. Siekiant išgyti nuo priklausomybės alkoholiui, itin svarbus vaidmuo tenka dvasingumui, kuris plačiau bus aptartas tolimesnėse darbo dalyse.

2.3.2. Dvasinės pagalbos galimybės

Kiekvienam žmogui patys reikšmingiausi ir vertingiausi santykiai yra su Dievu, savimi, visuomene. Taikant tam tikras psichologines technikas galima atrasti priklausomybės priežastis, prisiminti vaikystėje patirtas dvasines žaizdas. Tačiau be tikėjimo, be visiško atsidavimo Dievo valiai, pagaliau be nuodėmės išpažinimo ir Dievo gydymo šios dvasinės ir fizinės žaizdos nebus išgydytos, asmuo nepasveiks.

Kenčiantiems nuo priklausomybių kaip niekam kitam itin reikia gailestingumo ir meilės, kadangi veiksmingas gydymas bei sėkminga reabilitacija priklauso būtent nuo supratimo, nuo puoselėjamų žmogiškų vertybių. Todėl alkoholizmo, kaip kitų priklausomybių nepavyks nugalėti vien sanitarinėmis bei teisinėmis intervencijomis. Tokesioje situacijoje, visų pirma, svarbiausia kurti naujus žmonių santykius, besiremiančius dvasinėmis ir emocinėmis vertybėmis (Popiežiškoji sveikatos apsaugos darbuotojų sielovados taryba, 2003, 184 p.).

P. Gumerov (2011) akcentuoja, kad buvimas su Dievu – tikroji laimė, amžina palaima. Negyvenendamas su/ pagal Dievą, neturintis tvirto tikėjimo pagrindo, žmogus, bandydamas rasti laimę, vietoj tikros palaimos, kurią galima pasiekti darbu ir Dievo malone, viso labo įgyja tik laimės pakaitalus. Tad sveikstant nuo alkoholio priklausomybės Dievo vaidmuo tampa svarbiausiu (Ramonas, Saldytė, 2013, 114-120 p.). Atsižvelgiant į tai, savipagalbos grupėse remiamasi dvasine dvylikos žingsnių tradicijų programa, tai pasaulinė praktika:

- *Pirmas žingsnis.* Prispazįstama sau neturint valios, esant bejėgiu(-ia) kovoje su alkoholiu; kad gyvenimas tampa nebepavaldu.
- *Antras žingsnis.* Įsitikinama, kad tik Jėga, galingesnė už mus pačius, gali mus išgydyti.

- *Trečias žingsnis.* Nusprendžiama atsiduoti Dievo, kaip mes jį suprantame, valiai ir globai.
- *Ketvirtas žingsnis.* Kruopščiai ir drąsiai įvertiname save ir savo gyvenimą dorovės požiūriu.
- *Penktas žingsnis.* Prisipažįstama Dievui, sau ir kuriam nors kitam žmogui apie tikrąją savo paklydimų prigimtį.
- *Šeštas žingsnis.* Galutinai pasirengiama, kad Dievas pašalintų visas mūsų būdo ydas.
- *Septintas žingsnis.* Nuolankiai prašoma Dievo ištaisyti esamo būdo trūkumus.
- *Aštuntas žingsnis.* Sudaromas sąrašas žmonių, kuriems darytas blogis ir pasiryžtama skriaudas atlyginti.
- *Devintas žingsnis.* Patys, kiek tik galima, atlyginame skriaudas tiems žmonėms, išskyrus atvejus, kai tai būtų pakenkę jiems ar kam nors kitam.
- *Dešimtas žingsnis.* Tęsiama savianalizė ir, jeigu suklysta, tuoj pat pripažįstamos klaidos.
- *Vienuoliktas žingsnis.* Malda ir meditavimu siekiama stiprinti sąlytį su Dievu, kaip jis suprantamas, meldžiam vien sugebėjimo pažinti Jo valią žmonėms ir stiprybės ją vykdyti.
- *Dvyliktas žingsnis.* Atsibudus dvasiškai, žengiant šiuos žingsnius, stengiamasi perduoti jų esmę kitiems alkoholikams ir taikyti šias nuostatas visame savo gyvenime (Dvylika Žingsnių ir Dvylika Tradicijų, 1992, 167 p.).

Akivaizdu, kad pagal savipagalbos programas – 12 žingsnių principus – dvasinis aspektas yra pats svarbiausias. Pristatyta 12 dvasinių principų programa – dvasingumo augimo programa, skatina norą keisti ne tik savo elgesį, bet ir požiūrį (keičiantis mąstymui gali pasikeisti ir elgesys bei įsitikinimai).

Savipagalbos grupėse blaivybės siekiančių asmenų naratyvuose išryškėja trys svarbūs su dvasingumo pokyčiais susiję momentai. Visų pirma, svarbus vaidmuo telkiamas dvasinių nuostatų, „pasaulėžiūros“, Dievo sampratos įvardijimui. Antra, iš bendruomenės ideologijos perimta „aukštesniosios“ arba „galingesniosios jėgos“ kategorija perteikiama krikščioniškosios religijos kontekste, kalbant tiek apie tos jėgos įprasminimą per Dievo sąvoką, tiek apie atliekamas praktikas ir kitus tikėjimo aspektus. Trečia, apibendrintą santykio su Dievu apibūdinimą atspindi reflektuojama dinamika nuo Dievo, kaip „baudėjo“, prie „draugo“ sampratų (Girčienė, 2012, 25-27 p.).

Remiantis G. Gallup ir T. Jones (2000), P. Gilbert (2000) (cit. Hodge D. R., 2011, 24 p.), dvasingumas įprastai suvokiamas kaip egzistencinis žmogaus santykis su Dievu arba transcendentas. Dvasingumas – apsauginis veiksnys, slopinantis alkoholio vartojimą ir galintis palengvinti kelią link sveikimo. Remiantis mokslininko 2011 m. atlikto tyrimo, kurio metu nagrinėtos asmeninės maldos ir pasveikimo nuo alkoholizmo sąsajos atskleista, kad asmenys, dalyvavę dvasingumo principais

paremtoje alkoholizmo gydymo programoje, pasiekė geresnių rezultatų (Walker ir kt., 1997, cit. Hodge, 2011, 25 p.).

Malda įprastai suvokiama kaip dvasiniai pratimai, padedantys stiprinti žmogaus santykį su Dievu ar transcendentu. Dvasingumas iškeliamas siekiant užkirsti kelią impulso piktnaudžiauti/vartoti alkoholį atsiradimui. Tad J. Millerio (1998) (cit. Hodge, 2011, 23 p.) teigimu, gilaus, asmeniško dvasingumo ugdymas gali padėti išspręsti priklausomybę, slopinant vidinius, psichodinaminius veiksnius, kuriais grindžiamas alkoholio vartojimas. Dvasingumas suteikdamas gyvenimo prasmės jausmą, slopina alkoholio vartojimo lygį (Hodge, 2011, 23-24 p.).

Tikėjimas duoda viltį ir dvasios tvirtumą. V. Aliulio teigimu (cit. Lapinskienė, 2013, 39 p.) „malda – tai dvasinių jėgų sukaupimas, tai yra viltis. Meldžiatės galingam, amžinam asmeniui, kuris yra Jūsų esybės dalis. Meldamiesi pripažįstame, kad mes tikime, kad Dievo apvaizda turi mums ką pasakyti, atsiliepia į mūsų prašymus, atsidavimą per kitų žmonių pagalbą, susidarančias aplinkybes. Malda duoda dvasios tvirtumą. Jį turėdamas, nepraradęs vilties žmogus yra stipresnis, tada jį ir visos medicinos priemonės geriau veikia. Beje, laikomės tikėjimo todėl, kad Dievas ir Jo Apvaizda yra realybė, o ne šiaip psichologinė paguoda“.

Laikantis įvardytų 12 žingsnių dvasinių principų kasdieniniame gyvenime, galima atsikratyti potraukio gerti ir grįžti ne tik į blaivų, bet ir laimingą, produktyvų, kokybišką gyvenimą. Dvasinių principų dėka dėmesys telkiamas į pačią sergančio alkoholine priklausomybe asmens problemos šerdį – savęs baimę (Osiatynski, 1999) (cit. Juozaitienė, 2011, 33-35 p.), o ją įveikus – į tarpasmeninių santykių, kurie priklausomų asmenų gyvenime dažniausiai būna skurdūs arba visiškai prarasti, atkūrimą (cit. Obelenienė, 2013).

Kaip pastebi I. Juozaitienė (2011, 33-34 p.), dalyvavimas grupės veikloje, kuris remiasi bendruomeniniu principu, gali padėti žmogui lengviau suvokti už jį didesnę jėgą. Dėmesys, supratimas ir palaikymas, kurį perteikia sveikstantys asmenys vieni kitiems, suteikia viltį, dėkingumą ir pasitikėjimą, o tai ir yra sveikimo pagrindas. Tokiai nuomonei pritaria ir (Osiatynski, 1999) (cit. Obelenienė, 2013, 30 p.) pridurdamas, kad savipagalbos grupėse žmonės nustoja jaustis vieniši, svetimi, atstumti. Jie pradeda jaustis kažkam reikalingais, laukiamais, mokosi gyventi šia diena, čia ir dabar.

Kaip pastebi E. Subata ir kt. (2003) (cit. Obelenienė, 2013, 30 p.) dvasingumo savyje ugdymas – saviagalbos programų pagrindas. Priklausomybe sergančiojo stiprybės šaltinis yra Aukštesnioji jėga. M. Marki (1939) pastebi, kad nepaisant to, kuo save žmogus laiko, ateistu ar agnostiku, beveik visi pripažįsta, kad yra tam tikra jėga – kosminė energija, lemianti šio pasaulio dalykų eigą. Tokiai nuomonei pritaria ir B. Braun ir kt. (2018, 427 p.), A. Ramonas, I. Saldytė (2013, 116-117 p.) bei priduria, kad niekas nenurodo ir prievarta neperša, kokį tikėjimą išpažinti. Savipagalbos grupėse

neperšama jokia religija, dogmos, taisyklės. Pasak M. Marki (1939), visi suvokia Dievą toki, koks jis atsiranda kiekvieno galvoje.

Kadangi tiesiogiai Dievo vardas neįvardijamas, žmogus, siekdamas sąmoningo kontakto su Aukštesniąja jėga, neprivalo įsivaizduoti Jo kokių nors vienu būdu. Pasak A. Ramono, I. Saldytės (2013, 117 p.), žmogus tiesiog turi būti atviras Aukštesniosios Jėgos galimybei ir norėti eksperimentuoti bendraudamas su ta Jėga. Savipagalbos grupių nariams siūloma patiems ieškoti Aukštesniosios Jėgos už juos pačius. Atsižvelgiant į tai, galima teigti, kad grupės – atviros visiems tiek tikintiems, tiek ir netikintiems. Remiantis M. Marki (1939), tiesiog reikia pripažinti, kad esi nugalėtas, kad tau reikia pagalbos, kad prašai Aukštesniosios Jėgos pasirūpinti tavimi.

Savipagalbos grupės galios suvokimas gali padėti žmogui lengviau suvokti už jį didesnę jėgą, o dėmesys, supratimas ir palaikymas, kurį teikia vieni kitiems sveikstantys asmenys, suteikia vilties, dėkingumo ir pasitikėjimo. Visa tai – sveikimo pagrindas (Ramonas, Saldytė, 2013, 117 p.).

Dvasingumas suprantamas kaip aktyvus ryšys su didesne nei pats žmogus mylinčia jėga, kuri jo gyvenimui suteikia prasmę ir tikslą. Žmogus dirbdamas su 12-os žingsnių dvasine programa, sąmoningai ir aktyviai bando tapti kažko didesnio ir galingesnio nei jis pats dalimi. Tikėjimas Aukštesniąja Jėga leidžia nebebūti jam visatos centru, išlaisvina jį nuo egocentrizmo ir suteikia sielos ramybę, nes žino, kad yra jėga, neapribota jo silpnumo ir ribotumų. Dvasinis vystymasis gali padėti įgyti pasitikėjimą savo gebėjimais, viltį (Ramonas, Saldytė, 2013, 118 p.).

Remiantis kunigu P. Gumerov (2011), tikėjimas Dievu padeda išgyventi, kuomet žmogus pradeda suvokti, kad yra visiškai bejėgis savo priklausomybės akivaizdoje ir niekas iš žmonių jam padėti nebegali. Tokioje situacijoje jis gali pasitikėti tik Aukščiausiąja jėga. Jis atkreipia dėmesį, kad pasaulietiniai specialistai dvasinę sferą gali suprasti ne tiek kaip tikėjimą ir bažnyčią, kiek visuotinai priimtus moralės principus ir moralines vertybes - gerumą, tyrumą, meilę, gailestingumą, rūpestį savo šeima ir kitais. Pasak B. Braun ir kt. (2018, 428 p.), vienaip ar kitaip, reabilitacijos procese žmogui reikia gražinti tą šviesą ir gėrį, kuris buvo jame iki priklausomybės atsiradimo ir išsivystymo – be šito ateityje paprasčiausiai negali būti visavertis, normalus gyvenimas.

Svarbu taip susitvarkyti savo gyvenimą, kad kiekvieną dieną galima būtų kažkiek laiko praleisti vienam, bendraujant su Aukštesniąja Jėga. Svarbu įvertinti savo vertybes ir sąžiningai pažvelgti į save, tikslu pamatyti, ar gyvenimas šias vertybes atitinka.

Tokioje atmosferoje alkoholikas paprastai nugalai savo pernelyg didelį dėmesį sau pačiam. Mokydamasis priklausyti Aukštesnei jėgai, įsitraukdamas į darbą su kitais alkoholikais, diena po dienos jis išlieka blavus. Iš tų dienų susideda savaitės, iš savaitių – mėnesiai ir metai (Anoniminiai alkoholikai, 2006).

Apibendrinant galima teigti, kad teikiant dvasinę pagalbą, siekiant išgydyti nuo priklausomybės, nepropaguojama kuri nors viena religija. Dievas yra toks, kokį kiekvienas

asmeniškai supranta, įsivaizduoja, tiki. Svarbu priklausomybę nuo alkoholio turinčio asmens suvokimas, kad be Aukščiausiosios Jėgos, kokia ji bebūtų, pasveikti nepavyks. Savipagalbos grupės, jose propoguojamas dvasingumas, suteikia ligoniams vilties, kad jie pajėgūs įveikti norą svaigintis ir gali pakeisti savo gyvenimo būdą. Priklausomybę turintys asmenys skatinami ieškoti ir įgyti pasitikėjimo jėgą, kuri stipresnė už juos pačius. Su laiku, žmonių, besivadovaujančių dvasingumo principais, emocinė būseną pagerėja, jie išmoksta „gyventi su savo problema“ ir atitinkamai gerėja jų gyvenimo kokybė.

2.3.3. Krikščioniškos antropologijos principai, padedant priklausomam žmogui

Kaip jau buvo išsiaiškinta, priklausomybė – daugiaplanė liga, pažeidžianti žmogų tiek fiziškai (žmoguje vyksta fiziologiniai pokyčiai), tiek psichologiškai (nyksta žmogaus savivertė, reakcijos į save ir aplinką), tiek socialiai (santykius su aplinkiniais žmonėmis, gebėjimą būti bet kuriuos bendruomenės nariu), tiek ir dvasiškai (atsiranda egzistencinė tuštuma, vis sunkiau atsakyti į prasmės klausimus). Itin svarbus vaidmuo tenka dvasinei pagalbai, tikėjimui, kad egzistuoja Dievas, antgamtinė realybė, pranokstanti žmogaus jėgas.

Stačiatikių vienuolio L Zaimovskio teigimu, bažnyčia daugeliui asmenų, priklausomų nuo alkoholio ir narkotikų bei jų artimiesiems – paskutinė viltis. Jo teigimu, jei nepadės Dievas ir Bažnyčia, kas bepadės? (Ramonas, Saldytė, 2013, 118 p.). Bažnyčios atsakas priklausomybės ligoms – vilties skelbimas ir pagalba. Bažnyčiai rūpi ne tik asmens elgsena, ji kreipiasi į pačią žmogaus širdį. Ji nesitenkina vien noru išgydyti negalią, o siūlo tikslingai pasirinkti naują, dorą gyvenimo kelią. Jos užduotis evangeliška – skelbti Gerąją Naujieną. Bažnyčia palaiko visus, tiek atsidavusiai dirbančius su priklausomais nuo narkotikų, alkoholio ir kt. asmenimis, tiek pačius priklausomybių turinčius asmenis (Lapinskienė, 2013, 27 p.).

Kaip jau buvo minima, savipagalbos grupės, nors ir remiasi krikščioniškojo dvasingumo principais, neįvardija Jėzaus Kristaus, kaip Dievo, palikdamos kiekvienam žmogui teisę pačiam apsispręsti, kokį Dievą tikėti (Ramonas, Saldytė, 2013, 118 p.). Tad remiantis krikščioniškos antropologijos principais, siekiant padėti nuo alkoholio priklausomybę turinčiam žmogui svarbu:

- Priimti jį tokį, kokį jis pats dar savęs nesugeba priimti.
- Tikėti juo net tada, kai jis pats savimi nustoja tikėti. Tikėti kiekvieno žmogaus potencialu keistis ir sveikti.
- Padėti jam net tada, kai jis pats nesugeba suvokti, kokios pagalbos jam reikia.
- Nebijoti jo suklypimų, akcentuojant, kad pralaimėti – tai ne paslysti, bet nebandyti keltis.

- Nuolat priminti jam, kad mūsų trapumas, baigtinumas ir silpnumas nėra problema, kurią reikia išspręsti, bet mūsų buvimo pasaulyje būdas, kuris gali suteikti daug džiaugsmo.
- Pavyzdžiu ugdyti suvokimą, kad geriausias būdas padėti sau – tai padėti kitam.
- Mokyti prisiimti atsakomybę už savo veiksmus ir jų padarinius (Hodge, 2011, 25 p.).

Tolimesnėje darbo dalyje aptariama, kokios Dievo ir Bažnyčios pagalbos priklausomybės atveju galėtų tikėtis žmogus, apsisprendęs sekti Kristų tikslu išgyti. Kadangi katalikų bažnyčia orientuota ugdyti žmonių dvasingumą, sąžiningumą vienas kito atžvilgiu, jai svarbu, kad visi visuomenės nariai būtų įsitikinę tuo, jog reikia atnaujinti gyvenime krikščioniškąją dorovę, be kurios net ir tinkamiausios priemonės mažai ką galės padėti. Religinio ugdymo dėka tobulėja žmogaus dvasinis pasaulis. Svarbus tikėjimas, asmeninis susitikimas su Kristumi, pasirinktas krikščioniškas ugdymas, asmenims, nepatyrusiems savo gyvenime meilės ir saugumo. Sielovadininkai skatinami pavesti visus savo gabumus ir jėgas, kad jie galėtų gausiai meilę reikšti tiems, kurie jaučiasi atstumti ir nereikalingi visuomenėje. Bažnyčiai svarbiausias žmogus, kuriam ji jaučia būtinybę įvesti vertikalų matmenį į dvimatę socialinių santykių, veiklos ir mąstymo koordinacijų, o ne tik suteikti jiems socialinę pagalbą.

Bažnyčia siūlo asmenų bendrystę, inicijuotą Dievo ir galimą tik išlaikant ryšį su Juo per Jėzų Kristų, kur svarbiausia žinia yra kiekvieno asmens gyvenimo pokytis. Taigi, bažnyčios misija visuomenėje – siekti vidinio kiekvieno žmogaus pasikeitimo, jo atsivertimo Kristaus dvasioje ir tolesnio jo auklėjimo bei mokėjimo bendradarbiauti su kitais, liudijant kiekvieno žmogaus kaip asmens nelygstamą vertę ir ginant jo orumą. Anot Popiežiaus Jono Paulius II, visų pirma, reikia kalbėti apie prieštaras šiuolaikiniame pasaulyje, atskirame žmoguje, siejant jas su gelmine nederme, kurios šaknys yra žmogaus širdyje. Taigi efektyviausia savitarpio grupių pagalba, laikantis nurodytų principų – pačio asmens tobulėjimas, bei tarnavimas kitiems. Įvardyti du esminiai aspektai, padeda žmogui kiekvieną dieną gyventi, kaip naują dieną, padeda labiau pažinti save, siekti asmeninio tobulumo, kurti darnius tarpusavio ryšius su aplinkiniais, šeimos nariais ir padėti kitiems – tarnauti, kad ir kiti priklausomybe sergantys asmenys galėtų gyventi blaivų, kokybišką gyvenimą (cit. Obelenienė, 2013, 22 p.).

Popiežiaus Jono Pauliaus II Apaštališkajame paraginiame „Familiaris consortio“ (cit. Ramonas, Saldytė, 2013, 125 p.) teigimu, šių laikų šeimoms, kurios dažnai, nepaisant jų valios ar verčiamos skirtingos prigimties reikalavimų, patenka į sunkias sąlygas, būtina dar kilnesnė, dar išmintingesnė ir išvalgesnė – Gerojo Ganytojo pavyzdžiu – sielovada. Tokioms ypatingas aplinkybes išgyvenančioms šeimoms minėtame dokumente priskiriamos ir šeimos, kurių nariai priklausomi nuo alkoholio.

G. May (2004) pateikia dykumos ir sodo įvaizdžius, minimus Šventajame Rašte. Jo teigimu, kova su priklausomybe – kelionė per stabmeldystės dykumas, kupinas gundymų, išbandymų ir

netekčių. Mokslininko teigimu, šioje kelionėje visuomet galima patirti vedančią, ginančią, įgalinančią ir perkeičiančią Dievo malonę.

Minėtoje dykumoje vyksta kova su prisirišimu, per dykumą grįžtama į sodą – namus. Buvimui dykumoje būdingos sielos kančios, patiriant priklausomybės nutraukimo sindromą, proto ir kūno netektys, kai atimamos įprastinės saugos priemonės ir asmuo paliekamas tyrinėti asmeninės valios jėgos ir dieviškosios malonės žemių. Žmogiškoji valia veikiama apsiribojant tik ja, nei tada, kai jos atsisakoma ir viskas suverčiama Dievo valiai. Kad įveiktų priklausomybės jėgą, žmogaus valia turi veikti sutartinai su Dievo valia.

Malonė – vienintelė viltis įveikti priklausomybę, vienintelė jėga, kuri gali įveikti griaunamąją priklausomybės jėgą. Malonė – nenugalima laisvės gynėja ir tikroji tobulos meilės apraiška. Žmonės yra sukurti laisvei, tačiau priklausomybė juos sulaiko nuo tikrosios paskirties; ji daro žmones savųjų potraukių kaliniais ir egoistiškų stabų vergais.

Šventieji didžiųjų pasaulio religijų raštai atskleidžia trilypį žmogaus dvasinės būsenos pobūdį: Dievas mus sukuria meilei ir laisvei, prisirišimas mums trukdo, išsigelbėjimui būtina malonė. Tad nenuostabu, kad Kristaus vardu kovojant su priklausomybėmis Bažnyčia siūlo meilės terapiją, nes Dievas yra Meilė, ir tas, kuris gyvena meilėje negali įveikti priklausomybės kai bendrauja su kitais ir su Dievu (Ramonas, Saldytė, 2013, 126 p.).

Taigi Dievo vaidmuo gydant priklausomybę yra labai realus. Be tikėjimo, visiško atsidavimo Dievo valiai, pagaliau be nuodėmės išpažinimo, atgailos ir Dievo gydymo tokios žaizdos išgydyti nepavyks. Čia atsiveria kelias į Dievą, kuriuo einant reikalingas dvasinis vadovas, palydėtojas (Ramonas, Saldytė, 2013). Ugdantis dvasingumą, svarbu taikyti savipagalbos grupių programų principus. Jos pateikia nuorodas, kaip praplėsti savo sąmoningą kontaktą su Dievu. Savipagalbos grupėse padedama pažinti Kristų ir juo sekti, ryžtis keisti savo kasdienį gyvenimą, įtikėti tuo, kad atsiliepiant į Viešpaties kvietimą, pavyks pasiekti džiaugsmo ir laimės šaltinį (Ramonas, Saldytė, 2013). Su tokia nuomone sutinka ir D. R. Hodge (2011, 24 p.) bei priduria, kad tikėjimas Dievu, dažnesnis lankymasis Bažnyčioje įprastai susijęs su mažesniu alkoholio vartojimo lygiu. Tikėdamas Dievu, žmogus sugeba susidoroti su stresu, greičiau sveiksta, mažėja jo atkryčio tikimybė. Tiek A. Ramonas, I. Saldytė (2013, 126 p.), tiek D. R. Hodge (2011, 24 p.) vieningai sutinka, kad įvardytu būdu liudijama ir skelbiama Evangelijos viltis, teikianti išganymą ir išsivadavimą.

B. Litchfield ir kt. pristato krikščioniškosios antropologijos gijimo žingsnius nuo priklausomybės. Gijimą nuo priklausomybės siūloma pradėti nuo maldos ir prašymo, kad Dievas parodytų tai, į ką reikia labiausiai atkreipti dėmesį. Sveikimo nuo netiesioginės priklausomybės pradžia – atsakomybės už savo sveikimą prisiėmimas. Reikia nustoti laikyti save auka ir kaltinti kitus. Sveikimas prasideda nuo atgailos. „Vidinė atgaila yra radikali viso gyvenimo permaina, sugrįžimas, atsivertimas į Dievą iš visos širdies, nuodėmės atsižadėjimas, nusigręžimas nuo blogio, bjaurintis

mūsų padarytais blogais darbais, nuodėmėmis. Tuo pat metu vidinė atgaila – troškimas ir pasiryžimas pakeisti gyvenimą, viliantis Dievo gailestingumo ir pasitikint Jo malonės pagalba“. Atgailos sakramentas suteikia dar vieną galimybę atsiversti ir atgauti nuteisinimo malonę.

Dirbant su kaltės jausmu reikia atlikti du dalykus, kurie lemia vidinį išgijimą: pirmas – atleisti, antras – suvokti savo krikščioniškąją individualybę. Atleidimas, anot kunigo J. Monbourquette (cit. Ramonas, Saldytė, 2013, 127 p.), priklauso dviem pasauliams – žmogiškajam ir dieviškajam, tai žmogiškumą ir dvasingumą jungianti grandis. Atsivėrimas Dievo atleidimo malonei išlaisvina žmogų iš kaltės jausmo, o atleidimas tiems, kurie nuskriaudė, išlaisvina nuo pykčio. Dievo valia žmonėms – būti laisviems nuo visų nuoskaudų, kartėlio ir juos lydincio pykčio (Ramonas, Saldytė, 2013, 127 p.).

Norisi pridurti, kad malda, be abejo, yra labai svarbus dalykas. Galima melsti ir stebuklo, tačiau stebuklingo pasveikimo supratimas dažnai būna labai primityvus. Pasveikimas įvyksta, tačiau jis nėra momentinis veiksmas, tai – procesas.

Meldžiant pasveikimo nuo alkoholizmo svarbu, kad alkoholikas pats sąmoningai norėtų pasveikti. Sveikimas neįmanomas be jo asmeninio noro, sutikimo ir pasiryžimo. Čia atsiskleidžia svarbus tikėjimo aspektas – Dievas neveikia be žmogaus pritarimo, juk pats davė jam laisvą valią. Dievas tiesia pagalbos ranką, rodo daug būdų ir kelių, kaip tvarkytis su kylančiomis problemomis, ir, eidamas tuo keliu, žmogus patiria gydomąjį Dievo veikimą (Belickas, 2013, cit. Palaimintojo Jurgio Matulaičio MIC diena Marijampolėje. Bažnyčia Lietuvoje, 2013, 41 p.).

Pagrindinė sveikimo proceso dalis – savo tikrojo „Aš“ pažinimas. Žinojimas giliai širdyje, koks iš tiesų, žmogus yra, tai pats geriausias atsakas neapibrėžtoms, melagingoms ir pamestoms asmenybės dalims, kurios ir yra priklausomybės nuo kitų žmonių apraiškos. Savo tikrojo „Aš“ paieškos baigiasi tik atradus Dievą ir priėmus jo įstatymą „Mylėk Viešpatį, savo Dievą, visa širdimi, visa siela ir visu protu“. Savęs priėmimas – savęs, kaip krikščionio, pripažinimas, savęs tokio, kaip Dievas sukūrė, priėmimas. Pasak G. May (2004, 147-159 p.), kelionė į Dievą vidinės dvasinės patirties požiūriu turėtų prasidėti nuo susivokimo. Trejopas žmogaus dalyvavimas – malda, meditacija ir veiksmu – yra atsakas į Dievo malonės iniciatyvas, kuris veda į vis stiprėjančią pasitikėjimą Dievu. Būtent pasiklojimas Dievu leidžia pasijusti, kad esi mažiau priklausomas nuo priklausomybių.

Krikščionio gyvenimo paslaptis glūdi Dievo, kaip realybės, pažinime. Tai reiškia pažinti Dievą kaip Dievą Tėvą, Sūnų ir Šventąją Dvasią, o meilė Jėzui Kristui – pagrindinis tikinčiojo žmogaus gyvenimo šaltinis. Augti krikščioniškame gyvenime, kaip Dievo numatyta, tai pasiekti savo žmoniškųjų galimybių pilnatvę tiek, kiek galime prisiderinti prie Jėzaus. Augimo pagrindas yra savęs priėmimas savo buvimo taške. Tiesa, kartais neįmanoma pačiam savęs priimti, sunku save mylėti, žinant visus savo trūkumus. Tik Dievas visada mus myli be jokių klausimų. Tad išsivaduoti iš priklausomybės reiškia atsigręžus į Dievą klausytis Jo balse, kuris myli mus ir mums tarnauja.

Mąstymo atnaujinimas reiškia priklausomiems asmenims būdingo neracionalaus mąstymo keitimą. Tokio asmens savivertė remiasi jo paties įsitikinimais apie save ir kitų žmonių nuomone apie jį. Pakeitus mąstymą, savivertė tampa Dievo nuomone apie žmogų.

Labai svarbu išmokti pasitikėti Dievu. Tam padeda „Ramybės malda“, kalbama 12-os žingsnių savivalbos grupėse: „Dieve, suteik man ramybės susitaikyti su tuo, ko negaliu pakeisti, drąsos keisti tai, ką galiu pakeisti, ir išminties tą skirtumą suprasti“ (Ramonas, Saldytė, 2013, 129 p.). Šičia labai svarbus vaidmuo tenka D. R. Hodge (2011, 25 p.) teiginiui, kad Dievas niekuomet neleidžia žmogui patirti daugiau nei jis gali pakelti. Nors išgyvenami neigiami jausmai kaip kad nerimas ar depresija yra nemalonūs, su jais galima susitvarkyti kreipiantis į Dievą. Užsienio mokslininko teigimu, tokioje situacijoje svarbu suvokimas, kad: „Aš nesu blogas ar nusidėjėlis, išgyvenadamas šiuos jausmus. Aš labiau pasižyimi unikaliu orumu, verte ir kitomis stipriosiomis pusėmis, kadangi aš esu Dievo vaikas, sukurtas pagal jo atvaizdą“.

Nuolatinis budėjimas – svarbus evangelinis principas. Žmogui jaučiant, kad vėl kyla grėsmė nusidėti, reikia bandyti atsispirti nuodėmei, o jei baiminamasi, kad pritrūks jėgų, susirasti draugą ir paprašyti jo pagalbos: „Visomis tomis sunkiomis sąlygomis tegu niekada nebūna apleidžiama malda, šventumo ir jėgų šaltinis ir krikščioniškosios vilties maistas“ (Jonas Paulius II, 1994, nr. 77) (cit. Ramonas, Saldytė, 2013, 129 p.).

Apibendrinant galima teigti, kad padedant priklausomam žmogui krikščioniškos antropologijos principai apima ne tik psichologinius, bet ir dvasinius sveikimo nuo priklausomybės aspektus. Sekdama Jėzumi, Bažnyčia rodo ypatingą jautrumą daugiausia nuskriaustiems, ligoniams, kenčiantiems ir atstumtiesiems. Ji orientuota grąžinti viltį visiems žmonėms, padėti išgyvenantiems priklausomybių dramą, gyvenantiems vargingą gyvenimą, atsidūrusiems pavojingose ir grėsmingose situacijose, t.y. socialiai jautriems bei pažeidžiamiems asmenims.

Apibendrinant teorinę analizę galima teigti, kad kiekviena religija turi savą Dievo sampratą, praktikas, atsakymus į esminius gyvenimo prasmės bei tikslo klausimus, vertybes, socialines procedūras ir vaidmenų bei statusų sistemą. Tad religijoje galima išvelgti filosofinį kelią, ieškojimą ir vienokį ar kitokį tikrojo Dievo, meilės ir tiesos suradimą, t.y. daugeliu atvejų religija yra kaip socializuojantis, teikiantis impulsą sveikimui bei teigiamam gyvenimo kokybės pokyčiui, veiksny.

Žvelgiant per krikščioniškąją prizmę – žmonės ieško Dievo ir Jį atranda, nes Jis visiškai netoli nuo kiekvieno iš mūsų, mes Jame gyvename, judame ir esame. Tikėjimas – mūsų subjektyvumo, kaip aktyvaus prado, pagrindas. Tikėjimas – kaip aktyvus egzistenciniu įvykiu grįstas mąstymas, gimdo etinį subjektą. Religija kaip šventybės paieška ir santykis su ja visuomet grįstas egzistenciniu įvykiu. Visa tai religinės patirtys, kylančios iš susitikimo su Dievu, su bendruomene. Būtent religinių patirčių

dėka keičiasi ir pats žmogus, ir jį supanti aplinka. Dėl to teigtina, kad savo sielas siejant su Dievu, religinės patirtys nelauktai pagerina jo socialinę bei materialią padėtį.

Savipagalbos sau grupėse asmenų, turinčių priklausomybę nuo alkoholio, santykis su „aukštesniąja jėga“ ir individualia jos samprata, kaip tai įvardijama „12 žingsnių programoje“, tampa vienu esminių pokyčius palaikančių veiksnių bei pačius pokyčius liudijančių rodiklių. Šiame etape santykio su tikėjimu transformaciją galima suskirstyti į kelis etapus: pažintis su „aukštesniosios jėgos“ sąvoka, perteikiama grupės narių naratyvuose, pokalbiuose su globėjais, grupės nariais. Tai, kas iš pradžių atrodo ne visai priimtina ar atstumia bendrame pirmųjų grupės susirinkimų fone, su laiku pradeda transformuotis į smalsumą ir bandymą pažinti. Būtent „aukštesniosios jėgos“ sąvoka – galimybė kažkam iš dalies patikėti savo gyvenimo sunkumus, sumažinti dideles pastangas kontroliuoti įvairius savo gyvenimo aspektus – tampa svarbiu blaivybės momentu.

Tikėjimas gydo, ypač nuo priklausomybių. Visų pirma, tikėjimas stabilizuoja žmogaus asmenybę. Turint priklausomybę, tikėjimas suteikia prasmę, motyvuoja viltį. Antra, teologiniu požiūriu svarbus vaidmuo tenka Dievo malonei. Tai pagrindžia tiek teoriniai svarstymai, tiek istoriniai milijardų žmonių liudijimai. Gijimo nuo priklausomybių, tame tarpe ir nuo alkoholizmo, procese svarbiausias veiksnys – Dievas. Tikroji gydomoji tikėjimo galia slypi prasmės suvokime, kad: „nesvarbu, kiek man beliko Žemėje gyventi, aiškiai žinau, ko siekiu ir kur link einu“. Tai sudėlioja viską į savo vietas. Tuomet sunkumai priimami kaip išbandymas, kliūtis, kurią reikia peržengti ir eiti tolyn siekiant savo išsikelto tikslo. Religinis tikėjimas atsiskleidžia kaip gyvenimą transformuojanti jėga padeda išsivaduoti iš priklausomybių gniaužtų.

3. PRIKLAUSOMYBĖS PALIESTŲ MOTERŲ RELIGINĖS PATIRTYS: KOKYBINIS TYRIMAS

3.1. Tyrimo organizavimas ir metodai

Tyrimo dalyviai. Siekiant įgyvendinti išsikeltą tyrimo tikslą: ištirti priklausomybės nuo alkoholio paliestų moterų religines patirtis įveikos procese kokybiniame tyrime dalyvavo septynios informantės. Tyrimo dalyvių amžius vyrauja nuo 48 iki 55 metų.

Tyrimo dalyviai atrinkti netikimybinės paprastosios atrankos būdu, apklausti asmenys sveikimo pradžioje, iki atrandant Dievą, lankęsi AA savipagalbos grupėse. Pagrindinis įtraukimo į tyrimą kriterijus – priklausomybės nuo alkoholio paliestos moterys.

Tyrimo vieta ir laikas. Tyrimas buvo atliktas 2021 m. spalio – gruodžio mėnesiais. Dalis infomančių apklaustos nuotoliniu būdu (WhatsApp Web programėlė), dalis tiesiogiai VšĮ Šilutės Šv. Kryžiaus parapijos senelių globos namuose, adresu Bažnyčios g. 3, Šilutė, LT-99169.

Tyrimo metodai. Siekiant atsakyti į pagrindinį tyrimo klausimą, buvo pasirinkta kokybinio tyrimo strategija. Kokybinių tyrimų pagalba gaunama kur kas gilesnė ir platesnė informacija, nei kiekybinių tyrimų metu. Duomenų rinkimui pasirinktas – pusiau struktūruotas interviu metodas, kurio metu buvo naudojami iš anksto darbo autorės parengti atviri klausimai.

Interviu metodas – viena iš apklausos rūšių, apibrėžiama kaip tyrėjo inicijuotas dviejų asmenų pokalbis, kurio tikslas: gauti tyrimo uždaviniams spręsti reikalingą informaciją. Toks metodas buvo pasirinktas, kadangi galima dirbti lanksčiai, priklausomai nuo besikeičiančios situacijos, o visa aktuali informacija gaunama žodžiu ir suteikiamos platesnės galimybės nuodugniau pažinti tiriamąjį asmenį (Kardelis, 2016, 125 p.). Interviu siekiama suvokti informantų patirtį, sužinoti nuomones tiriamuoju klausimu, kurias jie išsako savais žodžiais. Interviu privalumas – pokalbio metu, tiesiogiai bendraujant su informantu, galima užduoti papildomus klausimus, norint gauti kuo išsamesnius atsakymus (Bitinas ir kt., 2008, 37 p.).

Tyrimas atliktas laikantis šių žingsnių: 1). Apibrėžta informacija, reikalinga atliekant tyrimą; 2). Informacijos šaltinių paieška; 3). Interviu klausimų apklausai atlikti parengimas; 4). Duomenų rinkimas; 5). Gautų duomenų apdorojimas, analizė; 6). Išvadų ir pasiūlymų formulavimas.

Tyrimas grindžiamas psichologine teorija, aiškinančia priklausomybių atsiradimą bei raidą; socialinio išmokimo teorija, aktualizuojančia aplinkos ir asmens tarpusavio sąveiką; medicinine teorija, aiškinančia, jog polinkis į alkoholizmą gali būti paveldimas bei religinėmis informantų patirtimis.

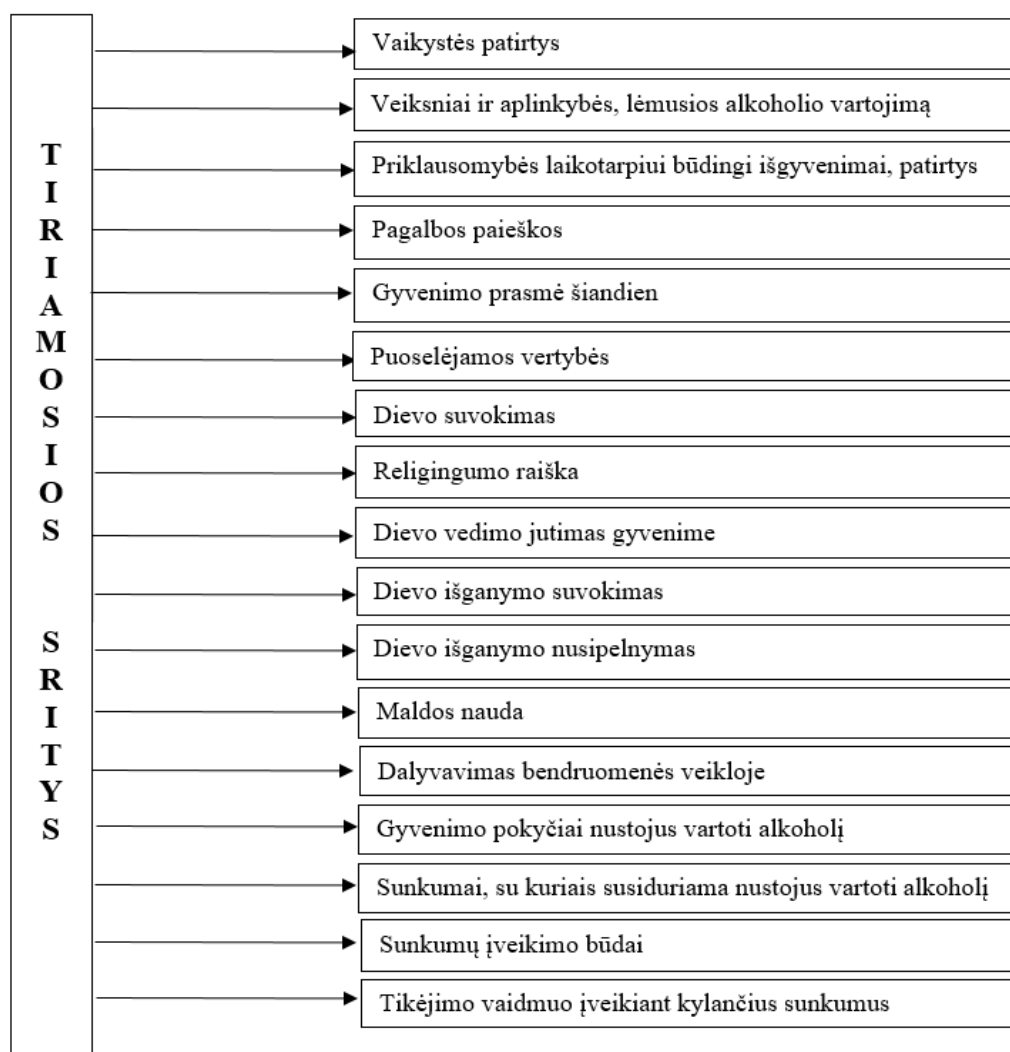
Nuo alkoholio priklausomų asmenų gyvenime svarbiu aspektu tampa dvasinių žaizdų gydymo procesas, pereinantis tam tikras stadijas: neigimas, pyktis, derėjimasis, depresija, priėmimas. Tik pasiekęs susitaikymo etapą ir priėmęs Aukščiausiąją Jėgą, asmuo yra pasirengęs pokyčiams

asmeniniame gyvenime, pasirengęs priimti jam svarbius sprendimus ir keisti savo gyvenimą. Susitikimo su Dievu, tikėjimo ir religinių patirčių dėka keičiasi priklausomybę nuo alkoholio turinčių žmonių gyvenimo kokybė. Tikėjimas gydo nuo priklausomybių.

Tyrimo instrumentas. Interviu klausimynas iš 17 klausimų pateiktas 1 darbo priede, sudarytas darbo autorės, remiantis darbo teorinėje dalyje atlikta mokslinės literatūros analize.

Kadangi tyrimo tikslas: ištirti priklausomybės nuo alkoholio paliestų moterų religines patirtis įveikos procese, tyrimo dalyviams pateikti klausimai buvo sukonzentruoti į: 1). Vaikystės prisiminimus, išgyvenimus; 2). Priklausomybės nuo alkoholio laikotarpį ir jo metu patirtus išgyvenimus, nuopolių; krizės įveikimo etapus; 3). Religines patirtis priklausomybės įveikos procese. Tyrimo dalyvių liudijimai pateikiami 2 darbo priede.

Tyrimo rezultatų analizės metu išskirta 17 teminių blokų (žr. 3 pav.). Siekiant detaliau išanalizuoti informančių atsakymus, kiekvienoje kategorijoje išskiriamos subkategorijos, išryškinančios svarbiausias kokybinio tyrimo detales.



3 pav. Interviu struktūra

Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis 2021 m. atlikto tyrimo rezultatais

Iš gautų duomenų išryškėjo 17 pagrindinių kategorijų, išskaidytų į subkategorijas, kurios patvirtintos informančių teiginiais. Kadangi tyrimo rezultatai konfidencialūs, kuriamas kodavimo vienetas, informantai koduojami simboliais, pvz.: (A), (B), (C) ir t.t.

Duomenų rinkimo ir apdorojimo metodai. Tyrimas buvo atliekamas taikant kokybinius duomenų rinkimo ir apdorojimo metodus, kadangi kokybinė socialinio tyrimo metodologija reiškia, kad gyvenimo realybė tiriama ne matuojant, o įsijaučiant – suprantant ją. Kokybinės (content) turinio analizės metodas buvo suskirstytas į keturis etapus: 1) Daugkartinis teksto skaitymas; 2) Kategorijų išskyrimas remiantis raktiniais žodžiais; 3) Kategorijų turinio skaidymas į subkategorijas; 4) Kategorijų ir subkategorijų interpretavimas bei pagrindimas (Bitinas ir kt., 2008, 163 p.).

Remiantis turinio analize sudarytos lentelės. Pateikiama kokybinio interviu metu gautų atsakymų analizė ir interpretacija. Interviu metu gauti duomenys apdoroti savarankiškai, atlikta duomenų analizė, o gauti rezultatai grafiškai pavaizduoti pasitelkiant Microsoft Word programą.

Tyrimo etika. Remiantis V. Žydžiūnaite (2007, 47 p.), vienas iš neetiškų tyrimo aspektų – asmens vertimas dalyvauti tyrime. Tad tyrime dalyvavo tik sutikimą dalyvauti tyrime davę informantai; tie, kurie savanoriškai sutiko. Atsisakiusių sprendimas nedalyvauti tyrime gerbiamas. Tyrimas buvo atliekamas iš anksto suderinus pokalbio laiką, preliminarią trukmę bei suteikus informaciją, kokio pobūdžio tyrimas bus atliekamas.

Interviu vyko sekančia seka: iš pat pradžių buvo pateiktas trumpas atliekamo tyrimo ir tyrėjo pristatymas, pateikti tyrimo atlikėją dominantys klausimai. Tokia įžanga siekta sudominti informantą ir išsklaidyti, galbūt, kilusias abejones dėl tyrimo tikrumo ir pateikiamų duomenų saugumo.

Visiems tyrimo dalyviams buvo užtikrintas anonimiškumas, kadangi nebuvo prašoma vardo, pavardės. Tyrimo klausimai sudaryti taip, kad nežemintų informantų orumo. Tiriamiesiems atsakyti į klausimus buvo suteikta tiek laiko, kiek jie pageidavo, siekiant nespausti ir neskubinti jų. Pasibaigus interviu buvo padėkota už pagalbą ir atsakymams skirtą laiką.

Stengiamasi jautriai reaguoti į tyrimo dalyvio liudijimus, kadangi dažnai žmonės susijaudina, kai paliečiamos skausmingos patirtys iš vaikystės ir kito komplikuoto gyvenimo laikotarpio. Suteikiama galimybė tiek kalbėti, kiek tyrimo dalyvis nori – nepertraukinėjama. Kultūrinis jautrumas – vienas esminių šio tyrimo aspektų.

3.2. Tyrimo rezultatai ir interpretacija

Priklausomybės nuo alkoholio priežastys nėra vienareikšmiškos, jos sudėtinės. Ieškant šių priežasčių dėmesys krypta į individualias žmogaus savybes ir bendrą visuomenės raidą. Svarbiais tampa asmens socializacijos ypatumai. Įsisamoninus įvairias socialinio elgesio formas, tarp jų ir asocialias sutrikus asmens socializacijai, žmogus laipsniškai perima asocialaus gyvenimo vertybes. Taigi, kiekvieno žmogaus gyvenime svarbų vaidmenį vaidina vaikystės patirtys. Atsižvelgiant į tai, informančių paprašyta įvardyti jų vaikystės prisiminimus, išgyvenimus (žr. 1 lentelę).

1 lentelė. Vaikystės patirtys

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Materialiniai veiksniai/ fizinė aplinka	Materialinis aprūpinimas	<i>Buvau tikrai mylimas tėvų vaikas, kuris buvo aprengtas, pamaitintas, nupirka žaislų... (A)</i> <i>Materialiai gyvenome neblogai, tėvai statėsi namą, taigi pinigų viskam ko panorėjau nebuvo, tačiau maisto namie tikrai netrūko (C)</i> <i>Materialių dalykų netrūko, tėvai buvo abu dirbantys (E)</i> <i>Mano vaikystė buvo puiki, viskuo aprūpinta – seneliai kaime ir vasaros pas juos, tėvai pakankamai pasitūrinę, gyvenome Vilniuje (F)</i> <i>Kaip dabar suprantu, jie rūpinosi kiek galėjo, ir materialaus nepritekliaus nebuvo (G)</i>
	Nepastovi gyvenamoji vieta	<i>Taip pora metų išgyvenau pas tetą, kaip vieną dieną mama pasiėmė mane gyventi į savo naujus namus kitame mieste <...> tada ir prasidėjo mūsų kelionės su mama. Po skyrybų, pirmus dvejus metus paliko mane gyventi pas savo seserį o pati išvyko laimės ieškoti į kitą miestą (A)</i>
Neigiami išgyvenimai artimoje aplinkoje	Alkoholis	<i>Tėtis laikas nuo laiko pradėdavo gerti (C)</i> <i>Bijojau girto tėvo <...> labai smerkiau alkoholikus (D)</i> <i>Augau alkoholikų šeimoje <...> Nors tėvai ir gėrė (G)</i>
	Tėvų skyrybos	<i>Nesantaikos tarp tėvų nemačiau, tačiau man būnant dešimt metų sužinojau kad tėvai skiriasi <...> vėl gyvenau su mama, ji buvo jau išsiskyrusi (A)</i>
	Griežtas auklėjimas	<i>Buvau gan griežtai auklėjama (F)</i> <i>buvau nuo pat mažumos vedama, po to verčiama lankyti bažnyčią, ir taip kiekvieną sekmadienį <...> Pamenu, koks siutas imdavo kaip visi vaikai eina čiuožinėti ant kalnų su rogutėmis, ar vasarą maudytis, o aš su broliu ir seserimi i pamaldas (C)</i>
Psichologiniai veiksniai	Dėmesio, rūpečio trūkumas	<i>Visada jaučiau trūkumą apkabinių, gražių, meilių žodžių iš tėvų lūpų. Kažkaip nepamenu bendrų susėdimų prie stalo, kažkokių pokalbių, eimų pasivaikščioti ar kartu sėdėjimo prie televizoriaus, ką matydavau pas savo kiemo ar klasės drauges (A)</i> <i>Tėvai labai daug dirbo, taigi to dėmesio, meilės, apsikabinių taip pat nebuvo. Jiems atrodė, kad vaikai patys užauga, jiems reikia duoti valgyti, aprengti, o mokykla išugdys visas kitas reikalingas žmogiškas savybes (C)</i> <i>meilės, dėmesio ar atjautos nesulaukdavau (E)</i> <i>norėjau kad mane vis labiau mylėtų (G)</i>
	Neigiami emociniai išgyvenimai	<i>Vaikystės emocijos, kurios išskyla – grėsmė, baimė, įtampa, nusivylimas (B)</i> <i><...> bijojau girto tėvo (D)</i> <i>Taip augau nuolatinėje baimėje (E)</i> <i>Dažnai nepasitikėjau savimi, jaučiau gėdos ir kaltės jausmus <...> Gailėjau savęs, buvo gėda <...> bijojau bendrauti su bendraamžiais (G)</i>
	Netęseti pažadai	<i>Netrukus mama ištekėjo už kito vyro, o mane vis maitino pažadais, kad netrukus gyvensime kartu <...> Mama pradėjo man žadėti, kad greitai paliksime Jį ir gyvensime dviese <...> Mamos atsakymai visada būdavo, greitai dukryte greitai (A)</i>
		<i>Man to labai trūko ir aš visada jaučiausi vieniša <...> Draugai taip pat nelabai norėdavo su manimi draugauti, nes aš negalėdavau jų pakviesti į</i>

	Vieniškumo jausmas	<i>svečius <...> matydavau kaip mano draugės gyvena su abiem tėvais, kaip jie ateina į susirinkimus, kaip ateina į naujametinius ar kitus renginius kuriose būdavome paruošę programą, o į mano dažniausiai neateidavo niekas (A)</i> <i>Jaučiausi nesuprasta <...> Draugų neturėjau, jaučiausi vieniša (G)</i>
	Noras išsiskirti iš aplinkos	<i>Bet nuolatos norėjau būti geriausia, išskirtinė (B)</i>
	Rūpestinga šeima	<i>Turėjau ir mylinčius tėvus ir sesę (B)</i> <i>Tėvai rūpinosi, mylėjo (D)</i>
Smurtas	Fizinis smurtas	<i>Triukšmas ir muštynės vykdavo labai dažnai (A)</i> <i>Tada namie vykdavo barniai iki muštynių (C)</i> <i>Bijojau <...> skandalų (D)</i> <i>Tėvų nesutarimai, muštynės net iki kraujo, tarpusavyje <...> Pamenu, broliui kliūdavo ne tiek daug, tačiau aš kentėdavau daugiausia <...> mušdavu per veidą, tampydavo už plaukų <...> liedavosi jos pyktis (E)</i> <i>Esu gavusi nuo mamos diržo už pamestus raktus (F)</i>
	Psichologinis smurtas	<i>Patyčios, žeminimai <...> Mokykloje taip pat patyriau patyčias dėl žvairų akycių <...> Emocinis šantažas, manipuliacijos <...> Barnių metu su tėvu, mama krisdavo lyg negyva ir aimanuodavo, o nesulaukusi iš mūsų pagalbos griebdavosi agresijos prieš mus <...> Šauksmai, keiksmai <...> keiknodavo negražiais žodžiais (E)</i>
Akademinės problemos	Akademinis nepažangumas	<i>Ne visada atlikdavau namų darbus, nes niekas manęs nekontroliavo, o ir pažymiais negalėjau pasipuikuoti (A)</i>
	Negebėjimas susikcentruoti	<i>Dažnai ateidavau nepailsėjusi (A)</i>

Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis tyrimo duomenimis (2022)

Analizuojant informančių atsakymų, išskirtos 5 kategorijos: materialiniai veiksniai/ fizinė aplinka; neigiami išgyvenimai artimoje aplinkoje; psichologiniai veiksniai; smurtas; akademinės problemos.

Materialiniai veiksniai/ fizinė aplinka. Visos informantės pripažino, negalinčios skųstis, kad jų vaikystė buvo skurdi. Bado, didelio nepritekliaus joms neteko kęsti. Pirminiai baziniai fiziologiniai poreikiai: maistas, apranga, stogas virš galvos buvo patenkinti.

Vis tik viena informantė (A) pripažino, kad vaikstėje jai teko išgyventi gyvenamosios vietos nepastovumą, kas jai kėlė didžiulį stresą, nesaugumo jausmą. Dėl šeimyninių aplinkybių, jos motina dažnai keitė gyvenamąją vietą ir tai tyrime dalyvavusiai informantei įsiminė kaip neigiama vaikystės patirtis.

Neigiami išgyvenimai artimoje aplinkoje. Informantės A, C, D, F, G įvardijo neigiamus išgyvenimus artimoje aplinkoje. Trys informantės (C, D, G) pripažino, augusios nuo alkoholio priklausomoje šeimoje. Mokslininkų įrodyta, kad daugeliu atvejų, vaikai, augę šeimose, kuriose turėta alkoholizmo problemų, suaugę patys tampa priklausomi nuo alkoholio. J. G. Woititz (1999) teigimu, alkoholizmas tam tikra dalimi paveldima liga, tačiau didžiausią įtaką daro socialinis modelis ir jo perimamumas. Priklausomoje nuo alkoholio šeimoje augantys vaikai dažnai neturi galimybės gyventi vaikystės laiko – jie atlieka tėvo ir motinos vaidmenis, pradeda bijoti įvykių ir situacijų, kurioms neturi įtakos; jie nuolatos patiria ambivalentiškus jausmus, kai tėvai sako: „aš myliu tave“ ir

tuoj pat „*aš nekenčiu tavęs*“. Vaikai pradeda gyventi fantazijų pasaulyje, o elementariausi jų poreikiai nebepatenkinami.

Nėra abejonės, kad tėvų skyrybos – vienas iš skausmingiausių vaikystės išgyvenimų, su kuriais gali susidurti vaikas. Tad nieko nuostabaus, kad viena tyrime dalyvavusių informančių (A), paklausta apie vaikystės patirtis prisiminė būtent šį įvykį. Akcentuotina, kad mokslininkai skiria trumpalaikį ir ilgalaikį tėvų skyrybų poveikį vaikui.

Trumpalaikis poveikis būdingas visiems vaikams ir įprastai trunka iki pusės metų, nes bet koku atveju po tėvų skyrybų vaikams reikia laiko prisitaikyti prie stresų, susijusių su jų išsiskyrimu, konfliktais, įveikti praradimą ir kitas tuo metu išgyvenamas neigiamas emocijas: baimė, liūdesys, pyktis, kaltė ir pan. Tuo tarpu kalbant apie ilgalaikį psichologinį poveikį vaiko prisitaikymui, turima galvoje, kad jis trunka ilgą laiką, bet gali pasireikšti ir po tam tikro laiko (Macelienė, 2012). Tam tikrais atvejais, būdami jau suaugę, vaikai liūdi ir vis tebepyksta, kad tėvai taip menkai tuo metu juos palaikė, o išgyvenamas emocijas kartais slopina alkoholiu. Kelios informantės (C, F) iš vaikystės patirčių išskyrė ir griežtą auklėjimą.

Psichologiniai veiksniai. Nepaisant to, kad informančių šeimos aplinkos buvo skirtingos, vis tik visos įvardijo su psichologiniais išgyvenimais susijusias patirtis. Didžioji dalis informančių (A, B, C, D, E, G) pripažino vaikystėje stokojusios dėmesio, rūpesčio; išgyvenusios neigiamas emocijas, tokias kaip baimė, nepasitikėjimas savim, gėda, kaltės jausmas. Taip pat buvo įvardytas vaikystėje patirtas vienatvės jausmas (A, G) bei nusivylimas dėl suaugusiųjų jiems netęstų pažadų (A). Nepaisant to, dvi informantės (B, D) pabrėžė, kad jautėsi augančios rūpestingoje šeimoje.

Smurtas. Alkoholio problemą turinčiose šeimose dažnas palydovas yra smurtas, tiek fizinis, tiek psichologinis, kurį patiria visi šeimos nariai. Apie patirtą smurtą pripažino penkios informantės.

L. Bulotaitės (2009) teigimu, kad ir kokios būtų vaikystės patirtys, teigiamos ar neigiamos, jos turi didelės įtakos tolimesnei socializacijai vaiko, vėliau persikelia į suaugusiosjo gyvenimą – leidžia gyventi pilnavertį gyvenimą arba jį komplikuoja. Tai tiesiogiai įtakoja jo gyvenimo kokybę. Patirtos netektys, nerimo jausmas vėliau turės įtakos skirtingų vaidmenų atsiradimui: juokdarys, pamirštas vaikas, herojus, atpirkimo ožys. Tai vaidmenys, kuriais, mokslininkės teigimu, vaikai pradeda dangstyti savo žemą savivertę, „užšaldytus“ jausmus. Tai rizika įgyti suaugusiems alkoholikų vaikams būdingus bruožus: žema savivertė, „užšaldyti“ jausmai, impulsyvus elgesys ir kt. (Woititz, 1999).

L. Bulotaitės, R. Baltrušaitytės (2010), L. Bulotaitės (2009) darbuose rašoma, kad šiuolaikinėje visuomenėje atsiranda vis daugiau įtampos ir problemų, kurios vis stiprėja ir žmonės siekdami sumažinti įtampą pradeda vartoti alkoholį. Vertinant tyrimo dalyvių gyvenimo kokybę, pastebima, kad dar vaikystėje daugumos jų gyvenimo kokybė buvo žema, kadangi remiantis A. Maslow pateiktu

modeliu, nebuvo patenkinami jų poreikiai, tokie kaip: saugumas, priklausomybės ir meilės, pagarbos, orumo ir savo vertės pajutimo poreikis (žr. 1 lentelę).

Kaip jau buvo pristatyta teorinėje darbo dalyje, yra sukurta daug teorijų, bandančių paaiškinti alkoholio vartojimo priežastis. Tyrimo metu buvo tikslinga išsiaiškinti, kokias to priežastis įvardytų pačios informantės, remdamosis šiandienine savo patirtimi (žr. 2 lentelę).

2 lentelė. Alkoholio vartojimo priežastys

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Veiksniai ir aplinkybės, lėmusios alkoholio vartojimą	Siekis atsipalaiduoti, sumažinti patiriamą stresą	<i>Priduodavo drąsos <...> garsiai reikšti savo nuomonę (C) Patiko poveikis: pakeldavo nuotaiką (D) Kad nusiramčiau ir nematyčiau jo girta, po to gėriau kad užsimirščiau kad geriu (E) Vartojimą alkoholiu lėmė mano būdo trūkumai- nesugebėjau spręsti problemų. Alkoholis teikė atsipalaidavimą ir išsilaisvinimą nuo savęs pačios. Kol vartojau saikingai turėjau problemų šeimoje santykiuose su vyru kurių nesugebėjau išspręsti. Problemos tik kaupiesi...Jaunystėje padariau dideles nuodėmes dėl kurių vėliau prabudus sąžinei, gėriau dar daugiau. Pasidariau abortą, paleistuvavau. Aišku tai nepraėjo be pėdsakų mano gyvenime (G)</i>
	Siekis palengvinti bendravimo sunkumus	<i>Vėliau išgėrinėjimai tęsėsi einant į šokių, ne tiek išgerdavome kiek apsimedavome, kad esame girtos, tačiau tai priduodavo drąsos pakviesti vaikiną šokti (C) Palengvindavo bendravimą, išlaisvindavo. Be alkoholio neapseidavo nei viena šventė, nei šiaip jaunimo ir ne tik susibūrimai (D)</i>
	Siekis išsiskirti aplinkinių tarpe	<i>Taigi mano noras kaip merginos, norėjosi būti „kietai“, lyderei (C)</i>
	Siekis prisitaikyti	<i>Kad šeima neiširtų, o galbūt gal, kad rastumėme bendrą kalbą, pradėjau po truputį išgėrinėti ir aš <...> geriau kad jam mažiau liktų (E)</i>
	Dėmesio ir rūpesčio siekimas	<i>O kartais net apsimesti, kad yra bloga ir tada sulaukdavau labai daug dėmesio tiek iš vaikinų tiek iš merginų. Man to ir reikėjo. <...> (C)</i>
	Bendaamžių neigiama įtaka vaikystėje/ paauglystėje	<i>Jau buvau paauglė, susiradau draugių kurios labai greitai išmokino rūkyti, o savaitgalį dėl linksnumo išgerti taurę vyno ar dar kokio nors svaiginančio gėrimo (A) Alkoholio vartojimas buvo įprastas laisvalaikio praleidimas su draugais – sėdėti, kalbėtis ir gurkšnoti (F)</i>
	Emocinė euforija	<i>Prisimenu pirmą būseną apsvaigimo, atrodė kad patekau į rojų, dingo vienišumo jausmas, apmaudas ir pyktis, savanaudiškumas, godumas, pavydas, nebesijutau svetima ar nemylima. Šitų jausmų niekada nebuvau patyrusi (A) Jutausi tokia laiminga ir tokia laisva kaip niekada dar gyvenime (C) Paragavus patiko jo poveikis, apsvaigimas (F)</i>
	Neigiamas pavyzdys artimoje aplinkoje	<i>Aplinkybės pradėti vartoti alkoholį buvo palankios (namie būdavo vartojamas alkoholis) (B) Tradicijos, atrodė normalu ir priimtina, kad suaugę žmonės vartojo alkoholį (D) Vyrai gėrė ir darbe ir po darbo. Gyvenome pas mano tėvų, jie taip pat nevengė išgėrimų. Buvau apsupta geriančių, gyvenimu nepasitenkinančių, ir pilnų priekaištų artimųjų (E)</i>

Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis tyrimo duomenimis (2022)

Remiantis interviu duomenimis, pagrindinės priežastys, paskatinusios moteris vartoti alkoholį buvo: siekis atsipalaiduoti, sumažinti patiriamą stresą bei palengvinti bendravimo sunkumus,

išsiskirti aplinkinių tarpe; siekis prisitaikyti; emocinė euforija; dėmesio ir rūpesčio siekimas; bendaamžių neigiama įtaka vaikystėje/ paauglystėje; neigiamas pavyzdys artimoje aplinkoje (žr. 3 lentelę).

Visos tyrime dalyvavusios moterys akcentavo, kad sprendimas vartoti alkoholį buvo priimtas savarankiškai, joms nebuvo taikoma jokia prievarta, jos samoningai ėjo link vartojimo.

Informančių taip pat paprašyta pasidalinti išgyvenimais, patirtimis, ką reiškia būti priklausomu nuo alkoholio (žr. 3 lentelę).

3 lentelė. Priklausomybės laikotarpiui būdingi išgyvenimai, patirtys

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Suvokimas apie alkoholizmą: aktyvios priklausomybės laikotarpiu	Žmogaus trūkumas, silpnybė	<i>Ankščiau galvodavau kaip ir dauguma žmonių kad tai pasileidimas, valios neturėjimas, nenoras ir t.t (A)</i>
	Laisvė	<i>Pradžioje tai atrodė laisvė <...> Norėjosi bėgti ir sprukti ten, kur niekas nevaržė (F)</i>
	Priemonė nuslopinti neigiamas emocijas, išgyvenimus	<i>Priklausomybė nuo alkoholio tai liga <...> tai yra baisi dvasinė, psichinė ir fizinė liga kuri žaloja žmogų pamažu (A) Jis tapo „valdovu“, kai reikia stiprių gėrimų, kasdien, kaip vaistų, kad palengvinti fizinę ir emocinę būseną. <...> Iš vienos pusės smaugė kaltės, gėdos ir baimės jausmai, iš kitos – savigailos, vienišumo ir kaltinimo kitų ir tokio neteisingo man pasaulio (D) Bet vėliau tai tapo malonumas su kančia, kai išsiblaivius graužė Sąžinė ir kaltė, ir vėl imdavau gerti (F) Gailėjau savęs, taip pat jaučiau pagiežą vienam žmogui. <...> nerimas, baimė, sąžinės graužatis dėl padarytų nuodėmių (G)</i>
	Linksmybių garantas	<i>Iš pradžių, kai alkoholis „draugas“, buvo smagu ir linksma, alkoholis nekeldavo problemos (D)</i>
Suvokimas apie alkoholizmą: įveikus priklausomybę	Atitrūkimas nuo realybės	<i>Man būti priklausoma – reiškia egzistuoti tamsoje (B) Tai beprotybė, kada nieko nebesupranti, nesiorientuoji laike, nieko nesuvoki, nieko nenori ir iš tiesų net nežinai ko norėti (C) Būti priklausomai nuo alkoholio tai reiškia ne gyventi, o egzistuoti (E)</i>
	Gyvenimas iliuzijomis/ saviapgaulė	<i>Svarbiausia tik išgerti ir gyventi iliuzijoje, kad rytoj bus kitaip (E)</i>
	Liga	<i>Priklausomybė nuo alkoholio tai liga <...> tai yra baisi dvasinė, psichinė ir fizinė liga kuri žaloja žmogų pamažu (A)</i>
	Kontrolės praradimas	<i>Nuo vartojimo pradžios nesugebėdavau kontroliuoti išgeriamo alkoholio kiekio (D) Priklausomybė – tai negaliu nepradėt ir neturiu pasirinkimo gerti ar negerti <...> Alkoholis tapo mano valdovu (G)</i>
	Grožio, sveikatos praradimas	<i>Alkoholis sunaikina moterį, moteriškumą <...> Praradau viską kas šventa moteriai, praradau grožį, išvaizdą (E)</i>
	Pakitę, prarasti gyvenimo interesai, vertybės	<i>Įdomu tik žmonės „draugai“ kurie turi pinigų ir gali pastatyti butelį, jų nuomonė buvo svarbi (C) beveik nebeliko šventų dalykų, kuriuos man diegė tėvai ir seneliai (F)</i>
	Savęs/ tapatumo praradimas	<i>Prarandi savitumą. Tavo tampa tikslas, tik iš kur gauti nors kažkiek išgerti, kad pataisytum sveikatą. Alkoholis tampa tavo valdovu visame kame (C) Sunaikina <...> savigarbą (E)</i>
	Emocinis šaltumas	<i>Tau nebelieka jausmų, nelieka svetimo skausmo, ašarų, tau nerūpi šeima, tėvai, broliai ir seserys (C) Prageriau viską, nes nebereaguodavau nei į prašymus, nei į maldavimus, nei į kitų jausmus <...> tu tiesiog nebegalvoji ką apie tave galvoja kiti žmonės, ką galvoja artimieji ir kaip jie jaučiasi matydami mane nykstant (E)</i>

	Kančia gyventi	<i>Buvau pasiekus ribą, kai gyventi tapo nepakeliama (D)</i>
--	----------------	--

Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis tyrimo duomenimis (2022)

Remiantis informančių atsakymais matyti, kad jų nuomonė apie alkoholizmą kito. Aktyvios priklausomybės laikotarpiu, alkoholio vartojimą jos vertino kaip: žmogaus trūkumą, silpnybę; laisvę; priemonę nuslopinti neigiamas emocijas, išgyvenimus; linksmybių garantą. Tuo tarpu įveikus priklausomybę, alkoholizmas pradėtas vertinti žvelgiant per kitokią patirčių ir vertybių prizmę ir yra suvokiamas kaip: atitrūkimas nuo realybės; gyvenimas iliuzijomis/ saviapgaulė; liga; kontrolės praradimas; grožio, sveikatos praradimas; pakitę, prarasti gyvenimo interesai, vertybės; savęs/tapatumo praradimas; emocinis šaltumas; kančia gyventi.

Kaip pripažino viena iš informančių: „*Fizinė priklausomybė neleido sustoti po pirmos taurelės ir pabaigoje negalėdavau išbristi be medikų pagalbos*“ (F). Analizuojant informantų išgyvenimus ir patirtis, akivaizdus pagalbos, siekiant išsikapanoti iš alkoholizmo liūno, poreikis (žr. 4 lentelę).

Kadangi dar teorinėje šio darbo dalyje buvo išsiaiškinta, kad dvasinis aspektas pasaulinėje praktikoje įgyja vis svarbesnę reikšmę, siekiant išgydyti nuo priklausomybės ligų kenčiančius asmenis (Dirgėlienė, Jundulaitė, 2011; Linn, Linn, 2003), analizuojant atsakymus į klausimą, kaip atrodė informančių pagalbos paieškos, remiamasi mirštančiųjų bei besigydančiųjų dvasines ligas išgyvenančių asmenų krizinių situacijų emocinių žaizdų gijimo etapais: neigimas, pyktis, derėjimasis, depresija ir priėmimas (žr. 4 lentelę).

4 lentelė. Pagalbos paieškos

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Neigimo stadija	Apgaudinėjimas savęs ir aplinkinių	<i>Atrodė susitvarkys viskas kaip ir visada <...> neieškojau (A)</i> <i>Pagalbos pradėjau ieškoti po maždaug 15 metų nuolatinio kasdieninio vartojimo“ (B)</i> <i>„<...> neieškojau (C)</i> <i><...> neieškojau <...> Nenorėjau pripažinti, kad turiu problemą, nebuvau sąžininga su savimi (D)</i> <i>Galvojau, kad išbuvusi kurį laiką blaiva galėsiu vėliau saikingai gerti (G)</i>
	Savęs lyginimas su kitais	<i>Visada lygindavau save su kitais, o ko man trūksta – turiu ką apsirengti, pavalgyti, turime namus, darbą, vaiko teisės vaiko neatėmė <...> vis galvojau, kad aš dar ne tokia, o atsidūrusi tenai vėl pradėjau ieškoti tarp pasakojančių moterų ne panašumų o skirtumų. Jos buvo netekusios namu, darbu, vaikų ir t.t ir man buvo dar vienas įrodymas kad man čia ne vieta <...> Pagalbos pati neieškojau, nes man vis atrodė, kad kitos moterys geria daugiau (A)</i> <i>Pasirodė nerimta, ne man, sekta kažkokia, pagalvojau (C)</i> <i>AA – tai ne man, aš dar turiu šeimą, materialias gėrybes, išsilavinimą... <...> Maniau kad aš apsileidusi, netikusi (G)</i>
	Pasiteisinimų ieškojimas	<i>Oi kiek draskiausi, kiek įrodinėjau, kad aš dar ne tokia <...> Na ir kas, kad truputį išgeriu (A)</i>
	Slapstymasis nuo kitų	<i>Jis, iš tiesų, nežinojo mano kiekvienų išgertuvių, tik nujautė. Aš buvau labai gera aktorė ir manipulatorė (A)</i> <i><...> apie tai, kad geriu, nesakiau, nes buvo gėda (G)</i>
	Nepasitikėjimas savimi	<i>Jaučiau siaubingą baimę, kad prarasiu šeimą (G)</i>
	Pavydas	<i>Man visada patiko sėkmės lydimi žmonės, tie kuriems viskas visada sekasi (A)</i>

Pykčio stadija	Nuoskauda	<i>Nepasitenkinimo protrūčiai ne man <...> matydavau kaip mano draugės gyvena su abiem tėvais, kaip jie ateina į susirinkimus, kaip ateina į naujametinius ar kitus renginius kuriose būdavome paruošę programą, o į mano dažniausiai neateidavo niekas <...> pirmiausia turėjau išsivaduoti nuo pykčio (A)</i>
Derėjimosi stadija	Derėjimasis su Dievu	<i>Po to pradėjau gilintis kaip pastiprinimo, reikėjo kažkokio apibrėžtumo gyvo asmens ir tai yra Dievas (A) Kaip nustodavau vartoti ir naktimis negalėdavau miegoti, tada ir šaukdavausi pagalbos pas Dievą. Vienas kartas buvo mano išsigelbėjimas, po daugiadienių vėl maldavau Dievą „Daryk su manim ką nori“ (E) Dar taip pat ieškojau paguodos religijoje <...> Lankiau religinį Alfa kursą. Ten sąmoningai pajutau Šv. Dvasios veikimą. <...> Iš karto suvokiau žodžius: „Jūs pažinsite tiesą ir tiesa padarys jus laimingus“, vėl Biblija...Suvokiau, kad Dievas atvedė ten, ku man ir reikia (G)</i>
	Derėjimasis su aplinkiniais	<i>Mano brolis vis man kalbėjo, kad sesute, tu per daug vartoji, argi moteriai galima taip nusigerti, kaip gali vartaliotis ir nežinoti kaip nueini miegoti <...> brolis mane suėmė ir nuvežė į psichiatrinę ligoninę (A) Nenorėjau girdėti draugų ir artimųjų <...> kol nepasidaviau dukros maldavimams ir neatsiduriau Minesotos programoje (šios programos pagalba sveikstama nuo įvairių priklausomybių, Programa paremta 12 žingsnių programa) (D) Rimtesnės pagalbos pradėjau ieškoti tik tada kai vyras pasiūlė skirtis <...> Ten atsirado žmogus kuris pasakė, kad Daiva juk tu pati geri taigi eik į AA draugiją ir ieškok ten pagalbos (G)</i>
	Derėjimasis su savimi	<i>Vėliau, prieš jį liepto galą, susiradau jį, nuėjau, sudalyvavau (C)</i>
Depresijos stadija	Bloga fizinė būklė	<i>Tačiau išgyventas skausmas po gėrimų atrodo yra neapsakomas <...> aš labai greitai vėl prisigėriau ir po to pasekmės buvo skaudžios, atsidūriau ligoninėje su sustojusiu inkstu ir beveik su prasidedančia kepenų ciroze (A) Pirmą kartą netekau sąmonės nuo alkoholio (C) Fizinė priklausomybė neleido sustoti po pirmos taurelės ir pabaigoje negalėdavau išbristi be medikų pagalbos (F) Tai pagreitino mano įklimpimą į alkoholizmą galutinai iki nebegalėjimo rinktis gerti ar negerti (G)</i>
	Bloga emocinė būklė	<i><...> tas nepakeliamas dvasinis skausmas, kaltės jausmas, vienišumo ir beprasmybės jausmas <...> tačiau alkoholikei šie jausmai yra nuodai (A) Panirau į tamsą, egoizmą, puikybę, priklausomybę (C) Po išgertuvių <...> vidus būdavo kaip nuplaktas ir širdis kuždėdavo, tu Blogai darai, tu ne taip elgiesi, tu esi kalta <...> Alkoholis tiek užvaldė protą, jausmus, emocijas (E)</i>
	Viltis	<i>Vieną kartą ligoninėje susipažinau su vaikinu kuris papasakojo apie anoniminius alkoholikus <...> tikėjau galingsne jėga kuri gali padėti kaip man sunku ir aš nerandu išeities iš vienos ar kitos situacijos (A)</i>
	Noras keisti gyvenimą	<i>Vėliau, prieš jį liepto galą (C) Atėjo suvokimas, kad kažkas yra ne taip (E) Mačiau kad pati nesusitvarkysiu <...> Supratau, kad aš negaliu sustoti <...> Suvokiau, kad su manimi kažkas negerai (G)</i>
Susitaikymas/ priėmimas	Naujojo „Aš“ sukūrimas	<i>Tapau nauja asmenybė, turiu naujas vertybes ir svarbiausia susigražinusi tikėjimą (A) Išblaivėjus, atsirado tuštuma kurią reikėjo kažkuo užpildyti. Taip vėl pamažu į mano gyvenimą sugrįžo tikėjimas (C) Susiradau AA grupę, kurią lankau ir šiandieną, ten ir radau visus atsakymus. Šiandien eina 18 metai kaip gyvenau su klastinga, mirtina ir progresuojančia liga <...> man suteiktas naujas gyvenimas (E)</i>
	Problemos istorijos atkūrimas	<i>Mano praeitis man neleidžia pamiršti kur galiu greitai atsidurti, tačiau tai yra mano turtas ir liudijimas apie Dievo meilę (A) Kaip šiandien matau, alkoholio buvo daug mano gyvenime ir nepajutau, kaip buvo peržengta ta trapi riba (D)</i>
	Lankymasis AA savipagalbos grupėse	<i>Tačiau aš atsidūriau anoniminių alkoholikų grupėje, kurią aplankau ir šiandieną. (A) Kol pagaliau atėjau į AA (B) Pasidalino patirtimi apie AA <...> susiradau jį, nuėjau, sudalyvavau (C) <...> kur ir sužinojau apie anoniminių alkoholikus (D)</i>

		<i>Susipažinau ir sužinojau apie AA grupę. Iš ligoninės grįžusi nedelsiant susiradau AA grupę (E) Atėjus į AA kurį laiką išgėrinėjau, bet galų gale pavyko su AA pagalba sustoti (F) Papasakojo apie AA draugiją <...> Iš karto nuėjau į AA grupę (ji buvo tame pačiame pastate), buvau negėrusi alkoholišką jau 1,5 metų (G)</i>
	Naujų artimų santykių užmezgimas	<i>Neieškojau. Sutikau žmogų... (C)</i>
	Nauja veikla	<i>Priklausau aklųjų ir silpnaregių bendruomenei <...> lankau anoniminių alkoholikų grupelę (E) Lankiau religinį Alfa kursą <...> Atsirado darbų kai tik pradėjau jų ieškoti, „Belskis ir bus atidaryta“ – kaip Biblijoje parašyta. Vėliau metų bėgyje nuėjau į SAV draugiją (G)</i>
	Pagerėjusi emocinė būklė	<i>Anoniminių alkoholikų grupelėje, tarp svetimų jaučiausi sava (E)</i>

Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis tyrimo duomenimis (2022)

Neigimo etape mirštantis neleidžia sau net pagalvoti, kad kada mirs. Pykčio etape kaltina kitus, kad jie leido mirčiai jį sunaikinti. Derėjimėsi – kelia sąlygas, kurios turi būti patenkintos siekiant, kad ligonis galėtų mirti. Depresijos etape asmuo kaltina save, kad leido mirčiai jį sunaikinti. Priėmimo etape asmuo susitaiko. Šie penki etapai paprastai neišvengiami, kai gyja visos didžiosios nuoskaudos. Tad informančių išgyvenimų pagalbos paieškų kelyje analizė atlikta remiantis šiais žingsniais.

Neigimo stadija. Tyrimo metu pasitvirtino teorinėje darbo dalyje D. Linn, M. Linn (2003) pristatytas teiginys, kad neigimo jausmą išgyvena praktiškai kiekvienas nuo alkoholio priklausomas asmuo. Neigimo metu žmogaus viduje įsijungia, tarsi apsauginis psichologinis savignyos mechanizmas, padedantis atmesti, negalvoti apie jį kankinančias problemas. 4 iš 7 informantės pripažino, kad iš pat pradžių jos neigė turinčios problemų su alkoholiu: „*Pagalbos pradėjau ieškoti po maždaug 15 metų nuolatinio kasdieninio vartojimo*“ (B), „*Neieškojau*“ (A, C, D). Jos pripažino iš pat pradžių *apgaukinėjusios tiek save, tiek ir kitus.*

Būdingas vidinis konfliktas dėl vykstančios situacijos, iš tiesų, liudija apie turimą problemą. Bandoma apgauti net save, neigiant turint problemų, manant, jog valdoma padėtis. Tačiau tuo pat metu suvokiama, kad be alkoholio gyvenimas nebeįmanomas. N. Liobikienės (2006) teigimu, tai gynybinė reakcija, kuomet jaučiamasi sutrikusiu, nesugebančiu ir/ar nenorinčiu atpažinti savo jausmų – reikalinga pagalba, palanki situacija, kad žmogus pradėtų sveikti ir ryžtųsi eiti nelengvu, jausmų atpažinimo keliu. Tokią galimybę sveikimo procese suteikia Minesotos programa, AA grupių veikla. Remiantis J. G. Woititz (1999), neigimo stadijoje problemų turintiems asmenims būdingi „užsaldyti jausmai“, neadekvatus savęs ir kitų vertinimas, tad savęs ir aplinkinių apgaukinėjimas visiškai natūralūs. Pasak jo, tai itin būdinga asmenims, augusiems problemiškoje aplinkoje arba skęstantiems uždaramame problemų rate.

Savęs lyginimas su kitais asmenimis. Kuomet informantų kelyje pasitaikydavo dar labiau į alkoholizmo liūną įklimpę žmonės, neturintys šeimos, namų, darbo, jie pasijausdavo pakylėti. Jiems atrodydavo, kad jų gyvenimas dar visiškai normalus, jog jie neturi jokių problemų. Tai buvo tarsi

pasiteisinimas, kad jie dar nėra degradavę, kad dar valdo situaciją ir bet kada gali mesti gerti. Giliai širdyje jie suvokė, kad ilgai be alkoholio išbūti nebegali. Tokią situaciją galima paaiškinti remiantis Johari lango (Yalom, 2005) koncepcija. Kiekvienam žmogui būdingos keturios pažinimo sritys: visiems žinomas, tik man žinoma, tik kitiems žinoma, niekam nežinoma. Tik noras pažinti save, refleksija gali padėti atsiverti ir geriau save pažinti. Tačiau priklausomam žmogui dažniau būdingi „užšaldyti“ jausmai, nepasitikėjimas savimi, o žema savivertė iššaukia gynybines reakcijas: „ignoruok“, „užpulk kitą“, „gailėkis“ ir kt. Visa tai įkalina asmenis neigimo stadijoje.

Kitai daliai informančių taip pat buvo būdingas neigimas turint problemų su alkoholiu. Jos *bandė rasti sau pasiteisinimą*, kodėl vartoja alkoholį. Šiuo atveju taip pat pasireiškė gynybiniai mechanizmai: racionalizavimas, perkėlinėjimas. Tai gynybinė pozicija: „rask pasiteisinimą!“. Bendravimo psichologijos duomenimis (Lekavičienė, 2001), racionalizacija – panašių į tiesą priešasčių radimas, siekiant paaiškinti savigarbai kenkiančius savo poelgius. Žmogus paprastai tiki tuo, ką sako. Gynybinę poziciją skatina žema savivertė, nepasitikėjimas savimi, ir, vėliau, sveikstant, nuo grupės ar bendruomenės kultūrinės aplinkos ir vertybių priklausys ar priklausomybės problema turintis asmuo atsivers, išdrįs žengti asmeninio augimo keliu (Dirgėlienė, 2010). I. Yalom (2005) teigimu, gynybines reakcijas ir negebėjimą pripažinti problemos iššaukia pernelyg didelis tikėjimas savo ypatingumu, negebėjimas prisileisti mintį, jog ir tau gali nutikti blogi ir nemalonūs dalykai.

Slapstymasis nuo kitų. Tai dar vienas problemos neigimo stadijai būdingas bruožas. Kai kurioms informantėms, net artimiausios aplinkos žmonės bandė atverti akis ir padėti susivokti turint problemų su alkoholiu, padėti. Moterys tokių pastabų, patarimų rimtai nevertino. Jos buvo įsitikinusios saikingai vartojančios alkoholį ir bet kada galinčios nustoti gerti, tereikia panorėti, o būtent tuo momentu jos tiesiog to nenorėjo... Vėlgi stebimas savęs apgaudinėjimas.

Remiantis L. Levi ir L. Andersson 1974 m. (cit. Bacevičienė, 2005, 16 p.), teoriniu populiacijos, aplinkos ir gyvenimo kokybės sąsajų modeliu alkoholizmas yra liga, o liga atitinkamai reiškia kritusią gyvenimo kokybę, nors neigimo stadijoje žmonės to dar nesuvokia. Kalbos apie alkoholizmą informantes žemino, žeidė, jos visiškai nenorėjo pripažinti turinčios problemų. Tyrimo metu surinkta informacija patvirtino teiginį, kad alkoholikai paneigdami turintys rimtą problemą, nuslopina savo baimės, gėdos, pykčio, nerimo, nežinios jausmus. Žmogus, neigdamas savo problemą apgaudinėja ne tik aplinkinius, tačiau, visų pirma, pats save. Žmogus elgiasi priešingai nei jaučiasi. Tai galima įvardinti savotiška protesto forma.

Kaip matyti, pasitvirtina teorinėje darbo dalyje D. Linn, M. Linn (2003) minėtas teiginys, jog pagrindinė problema yra ta, kad alkoholikas nenori nei aplinkiniams, nei sau pačiam pripažinti, kad jis alkoholikas. Tuo pačiu metu jam labai sunku, jis jaučia kaltę sąžinės graužatį, baimę.

Antrasis etapas pagalbos paieškų kelyje – **pykčio jausmas**, remiantis informantų patirtimi, susidedantis iš šių išgyvenimų: nepasitikėjimas savimi, pavydas, nuoskauda. Žmogaus, turinčio

problemų su alkoholiu, patiriamas pyktis gana tiksliai nurodo ko jis bijo, kokias problemas jam reikia įveikti. Siekiant nugalėti jaučiamus neigiamus jausmus, žmogui reikia pripažinti ne tik sau giliai širdyje, bet ir garsiai įvardyti aplinkiniams, Dievui, kad jam reikalinga pagalba. Žmogus turi išmokti nugalėti jaučiamus neigiamus jausmus ir jausti tik sveiką pyktį (Linn, Linn, 2003).

Nepasitikėjimas savimi, pavydas, nuoskaudos. Kai kurios informantės pripažino, kad buvo užvaldytos neigiamų jausmų. Jos pavydėjo aplinkiniams gražaus gyvenimo, šeimos. Jos pyko ant savęs, kaltino, kad nesugebėjo to pasiekti, kad nusirito žemyn. Savo nusivylimą, nerimą, pyktį vėl slopino alkoholiu.

Pavydas dažnai yra žemos savivertės, nepasitikėjimo savimi išraiška. Savęs vertinimas – tai savęs paties, savo galimybių, savybių ir vietos tarp kitų žmonių vertinimas; savigarba – tai pagarbos pačiam sau, pasitikėjimo savimi jausmas (Almonaitienė, 2001). D. G. Myers (2008) pritaria tokiai nuomonei ir priduria, kad žema savigarba brangiai kainuoja, kadangi su ja susiję žalingi įpročiai: alkoholizmas, narkomanija, nusikalstamumas. Tarp jų egzistuoja koreliacinis ryšys.

Atrodytų apsurdiška, tačiau tokia realybė, kad žmonės nesugebėdami suvaldyti savo jausmų, išspręsti savų problemų atranda įvairių pasiteisinimų. Visas slėgusias problemas, patirtą gėdos jausmą dėl alkoholizmo moterys vėl bandydavo išspręsti alkoholiu, nes kitaip tiesiog nemokėjo, o gal ir nenorėjo.

Pastebima, kad žmonės, parodydami savo nuoskaudas ir pradėdami jas gydyti, jaučiasi geriau. Toks žmogus su laiku pradeda mylėti, gerbti tiek save, tiek ir aplinkinius. Sveikas pyktis padeda žmogui judėti pirmyn, stumia jį mylėti taip kaip myli Dievas ir žmogus pradeda sugebėti atleisti silpnumą tiek sau, tiek kitiems asmenims (Linn, Linn, 2003). Pykčio jausmo išgyvenimas labai svarbus sveikimo procese. Tik patyrus jį, galima žengti pirmyn sveikimo kelyje. Nesuprastas ir nepripažintas pyktis nutildo atsaką, kadangi žmogus supyksta ant savęs arba ant Dievo ir nieko nebedaro, bando veikti vienas, tuomet galimas neteisingų sprendimų priėmimas, pvz. eilinis nusigėrimas.

Šiame etape išryškėja psichologinės gynybos mechanizmai: „gailėkis“ – tai bandymas įsijausti į aukos vaidmenį; „neatsimink to“ – išstūmimas, sąmoningas skausmingų atsiminimų ir jausmų šalinimas iš sąmonės; „nepastebėk šito“ – neigimas, vienas anksčiausiai susiformuojančių gynybos mechanizmų (Lekavičienė, 2001). Sveikimo procesui būtų svarbu savistaba, bendravimas ir sąvės pažinimas, savės pažinimas atsiveriant – tokią pagalbą siūlo AA grupės, tačiau pirmiausia, reikia pripažinti egzistuojančią problemą.

Derėjimasis. D. Linn, M. Linn (2003) teigimu, derėjimasis – tai bendra reakcija į nuoskaudas. Derėjimas yra pykčio ir depresijos mišinys. Derybų etape išreiškiama tai, kas slapta, tai, kuo žmogus nėra panašus į patį tobulumą. Derybų metu labai išryškėja riba, kur žmogaus stiprybės virsta silpnybėmis.

Kaip matyti, nors informantės (A, C, D, E, G) nebegalėjo atsisakyti alkoholio, jos pradėjo suvokti, kad su šia problema taikstyti nebegalima. Suvokusios savo problemą ir nusprendusios nebegalinčios ir nebenorinčios taip gyventi, pradėjo ieškoti galimybių sugrįžti į laimingesnį gyvenimą. Informantėms (A, E, G) pirmasis pagalbininkas šiuo klausimu buvo Aukščiausioji Jėga – Dievas.

Minimos informantės žengė trečiąjį, ketvirtąjį ir penktąjį AA programos žingsnius, nusprendusios pavesti savo valią bei gyvenimą Dievo globai. Tyrimo dalyvių liudijimai patvirtina ekologinio modelio (Grendstad, 1999) veikimą žmogaus, atsidūrusio kritinėje situacijoje, gyvenime – svarbiomis tampa visos sritys – intrapersonalinė, transpersonalinė, transedentinė – visų aplinkų įtaka grįžta į vidinį „aš“. Anot socialinės psichologijos atstovų, tada prasideda savistaba, savęs pažinimas atsiveriant (Anoniminiai alkoholikai, 2006).

Informantės (A, D, G) pripažino, kad jas kreiptis pagalbos pastumėjo artimieji, jų prašymai, grąšinimai nebesitaikstyti su tokiu jų propaguojamu gyvenimo būdu. Štai pavydžiui, derėjimosi etapo metu informantės G vyras, pasiūlęs skirtis, paliko jai galimybę viską spręsti pačiai, atsakyti už savo veiksmus. Pripažinus sau paklydimų pobūdį ir laukiančias pasekmes (iširusi šeima), ji nusprendė priimti siūlomą pagalbą.

Informantės pripažino, kad neįjutė nei savo gyvenimo gerovės, pasitenkinimu juo, laimės, gyvenimo prasmės. Tik kuomet pačios susivokė, kad nebegali toliau taip gyventi, kuomet tvirtai nusprendė norinčios ir galinčios keisti savo gyvenimą, jos pradėjo derėtis. Derėtis su Dievu, derėtis su aplinkiniais ir derėtis su savimi pačiomis – etapas, viliantis pasveikti ir gyventi kitokį gyvenimą. Akivaizdu, kad informančių gyvenimo kokybę įtakojo asmeninis kiekvienos kaip individo suvokimas – subjektyvioji gyvenimo kokybės sritis (Bacevičienė, 2005).

Depresija. D. Linn, M. Linn (2003) teigimu, depresijos etape žmogų apninka kaltinančios mintys: „*Aš turėčiau padaryti tai ir tai...*“. Gana dažnai žmogus net nesuvokia, kad jį užpuolė depresija, tačiau jaučiasi blogai ir nežino kaip tikslinga elgtis norint pakeisti savo emocinę būseną. Dažniausiai bandoma su jį kankinančiomis problemomis susitvarkyti savarankiškai. Depresija informantėms pasireiškė bloga fizine būkle, bloga emocine būkle, viltimi, o vėliau ir atsiradusiu noru keisti savo gyvenimą.

Pasireiškia vis dažnesnė nuotaikų kaita, agresija, pyktis, liguistas pavyduliavimas, nepasitikėjimas, polinkis gailėtis savęs, vienatvės jausmas, liūdesys. Kas baisiausia – vystosi nepilnavertiškumo kompleksas, kol galų gale žmogus kas rytą prabunda su baime, galvodamas, ką atneš ši diena, su svajone apie tai, kaip užmigti neprabusti arba nepasigerti. Saviapgaulė neleidžia pastebėti tikrosios tokios savijautos priežasties (Linn, Linn, 2003).

Depresijos metu būdinga jausmų, emocijų painiava: tai nusivyliama, tai vėl atgimsta viltis ir norima veikti, keisti, daryti, gyventi. Išsivaduoti iš depresijos žmogui padeda tai, kad jis pripažįsta

savo problemą, savo kaltę, sutelkia visą savo dėmesį ir priėmęs Aukštesnę Jėgą pamato, kad jo kaltė jam suteikia galimybių dvasiškai augti, tobulėti, keistis.

Remiantis D. Šumsku (2006), alkoholizmo ir depresijos sąsajas sieja bendra patogenetinė grandis. Nustatyta, kad tam tikros alkoholio sudėtinės dalys (pvz: etanolis) sutrikdo monoaminų apykaitą, atsakingo už emocinės sferos reguliavimą. Alkoholizmu sergančių asmenų depresijos patogenezėje svarbų vaidmenį vaidina taip pat ir serotonino apykaitos sutrikimas, pasireiškiantis depresijos simptomais ir suicidinėmis tendencijomis.

Tačiau akcentuotina, kad informančių depresiniai sutrikimai gali būti nulemti ne tik betarpiško alkoholio poveikio, tačiau ir psichogeninių priežasčių – asmens reakcijos į ligą, taip pat psichologinių, šeimyninių ir socialinių alkoholizmo pasekmių. Be to, latentinė endogeninė depresija gali būti alkoholizmo išprovokuota trigerinio mechanizmo principu. Taigi piktnaudžiaujančiųjų alkoholiniais gėrimais depresijos vystymuisi įtakos gali turėti įvairūs veiksniai.

Kankinančios bloga emocinė ir fizinė savijauta su laiku tampa nebeapakeliamos. Atgimsta viltis, noras keisti gyvenimą. Visos informantės vieningai nurodė, kad suvokusios iki ko nusirito, išsigando, susimąstė, nusprendė ieškotis kvalifikuotos pagalbos. AA grupės joms atrodė tarsi išeitis, viltis pakeisti gyvenimą. Jos pabandė eiti tuo siūlomu keliu ir atsisakyti senojo gyvenimo būdo su visais sunkumais, įpročiais. Iš depresijos etapo pereita į **susitaikymo/ priėmimo etapą**.

Kaip matyti, informantės kurį laiką atidėjo susitikimus su AA grupės nariais. Joms buvo gėda garsiai pasakoti apie savo problemą, jos jautėsi kaltomis. Iš pradžių kai kurios jų bandė susitvarkyti narkologų pagalba, tačiau to nepakako. Galiausiai, kai buvo suvokta ir pripažinta, kad alkoholio vartojimas yra žalingas ir neigiamai paveikė daugelį jų gyvenimo sričių: sveikatą, šeimyninį gyvenimą, santykius su draugais, darbą, mokslą, finansinę būklę, anksčiau ar vėliau jos visos kreipėsi į AA. Tai, kad jos nusprendė atsiprašyti tų, kuriuos įžeidė – rodo, kad yra pasirengimas atlikti aštuntąjį ir devintąjį AA programos žingsnį.

Remiantis L. Levi ir L. Andersson 1974 m. sukurtu teoriniu populiacijos, aplinkos ir gyvenimo kokybės sąsajų modeliu (cit. Bacevičienė, 2005, 14 p.), galima teigti, kad dėl psichinės ir biologinės žmogaus „programos“ pažeidžiamumo ir dėl stiprios priklausomybės nuo alkoholio, jų gyvenimo kokybė depresijos etape buvo visiškai žema. Depresijos etape, informantės išgyveno tai norą mirti, nebesikankinti, tai didžiulį norą keistis, pasveikti, pradėti naują gyvenimą. Pastarasis noras įvardijamas situacijos priėmimu.

Priėmimo etape lankant savipagalbos grupes, gimsta „naujasis aš“. AA grupėje žmonės randa saugančią nuo alkoholizmo aplinką: antialkoholinės nuostatos; draugai, nevartojantys alkoholio; saugumo ir pasitikėjimo savimi jausmas, socialiniai įgūdžiai (Bulotaitė, 2009). Atsiranda viltis, noras keisti gyvenimą.

Visos tyrime dalyvusios moterys šiuo metu yra priėmimo etape. Jos nuėjo sunkų kelią nuo neigimo iki priėmimo etapo, bet galų gale po didžiulių kančių pripažino ir garsiai įvardijo savo problemą, ligą. Informančių patirtys patvirtina teorinėje darbo dalyje minėtą teiginį, kad netradiciniai pagalbos būdai, tokie kaip hipnozė, kodavimas ar medikamentinis gydymas negali užtikrinti ilgalaikio palaikymo: „Pradėjau nuo hipnozės – porą mėnesių likau blaiva <...> kodavimas – veikė 2 valandas <...> Toliau – psichiatrijos ligoninės, vaistai“ (B), „Tą pačią dieną patekau į ligoninę apsinuodijimų skyrių, iš kurio nuvežė į psichiatrinę ligoninę, detoksikacijai“ (E), „Kreipiausi į psichiatrą, psichologą, būrėją, bioenergetiką, akupunktūrą, natūralios medicinos centrą (valyti organizmą ir po to pradėti naują gyvenimą – nepadėjo), vėliau pas narkologą, guliausi į narkologinį, Minesotos programą, tada užgėriau, psichiatrinė“ (F), „Ėjau pas psichiatrą ir nustatė depresiją <...> Kreipėmės į kitą psichiatrą – išrašė vaistų <...> Vyras išvežė į psichiatrinę ligoninę <...> Lankiau psichikos dienos centrą <...> Dar taip pat ieškojau paguodos <...> netradicinėje medicinoje“ (G). Informančių istorijos patvirtino, kad sveikti jos pradėjo po SAV draugijų, AA grupių atradimo.

Biopsichosocialinis modelis (Bulotaitė, 2009) reikalauja refleksyviai apžvelgti gyvenimo istoriją – vis iš naujo ir iš naujo prisiminti, atskurti problemines istorijas bei analizuoti priežastis ir pasekmes. Į tai ir nukreipta AA grupės veikla – net ir ką tik atėję nauji nariai, dar skęstantys alkoholio problemos, grupei yra didelė dovana – jie primena ir neleidžia pamiršti apie didelę atkryčių riziką ir, kad rytoj jie patys gali vėl atsidurti toje situacijoje (Anoniminiai alkoholikai, 2011).

Nuolatinė AA savipagalbos grupės parama palydi sveikimo procesą; čia svarbiausia – besąlygiškas priėmimas, nuoširdus noras padėti. Grupėje sukurta psichologinės laisvės ir saugumo atmosfera skatina atsivėrimą, tuo pačiu pozityvų asmenybės augimą (Anoniminiai alkoholikai, 2006).

Vienas svarbiausių žmogaus poreikių – priklausyti kam nors, jaustis reikalingu ir svarbiu (Maslow, 2011). Grupėje įvyksta atsivėrimas, savęs pažinimas pasitikint. C. Rogers (1961) (cit. Almonaitienė, 2001) teigia, kad tam tikras savojo aš atskleidimo laipsnis padeda tarpusavio santykiams. J. Altman (1972) (cit. Almonaitienė, 2001) teigia, kad atsiskleidimas skatina tarpusavio santykių užmezgimą, savalaikis savojo aš atskleidimas bendraujant gali būti labai naudingas.

Priėmimo etape pagerėjo informančių emocinė būklė, įvyko resocializacija. Resocializacija – etapas, einantis po desocializacijos, ir reiškiantis naujų, vertybių, normų, vaidmenų ir elgesio taisyklių mokymą bei mokymąsi. Vadinasi, pirmiausia, informantės perėjos socializacijos etapą (kultūrinių normų ir socialinių vaidmenų įsisavinimo procesas), po to dėl nepalankių aplinkybių tapo desocializuotomis (t.y. atprato nuo senų vertybių, normų, vaidmenų ir elgesio taisyklių), ir galiausiai joms reikalinga resocializacija (Prakapas, Katinaitė, 2008). Todėl informančių pateikti atsakymai priartėja prie resocializacijos apibūdinimo ir jos principų išlaikymo, t.y. apsisprendimas lankytis AA savipagalbos grupėse priklausomybę nuo alkoholio turintiems asmenims padeda keistis, sulaukti

pagalbos. R. Prakapo, R. Katinaitės (2008) teigimu, resocializacijos metu reikalaujama atsisakyti išminktų vaidmenų, normų ir mokytis visiškai naujų.

W. Millerio teigimu, priklausomybės gydymo proceso sėkmė, labiausiai priklauso nuo asmens pasirengimo, motyvacijos gydytis bei keisti savo elgesį. Visas, alkoholizmu sergančio asmens gyvenimas, sukasi aplink alkoholį. Dėl to nustojęs jį alkoholi, asmuo gali pajusti neigiamus išgyvenimus, emocijas, tokias kaip nerimas, įtampa, vienišumo jausmas, pomėgių neturėjimas. Su tokia būseną sarbu išmokti gyventi, t.y. išmokti gyventi blaiviai, be alkoholio. Todėl dažnu atveju tenka kardinaliai keisti savo gyvenimo būdą. Esminė blaivybės sąlyga laikoma savo gyvenimo prasmės išsąmoninimas bei įgyvendinimas (Juozaitienė, 2011, p. 52). Turint tai omenyje, informančių paprašyta įvardyti, kokia jų gyvenimo prasmė šiandien (žr. 5 lentelę).

5 lentelė. Gyvenimo prasmės suvokimas įveikus priklausomybę

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Gyvenimo prasmė šiandien	Laimingas, sėkmingas, prasmingas gyvenimas	Man visada patiko sėkmės lydimi žmonės, tie kuriems viskas visada sekasi. Jie visada šypsosi, yra viskuo patenkinti, svarbiausiu savimi pačiu. Jie visada randa iš visų situacijų pačią geriausią išeitį, niekada nesikremta suklydę, nekaltina kitų. Tai buvo mano noras tai turėti, būti laiminga ir nesitikėti iš kitų, kad padarys mane laiminga (A) Gyventi paprastą normalų gyvenimą, džiaugtis kiekviena diena (D) Kad paskutinę dieną išeinant iš šio pasaulio, galėčiau tarti, aš gyvenau, o ne egzistavau (E)
	Pagalba, meilė, rūpestis aplinkiniams	Būti gera mama, žmona, dukra, sese, darbuotoja. Būti naudinga kitiems (B) Viskas susiję su Meile. Meilė žmonėms, aplinkai ir visai Dievo sukurtai kūrinijai (C) Ištiesti pagalbos ranką, kam to reikia (D) Mano gyvenimo prasmė, pirmiausia susitvarkyti save, būti geresnei, Nuoširdesnei. Pirmiausia būti žmogumi (E)
	Vidinė ramybė	Būti harmonijoje su savimi ir supančiu pasauliu (D)
	Nuolatinė blaivybė	Šiandieną esu blaiva, tokia ir norėčiau išlikti visą likusį gyvenimą. (E)
	Būti naudinga	Pagrindinis dalykas – būti naudinga Dievui ir žmonėms, artimiesiems, darbdaviams, kaimynams ir, aišku, padėti alkoholikams rasti sveikimą (F) Būti naudingai Dievui ir žmonėms (G)
	Saviugda	Keičiu savo įpročius ir būdo trūkumus 12 žingsnių programos ir Dievo pagalbos dėka (E)
	Atsakomybės prisiėmimas ir laikymasis už savo gyvenimą	Esu pati atsakinga už savo gyvenimą ir pasirinkimus <...> Šiandien tai ir puoselėju nenusiimdama atsakomybės nuo savęs <...> Supratau kad negalima visko suversti Dievo apvaizdai, o pačiai visiškai nusišalinti (A)
	Religija	Ir už viso šito stovi tikėjimas į Dievą. Kuris ir yra laisvė į naują gyvenimą. <...> tikėdama kad viskas įvyks Dievo valia. Juk ne veltui sakoma, stenkis ir Dievas tau padės (A) Taip vėl pamažu į mano gyvenimą sugrįžo tikėjimas (C)

Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis tyrimo duomenimis (2022)

Derėjimosi etape keliamos sąlygos, kad ligonis galėtų numirti. Einant gijimo keliu, ligonis ne kartą užsigauna: „<...> *Iki draugijos man prireikė nueiti dar gero pusmečio*“ (A), susiduria su daugybe sunkumų, tačiau ateina diena, kuomet dėl visų negandų žmogus kaltina ne ką kitą, o tik save. Tada laukia ilgas procesas – atleisti sau – ko ir moko AA grupės filosofija (Anoniminiai alkoholikai,

2006). Išmokus savo gyvenime taikyti savipagalbos grupių puoselėjamus principus, gyvenimas pradeda keistis. D. Linn, M. Linn (2003) teigimu, tiek neigimo, tiek priėmimo etapai yra panašūs. Skirtumas tik tas, kad neigimo etape suvokiama problema, liga, tačiau visais būdais yra neigiama, tikima, kad tai praeis, susitvarkys savaime. Tuo tarpu priėmimo etape, žmogus suvokia savo problemą, neslėpia jos, garsiai kalba apie ją, dalinasi savais išgyvenimais ir yra dėkingas už palaikymą, pagalbą.

Pradėjus lankytis savipagalbos grupėse, keičiasi žmonių gyvenimas. Kaip matyti, remiantis informančių atsakymais, jos šiandien orientuotos į laimingą, sėkmingą, prasmingą gyvenimą; vidinę ramybę; nuolatinę blaivybę; siekį būti naudingomis; saviugdą; atsakomybės prisiėmimą ir laikymąsi už savo gyvenimą, religiją bei pagalbos, meilės, rūpesčio teikimą aplinkiniams. Jų gyvenimas tapo aktyvus, jos po truputį sėkmingai resocializuojasi visuomenėje, jaučia pasitenkinimą gyvenimu, laimę ir pagaliau išvelgia gyvenimo prasmę: „*Turiu visko ko man reikia, svarbiausia šeimą, gerus nuoširdžius santykius, darbą ir pripažinimą*“ (A).

Pabrėžtina, kad informantės šiandien ne tik lankosi savipagalbos grupėse, bet ir siekia pagelbėti kitiems, palaikyti tuos, kuriems pagalba taip pat yra labai reikalinga ir svarbi. Tokiu būdu priklausomybę nuo alkoholio turintis žmogus nėra paliekamas vienas ir drauge su kitais palaiko savo buvimą abstinencijoje taip gerindamas ir savo gyvenimo kokybę. Visos tyrime dalyvavusios moterys yra žengusios dvyliktąjį AA žingsnį – atsibudusios dvasiškai stengiasi savo patirtimi pasidalinti su kitais to stokojančiais žmonėmis ir visada gyventi pagal Dvylikos žingsnių nuostatus. Savipagalbos grupių įtaka gyvenimo kokybės gerinimui yra akivaizdi. Atsižvelgiant į tai, tikslinga buvo išsiaiškinti, kokias vertybes informantės puoselėja šiandien (žr. 6 lentelę).

6 lentelė. Puoselėjamos vertybės

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Puoselėjamos vertybės	Gyvenimas	Šiandien trokštu gyventi (C)
	Pagalba kitiems	Stengiuosi tai daryti eidama <...> padėjimo <...> keliu (C) Pagalba kitam žmogui visomis prasmėmis, tiek fiziškai, tiek dvasiškai (E)
	Ryšys su žmogumi	Svarbiausia žmogus ir santykis su juo (A) Stengiuosi tai daryti eidama pasitikėjimo, supratingumo (C)
	Dėkingumas	Dėkingumas gyvenimui, Dievui ir artimiesiems (A)
	Sąžiningumas	Sąžiningumas visose gyvenimo srityse – mano pagrindinė vertybė (B) Sąžiningumą (F)
	Atjauta	Atjauta kitiems žmonėms, nekišant savo nuomonės, savo požiūrio (A) Atjauta, nesavanaudiškumas, meilė ir rūpestis kitiems (B) Stengiuosi tai daryti eidama <...> atlaidumo, užuojautos keliu (C) Nuolankumą, pasiaukojimą, meilę (D) Toleranciją, pakantumą, meilę (F)
	Religija	Tikėjimo keliu (C) Rytinė malda ir meditacija, dienos metu, jeigu jaučiu, kad reikia Dievo pagalbos, sprendžiant kasdieninius rūpesčius, ir vakare būtinai padėkoju už jo dovanas tą dieną (D) Dievas su manimi, ir jo pagalba esu vedama kam ir kada reikia pagalbos <...> Maldos mano yra einančios iš širdies, ir daugiau praktikuoju strėlines maldas, aš

		kas dieną prašau palaiminimo, aš prašau kantrybės, prašau pastebėti žmones kuriems reikia mano pagalbos, atjautos (E) Tikėjimą, viltį (F) Puoselėju krikščioniškas vertybes, stengiuosi laikytis 10 – Dievo įsakymų (G)
--	--	---

Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis tyrimo duomenimis (2022)

Puoselėjamos vertybės apibūdina žmonių įsitikinimus. Tačiau svarbu akcentuoti, kad kiekvieno asmens vertybės yra suvokiamos pagal jo pasaulėžiūrą bei propaguojamą gyvenimo stilių. Kitaip tariant, kiekvieno asmens vertybinių orientacijų sistema priklauso nuo grupių, kuriose šis veikia (šeimos, mokyklos, organizacijos, savipagalbos grupės ir kt.). Tyrime dalyvavusios moterys išvardijo šias šiandien jų puoselėjamas vertybes: gyvenimas, pagalba kitiems, ryšys su žmogumi, dėkingumas, sąžiningumas, atjauta ir religija. Akivaizdu, informančių įvardytos puoselėjamos vertybės – nematerialios, o dvasinės.

Informančių įvardytos vertybės remiantis R. Vasiliausko (2005a, 2005b), D. Simaitienės (2014) išskiriamais funkcionavimo aspektais gali būti klasifikuojamos į 4 gupes: 1) vertybes, susijusias su savimi; 2) bendravimo su kitais vertybes; 3) vertybes, susijusias su visuomene; 4) vertybes, susijusias su aplinka. Pirmoji vertybių grupė – vertybės, susijusios su savimi – reikšmingos asmens tapatybės, vertingumo suvokimui. Kitos trys įvardytos vertybių grupės atskleidžia asmens santykį su jį supančiu išoriniu pasauliu, visuomene.

Informantės dalindamosi savo patirtimis periodiškai pamini religiją, Dievą: „*Žengti dvasinio augimo keliu, kad tai užpildytų tuštumą kurią ankščiau užpildė alkoholis*“ (A). Tad interviu metu jų buvo paprašyta įvardyti, kaip būtent jos suvokia Dievą (žr. 7 lentelę).

7 lentelė. Dievo suvokimas ir Jo įvaizdžio bruožai

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Dievo suvokimas	Ištikimas	Jis niekada manęs nepaliko ir nepaliks (A) Dievas būdavo su manimi visur ir visada tiek gėrime, tiek darbuose, tiek maldose (E)
	Visuomet palaikantis	Dievas. Jis stovi už manęs ir laiko suėmęs už pečių, tada taip ramu (A) Kuriu asmeninį santykį su Dievu (C)
	Gyvenimo režisierius	Dievas – mano gyvenimo režisierius. Didelis ir galingas, visą apimantis protas ir dvasia (B) Viskas kas vyksta mano ir aplinkinių gyvenime vyksta pagal Jo valią ir planą, man ir mums (C) Dievas – tai Aukščiausiasis, kuris valdo mano gyvenimą, visų žmonių ir pasaulio, kurį sukūrė. Tai Šventoji Trejybė su Sūnumi Jėzumi ir šventąja Dvasia, veikianti mano visą gyvenimą. Tai ne visada lengva suvokti, bet mane mokė, kad ne viskas žmogaus protui suvokti, kas yra Dievo (F)
	Vidinis balsas	Jis kalba ir veikia per mane. Jo prisilietimus jaučiu dabar, jausdavau ir po daugiadienių. Po išgertuvių <...> vidus būdavo kaip nuplaktas ir širdis kuždėdavo, tu blogai darai, tu ne taip elgiesi, tu esi kalta. Jis kužda ir šiandieną, tačiau tas kuždesys pilnas meilės (E)
	Valdovas/sutverėjas	Dievas – visa ko pradžia ir pabaiga. Jis Alfa ir Omega (G) Aš manau kad gimdama gavau sielą, kurią dovanojo Dievas (E)
	Trejybė	Dievą suvokiu kaip trejybę (C)

Šaltinis: sudaryta darbo autrės, remiantis tyrimo duomenimis (2022)

Nepaisant to, kad Dievą informantės suvokia skirtingai: kaip gyvenimo režisierių, valdovą/sutverėją, trejybę – vieną Dievą trijuose asmenyse, kaip vidinį balsą, ištikimą ir visuomet palaikantį, jos vieningai suvokia, kad jam būdingi šie esminiai bruožai: Dievas supranta žmogaus silpnumą, niekuomet nepaliekia jo bėdoje, visuomet būna šalia ir tai yra jų varomoji jėga kovojant su priklausomybe.

„Netiesa, kad priklausomybė yra mirties nuosprendis. Kelias atgal į gyvenimą, netgi brandesnį ir tikresnį nei buvo prieš ligą, tikrai yra, tačiau jis nėra lengvas. Jis reikalauja tikrų permainų, iliuzijos, jog viską sugebi kontroliuoti, išstipdyti. Tik tiesa išlaisvina ir padeda išgydyti žaizdas. Gyvenimo sutemos stumia į neviltį, tačiau atminkime, kad sutemos tirščiausios prieš aušrą. Apie tai liudija žmonės, kurie dar neseniai buvo virtę tarsi beviltiškais griuvėsiais, o dabar grįžta į gyvenimą. Tai atrodo kaip stebuklas, ir tiesa ta, kad ir kokios ligos sutemos tirštos atrodytu, mes visi galime prisidėti prie šio stebuklo. Dievui nėra negalimų dalykų ir nereikalingų žmonių, Jis gimė tvarte ir visada laukia ištiesęs ranką kiekvienam, kuris tik sutinka pripažinti, jog jam jos reikia” (Dvareckas, Navickas, 2012, 5 p.).

Interviu metu siekta išsiaiškinti, ar informantės religingos, ar visuomet tokiomis buvo (žr. 8 lentelę).

8 lentelė. Informančių religingumo šaltinis

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginiai
Religingumo raiška	Religingą savo iniciatyva	Esu religinga, visuomet ir buvau (G)
	Religija diegta per prievartą nuo mažų dienų	Bažnyčia man buvo labai nepatraukli, būdavo nuobodu, nejauku, šalta, liūdno dainos, paveikslai negražūs, tiesiog bauginantis (A) Taip ir užaugau nesuvokdama, kas tas Dievas ir kokia viso lankymo esmė, nes būdama bažnyčioje atlikdavau tik bažnytines apeigas, aš apie jas nieko nesužinojau ir nesupratau, tėvai nesugebėjo paaiškinti patraukliai, kad būtų noras eiti į bažnyčią, viskas vyko per prievartą „reikia“ (C) Taip tikėjimas buvo diegiamas nuo pat mažens, mano babytė buvo labai pamaldī, kuri ir skiepijo religingumą ir tikėjimą. Aš į bažnyčią nueidavau per didžiąsias metų šventes, tačiau Dievą širdyje nešiojosi nuo mažens. Aš ir šiandieną Dievu tikiu, tačiau bažnyčioje reta lankytoja, nes manau kad tikėjimas ir religija yra du skirtingi dalykai (E)
	Religingą tapo atsikračius priklausomybės	Taip šiandien yra kitaip (A) Taip, esu pasirinkusi religiją. Sąmoningai religinga tapau tik pradėjusi gyventi blaiviai su AA (B) Taip aš jaučiuosi religinga pagal savo supratimą apie tai, bet tokia aš nebuvau tą gyvenimo tarpsnį (C) Dabar religinga, lankau šv. Mišias, einu išpažinties, Komunijos, skaitau šv. Raštą, įvairią teologinę literatūrą, o seniau nebuvau religinga, bet ir ne ateistė, seneliai buvo tikintys, tėvai taip pat (F)
	Nėra religinga	Atradau tikėjimą, bet netapau religinga. Ankščiau laikiau savę ateiste, vėliau supratau, kad buvau daugiau agnostike (D)

Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis tyrimo duomenimis (2022)

Analizuojant informančių atsakymus, išskirtos 4 subkategorijos: religinga savo iniciatyva, religija diegta per prievartą nuo mažų dienų: „<...> tačiau tas kelias pas Jį buvo ilgas ir skausmingas. <...> Vaikystėje buvo suteikta krikšto ir sutvirtinimo sakramentai, tačiau nieko apie tai nesupratau

ir niekas neaiškino <...> manau ir pati negalėjo paaiškinti kas tas Dievas, nes bijodavo ir mums drausdavo apie tai kalbėti. Taip ir užaugau su šita samprata, kad Dievas tai senelis su barzda ir lazda sėdintis ant debesius ir skaičiuojantis mano nuodėmes.“ (A), religinga tapo atsikračius priklausomybės ir nėra religinga.

Priėmimo etape, akistatoje su priklausomybės susivokimu žmonės gana dažnai suvokia likę vieni. Gana dažnai nuo priklausomybės sergančių žmonių su laiku nosisuka pažįstami, bičiuliai, šeimos nariai. Grimzdus į gyvenimo bedugnę, jiems belieka pasikliauti tik Dievu ir tikėti kad Jis išgelbės ir išgydys. Tad būtent tokiu momentu žmonės kaip paskutinio šiaudo griebiasi Dievo pagalbos ir pamatę rezultatus tampa religingi. Remiantis Z. Lapinskiene (2013), galima teigti, kad tyrime dalyvavusios moterys, Žengusios šventumo, dvasinio tobulėjimo keliu – artėja link galimybės pajusti ateities perspektyvą, viltį tikrosios laimės, kuri yra begalinė.

Interviu metu taip pat siekta išsiaiškinti, kiek informantės jaučia Dievo vaidmenį asmeniniame gyvenime (žr. 9 lentelę).

9 lentelė. Dievo vaidmuo asmeniniame gyvenime

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Dievo vedimo jutimas gyvenime	Padeda	Visada buvo pasirengęs man padėti (A)
	Kasdien lydi ir saugo	Jis saugojo visose situacijose ir laukė kol aš atsisuksiu į Jį. Man tereikėjo priimti Jo meilę, Jo valią ir gyventi dalijantis savo patirtimi, sveikimu ir Dievo atradimu (A) Jaučiu kiekvieną dieną (B) Dievo vedimą aš jaučiu kiekvieną dieną, nuo saulės patekėjimo iki nusileidimo. Ir tai galiu pasakoti daug pavyzdžių kas su manimi darosi kaip aš nukrypdavau iš man rodomo kelio, o tie nukrypimai tai pyktis, pagieža, pavydas, puikybė, abejingumas, gobšumas (C) Jeį paprašau iš ryto, kad vestų manę ir palaimintų gerėms darbams, būti naudinga Jam ir kitiems, tai viskas sekasi, gerai jaučiuosi ir tai jaučiu kasdien (D) Vedimą jaučiu visada (E) Visa mano gyvenimo istorija ir yra Dievo vedimas. Jaučiu tiek kiek laikaisi 12 žingsnių programos, kada gyvenu pagal Jo valią, o kada pagal savo (G)
	Palaiko	Išgelbėjimas iš kančios (B) Jeigu nuoširdžiai kreipiuosi pagalbos, visada gaunu <...> Dievas visada manę saugojo ir globojo (D)
	Nuramina	Per būsenas, kai tokia džiugi ramybė užplūsta, tikėjimas kad viskas yra gerai (F)

Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis tyrimo duomenimis (2022)

Analizuojant Dievo vaidmenį asmeniniame tyrime dalyvavusių moterų gyvenime, skiriamos 4 subkategorijos, įvardijančios Dievo vaidmenį moterų gyvenime. Jis veda, jis kasdien lygi ir saugo, jis palaiko, jis nuramina.

Iš tiesų, kiekvienas asmuo Dievo kviečiamas žengti šventumo keliu. Gailestinga Dievo meilė orientuota į asmenis, labiausiai stokojančius užuojautos ir išvadavimo. „Kristus teigė atėjęs pas ligonius, o ne pas sveikuosius, pas nusidėjėlius, o ne pas teisiuosius. Priklausomybės sergantis žmogus, kaip ir kiekvienas, yra pašauktas išsivaduoti iš vidinių ir išorinių pančių, net ir tuomet, kai

jo asmenybė yra sudėtinga, kai jai sunku tobulėti, kai sunku ją gydyti ir su ja užmegzti santykius“ (Popiežiškoji sveikatos apsaugos darbuotojų sielovados taryba, 2003, 135 p.).

Tikintis žmogus dalyvauja Dievo gyvenime, iš jo kaip dovaną gauna savo žmogiškojo asmens orumą. Būtent todėl išvelgiamas žmogaus prote ir valioje ypatingas artimas santykis su Dievu. Žmogaus gebėjimai suteikia galimybę jam pažinti Viešpatį ir per dialogą palaikyti su juo glaudų ryšį. Tai kuria žmogų kaip asmenį (Lapinskienė, 2013), kas itin aktualu gydantis nuo priklausomybės.

Interviu metu informančių paprašyta įvardyti, kaip jos supranta Dievo išganymą (žr. 10 lentelę).

10 lentelė. Dievo išganymo suvokimas

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Dievo išganymo suvokimas	Grįžimas į tikėjimo kelią	Dievo išganymą suprantu kaip leidimą grįžti į tikėjimo kelią ir gyventi pagal Jo nuostatas ir būnant su Tėvu, Sūnumi ir Šv. Dvasia (C) Išganymas – gyvenimas pagal Dievo valią (G)
	Dievo skiriami išbandymai	Dievas davė man išbandymų (F)
	Dievo teikiama pagalba	Išgelbėjimas iš kančios (B) Jeigu nuoširdžiai kreipiuosi pagalbos, visada gaunu <...> Dievas visada mane saugojo ir globojo (D)
	Grįžimas į blaivų gyvenimą	Atimtas alkoholio troškimas – geriausias Dievo išganymo įrodymas (D)
	Proto prašviesėjimas	Mano proto atvėrimas (B)
	Ramybės atradimas	Svarbiausia ramybė už kurios stovi Jis (A)
	Gyvenimas pagal Dievo valią	Teko įrodyti kad noriu kitaip gyventi, pagal Dievo valią. (F)
Gyvenimo įvertinimas Dievo akimis	Jis išlaukė ir priėmė mane tokią kokia esu (C) Po mirties stovėsiu prieš Dievą ir turėsiu atsakyti už visus savo darbus atliktus žemėje. Tai viso gyvenimo įvertinimas Dievo akimis (E)	

Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis tyrimo duomenimis (2022)

Informančių teigimu, Dievo išganymas tai: Dievo skiriami išbandymai ir jo teikiama pagalba; tai pačių informančių proto prašviesėjimas, ramybės atradimas, grįžimas į tikėjimo kelią ir blaivų gyvenimą; tai gyvenimas pagal Dievo valią bei gyvenimo įvertinimas pačio Dievo akimis.

Remianis informančių atsakymais, galima teigti, kad pasitvirtina Z. Lapinskienės (2013) šio darbo teorinėje dalyje pristatyta mintis, kad kiekvienam žmogui duotas įstatymas, kurio šis privalo klausyti. Taip pat duotas sąžinės balsas, kuris visuomet perspėja ką daryti, ko vengti: ragina mylėti, daryti gera, vengti bloga. Tad žmogus turi savo širdyje Dievo įrašytą įstatymą, kurio reikalauja pats asmens orumas; pagal tą įstatymą jis ir bus teisiamas: „Stengiuosi laikytis 10 – Dievo įsakymų“ (G).

Informančių taip pat klausta, ar jos jaučiasi vertos Dievo išganymo. Atsakymą paprašyta argumentuoti (žr. 11 lentelę).

11 lentelė. Dievo išganymo nusipelnymas

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
	Tikėjimo įvertinimas	Žinau, kad esu išgelbėta Tikėjimu o ne savo darbais ar nuopelnais (A) Šiandien jau nesvarstau Dievo sprendimų ir jais neabejoju (B)

Nuopelnų įvertinimas		Stengiuosi būti verta, kasdien prašau Dievo parodyti, kuo galiu būti naudinga Jam ir kitiems, leisti vykdyti Jo valią (D)
	Noro pasveikti įvertinimas	Čia ne mano pastangos tik anoniminių alkoholikų draugijos ir literatūros dėka aš atradau Tikėjimą (A)
Įpareigojimas	Tikėjimas	Kiekvieną sekmadienį nesilankau bažnyčioje, tačiau nuėjus atlieku visus Šv. Sakramentus kas priklauso nuo manęs (E)
	Meilės skleidimas	Turiu skleisti tą žinią apie jo Meilę man ir žmonėms (C)
	Gyventi kokybiškesnį gyvenimą	Jis nori, kad būčiau laisva ir laiminga, gyvenčiau tiesoje (G)

Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis tyrimo duomenimis (2022)

Visos informantės įsitikinusios, kad jei jos pasveiko, atrado kelią link Dievo, reiškiasi, Dievo manymu, jos to vertos: „*Taip žinoma jaučiu*“ (A), „*Taip*“ (B), „*Šiandien jaučiuosi verta, nes esu Dievo vaikas*“ (F). Jos Dievo sprendimais šiandien nedvejoja: „*Kaip ir visa kita aplink, esu Dievo planų dalis <...> viskas yra Dievo valioje*“ (B), „*Ar verta esu Dievo išganymo, tai ne man spręsti, nes kas vyksta mano gyvenime yra Dievo planas <...> Ir jeigu Jis leido man sugrįžti atgal į namus, tai turbūt esu verta*“ (C), „*O ar esu verta... Čia ne man vertinti*“ (E), „*Tai, kad esu šiame pasaulyje – Dievo pasaulyje – rodo Jo meilę ir rūpestį man*“ (G).

Informančių nuomone, jos sulaukė Dievo išganymo, kadangi buvo įvertinti jų nuopelnai už tikėjimą ir norą pasveikti. Tačiau moterys akcentuoja, kad tuo pačiu jos Dievo buvo įpareigos, turi misiją pasaulyje: gyventi kokybiškesnį gyvenimą, tikėti bei skleisti meilę.

Interviu metu taip pat buvo pasidomėta, ar tyrime dalyvaujančios moterys meldžiasi ir jei taip, paprašyta pasakoti plačiau, ką joms tai duoda (žr. 12 lentelę).

12 lentelė. Maldos vertė

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Psichologinė nauda	Stiprinamas pasitikėjimas savimi	Man tai suteikia <...> pilnatvės jausmą (B) Maldoje galiu pasijusti pilnavertė... (C) Mane tai stiprina, gera klausyti dvasingų žmonių (F)
	Ugdomas emocinis stabilumas/ ramybė	Taip kad malda ir palaiko mano būsenas (A) Man tai suteikia vidinės ramybės, laimės (B) Malda suteikia man stiprybės, ramybės (D) <...> be maldos ir be Dievo globos jau būčiau senai palūžusi (E) Duoda ramybę, džiaugsmą (F) <...> Tai duoda ramybę (G)
	Slopinamos blogosios savybės	Taip pat mažėja susireikšminimo (B) Vartoti aš negaliu, bet man ir nereikia, nes nebėra priežasties, kurią reikėtų svaiginti alkoholiu (C)
	Keičiasi požiūris į gyvenimą	Mano žvilgsnis ir požiūris į visus sunkumus kitoks (A)
	Ugdoma disciplina	Disciplina man reikalinga, kitaip aš kaip ligonis galiu labai greitai nukrypti nes mano ligotas ego tuoj ima viršų, greitai užvaldo garbės, pinigų, vadovavimo troškulys (A)
Socialinė nauda	Palaikomas ryšys su Dievu	<...> tada labai greitai galima prarasti ryšį su Dievu <...> Taip kad malda ir palaiko <...> mano ryšį su Dievu <...> norisi nueiti ir tiesiog pabūti, susitikti su Jėzumi (A) <...> jaučiu tą pastovų sąmoningą ryšį su Dievu, kad jis visada šalia, tiesiog mano širdyje (D) <...> stiprina ryšį su Dievu (F)

		<...> nuolat stiprinti ryšį su savo Dievu <...> tai stiprina asmeninį ryšį su Dievu <...> Malda mano pokalbis su Dievu, meditacija – aš klausausi Dievo (G)
	Bendruomeninė veikla	Sekmadeniais tai visada lankausi mišiose (A) Šiuo metu dalyvauju Šv. Mišiose sekmadeniais (G)

Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis tyrimo duomenimis (2022)

Visos informantės vieningai nurodė, besimeldžiančios, kasdien: „*Taip dvasinės pastangos yra svarbiau už tobulumą <...>. Taip pat kalbu rožinį*“ (A); „*Taip, meldžiuosi kasdien*“ (B), „*Taip aš meldžiuosi*“ (C), „*Stengiuosi gyventi pagal 12 žingsnių programą kasdien*“ (D); „*Dievas mano mintyse yra daugiau dienoje, negu Jo nėra. <...> Malda man yra šventa ir nesvarbu kur ji išsakyta*“ (E); „*Taip*“ (F), „*Malda ir meditacija – mūsų AA, 11 žingsnis*“ (G).

Moterys įsitikinusios, kad malda suteikia tiek psichologinės (stiprinamas pasitikėjimas savimi, ugdomas emocinis stabilumas/ ramybė, slopinamos blogosios savybės, keičiasi požiūris į gyvenimą bei ugdomas disciplina), tiek ir socialinės naudos (palaikomas ryšys su Dievu, dalyvaujama bendruomeninėje veikloje).

Informantės savo atsakymais patvirtina savipagalbos AA grupių vienuoliktajame žingsnyje aprašytą tiesą – malda ir meditacija stiprina sąmoningą ryšį su Aukščiausią Jėga. Susidurus su egzistenciniu nerimu, kuomet krizė atrodo neišsprendžiama, jaučiamasi neturint psichologinių resursų krizei įveikti, situacija suvokiama kaip grėsmė gyvenimo tikslams, sekina nuolatiniai pakilimai ir nuosmukiai krizės situacijoje, krizinė situacija pažadina dabarties ir praeities neišspręstas problemas, malda padeda (Liobikienė, 2006).

Vykstant pokyčiams aktualu buvo išsiaiškinti, ar informantės šiandien dalyvauja kokios nors bendruomenės (parapija, parapijos grupelė ir pan.) veikloje. Paprašyta pasakoti apie tai plačiau, kaip tai įtakoja jų gyvenimą (žr. 13 lentelę).

13 lentelė. Dalyvavimas bendruomenės veikloje

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Bendruomeninė veikla	Religinės bendruomenės	Taip, antri metai giedu bažnyčios chore per Šv. Mišias (C) Priklausau aklujų ir silpnaregių bendruomenei (E) Lankiausi iki pandemijos parapijos šv. Rašto skaitymo grupelėje (F) Praktikavau Šv. Rožinio maldos grupelėje (G)
	Pagalbos kitiems bendruomenės	<...> lankau anoniminių alkoholikų grupelę (E)
	Savanorystė nepelno siekiančiose organizacijose	Daug savanoriauju (F)
Bendruomeninės veiklos nauda	Naujos patirtys ir išpūžiai	Žmonės kurie mane supa atliekant tarnystę, yra baigę mokslus, aukšto intelekto, turintys savitą požiūrį, išlavintą skonį ir t.t ir man yra kasdieną iš Jų ko pasimokinti (A) Gyvenime man tai nauja patirtis. Buvo nelengva priimti sprendimą ir įsipareigoti, tačiau dabar tai „veža“ net iki ašarų susigraudinu šlovinant Viešpatį (C) Man suteiktas naujas gyvenimas (E)
	Naujos pažintys	Susipažinau su daug naujų žmonių (A)

	Galimybė padėti kitiems	Bendruomenėje yra visiškai aklių žmonių kuriems aš dar galiu pasitarnauti (E)
	Jaučiamas Dievo vedimas gyvenime	<...> kuri neleidžia užmiršti, kad gimiau akla su viena akimi, o su kita, matau tik labai nedaug <...> Tačiau bendruomenėje yra visiškai aklių žmonių kuriems aš dar galiu pasitarnauti (E)
	Ugdomas religingumas	Tikrai šiandieną man nebeatrodo kad religija, tikėjimas, bažnyčia tai močiutėms... Nieko panašaus. Žmonės kurie mane supa atliekant tarnystę, yra baigę mokslus, aukšto intelekto, turintys savitą požiūrį, išlavintą skonį ir t.t ir man yra kasdieną iš Jų ko pasimokinti (A) Stiprina mano tikėjimą ir dėkingumą Dievui (E) Tai duoda naudą, meldžiuosi už savo vaikus, šeimą (G)

Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis tyrimo duomenimis (2022)

Trys iš septynių informančių nurodė šiuo metu nedalyvaujančios jokiaje bendruomenės veikloje: „*Ne. Bandžiau, bet kol kas nepavyko pritapti. Dar nepribrendau, matyt.*“ (B), „*Nedalyvauju*“ (D), „*Šiuo metu nedalyvauju, bet vėl noriu pradėti melstis grupelėje rožinė*“ (G). Likusios penkios tyrime dalyvavusios moterys nurodė dalyvaujančios religinėse bendruomenėse (choras, silpnaregių bendruomenė, šv. Rašto skaitymo grupelė, šv. Rožinio maldos grupelė), pagalbos kitiems bendruomenė – AA savipagalbos grupė, taip pat nepelno siekiančiose organizacijose savanoriauja.

Bendruomeninė veikla informančių nuomone, naudinga, nes tokiu būdu ugdomas religingumas, yra galimybė padėti kitiems bei patirti naujų išgyvenimų, įspūdžių, užmegzti naujas pažintis, jausti Dievo vedimą gyvenime, naujai atrasti gyvenimą.

Tyrimo dalyvavusių moterų keturioliktuoju klausimu paprašyta papasakoti plačiau, kaip pasikeitė jų gyvenimas nustojus vartoti alkoholį (žr. 14 lentelę).

14 lentelė. Gyvenimo pokyčiai nustojus vartoti alkoholį

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Nematerialiniai pokyčiai	Pagerėjo emocinė būklė	Atsirado ramybė (B) Pradėjo grįžti gyvenimo džiaugsmas <...> neina apibrėžti gyvenimo spalvų ir atspalvių, nes visi pojūčiai eina iš giliau ir neina sulyginti su žemiškais pojūčiais <...> Šiandien esu laimingiausia moteris (C) Šiandienai aš atgavau savigarbą, moteriškumą, pasitikėjimą, ramybę <...> Atgimė meilė ir ji tokia pilnavertė, apie kurią kalbant galiu pradėti verkti (E) Be tuščio nerimo, baimių (F)
	Pagerėjo fizinė sveikata	Atsistatė sveikata (F)
	Pasikeitė pasaulėžiūra	Pasikeitė suvokimas, kas aš pati esu, suvokimas, koks pasaulis mane supa <...> Dabar esu laiminga ne dėl kažkokių išorinių veiksnių, o todėl, kad gyvenu (B) Tiesiog džiaugiuosi gyvenimu (D) Pirmiausia turėjau suvokti kas mane privedė iki to, po to suvokiau savo būdo trūkumus kurios turėjau pakeisti į privalumus <...> Palaipsniui pradėjau vertinti kitus žmones ir nebesmerkiu už jų netinkamą elgesį o pasiteirauju kuom galiu būti jiems naudinga (E)
	Pasikeitė gyvenimo kokybė	Šiandien esu laimingiausia moteris (A) Grįžau į tą gyvenimą kuris mato spalvas, atsirado gyvenimo skonis (C)

		Grįžau į normalų, pilnavertį gyvenimą (D) Grįžo gyvenimas į normalias ribas (F)
	Atsirado motyvacija	Atsirado <...> noras kažką vardan kažko kažką veikti (C)
	Padidėjo užimtumas	Atsirado naujų veiklų (F)
	Atrastas ryšys su Dievu	Dievas veda mane ir jaučiu jo meilę, o tada galiu ir pati mylėti, mylėti iš begalinio dėkingumo <...> Dievas laisvina iš visų pančių (A) <...> dar daugiau Dievas pridėjo (E) Ankščiau buvo alkoholis problemos sprendimo būdas. Dabar visame kame stengiuosi pasitikėti Dievu (G)
	Išmokta blaiviai spręsti problemas	Vartoti aš negaliu, bet man ir nereikia, nes nebėra priežasties, kurią reiktų svaiginti alkoholiu (C) Lengviau sprendžiu problemas, nes tada problema aš buvau pati (G)
	Pagerėjo santykiai su aplinkiniais	Labai sustiprėjo santykiai su artimaisiais (B) Susitvarkė santykiai darbe ir šeimoje <...> atgavau pasitikėjimą artimųjų ir draugų (D) Atgavau pagarbą tiek iš vyro pusės, tiek iš aplinkinių (E) Atsistatė santykiai su žmonėmis <...> atsirado naujų draugų (F)
Materialiniai pokyčiai	Finansinė padėtis	Materialiniai dalykai taip pat pasikeitė (A) Atsirado finansinis stabilumas (B) Atsistatė finansinė būklė (F)

Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis tyrimo duomenimis (2022)

Priklausomybės nuo alkoholio įveikos rezultatas – daugybė pokyčių, tiek materialinių, tiek nematerialinių, moterų gyvenime. Akcentuotina, kad pagrindiniai pokyčiai nematerialiniai: pagerėjo moterų emocinė būseną ir fizinė sveikata; pasikeitė pasaulėžiūra, gyvenimo kokybė; atsirado motyvacija; padidėjo užimtumas; išmokta blaiviai spręsti problemas; pagerėjo santykiai su aplinkiniais; atrastas ryšys su Dievu. Taip pat trys tyrime dalyvavusios moterys pripažino, kad pagerėjo ir jų finansinė padėtis.

Akivaizdu, pokyčiai tik teigiami: „Šiandien 20 metų kaip nevartuju alkoholio“ (A), „Sveikstant pagal 12 žingsnių programą – pasikeitė viskas“ (B), „Nustojus vartoti alkoholį palaipsniui keitėsi viskas“ (E).

Savaime suprantama, neišklysti iš blaivybės kelio sunkus, daug atsakomybės, pastangų, valios reikalaujantis darbas. Tad informančių paprašyta įvardyti ir sunkumus, su kuriais tenka susidurti nustojus vartotų alkoholį (žr. 15 lentelę).

15 lentelė. Sunkumai po priklausomybės įveikos

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Psichologiniai sunkumai	Pašaipos, žeminimai	Tik nustojus vartoti sulaukdavau daug pašaipų iš vadinamų draugių: „Tai ką vyras po padu prispaudė“ arba „Ar vaikai valdo tavo gyvenimą“ ir daug kitokių (C) Jie mane žemindavo savo pašiepimais, o kaip aš pratrūkdavau šaukti ir verkti, jie man pasiūlydavo važiuoti į psichiatrinę pasigydėti, ir visada pabrėždavo, kad aš kai gėriau, buvau daug geresnė (E)
	Palaikymo trūkumas	Taigi jokio palaikymo. Be Dievo ir maldos būčiau neatlaikius. Dažniausiai tarp savo artimųjų jaučiausi svetima (E)
Psicho-fizinė liga	Alkoholizmas yra nepagydoma liga	<...> liga niekur nedingo. Alkoholikai yra emociškai nestabilūs ir palaikyti tinkamą dvasinę būseną man yra labai svarbu (D)

		Aplinkiniai, vyras, tėvai, broliai visi vartojo, o man buvo išties sunku atsilaikyti (E)
--	--	--

Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis tyrimo duomenimis (2022)

Trys informantės įvardijo psichologinius (pašaipos, žeminimai ir palaikymo trūkumas) sunkumus bei tai, kaip kad pastebi informantė D, su psicho-fizine liga itin sunku gyventi, kadangi alkoholizmas nepagydoma liga. Pastarasis informantės teiginys patvirtina daugumos mokslininkų nuomonę, kad asmuo, sergantis alkoholizmu, gali išmokti valdyti ligą ir nevartoti alkoholio, tačiau jis visą gyvenimą liks alkoholikas, kadangi alkoholizmas yra nepagydoma liga, o tik valdoma.

Tuo tarpu likusių informančių teigimu, jokių sunkumų nekyla: „Gyvenimas tęsiasi yra pilna iššūkių ir išbandymų“ (A), „Iki šiol nebuvo sunkumo, kuris susijęs su alkoholio nevartojimu. Jeigu turima omeny, kad pavartojus alkoholio, nusiraminama, tai aš tokių iliuzijų jau nebeturiu“ (B), „Dabar kaip ir nėra sunkumų“ (C), „Jokių sunkumų nėra“ (F), „Šiandien jokių sunkumų neturiu“ (G).

Šešiuliktuoju interviu klausimu siekta išsiaiškinti, kokiais būdais informantės nugali anksčiau įvardytus sunkumus (žr. 16 lentelę).

16 lentelė. Sunkumų įveikimo būdai

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Palaikant ryšį su Dievu	Malda	Jeigu reikia pagalbos naudoju malda, kurią išmokau prieš daug metų (A) Kai sunku – aš meldžiuosi (B) Malda (C) Meldžiuosi (G)
	Sakramentų priėmimas	Atlieku dažnai atgailos sakramentą ir tai mane tik stiprina. Taip pat esame užsiregistravę priimti santuokos sakramentą (A)
	Tikėjimas Dievu	Tikėjimas – pagrindinis mano ramstis turint sunkumų (B) Viską atiduodu į Dievo rankas (E) Klausiu Dievo kaip Jis nori, kad būtų (G)
Skiriant dėmesio sau, savo gerbūviui	Meditacija	Krikščioniška meditacija (C) Medituoju (G)
	Savianalizė	Stebiu nuolatos save (A)
Komunikuojant su aplinkiniais	Dalinimasis sava patirtimi	Dalinimasis savo patirtimi (C)
	AA savipagalbos grupės	Lankymas AA grupę (C) Tam turiu Dievą, 12 žingsnių programą ir anoniminius alkoholikus. Šiandien suprantu kas su manimi vyksta, kokia liga sergu, kaip jį veikia ir dėka programos turiu įrankius nugalėti sunkumus (D) 10 – žingsnio pažadas (G)

Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis tyrimo duomenimis (2022)

Tyrimo dalyvių pasakojimai atskleidė, jog išlaikyti blaivybę joms padeda skirtingi būdai: palaikant ryšį su Dievu (per malda, per sakramentų priėmimą, tiesiog per tikėjimą, pasitikėjimą Dievu); skiriant dėmesio sau, savo gerbūviui (medituoju, atliekant savianalizę); komunikuojant su aplinkiniais (dalijantis sava patirtimi, dalyvaujant AA savipagalbos grupėse). Kaip pripažino viena informantė: „Visa tai mane tik stiprina“ (C).

Viena tyrimo dalyvių interviu metu pasidalijo malda, kuri jai padeda: „*Dieve pavedu save Tau. Daryk su manimi ką nori. Meldžiu, išlaisvink mane iš savimeilės pančių, kad galėčiau vykdyti Tavo valią. Pašalink mane slegiančius sunkumus, kad ši pergalė liudytų Tavo meilę, Tavo jėgą, Tavo gyvenimo kelią, kuriems norėčiau padėti. Leisk man visada vykdyti Tavo, o ne savo valią*“ (A).

Interviu pabaigoje informančių paklausta, kiek jų manymu, žvelgiant iš dabarties, prie įveikimo sunkumų prisidėjo tikėjimo veiksnys (žr. 17 lentelę).

17 lentelė. Tikėjimo vaidmuo kylančių sunkumų įveikai

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Tikėjimo vaidmuo įveikiant kylančius sunkumus	Kova su niekuo nevyksta	Aš jų nenugalėjau, čia ne mano jėgoje ir ne mano valioje (E) Kaip nugalėsi? „Mes su niekuo nebekovojame“ (G)
	Visapusiškas pasitikėjimas Dievu	Dievas laisvina iš visų pančių (A) Tikėjimas – pagrindinis mano ramstis turint sunkumų (B) Išbandyta daug metodų norint pasveikti, tačiau yra tik vienas kelias: „nuolankiai paprašėme ir savo gyvenimą pavedėme Dievui“ <...> Ir grįžau prie Dievo nuo kurio bėgau (C) Be abejo, kaip rašo AA literatūra – tikėjimas yra kertinis akmuo (D) Jokių kitų kelių neieškojau, man atėjo suvokimas nuo pirmo atskilaujimo ir atviro pokalbio per ašaromis su Juo. Tikėjimas yra galinga jėga kuri teikia džiaugsmą ir pilnatvę (E) Šimtu procentų. Be tikėjimo grįžta egoizmas, nerimas, pyktis ir baimės, o iš to – visos problemos (F) Tikėjimas mumyse turi veikti 24 valandas, kitaip mes pražūsime. Visais 100 proc. turiu tikėti ir pasitikėti Dievu, nes pragarą jau turėjau ir ten nebenoriu grįžti (G)

Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis tyrimo duomenimis (2022)

Penkios tyrimo dalyvės vienareikšmiškai pripažino, kad jų manymu, žvelgiant iš dabarties, prie kylančių sunkumų įveikimo prisidėjo tikėjimo veiksnys, visapusiškas pasitikėjimas Dievu: „*Dėkoju Dievui už šitą ligą ir sugrįžimą pas Jį. Vartoti aš negaliu, bet man ir nereikia, nes nebėra priežasties, kurią reikėtų svaiginti alkoholiu*“ (A), „*Nuo to žingsnio viskas ir pradėjo keistis <...> Išmokau dėkoti mūsų Ganytojui ir tai yra daug daugiau negu mano protui suvokti ar žodžiais apibūdinti <...> Dėkoju Dievui už šitą ligą ir sugrįžimą pas Jį <...> tai neina apibrėžti gyvenimo spalvų ir atspalvių, nes visi pojūčiai eina iš giliau ir neina sulyginti su žemiškais pojūčiais*“ (C). Dvi tyrimo dalyvavusios moterys akcentavo, kad kova iš viso su niekuo nevyksta. Viena tyrimo dalyvė (F) susilaikė, neatsakė į šį klausimą.

Apibendrinant galima teigti, kad priklausomybę nuo alkoholio turinčių moterų patirtys patvirtina teorinėje darbo dalyje minėtą teiginį, kad netradiciniai pagalbos būdai, tokie kaip hipnozė, kodavimas ar medikamentinis gydymas negali užtikrinti ilgalaikio palaikymo. 12 žingsnių, dvasinio tobulėjimo programos kontekste moterų pagalbos paieškų kelias buvo ilgas ir sunkus. Vyko dvasinio sveikimo procesas, kurio metu moterys perėjo visus G. G. May (2004), D. Linn, M. Linn (2003) ir E. Kubler-Ross (2001) pateiktus dvasinio sveikimo etapus: neigimą, pyktį, derėjimąsi, depresiją ir priėmimą/ susitaikymą. Po didžiulių kančių visos tyrimo dalyvavusios moterys gali pasigirti šiandien esančios priėmimo etape: jos pripažino ir garsiai įvardijo savo problemą, ligą.

Informančių patirtys atskleidžia, kad dar derėjimosi etape buvo išvelgiamas religinis aspektas, kadangi tyrime dalyvavusios moterys pripažino, pradėjusios derėtis ne tik su savimi ar aplinkiniais, bet ir su Dievu. Sveikti jos pradėjo žengusios trečiąją, ketvirtąją ir penktąją AA programos žingsnius, akcentuojamus savipagalbos grupėse – nusprendus pavesti savo valią bei gyvenimą Dievo globai.

Tyrimo dalyvių pasakojimai atskleidė, jog išlaikyti blaivybę joms padeda skirtingi būdai, kurių vienas esminių: ryšio su Dievu, per maldą, per sakramentų priėmimą, tiesiog per tikėjimą ir pasitikėjimą Dievu, palaikymas. Moterys meldžiasi kasdien, kadangi malda joms teikia tiek psichologinės (stiprinamas pasitikėjimas savimi, ugdomas emocinis stabilumas/ ramybė, slopinamos blogosios savybės, keičiasi požiūris į gyvenimą, ugdoma disciplina), tiek ir socialinės (palaikomas ryšys su Dievu, dalyvaujama bendruomeninėje veikloje) naudos.

Informančių įsitikinimu, žvelgiant iš dabarties perspektyvos, prie kylančių sunkumų išlaikyti blaivybę sėkmingos įveikos didžia dalimi prisidėjo religija, tikėjimo veiksnys bei visapusiškas pasitikėjimas Dievu. Moterys tiki, sulaukusios Dievo malonės bei išganymo, kas jų supratimu pasireiškia per Dievo skiriamus išbandymus ir jo teikiamą pagalbą, proto prašviesėjimą, gyvenimo įvertinimą Dievo akimis, grįžimą į tikėjimo kelią bei blaivų dabartinį gyvenimą, ramybės atradimą bei gyvenimą pagal Dievo valią, kadangi buvo įvertinti jų nuopelnai už tikėjimą ir norą pasveikti. Būtent religijos dėka, jos atrado viltį ir stiprybės, kartu su Dievo pagalba ir vedimu, pakeisti savo gyvenimą.

Patirtys atskleidžia, kad susitaikius su priklausomybe ir palaikant stiprų ryšį su Dievu, pradėjo keistis priklausomybės paliestų moterų gyvenimo kokybė. Jų gyvenime iki šiol vyksta pozityvūs pokyčiai: jos užmezgė naujų artimų santykių, jų emocinė būseną ir fizinę sveikatą pagerėjo, jos atrado naujų veiklų, padidėjo jų užimtumas; atsirado motyvacija veikti; jos išmoko blaiviai spręsti problemas; pagerėjo santykiai su aplinkiniais; pasikeitė jų pasaulėžiūra, atrastas ryšys su Dievu bei pagerėjo ir jų finansinė padėtis. Per religiją sąmoningai stiprinamas moterų ryšys su Aukščiausią Jėga ir tai padėjo joms atrasti naująjį savo „aš“, kurio iki tol net pačios nepažinojo. Įvyko resocializacija. Išanalizavus priklausomybės nuo alkoholio paliestų moterų religines patirtis įveikos procese atskleista, kad jų gyvenimo prasmė ir siekis šiandien yra: laimingas, sėkmingas, prasmingas gyvenimas, pagalba, meilė, rūpestis aplinkiniais, vidinė ramybė, nuolatinė blaivybė, siekis būti naudinga, saviugda, atsakomybės prisiėmimas ir laikymasis už savo gyvenimą bei religija. Tarp puoselėjamų vertybių, apart gyvenimo, pagalbos kitiems teikimo, ryšio su žmogumi palaikymo, dėkingumo, sąžiningumo, atjautos, moterys itin vertina ir religiją.

IŠVADOS

1. Priklausomybė gana dažnai įvardijama kaip priverstinė pasikartojanti elgsena, apribojanti žmogaus troškimo laisvę. Ją sukelia troškimo prisirišimas prie tam tikrų objektų. Alkoholizmas – liga, sukelta besaikio alkoholio vartojimo, kurio pasekoje žmogus tampa visiškai priklausomas nuo šio produkto. Alkoholio vartojimas sekant tradicijas, papročius, įvairių apeigų ritualus arba vartojimas be saiko, su laiku tampa vis plačiau paplitusiu, „jaunėjančiu“ ir „moteriškėjančiu“ reiškiniu. Akcentuotina, kad šiandien moterų alkoholizmas tampa vis didesnę pagreitį įgyjančiu reiškiniu, apimančiu visas moters gyvenimo sritis tiek fizinę, tiek socialinę, tiek ir dvasinę bei pasireiškia siekiu sumažinti patiriamą stresą, atsipalaiduoti, vienatvę, seksualinę ar kitokią prievartą, tam tikrais atvejais priklausomybės „perėmimu“ iš savo vyrų alkoholikų ir paveldimumu. Iš esmės moterų priklausomybė nuo alkoholio glaudžiai susijusi su aplinkos veiksniais. Vartoti alkoholį moterys pradeda dėl genetiškai determinuotų savybių ir dėl įgytų (dėl psichikos būsenos arba aplinkos veiksnių). Tai problema, kurioje gana dažnai priežastys siejasi su pasekmėmis. Tai tarsi užburtas ratas. Kaip bebūtų, priklausomybė nuo alkoholio sudaro prielaidas socialinei atskirčiai.
2. Pasaulinėje praktikoje siekiant išgydyti nuo priklausomybės ligų kenčiančius asmenis vis svarbesnę reikšmę įgyja dvasinis aspektas. Tikslu padėti kenčiantiems nuo priklausomybių asmenims įkurtos savipagalbos grupės, besivadovaujančios Dvylikos žingsnių ir Dvylikos tradicijų programa, kur itin akcentuojamas asmenų, turinčių priklausomybę nuo alkoholio, santykis su „Aukštesniąja jėga“. Būtent religinis aspektas tampa vienu esminių pokyčius palaikančių veiksnių bei pačius pokyčius liudijančių rodiklių. Savipagalbos grupėse propoguojamas religingumas suteikia ligoniams vilties, kad jie pajėgūs įveikti norą svaigintis ir gali pakeisti savo gyvenimo būdą. Nuo alkoholio priklausomi asmenys, nepriklausomai nuo jų lyties, per tikėjimą, per maldas, per sakramentų priėmimą, Šventojo rašto skaitymą, skatinami ieškoti ir įgyti pasitikėjimo jėgą, kuri stipresnė už juos pačius. Kadangi savipagalbos idėja grindžiama teiginiu, kad visi žmonės turi vidinių išteklių, kuriuos galima sužadinti ir sutelkti, kai iškyla rimta problema, su laiku, žmonių, besivadovaujančių dvasingumo principais, emocinė būseną pagerėja, jie išmoksta „gyventi su savo problema“ ir atitinkamai gerėja jų gyvenimo kokybė. Tai gebėjimas rasti savyje ir panaudoti šiuos išteklius bei laipsniškai keisti savo gyvenimą. Savivertės suvokimas modeliuoja visą žmogaus elgesį ir gali daryti įtaką tolimesniam gyvenimui, jo kokybei. Dvasinio aspekto, siekiant išgyti nuo priklausomybės analizės metu nustatyta, kad nėra išskirtinių prielaidų ir bruožų, būdingų moterims ar vyrams, t.y. priklausančių nuo lyties.

3. Tyrimas atskleidė alkoholio paliestų moterų religinių patirčių raiškos bruožus: itin svarbus vaidmuo tenka dvasiniams veiksniams – religijai. Moterys tiki, kad jei jos sulaukė Dievo, kurį jos suvokia kaip jų gyvenimo režisierių, vidinį balsą, valdovą/ sutverėją ar trejybę, malonės ir pasveiko, reiškia buvo įvertinti jų nuopelnai už tikėjimą, norą ir pastangos pasveikti. Dievo vedimas, per teikiamą pagalbą, kasdieninį lydėjimą ir saugojimą, palaikymą, nuraminimą bei ištikimybę kasdieniniame gyvenime, moteris įpareigoja ir toliau tikėti juo, skleisti meilę ir gyventi kokybiškesnį gyvenimą. Tikslu išlaikyti blaivybę per kasdienes maldas, sakramentų priėmimą, tikėjimą bei pasitikėjimą Dievu, moterys ir toliau palaiko glaudų ryšį su Dievu.

Tyrimas taip pat atskleidė, kad alkoholio paliestų moterų religinių patirčių kaitai būdinga nuomonės apie alkoholizmą kaita. Jei aktyvios priklausomybės laikotarpiu, alkoholio vartojimą jos vertino kaip: žmogaus trūkumą, silpnybę; laisvę; priemonę nuslopinti neigiamas emocijas, išgyvenimus; linksmybių garantą, tai įveikusios priklausomybę, alkoholizmą jos suvokia kaip: atitrūkimą nuo realybės; gyvenimą iliuzijomis/ saviapgaulę; ligą; kontrolės, grožio, sveikatos bei savęs/ tapatumo praradimą; pakitusius, prarastus gyvenimo interesus, vertybes; emocinį šaltumą; kančią gyventi. Grimzdus į gyvenimo bedugnę, moterys pasikloviė tik Dievu ir vilėsi, kad Jis išgelbės ir išgydys. Pajutusios Dievo pagalbą, informantės tapo religingomis. Moterų priklausomybės nuo alkoholio įveikos rezultatas – materialiniai (pagerėjusi finansinė padėtis) ir nematerialiniai (pagerėjo emocinė būseną, fizinė sveikata, santykiai su aplinkiniais ir gyvenimo kokybė; pasikeitė pasaulėžiūra; atsirado motyvacija; padidėjo užimtumas; išmokta blaiviai spręsti problemas; atrastas ryšys su Dievu) pokyčiai. Per religiją, sveikstant mąstymui, sveiksta tiek kūnas, tiek siela, tad sudaromos galimybės socialiai gydyti fizinę ir psichologinę priklausomybę. Taip pat patenkinami ir kiti poreikiai: egzistenciniai (gyvenimo prasmės atradimas, gyvenimo geismas, savo gyvenimo įprasminimas, padedant kitiems), asmenybiniai (malonumas nuo blaivybės, baimė grįžti atgal), tarpasmeniniai (savivalbos grupių lankymas, bendravimas su buvusiais priklausomais asmenimis ir pagalba nuo alkoholio vis dar priklausantiems asmenims), socialiniai (mėgiama veikla, susikūrusi šeima ir pan.). Palaikant ryšį su Dievu moterys atrado gyvenimo prasmę, pasiekė psichologinę laisvę ir saugumo jausmo užtikrinimą, jų kylantys poreikiai patenkinami, tobulėja socialiniai įgūdžiai, gerėja fizinė sveikata. Blaivybės dėka, palydint dvasinio sveikimo programai, pasikeitė moterų santykis su savimi ir jas supančiu pasauliu. Atsirado drąsos bei vidinio potencialo tapti tuo, kuo jos gali tapti. Įveikus priklausomybę moterų gyvenimas tapo aktyvus, jos po truputį sėkmingai resocializuojasi visuomenėje, jaučia pasitenkinimą gyvenimu, laimę ir pagaliau įžvelgia gyvenimo prasmę.

LITERATŪRA

1. Advilonienė Ž., Budriūnaitė A., Daugirdienė V. 2010. Neordinarinės religinės patirties samprata ir raiška. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
2. Advilonienė Ž. 2005. Religijos, kaip socialinės institucijos, samprata. Sociologija. Mintis ir veiksmai, Nr. 2, p. 118–127.
3. Alkoholio vartojimo problema šeimoje: pakalbėkime apie moteris. 2019. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. [žiūrėta 2022 m. sausio 3 d.]. Prieiga per Internetą: <<https://ntakd.lrv.lt/lt/naujienos/alkoholio-vartojimo-problema-seimoje-pakalbekime-apie-moteris>>.
4. Alkoholio vartojimo padariniai Lietuvos gyventojų sveikatai. 2017. Higienos institutas sveikatos farmacijos centras.
5. Anderson P., Baumberg B. 2006. Alcohol in Europe a public health perspective. A report for the European Commission. Institute of Alcohol Studies, UK.
6. Anoniminiai alkoholikai. Kaip tūkstančiai vyrų ir moterų pasveiko nuo alkoholizmo. 2006. New York: A.A.
7. Anoniminiai alkoholikai. Anoniminiai alkoholikai subręsta. 2011. Alcoholics anonymous comes of age.
8. Ar religijos skatina terorizmą, ar kuria žmogiškumą? 2016. Bernardinai.lt. [žiūrėta 2022 m. sausio 11 d.]. Prieiga per Internetą: <<https://www.bernardinai.lt/2016-08-04-ar-religijos-skatina-terorizma-ar-kuria-zmogiskuma/>>
9. Augis R., Kočiūnas R. 1993. Psichologijos žodynas. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
10. Bacevičienė M. 2005. Vidutinio amžiaus Kauno gyventojų gyvenimo kokybė, subjektyvusis sveikatos vertinimas ir jo reikšmė prognozuojant mirtį: daktaro disertacija. Kaunas: Kauno medicinos universitetas.
11. Beattie M. 2014. Ne-priklausomi. Kaip liautis kontroliuoti kitus ir pradėti rūpintis savimi? Alma littera.
12. Bendorienė A., Bogušienė V. ir kt. 2008. Tarptautinių žodžių žodynas. Vilnius: Alma littera.
13. Bitinas B. ir kt. 2008. Kokybinių tyrimų metodologija. Socialinių mokslų kolegija.
14. Braun B., Weinland C., Kornhuber J., Lenz B. 2018. Religiosity, Guilt, Altruism and Forgiveness in Alcohol Dependence: Results of a Crosssectional and Prospective Cohort Study. Alcohol and Alcoholism, No. 53(4), p. 426–434.
15. Broom L., Bonjean Ch. M., Broom D. H. 1992. Sociologija. Vilnius: Littera Universitatis Vytauti Magni.

16. Budriūnaitė A. 2013. Religijos ir kultūros studijos. Vytauto Didžiojo universiteto mokslo klasteriai. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
17. Bulotaitė L., Baltrušaitytė, R. 2010. Studentų alkoholio vartojimo lūkesčiai. Visuomenės sveikata, Nr. 1 (48), p. 83–89.
18. Bulotaitė L. 2009. Priklausomybių anatomija. Vilnius: Tyto Alba.
19. Bulotaitė L. ir kt. 2008. Sergančiųjų priklausomybės ligomis socialinė integracija: veiksniai ir priemonės. Mokymo programų ciklas specialistams. Kaunas.
20. Bulotaitė L. 2004. Narkotikai ir narkomanija. Iliuzijos ir realybė. Vilnius.
21. Buzienė V., Kantaravičienė R., Antul M. 2010. Psichosocialinė asmenų, priklausomų nuo psichiką veikiančių medžiagų, reintegracija į visuomenę ir darbo rinką. Darbo su priklausomybės ligomis sergančiais asmenimis metodika.
22. Dirgėlienė I., Kavaliauskienė D., Letukienė R. 2017. Gyvenimo kokybės pokyčiai anoniminių alkoholikų savipagalbos grupėje. Socialinis darbas. Patirtis ir metodai, Nr. 19 (1), p. 111–133.
23. Dirgėlienė I. (2010). Edukaciniai aspektai socialiniame darbe: bendruomeninio įgalinimo patirtis. Acta Pedagogica, Nr. 25, p. 172–180.
24. Dvareckas K, Navickas A. 2012. Sutemos tirščiausios prieš aušrą – knyga apie priklausomybę ir sveikimo kelią. Vilnius: Bernardinai.lt.
25. Dvylika Žingsnių ir Dvylika tradicijų. 2007. New York: A.A.
26. Fleming M. ir kt. 2000. Alkoholio vartojimo problemos ir jų sprendimo būdai bendrojoje praktikoje. Kaunas: Vitae Litera.
27. Folgheraiter F., Pasini A. 2009. Self – help Groups and Social Capital: New Directions in Welfare Policies? *Social work education*, No. 28 (3), p. 253–267.
28. Gailienė D., Bulotaitė L., Sturlienė N. 2002. Asmenybės ir bendravimo psichologija. Vilnius.
29. Girčienė I. 2012. Psichosocialinės pagalbos alkoholizmu sergančiam asmeniui ir jo šeimai teikimo galimybės: magistro baigiamasis darbas. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.
30. Gyventi blaiviai. 2011. Vilnius: AA Tarnyba Lietuvoje.
31. Guščinskienė J. 2001. Sociologijos įvadas: struktūrinės loginės schemas ir komentarai. Kaunas: Technologija.
32. Hodge D. R. 2011. Alcohol Treatment and Cognitive–Behavioral Therapy: Enhancing Effectiveness by Incorporating Spirituality and Religion. National Association of Social Workers, No. 56 (1), p. 21–31.
33. Jasiukevičiūtė T. 2013. Priklausomybės nuo alkoholio progresavimas ir asmens tapatumas biografiniuose pasakojimuose: nuo tapatumo valdymo iki „alkoholinės beprotybės“. Visuomenės sveikata, Nr. 3 (62), 76–86.
34. Jenkins J. 1997. Šių laikų dorovinės problemos. Vilnius: Alma littera.

35. Jovaiša L. 2007. Enciklopedinis edukologijos žodynas. Vilnius, Gimtasis žodis.
36. Juodraitis A., Račkauskienė R. 2008. Prielaidos socialinei pagalbai teikti alkoholinės priklausomybės situacijoje. Jaunųjų mokslininkų darbai, Nr. 2 (18), p. 122–132.
37. Juozaitienė I. 2011. Moterų, įveikusių priklausomybę nuo narkotikų, sėkmingos blaivybės patirtys: magistro baigiamasis darbas. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
38. Kanišauskas S. 2019. Mokslas, religija ir religinis jausmas. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.
39. Kaip tai mato Bilas. 2008. Vilnius: AA tarnybos biuras.
40. Kardelis K. 2016. Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai. Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.
41. Kasdieniniai apmąstymai. Anoniminių alkoholikų apmąstymų knyga kitiems AA nariams. 2008. Vilnius: AA tarnybos biuras.
42. Kubiliūtė G., Slatvickis A. 2004. Alkoholizmas. Dėl butelio gyvenimas parduodamas pusvelčiui. [žiūrėta 2022 m. vasario 11 d.]. Prieiga per Internetą: <<http://www.klaipeda.daily.lt/temp.php?data=2004-03-08&id=1078675760>>
43. Kubler-Ross E. 2001. Apie mirtį ir mirimą. Vilnius.
44. Lapinskienė Z. 2013. Tikėjimo vaidmuo atstatant per priklausomybes pažeistą asmens orumą ir integralumą. „Aš esu“ bendruomenės patirtis: magistro baigiamasis darbas. Vilnius: Lietuvos edukologijos universitetas.
45. Leliūgienė I. 2002. Socialinio pedagogo (darbuotojo) žinynas. Kaunas: Technologija.
46. Leliūgienė I. 1997. Žmogus ir socialinė aplinka. Kaunas.
47. Lieponė J. 2019. Moters alkoholikės portretas: dažnai girtauja viena namuose, taip slopindama nerimą ir liūdesį. 15min.lt. [žiūrėta 2022 m. vasario 11 d.]. Prieiga per Internetą: <<https://www.15min.lt/gyvenimas/naujiena/sveikata/moters-alkoholikes-portretas-daznai-girtauja-vienos-namuose-taip-slopindamos-nerima-ir-liudesi-1028-1101842?copied>>
48. Lietuvos gyventojų sveikata. 2020. Alkoholio vartojimas. [žiūrėta 2022 m. sausio 11 d.]. Prieiga per Internetą: <<https://osp.stat.gov.lt/lietuvos-gyventoju-sveikata-2020/alkoholio-vartojimas>>
49. Linn D., Linn M. 2003. Gyvenimo žaizdų gydymas. Vilnius: Katalikų pasaulis.
50. Macelienė A. 2012. Socialinė pedagoginė pagalba išsituokusioms poroms, vykdam tėvų funkcijas po skyrybų. Šeimos edukologijos ir vaiko teisių apsaugos: magistrantūros studijų baigiamasis darbas. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
51. May G. G. 2004. Priklausomybė ir malonė. Vilnius: Katalikų pasaulis.
52. Mazaliauskienė N. 2020. Moterys ir alkoholis: mitai ir tikrovė. [žiūrėta 2022 m. sausio 26 d.]. Prieiga per Internetą: <<https://www.neuromeda.lt/moterys-ir-alkoholis-mitai-ir-tikrove/>>

53. Moterų alkoholizmas – labai gili duobė. 2015. Delfi.lt [žiūrėta 2022 m. sausio 11 d.]. Prieiga per Internetą: <<https://www.delfi.lt/gyvenimas/5braskes/moteru-alkoholizmas-labai-gili-duobe.d?id=66997570>>
54. Moteris ir alkoholis. 2006. Sekundė.lt [žiūrėta 2022 m. kovo 11 d.]. Prieiga per Internetą: <<https://sekunde.lt/leidinys/sekunde/moteris-ir-alkoholis/>>
55. Muceniekas G. 2007. Praktinis gidas savitarpio pagalbos grupių vadovams. Vilnius.
56. Nissen J. F. 1997. Nematomas dramblys. Alkoholis, alkoholizmas, alternatyvos. Vokietija.
57. Obelenienė R. 2013. Sutuoktinių, sveikstančių nuo alkoholinės priklausomybės, tarpusavio santykių atnaujinimo pagalbos galimybės: magistro baigiamasis darbas. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
58. Palaimintojo Jurgio Matulaičio MIC diena Marijampolėje. Bažnyčia Lietuvoje. 2013. Bažnyčios žinios, Nr. 2 (392), p. 1–44.
59. Paškus A. 1998. Tikėjimo ir netikėjimo sąlytis šiandien. Kaunas: Lietuvos katechetikos centras.
60. Popiežiaus Benedikto XVI atsakymai į kunigų klausimus. 2007. Bažnyčios žinios, Nr.20. [žiūrėta 2022 m. sausio 27 d.]. Prieiga per Internetą: <<https://www.baznycioszinios.lt/old/bz0720/720pop1.html>>
61. Popiežiškoji sveikatos apsaugos darbuotojų sielovados taryba. 2003. Bažnyčia, narkotikai ir narkomanija: Sielovados vadovėlis. Vilnius: Katalikų pasaulis.
62. Prakapas R., Katinaitė R. 2008. Nuteistų asmenų resocializacija: socialinė komunikacija ir edukacinių lūkesčių realizavimas. Socialinis darbas ir ugdymas, Nr. 5 (16), p. 81–92.
63. Ramonas A., Saldytė I. 2013. Dvasinės pagalbos galimybės netiesioginės priklausomybės atveju. Tiltai. Priedas: mokslo darbai, Krikščioniškosios kultūros trajektorijos. Klaipėda, Nr. 44, p. 114–132.
64. Sadauskas V. 2008. Ignaciškasis humanizmas. Vilniaus Jėzuitų gimnazija: Jėzaus draugija.
65. Sikorskienė V. 2008. Moterų alkoholizmas: specifiniai bruožai ir pasveikimo galimybės: magistro baigiamasis darbas. Vilnius: Vilniaus universitetas.
66. Simaitienė D. 2014. Socialinės-antropocentrinės pedagogų vertybės kaip karjeros projektavimo veiksnys: magistro baigiamasis darbas. Šauliai: Šiaulių universitetas.
67. Skamarakaitė A. 2015. Alkoholį vartojančių paauglių mergaičių padaugėjo daugiau nei trigubai. Lrt.lt. [žiūrėta 2022 m. vasario 27 d.]. Prieiga per Internetą: <<https://www.lrt.lt/naujienos/lietuvoje/2/22554/alkoholi-vartojanciu-paaugliu-mergaiciu-padaugejo-daugiau-nei-trigubai>>
68. Subata E., Malinauskaitė A. 2009. Asmenų, sergančių priklausomybe nuo opioidų, diagnostika, medikamentinis gydymas ir socialinė pagalba. Vilnius: Vilniaus priklausomybės ligų centras.

69. Sungaila G. 2017. Fundamentalizmas, modernizmas ir šventybė. [žiūrėta 2022 m. vasario 27 d.]. Prieiga per Internetą: <<http://www.satenai.lt/2017/04/21/fundamentalizmas-modernizmas-ir-sventybe/>>
70. Šumskas D. 2006. Depresija ir piktnaudžiavimas internetu. [žiūrėta 2022 m. vasario 22 d.]. Prieiga per Internetą: <http://www.blaivus.org/UserFiles/blaivi_karta/12.%20Priklausomybi%C5%B3%20gydymas/115fdepresijaalk.pdf>
71. Tamutienė I. 2014. Alkoholio vartojimo priežastys ir būdai Lietuvoje: žalos ir neformalaus drausminimo aspektai. Kultūra ir visuomenė, Nr. 5 (3), 109–124.
72. Vasiliauskas R. 2005 (A). Vertybių pedagogika išvalgos į vertybių ugdymo teoriją ir praktiką. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
73. Vasiliauskas R. 2005 (B). Vertybių pedagogika. Vilnius.
74. Žalimienė L. 2003. Socialinės paslaugos. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija.
75. Žilinskienė L., Tumilaitė R. 2011. Resocializacijos modeliai ir jų taikymas. Sociologija. Mintis ir veiksmai, Nr. 2 (29), p. 285–313.
76. Žydžiūnaitė V. 2007. Tyrimo dizainas: struktūra ir strategijos. Kaunas: Technologija.
77. Woititz J. G. 1999. Suaugę alkoholikų vaikai. Kaunas: Dargenis.
78. Марки М. 1939. Алкоголики и Бог. Статья Мориса Марки, журнал Либерти, Редактор Фултон Аурслер.
79. Гумеров П. 2011. [žiūrėta 2022 m. vasario 22 d.]. Prieiga per Internetą: <<https://pravoslavie.ru/50375.html>>
80. Качар И. В., 2016. Женский алкоголизм. [žiūrėta 2022 m. vasario 7 d.]. Prieiga per Internetą: <<http://bsmp.by/press-tsentr/polezno-znat/zdorovyj-obraz-zhizni/zhenskij-alkogolizm>>
81. Тейлор М. 2018. Почему женщины начинают пить и как это на них влияет. [žiūrėta 2022 m. vasario 22 d.]. Prieiga per Internetą: <<https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-russian-44762628>>
82. Потребление алкоголя и устойчивое развитие. 2017. Информационный бюллетень Цели в области устойчивого развития: задачи в области здравоохранения. [žiūrėta 2022 m. kovo 28 d.]. Prieiga per Internetą: <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/340808>>

SANTRAUKA

Letukienė Rasa. Priklausomybės nuo alkoholio paliestų moterų religinės patirtys. Dvasinio konsultavimo ir asistavimo studijų programos magistro baigiamasis darbas. Darbo vadovas doc. dr. V. Juškienė, Klaipėdos universitetas: Klaipėda 2022. – 68 p.

Raktažodžiai: alkoholizmas, priklausomybė, savipagalbos grupės, religinės patirtys.

Nors alkoholio vartojimo problemos vis dar stereotipiškai labiau siejamos su vyrais, pastaraisiais dešimtmečiais su tuo susiduria vis daugiau moterų. Nuo alkoholio priklausomų moterų skaičius auga. Jei XX a. pradžioje priklausomų moterų ir vyrų santykis buvo 1:12, dabar – 1:5. Nors moterų alkoholizmo problema statistiškai atrodo kur kas menkesnė už vyrų – jos sudaro apie 15 proc. visų diagnozuotų priklausomybių nuo alkoholio atvejų, tai nereiškia, kad jų vartojimo problema yra ženkliai mažesnė. Turint tai omenyje, atliktas tyrimas, tikslu ištirti priklausomybės nuo alkoholio paliestų moterų religines patirtis įveikos procese.

Remiantis kokybinio tyrimo rezultatais, buvo atskleisti alkoholio paliestų moterų religinių patirčių raiškos bruožai: itin svarbus vaidmuo tenka dvasiniams veiksniams – religijai. Moterys tiki, kad jei jos sulaukė Dievo malonės ir pasveiko, reiškia buvo įvertinti jų nuopelnai už tikėjimą, norą ir pastangas pasveikti. Dievo vedimas, per teikiamą pagalbą, kasdieninį lydėjimą ir saugojimą, palaikymą, nuraminimą bei ištikimybę kasdieniniame gyvenime, moteris įpareigoja ir toliau tikėti juo, skleisti meilę ir gyventi kokybiškesnį gyvenimą. Per kasdienes maldas, sakramentų priėmimą, tikėjimą bei pasitikėjimą Dievu, moterys ir toliau palaiko glaudų ryšį su Dievu.

Tyrimas taip pat atskleidė, kad alkoholio paliestų moterų religinių patirčių kaitai būdinga nuomonės apie alkoholizmą kaita. Jei aktyvios priklausomybės laikotarpiu, alkoholio vartojimą jos vertino kaip: žmogaus trūkumą, silpnybę; laisvę; priemonę nuslopinti neigiamas emocijas, išgyvenimus; linksmybių garantą, tai įveikusios priklausomybę, alkoholizmą jos suvokia kaip: atitrūkimą nuo realybės; gyvenimą iliuzijomis/ saviapgaulę; ligą; kontrolės, grožio, sveikatos bei savęs/ tapatumo praradimą; pakitusius, prarastus gyvenimo interesus, vertybes; emocinį šaltumą; kančią gyventi. Moterų priklausomybės nuo alkoholio įveikos rezultatas – materialiniai (pagerėjusi finansinė padėtis) ir nematerialiniai (pagerėjo emocinė būseną, fizinė sveikata, santykiai su aplinkiniais ir gyvenimo kokybė; pasikeitė pasaulėžiūra; atsirado motyvacija; padidėjo užimtumas; išmokta blaiviai spręsti problemas; atrastas ryšys su Dievu) pokyčiai. Įveikus priklausomybę ir toliau palaikant ryšį su Dievu moterys atrado gyvenimo prasmę, pasiekė psichologinę laisvę ir saugumo jausmo užtikrinimą, jų kylantys poreikiai patenkinami, tobulėja socialiniai įgūdžiai, gerėja fizinė sveikata. Blaivybės dėka, palydint dvasinio sveikimo programai, pasikeitė moterų santykis su savimi ir jas supančiu pasauliu.

SUMMARY

Letukienė Rasa. Religious experiences of women addicted to alcohol. Spiritual Consulting and Assisting Study Program Master's Thesis. Supervisor doc. dr. V. Juškienė, Klaipėda's University: Klaipėda 2022. - 68 p.

Keywords: alcoholism, addiction, self-help groups, religious experiences.

Although alcohol use problems are still more stereotypically associated with men, lately, more and more women are facing this problem in the last decades. The number of women addicted to alcohol is growing. At the beginning of XX century, the ratio of dependent women to men was 1:12, now it is 1:5. Although the problem of alcoholism among women seems to be much smaller than that of men – it accounts for about 15 % of all diagnosed cases of alcohol dependence, but this does not mean that the problem of their consumption is significantly less. With this in mind, a study was conducted to examine the religious characteristics of women addicted to alcohol experience in the coping process.

Based on the results of a qualitative study, the religious views of women affected by alcohol were revealed by: spiritual factors that play a very important role – and that's the religion. Women believe that if they have received God's grace and that they healed, it means they were rewarded for faith, desire, and efforts to recover. God's guidance, through assistance, daily support, reassurance and fidelity in everyday life, a woman is obliged to continue to believe in him, to spread love and live a better quality of life. Through daily prayers, the reception of the sacraments, faith and trust in God, women continue to have a close relationship with God.

The study also revealed that changes in the religious experiences of women affected by alcohol are characterized by a change in perceptions of alcoholism. If during the period of active dependence, they assessed alcohol consumption as: human deficiency, weakness; freedom; a tool of suppressing negative emotions and experiences; a guarantee of fun, after overcoming the addiction, they perceive alcoholism as: detachment from reality; life with illusions / self-deception; disease; loss of control, beauty, health and self / identity; lost or changed interests and values of life; emotional coldness; suffering to live. The result of women's alcohol dependence overcoming is material (improved financial situation) and intangible (improved emotional state, physical health, relationships with others and quality of life; also a change of worldview; increased motivation; increased occupancy; learned to solve problems soberly; discovered a connection with God) – all changes. After overcoming addiction and continuing to communicate with God, women have discovered the meaning of life, achieved psychological freedom and a sense of security, their emerging needs are being met, their social skills are improving, and their physical health is improving. Because of

sobriety and accompanied by a spiritual healing program, the relationship between women and themselves and the world around them has changed.

PRIEDAI

1 priedas

Interviu planas

Kreipiuosi į Jus su prašymu,

Esu Klaipėdos universiteto, magistro studijų studentė Rasa Letukienė, atlieku tyrimą, kurio tikslas – ištirti priklausomybės nuo alkoholio paliestų moterų religines patirtis įveikos procese. Prašau Jūsų prisidėti prie mano baigiamojo darbo metu atliekamo tyrimo ir atsakyti į žemiau pateiktus klausimus remiantis savo asmenine patirtimi. Tyrimas anoniminis, o jo metu gauti duomenys bus naudojami tik mano baigiamajame darbe.

1. Kokie prisiminimai, išgyvenimai kyla prisiminus Jūsų vaikystę? Papasakokite plačiau.
2. Jūsų nuomone, kas lėmė (kokie veiksniai ir aplinkybės), kad pradėjote vartoti alkoholį?
3. Ką reiškia būti priklausomu nuo alkoholio? Papasakokite plačiau apie Jūsų priklausomybės laikotarpiui būdingus išgyvenimus, patirtis.
4. Papasakokite plačiau, kaip atrodė jūsų pagalbos paieškos?
5. Papasakokite plačiau, kokia jūsų gyvenimo prasmė šiandien?
6. Papasakokite plačiau, kokias vertybes jus puoselėjate šiandien?
7. Papasakokite plačiau, kaip suvokiate Dievą?
8. Ar jus religinga? Ar visuomet tokia buvote?
9. Papasakokite plačiau, kiek jaučiate Dievo vedimą savo gyvenime?
10. Papasakokite plačiau, kaip suprantate Dievo išganymą?
11. Ar jaučiatės verta Dievo išganymo? Argumentuokite savo atsakymą.
12. Ar Jus meldžiatės? Jei taip, papasakokite plačiau, ką jums tai duoda?
13. Ar dalyvaujate kokios nors bendruomenės (parapija, parapijos grupelė ir pan.) veikloje?
Papasakokite apie tai plačiau, kaip tai įtakoja jūsų gyvenimą.
14. Kaip pasikeitė Jūsų gyvenimas nustojus vartoti alkoholį? Papasakokite plačiau.
15. Papasakokite, su kokiais sunkumais susiduriate nustojus vartoti alkoholį?
16. Papasakokite, kaip nugalite šiuos sunkumus?
17. Kiek žvelgiant iš dabarties, prie įveikimo sunkumų prisidėjo tikėjimo veiksnys?

Dėkoju už Jūsų skirtą laiką

Informantė A**1. Kokie prisiminimai, išgyvenimai kyla prisiminus Jūsų vaikystę? Papasakokite.**

Vaikystę prisimenu labai neaiškiai, kažkokios atminties spragos. Žinau tik vieną, kad buvau tikrai mylimas tėvų vaikas, kuris buvo aprengtas, pamaitintas, nupirktas žaislų... tačiau neišmylėtas. Visada jaučiau trūkumą apkabinių, gražių, meilių žodžių iš tėvų lūpų. Kažkaip nepamenu bendrų susėdimų prie stalo, kažkokių pokalbių, ėjimų pasivaikščioti ar kartu sėdėjimo prie televizoriaus, ką matydavau pas savo kiemo ar klasės drauges. Man to labai trūko ir aš visada jaučiausi vieniša.

Turiu brolių kuris yra 7 metais vyresnis, tačiau jis taip pat gyveno jau savo kaip paauglio gyvenimą ir su manim užsiimti laiko neturėjo. Tėvai abu dirbo, nors kaip ir sakau namie nieko netruko tik Jų pačių. Nesantaikos tarp tėvų nemačiau, tačiau man būnant dešimt metų sužinojau kad tėvai skiriasi, tada ir prasidėjo mūsų kelionės su mama. Po skyrybų, pirmus dvejus metus paliko mane gyventi pas savo seserį o pati išvyko laimės ieškoti į kitą miestą. Netrukus mama ištekėjo už kito vyro, o mane vis maitino pažadais , kad netrukus gyvensime kartu.

Kaip atvykdavo manęs aplankyti, nors tai būdavo labai retai, kartais matydavau mamos veide ne žymę mėlynę ar nubrozdinimą veide, tačiau aš jos neklausdavau iš kur visa tai, nes man buvo svarbiausia kada vėl gyvensime kartu. Mamos atsakymai visada būdavo, greitai dukryte greitai. Taip pora metų išgyvenau pas tetą, kaip vieną dieną mama pasiėmė mane gyventi į savo naujus namus kitame mieste. Tada ir prasidėjo visi nesutarimai tarp mamos ir patėvio, nors aš jo niekada taip negalėjau vadinti, nes nuo pirmos akimirkos kaip jį pamačiau aš tiesiog jo neapkenčiau. Triukšmas ir muštynės vykdavo labai dažnai, priežastis kaip įvardino patėvis, buvo kad, mama pažiūrėjo ne į tą pusę, tai nusišypsojo kaimynui, tai per garsiai pasisveikino su bendradarbiu ir t.t Tiesiog ištiesai gyvenau baimėje ir laukime kada visa tai baigsis.

Mama pradėjo man žadėti, kad greitai paliksime Jį ir gyvensime dviese. Laukiau labai to momento. Vieną naktį po muštynių mama jį paliko, tačiau maždaug po mėnesio pasijuto laukiantis kūdikio, ji vėl sugrižo pas jį, o aš vėl apsigyvenau pas tą pačią tetą. Tada jau man buvo 14 metų ir aš vis matydavau kaip mano draugės gyvena su abiem tėvais, kaip jie ateina į susirinkimus, kaip ateina į naujmetinius ar kitus renginius kuriose būdavome paruošę programą, o į mano dažniausiai neateidavo niekas.

Draugai taip pat nelabai norėdavo su manimi draugauti, nes aš negalėdavau jų pakviesti į svečius, dažnai ateidavau nepailsėjusi, ne visada atlikdavau namų darbus, nes niekas manęs nekontroliavo, o ir pažymiais negalėjau pasipuikuoti.

2. Jūsų nuomone, kas lėmė (kokie veiksniai ir aplinkybės), kad pradėjote vartoti alkoholį?

16-kos metų vėl gyvenau su mama, ji buvo jau išsiskyrusi ir mes grįžome gyventi atgal į tą patį miestą iš kur ir išvykome prieš šešetą metų. Jau buvau paauglė, susiradau draugių kurios labai greitai išmokino rūkyti, o savaitgalį dėl linksnumo išgerti taurę vyno ar dar kokio nors svaiginančio gėrimo. Prisimenu pirmą būseną apsvaigimo, atrodė kad patekau į rojų, dingo vienišumo jausmas, apmaudas ir pyktis, savanaudiškumas, godumas, pavydas, nebesijutau svetima ar nemylima. Šitų jausmų niekada nebuvo patyrusi.

3. Ką reiškia būti priklausomu nuo alkoholio? Papasakokite apie Jūsų priklausomybės laikotarpiui būdingus išgyvenimus, patirtis.

Priklausomybė nuo alkoholio tai liga, bet suprantu tik šiandieną. Ankščiau galvodavau kaip ir dauguma žmonių kad tai pasileidimas, valios neturėjimas, nenoras ir t.t Bet taip nėra, tai yra baisi dvasinė, psichinė ir fizinė liga kuri žaloja žmogų pamažu. Suvokimo apie tai neturėjau ir visada lygindavau save su kitais, o ko man trūksta - turiu ką apsirengti, pavalgyti, turime namus, darbą, vaiko teisės vaiko neatėmė. Na ir kas kad truputį išgeriu, nors tai nebuvo truputį, tai būdavo mėnesį, išgerta savaitė, diena iš dienos ir negėrimo tarpai vis trumpėjo.

Tačiau išgyventas skausmas po gėrimų atrodo yra neapsakomas. Nevartoju 20 metų, tačiau atrodo, kad tai visai neseniai viskas buvo, tas nepakeliamas dvasinis skausmas, kaltės jausmas, vienišumo ir beprasmybės jausmas.

4. Papasakokite, kaip atrodė jūsų pagalbos paieškos?

Pagalbos pati neieškojau, nes man vis atrodė, kad kitos moterys geria daugiau, tačiau mano artimieji matė, kad su manimi negerai. Mano brolis vis man kalbėjo, kad sesute tu per daug vartoji, argi moteriai galima taip nusigerti, kaip gali vartaliojis ir nežinoti kaip nueini miegoti. Jis iš tiesų nežinojo mano kiekvienų išgertuvių, tik nujautė. Aš buvau labai gera aktorė, ir manipulatorė. Tačiau pavedusi kelis svarbius įpareigojimus, brolis mane suėmė ir nuvežė į psichiatrinę ligoninę, oi kiek draskiausi kiek įrodinėčiau kad aš dar ne tokia, tačiau ten tokių pasakotojų buvo daug ir niekas nekreipė į mane dėmesio.

Taip brolis mane vežė gal kokius penkis gal šešis kartus per porą metų, kol vieną kartą ligoninėje susipažinau su vaikinu kuris papasakojo apie anoniminius alkoholikus. Iki draugijos man prireikė nueiti dar gero pusmečio, nes vis galvojau, kad aš dar ne tokia, o atsidūrusi tenai vėl pradėjau ieškoti tarp pasakojančių moterų ne panašumų o skirtumų. Jos buvo netekusios namu, darbų, vaikų ir t.t ir man buvo dar vienas įrodymas kad man čia ne vieta.

Tačiau nutraukus ėjimą į grupę, aš labai greitai vėl prisigėriau ir po to pasekmės buvo skaudžios, atsidūriau ligoninėje su sustojusiu inkstu ir beveik su prasidedančia kepenų ciroze, tačiau manęs ir tai ne išgąsdino, nes man atrodė, o gal aš išvis sau nekėliau tokių klausimų kaip kas bus toliau. Atrodė susitvarkys viskas kaip ir visada. Tačiau aš atsidūriau anoniminių alkoholikų grupėje, kurią aplankau ir šiandieną.

5. Papasakokite, kokia jūsų gyvenimo prasmė šiandien?

Man visada patiko sėkmės lydimi žmonės, tie kuriems viskas visada sekasi. Jie visada šypsosi, yra viskuo patenkinti, svarbiausiu savimi pačiu. Jie visada randa iš visų situacijų pačią geriausią išeitį, niekada nesikremta suklydę, nekaltina kitų. Tai buvo mano noras tai turėti, būti laiminga ir nesitikėti iš kitų, kad padarys mane laiminga.

Esu pati atsakinga už savo gyvenimą ir pasirinkimus ir už viso šito stovi tikėjimas į Dievą. Kuris ir yra laisvė į naują gyvenimą. Šiandien tai ir puoselėju nenusiimdama atsakomybės nuo savęs tikėdama kad viskas įvyks Dievo valia. Juk ne veltui sakoma, stenkis ir Dievas tau padės. Supratau kad negalima visko suversti Dievo apvaizdai, o pačiai visiškai nusišalinti.

6. Papasakokite, kokias vertybes jus puoselėjate šiandien?

Šiandien vertybės nematerialios, svarbiausia žmogus ir santykis su juo. Norėdama pakeisti požiūrį į visą tai, pirmiausia turėjau išsivaduoti nuo pykčio. Nepasitenkinimo protrūkiai ne man. Šiuo abejotinu malonumus gali naudotis normalus žmogus, tačiau alkoholikei šie jausmai yra nuodai. Taip pat atjauta kitiems žmonės, nekišant savo nuomonės, savo požiūrio. Taip pat kasdienis palydovas yra dėkingumas gyvenimui, Dievui ir artimiesiems.

7. Papasakokite, kaip suvokiate Dievą?

Tapau nauja asmenybė, turiu naujas vertybes ir svarbiausia susigražinusi tikėjimą. Pradžioje tikėjau galingesne jėga kuri gali padėti kaip man sunku ir aš nerandu išeities iš vienos ar kitos situacijos, po to pradėjau gilintis kaip pastiprinimo, reikėjo kažkokio apibrėžtumo gyvo asmens ir tai yra Dievas. Jis stovi už manęs ir laiko suėmęs už pečių, tada taip ramu. Jis niekada manęs nepaliko ir nepaliks. Kaip aš pasiryžau žengti dvasinio augimo keliu, kad tai užpildytų tuštumą kurią ankščiau užpildė alkoholis.

8. Ar jus religinga? Ar visuomet tokia buvote?

Vaikystėje buvo suteikta krikšto ir sutvirtinimo sakramentai, tačiau nieko apie tai nesupratau ir niekas neaiškino, nes to norėjo babytė, o manau ir pati negalėjo paaiškinti kas tas Dievas, nes bijodavo ir mums drausdavo apie tai kalbėti. Taip ir užaugau su šita samprata, kad Dievas tai senelis su barzda ir lazda sėdintis ant debesius ir skaičiuojantis mano nuodėmes. Bažnyčia man buvo labai nepatraukli, būdavo nuobodu, nejauku, šalta, liūdno dainos, paveikslai negražūs, tiesiog bauginantys.

Taip šiandien yra kitaip, tačiau tas kelias pas Jį buvo ilgas ir skausmingas.

9. Papasakokite, kiek jaučiate Dievo vedimą savo gyvenime?

Jaučiu Jį per įsipareigojimus, o pats gyvenimas sudėlioja taip kaip turi būti, o ne kaip aš noriu. Aš nuolankiai tai priimu ir vykdu jo valią. Jis visada buvo šalia manęs, ir visada buvo pasirengęs man padėti. Jis saugojo visose situacijose ir laukė kol aš atsisuksiu į Jį. Man tereikėjo priimti Jo meilę, Jo valią ir gyventi dalijantis savo patirtimi, sveikimu ir Dievo atradimu.

10. Papasakokite, kaip suprantate Dievo išganymą?

Turiu visko ko man reikia, svarbiausia šeimą, gerus nuoširdžius santykius, darbą ir pripažinimą, o svarbiausia ramybę už kurios stovi Jis. „Jis taip pamilo pasaulį, jog atidavė savo viengimį Sūnų“ – už mane, nevertą...Ko daugiau reikia? Argi Jis gali pagailėti to, ko man reikia, jei nepagailėjo Sūnaus.

11. Ar jaučiatės verta Dievo išganymo? Argumentuokite savo atsakymą.

Taip žinoma jaučiu, čia ne mano pastangos tik anoniminių alkoholikų draugijos ir literatūros dėka aš atradau Tikėjimą. Žinau, kad esu išgelbėta Tikėjimu o ne savo darbais ar nuopelnais.

12. Ar Jūs meldžiatės? Jei taip, papasakokite, ką jums tai duoda?

Taip dvasinės pastangos yra svarbiau už tobulumą. Disciplina man reikalinga, kitaip aš kaip ligonis galiu labai greitai nukrypti nes mano ligotas ego tuoj ima viršų, greitai užvaldo garbės, pinigų, vadovavimo troškulys ir tada labai greitai galima prarasti ryšį su Dievu. Taip kad malda ir palaiko mano būsenas, mano ryšį su Dievu.

Sekmadeniais tai visada lankausi mišiose, o ir paprastomis dienomis taip pat aplanko kažkoks jausmas kad norisi nueiti ir tiesiog pabūti, susitikti su Jėzumi. Taip pat kalbu rožinį.

13. Ar dalyvaujate kokios nors bendruomenės (parapija, parapijos grupelė ir pan.) veikloje? Papasakokite apie tai, kaip tai įtakoja jūsų gyvenimą.

Taip labai aktyviai dalyvauju bendruomenės gyvenime. Turiu labai daug įsipareigojimų. Susipažinau su daug naujų žmonių ir tikrai šiandieną man nebeatrodo kad religija, tikėjimas, bažnyčia tai močiutėms... Nieko panašaus. Žmonės kurie mane supa atliekant tarnystę, yra baigę mokslus, aukšto intelekto, turintys savitą požiūrį, išlavintą skonį ir t.t ir man yra kasdieną iš Jų ko pasimokinti.

14. Kaip pasikeitė Jūsų gyvenimas nustojus vartoti alkoholi? Papasakokite.

Mano praeitis man neleidžia pamiršti kur galiu greitai atsidurti, tačiau tai yra mano turtas ir liudijimas apie Dievo meilę. Šiandien 20 metų kaip nevartoju alkoholio. Dievas veda mane ir jaučiu jo meilę, o tada galiu ir pati mylėti, mylėti iš begalinio dėkingumo. Materialiniai dalykai taip pat pasikeitė.

15. Papasakokite, su kokiais sunkumais susiduriate nustojus vartoti alkoholi?

Gyvenimas tęsiasi yra pilna iššūkių ir išbandymų, tačiau mano žvilgsnis ir požiūris į visus sunkumus kitoks. Darau tai kas priklauso nuo manęs.

16. Papasakokite, kaip nugalite šiuos sunkumus?

Stebiu nuolatos save ir jeigu reikia pagalbos naudoju malda, kurią išmokau prieš daug metų. „Dieve pavedu save Tau. Daryk su manimi, ką nori. Meldžiu, išlaisvink mane iš savimeilės pančių,

kad galėčiau vykdyti Tavo valią. Pašalink mane slegiančius sunkumus, kad ši pergalė liudytų Tavo meilę, Tavo jėgą, Tavo gyvenimo kelią kuriems norėčiau padėti. Leisk man visada vykdyti Tavo , o ne savo valią“. Atlieku dažnai atgailos sakramentą ir tai mane tik stiprina. Taip pat esame užsiregistravę priimti santuokos sakramentą.

17. Kiek žvelgiant iš dabarties, prie įveikimo sunkumų prisidėjo tikėjimo veiksnys?

Šiandien esu laimingiausia moteris. Dėkoju Dievui už šitą ligą ir sugrįžimą pas Jį. Vartoti aš negaliu, bet man ir nereikia, nes nebėra priežasties, kurią reikėtų svaiginti alkoholiu. Dievas laisvina iš visų pančių.

Informantė B

1. Kokie prisiminimai, išgyvenimai kyla prisiminus Jūsų vaikystę? Papasakokite.

Prisiminimų daug. Negaliu pasakyti, kad mano vaikystė buvo bloga. Turėjau ir mylinčius tėvus ir sesę. Gyvenom, kaip visi. Bet nuolatos norėjau būti geriausia, išskirtinė. Ryškiausias vaikystės emocijos, kurios iškyla – grėsmė, baimė, įtampa, nusivylimas.

2. Jūsų nuomone, kas lėmė (kokie veiksniai ir aplinkybės), kad pradėjote vartoti alkoholį?

Aplinkybės pradėti vartoti alkoholį buvo palankios (namie būdavo vartojamas alkoholis). Bet šiandien to nelaikau lemiamu veiksmu. Suprantu, kad jei ne tuomet, tai kažkur kitur, kažkada vėliau būčiau pradėjusi vartoti bet koku atveju.

3. Ką reiškia būti priklausomu nuo alkoholio? Papasakokite apie Jūsų priklausomybės laikotarpiui būdingus išgyvenimus, patirtis.

Man būti priklausoma – reiškia egzistuoti tamsoje. Būdingiausi išgyvenimai vartojant alkoholį – kančia, savigaila ir susireikšminimas.

4. Papasakokite, kaip atrodė jūsų pagalbos paieškos?

Pagalbos pradėjau ieškoti po maždaug 15 metų nuolatinio kasdieninio vartojimo. Pradėjau nuo hipnozės – porą mėnesių likau blaiva.

Toliau – psichiatrijos ligoninė, vaistai. Tai visiškai neveikė. Būdavau blaiva tik tiek, kiek būdavau ligoninėje. Toliau kodavimas – veikė 2 valandas. Toliau vėl ligoninė, kol pagaliau atėjau į AA.

5. Papasakokite, kokia jūsų gyvenimo prasmė šiandien?

Būti gera mama, žmona, dukra, sese, darbuotoja.
Būti naudinga kitiems.

6. Papasakokite, kokias vertybes jus puoselėjate šiandien?

Sąžiningumas visose gyvenimo srityse – mano pagrindinė vertybė. Taip pat atjauta, nesavanaudiškumas, meilė ir rūpestis kitiems.

7. Papasakokite, kaip suvokiate Dievą?

Dievas – mano gyvenimo režisierius.
Didelis ir galingas, visą apimantis protas ir dvasia.

8. Ar jus religinga? Ar visuomet tokia buvote?

Taip, esu pasirinkusi religiją. Sąmoningai religinga tapau tik pradėjusi gyventi blaiviai su AA

9. Papasakokite, kiek jaučiate Dievo vedimą savo gyvenime?

Jaučiu kiekvieną dieną. Būna, nutinka aklos ir kurčios dienos, kai nenoriu to matyti, bet gan retai.

10. Papasakokite, kaip suprantate Dievo išganymą?

Išganymas man – tai išgelbėjimas iš kančios ir mano proto atvėrimas.

11. Ar jaučiatės verta Dievo išganymo? Argumentuokite savo atsakymą.

Taip. Kaip ir visa kita aplink, esu Dievo planų dalis. Šiandien jau nesvarstau Dievo sprendimų ir jais neabejoju.

12. Ar Jūs meldžiatės? Jei taip, papasakokite, ką jums tai duoda?

Taip, meldžiuosi kasdien. Primenu sau, kad viskas yra Dievo valioje. Man tai suteikia vidinės ramybės, laimės ir pilnatvės jausmą. Taip pat mažėja susireikšminimo.

13. Ar dalyvaujate kokios nors bendruomenės (parapija, parapijos grupelė ir pan.) veikloje? Papasakokite apie tai, kaip tai įtakoja jūsų gyvenimą.

Ne. Bandžiau, bet kol kas nepavyko pritapti. Dar nepribrendau, matyt.

14. Kaip pasikeitė Jūsų gyvenimas nustojus vartoti alkoholi? Papasakokite.

Tik nustojus vartoti jis praktiškai nesikeitė. Sveikstant pagal 12 žingsnių programą- pasikeitė viskas: suvokimas, kas aš pati esu, suvokimas, koks pasaulis mane supa.

Atsirado ramybė, labai sustiprėjo santykiai su artimaisiais, atsirado finansinis stabilumas. Dabar esu laiminga ne dėl kažkokių išorinių veiksnių, o todėl, kad gyvenu.

15. Papasakokite, su kokiais sunkumais susiduriate nustojus vartoti alkoholi?

Iki šiol nebuvo sunkumo, kuris susijęs su alkoholio nevartojimu. Jeigu turima omeny, kad pavartojus alkoholio, nusiraminama, tai aš tokių iliuzijų jau nebeturiu.

16. Papasakokite, kaip nugalite šiuos sunkumus?

Kai sunku – aš meldžiuosi.

17. Kiek žvelgiant iš dabarties, prie įveikimo sunkumų prisidėjo tikėjimo veiksnys?

Tikėjimas – pagrindinis mano ramstis turint sunkumų.

Informantė C

1. Kokie prisiminimai, išgyvenimai kyla prisiminus Jūsų vaikystę? Papasakokite.

Aš kaip ir daugelis vaikų norėjau tapti „spaliukė“, „pionierė“, o man to neleido tėvai, kadangi tėvai buvo tremtyje, jų tikėjimas buvo ir yra (kadangi tėtis jau miręs turiu tik gyva mama) labai gilus, aiškus ir stiprus. Taigi buvau nuo pat mažumos vedama, po to verčiama lankyti bažnyčią, ir taip kiekvieną sekmadienį.

Taip ir užaugau nesuvokdama, kas tas Dievas ir kokia viso lankymo esmė, nes būdama bažnyčioje atlikdavau tik bažnytines apeigas, aš apie jas nieko nesužinojau ir nesupratau, tėvai nesugebėjo paaiškinti patraukliai, kad būtų noras eiti į bažnyčią, viskas vyko per prievartą „reikia“.

Pamenu, koks siutas imdavo kaip visi vaikai eina čiuožinėti ant kalnų su rogutėmis, ar vasarą maudytis, o aš su broliu ir seserimi i pamaldas. Taigi buvau tik statistė. Baigusi 8- klases, aš norėjau kuo greičiau išvažiuoti mokytis, ir kuo toliau nuo namų, kad nebereikėtų lankyti bažnyčios ir grįžus mamai perpasakoti kas buvo kalbama per pamokslą. Įstojusi mokintis, į tuo metu vadinamą technikumą (dabar kolegiją), galvojau gyvenimas prasideda.

Materialiai gyvenome neblogai, tėvai statėsi namą, taigi pinigų viskam ko panorėjau nebuvo, tačiau maisto namie tikrai netrūko. Tėvai labai daug dirbo, taigi to dėmesio, meilės, apsikabinimų taip pat nebuvo. Jiems atrodė, kad vaikai patys užauga, jiems reikia duoti valgyti, aprengti, o mokykla išugdys visas kitas reikalingas žmogiškas savybes. Tėtis laikas nuo laiko pradėdavo gerti, tada namie vykdavo bėrimai iki muštynių.

2. Jūsų nuomone, kas lėmė (kokie veiksniai ir aplinkybės), kad pradėjote vartoti alkoholį?

Pirmos rimtesnės išgertuvės įvyko po 8-klasių egzaminų. Po to įstojimas ir pirmosios stipendijos aplaistymas, tada pirmą kartą netekau sąmonės nuo alkoholio. Tačiau nelabai įsigandau, ir apie tai per daug negalvojau. Jutausi tokia laiminga ir tokia laisva kaip niekada dar gyvenime.

Vėliau išgėrinėjimai tęsėsi einant į šokius, ne tiek išgerdavome kiek apsimesdavome, kad esame girtos, tačiau tai pridudavo drąsos pakviesti vaikiną šokti, garsiai reikšti savo nuomonę, o kartais net apsimesti, kad yra bloga ir tada sulaukdavau labai daug dėmesio tiek iš vaikinų tiek iš merginų. Man to ir reikėjo.

Baliukai vykdavo kiekvieną šeštadienį. Nuomavomės dviese kambarį, iš šeimininkų jokios kontrolės nebuvo, išeidavome kada norime ir grįždavome kada norime, ir su kuo norime o tėvai gyveno toli, už 300 km. Taigi mano noras kaip merginos, norėjosi būti „kietai“, lyderei.

3. Ką reiškia būti priklausomu nuo alkoholio? Papasakokite apie Jūsų priklausomybės laikotarpiui būdingus išgyvenimus, patirtis.

Būti priklausomu nuo alkoholio tai beprotybė, kada nieko nebesupranti, nesiorientuoji laike, nieko nesuvoki, nieko nenori ir iš tiesų net nežinai ko norėti. Prarandi savitumą. Tavo tampa tikslas,

tik iš kur gauti nors kažkiek išgerti, kad pataisytum sveikatą. Alkoholis tampa tavo valdovu visame kame. Tau nebelieka jausmų, nelieka svetimo skausmo, ašarų, tau nerūpi šeima, tėvai, broliai ir seserys. Įdomu tik žmonės „draugai“ kurie turi pinigų ir gali pastatyti butelį, jų nuomonė buvo svarbi.

4. Papasakokite, kaip atrodė jūsų pagalbos paieškos?

Neieškojau. Sutikau žmogų... Pasidalino patirtimi apie AA. Davė kontaktus. Pasirodė nerimta, ne man, sekta kažkokia, pagalvojau. Bet duoto lapuko su kontaktais kažkodėl neišmečiau. Vėliau, prieš jį liepto galą, susiradau jį, nuėjau, sudalyvavau.

5. Papasakokite, kokia jūsų gyvenimo prasmė šiandien?

Išblaivėjus, atsirado tuštuma kurią reikėjo kažkuo užpildyti. Taip vėl pamažu į mano gyvenimą sugrįžo tikėjimas, kuris mokina, kad viskas susiję su Meile. Meilė žmonėms, aplinkai ir visai Dievo sukurtai kūrinijai.

6. Papasakokite, kokias vertybes jus puoselėjate šiandien?

Šiandien trokštu gyventi ir stengiuosi tai daryti eidama pasitikėjimo, supratingumo, padėjimo, atleidimo, užuojautos ir tikėjimo keliu

7. Papasakokite, kaip suvokiate Dievą?

Dievą suvokiu kaip trejybę, ir suvokiu, kad viskas kas vyksta mano ir aplinkinių gyvenime vyksta pagal Jo valią ir planą, man ir mums. Kuriu asmeninį santykį su Dievu.

8. Ar jus religinga? Ar visuomet tokia buvote?

Taip aš jaučiuosi religinga pagal savo supratimą apie tai, bet tokia aš nebuvoau tą gyvenimo tarpsnį, kai panirau į tamsą, egoizmą, puikybę, priklausomybę.

9. Papasakokite, kiek jaučiate Dievo vedimą savo gyvenime?

Dievo vedimą aš jaučiu kiekvieną dieną, nuo saulės patekėjimo iki nusileidimo. Ir tai galiu pasakoti daug pavyzdžių kas su manimi darosi kaip aš nukrypdavau iš man rodomo kelio, o tie nukrypimai tai pyktis, pagieža, pavydas, puikybė, abejingumas, gobšumas.

10. Papasakokite, kaip suprantate Dievo išganymą?

Dievo išganymą suprantu kaip leidimą grįžti į tikėjimo kelią ir gyventi pagal Jo nuostatas ir būnant su Tėvu, Sūnumi ir Šv. Dvasia

11. Ar jaučiatės verta Dievo išganymo? Argumentuokite savo atsakymą.

Ar verta esu Dievo išganymo, tai ne man spręsti, nes kas vyksta mano gyvenime yra Dievo planas. Ir jeigu Jis leido man sugrįžti atgal į namus, tai turbūt esu verta ir turiu skleisti tą žinią apie jo Meilę man ir žmonėms.

12. Ar Jūs meldžiatės? Jei taip, papasakokite, ką jums tai duoda?

Taip aš meldžiuosi, bet dėl savo žmogiško tingėjimo kartais tai pamirštu arba randu svarbesnių darbų, o Dievui laiko lieka vis mažiau. Maldoje galiu pasijusti pilnavertė...

13. Ar dalyvaujate kokios nors bendruomenės (parapija, parapijos grupelė ir pan.) veikloje? Papasakokite apie tai, kaip tai įtakoja jūsų gyvenimą.

Taip, antri metai giedu bažnyčios chore per Šv. Mišias. Gyvenime man tai nauja patirtis. Buvo nelengva priimti sprendimą ir įsipareigoti, tačiau dabar tai „veža“ net iki ašarų susigraudinu šlovinant Viešpatį.

14. Kaip pasikeitė Jūsų gyvenimas nustojus vartoti alkoholi? Papasakokite.

Nežinau kiek laipsnių ar procentų galėčiau tai įvertinti, grįžau į tą gyvenimą kuris mato spalvas, atsirado gyvenimo skonis, noras kažką vardan kažko kažką veikti,

15. Papasakokite, su kokiais sunkumais susiduriate nustojus vartoti alkoholi?

Dabar kaip ir nėra sunkumų, tačiau tik nustojus vartoti sulaukdavau daug pašaipų iš vadinamų draugių, „ Tai ką vyras po padu prispaudė“, arba, „Ar vaikai valdo tavo gyvenimą“ ir daug kitokių.

16. Papasakokite, kaip nugalite šiuos sunkumus?

Malda, krikščioniška meditacija, lankymas AA grupę, dalinimasis savo patirtimi. Visa tai mane tik stiprina.

17. Kiek žvelgiant iš dabarties, prie įveikimo sunkumų prisidėjo tikėjimo veiksnys?

Išbandyta daug metodų norint pasveikti, tačiau yra tik vienas kelias: „nuolankiai paprašėme ir savo gyvenimą pavedėme Dievui“. Nuo to žingsnio viskas ir pradėjo keistis. Pradėjo grįžti gyvenimo džiaugsmas. Ir grįžau prie Dievo nuo kurio bėgau, o Jis išlaukė ir priėmė mane tokį koks esu. Išmokau dėkoti mūsų Ganytojui ir tai yra daug daugiau negu mano protui suvokti ar žodžiais apibūdinti, tai neina apibrėžti gyvenimo spalvų ir atspalvių, nes visi pojūčiai eina iš giliau ir neina sulyginti su žemiškais pojūčiais.

Informantė D

1. Kokie prisiminimai, išgyvenimai kyla prisiminus Jūsų vaikystę? Papasakokite.

Negaliu pasakyti, kad mano vaikystė buvo nelaiminga: tėvai rūpinosi, mylėjo. Prisimenu, kad bijojau girto tėvo, skandalų ir labai smerkiau alkoholikus.

2. Jūsų nuomone, kas lėmė (kokie veiksniai ir aplinkybės), kad pradėjote vartoti alkoholį?

Tradicijos, atrodė normalu ir priimtina, kad suaugę žmonės vartojo alkoholį. Paragavau, kai man buvo 18 metų, patiko poveikis: pakeldavo nuotaiką, palegvindavo bendravimą, išlaisvindavo. Be alkoholio neapseidavo nei viena šventė, nei šiaip jaunimo ir ne tik susibūrimai.

3. Ką reiškia būti priklausomu nuo alkoholio? Papasakokite apie Jūsų priklausomybės laikotarpiui būdingus išgyvenimus, patirtis.

Iš pradžių, kai alkoholis „draugas“, buvo smagu ir linksma, alkoholis nekeldavo problemos. Šiandien matau, kad nuo vartojimo pradžios nesugebėdavau kontroliuoti išgeriamo alkoholio kiekio, bet tada nesureikšmindavau šitų ženklų. Aš nebuvai iš tų moterų, kurios per trumpą laiką tapo priklausomomis. Rūpėjo kiti dalykai: studijavau universitete, dirbau, svajojau sukurti gražią šeimą.

Bet, kaip šiandien matau, alkoholio buvo daug mano gyvenime ir nepajutau, kaip buvo peržengta ta trapi riba, kai jis tapo „valdovu“, kai reikia stiprių gėrimų, kasdien, kaip vaistų, kad palengvinti fizinę ir emocinę būseną. Buvau pasiekus ribą, kai gyventi tapo nepakeliama. Iš vienos pusės smaugė kaltės, gėdos ir baimės jausmai, iš kitos - savigailos, vienišumo ir kaltinimo kitų ir tokio neteisingo man pasaulio.

4. Papasakokite, kaip atrodė jūsų pagalbos paieškos?

Neieškojau pagalbos. Nenorėjau pripažinti, kad turiu problemą, nebuvo sąžininga su savimi. Nenorėjau girdėti draugų ir artimųjų, kol nepasidaviau dukros maldavimams ir neatsiduriau Minesotos programoje (šios programos pagalba sveikstama nuo įvairių priklausomybių, Programa paremta 12 ŽINGSNIŲ programa), kur ir sužinojau apie anoniminius alkoholikus.

5. Papasakokite, kokia jūsų gyvenimo prasmė šiandien?

Būti harmonijoje su savimi ir supančiu pasauliu. Gyventi paprastą normalų gyvenimą, džiaugtis kiekviena diena ir ištiesti pagalbos ranką, kam to reikia.

6. Papasakokite, kokias vertybes jus puoselėjate šiandien?

Nuolankumą, pasiaukojimą, meilę

7. Papasakokite, kaip suvokiate Dievą?

Šiandien tiesiog tikiu, kad Dievas yra, ir man to vaikiško suvokimo užtenka.

8. Ar jus religinga? Ar visuomet tokia buvote?

Atradau tikėjimą, bet netapau religinga. Ankščiau laikiau savę ateiste, vėliau supratau, kad buvau daugiau agnostike.

9. Papasakokite, kiek jaučiate Dievo vedimą savo gyvenime?

Jei paprašau iš ryto, kad vestų manę ir palaimintų gerėms darbams, būti naudinga Jam ir kitiems, tai viskas sekasi, gerai jaučiuosi ir tai jaučiu kasdien.

10. Papasakokite, kaip suprantate Dievo išganymą?

Šiandien suvokiu, kad Dievas visada manę saugojo ir globojo. Jeigu nuoširdžiai kreipiuosi pagalbos, visada gaunu. Atimtas alkoholio troškimas – geriausias Dievo išganimo įrodymas.

11. Ar jaučiatės verta Dievo išganymo? Argumentuokite savo atsakymą.

Stengiuosi būti verta, kasdien prašau Dievo parodyti, kuo galiu būti naudinga Jam ir kitiems, leisti vykdyti Jo valią.

12. Ar Jūs meldžiatės? Jei taip, papasakokite, ką jums tai duoda?

Taip, stengiuosi gyventi pagal 12 žingsnių programą kasdien. Rytinė malda ir meditacija, dienos metu, jeigu jaučiu, kad reikia Dievo pagalbos, sprendžiant kasdieninius rūpesčius, ir vakare būtinai padėkoju už jo dovanas tą dieną. Malda suteikia man stiprybės, ramybės, jaučiu tą pastovų sąmoningą ryšį su Dievu, kad jis visada šalia, tiesiog mano širdyje.

13. Ar dalyvaujate kokios nors bendruomenės (parapija, parapijos grupelė ir pan.) veikloje? Papasakokite apie tai, kaip tai įtakoja jūsų gyvenimą.

Nedalyvauju.

14. Kaip pasikeitė Jūsų gyvenimas nustojus vartoti alkoholį? Papasakokite.

Grižau į normalų, pilnavertį gyvenimą. Susitvarkė santykiai darbe ir šeimoje, atgavau pasitikėjimą artimųjų ir draugų, tiesiog džiaugiuosi gyvenimu.

15. Papasakokite, su kokiais sunkumais susiduriate nustojus vartoti alkoholį?

Esu pasveikusi alkoholikė, bet liga niekur nedingo. Alkoholikai yra emociškai nestabilūs ir palaikyti tinkamą dvasinę būseną man yra labai svarbu.

16. Papasakokite, kaip nugalite šiuos sunkumus?

Tam turiu Dievą, 12 žingsnių programą ir anoniminius alkoholikus. Šiandien suprantu kas su manimi vyksta, kokia liga sergu, kaip ją veikia ir dėka programos turiu įrankius nugalėti sunkumus.

17. Kiek žvelgiant iš dabarties, prie įveikimo sunkumų prisidėjo tikėjimo veiksnys?

Be abejo, kaip rašo AA literatūra – tikėjimas yra kertinis akmuo.

Informantė E

1. Kokie prisiminimai, išgyvenimai kyla prisiminus Jūsų vaikystę? Papasakokite.

Mano vaikystės prisiminimai dvejopi, buvo ir gero ir blogo kas įsirėžė giliai į atmintį. Niekaip neišdildomas atsiminimas tėvų nesutarimai, muštynės net iki kraujo, tarpusavyje. Mamos elgesys iki šių dienų man nesuprantamas. Barnių metu su tėvu, mama krisdavo lyg negyva ir aimanuodavo, o nesulaukusi iš mūsų pagalbos griebdavosi agresijos prieš mus. Pamenu, broliui kliūdavo ne tiek daug, tačiau aš kentėdavau daugiausia, taip man atrodė vaikui.

Gimiau su negalia, buvo nesveikos akys, tačiau mama nekreipdavo į mano ašaras dėmesio, liedavosi jos pyktis. Šauksmai, keiksmi, mušdavo per veidą, tampydavo už plaukų ir keiksnodavo negražiais žodžiais. Kartais į tarpą skirti ar raminti mamą atbėgdavo ir kaimynai. Taip augau nuolatinėje baimėje.

Materialių dalykų netrūko, tėvai buvo abu dirbantys, tačiau meilės, dėmesio ar atjautos nesulaukdavau. Mokykloje taip pat patyriau patyčias dėl žvairų akyčių, kurios išprovokavo man savybę, gintis kad ir kas, kaip bežemintų, ir iš geros mergaitės virtau pagiežinga intrigantė. Po to ištekėjau, vyras taip pat vartojantis. Taigi nuo nuolatinų įtampų ir baimių nepabėgau.

2. Jūsų nuomone, kas lėmė (kokie veiksniai ir aplinkybės), kad pradėjote vartoti alkoholį?

Visada svajojau apie gražią šeimą. Tačiau ištekėjus toli gražu buvo ne taip kaip svajojau, vyras gėrė ir darbe ir po darbo. Gyvenome pas mano tėvų, jie taip pat nevengė išgėrimų. Buvau apsupta geriančių, gyvenimu nepasitenkinančių, ir pilnų priekaištų artimųjų.

Kad šeima neiširtų, o galbūt gal, kad rastumėme bendrą kalbą, pradėjau po truputį išgėrinėti ir aš. Iš pradžių vartojau saikingai, po to geriau kad jam mažiau liktų, po to, kad nusiraminčiau ir nematyčiau jo girto, po to gėriau kad užsimirščiau kad geriu, ir taip augo priklausomybė alkoholiui. Manau kad turėjo įtakos ir paveldimumas.

3. Ką reiškia būti priklausomu nuo alkoholio? Papasakokite apie Jūsų priklausomybės laikotarpiui būdingus išgyvenimus, patirtis.

Būti priklausomai nuo alkoholio tai reiškia ne gyventi, o egzistuoti. Alkoholis tiek užvaldė protą, jausmus, emocijas, kad tu tiesiog nebegalvoji ką apie tave galvoja kiti žmonės, ką galvoja artimieji ir kaip jie jaučiasi matydami mane nykstant. Alkoholis sunaikina moterį, moteriškumą, savigarbą.

Praradau viską kas šventa moteriai, praradau grožį, išvaizdą. Aš prageriau viską, nes neberegavodavau nei į prašymus, nei į maldavimus, nei į kitų jausmus. Man svarbiausia tik išgerti ir gyventi iliuzijoje kad rytoj bus kitaip.

4. Papasakokite, kaip atrodė jūsų pagalbos paieškos?

Kaip nustodavau vartoti ir naktimis negalėdavau miegoti, tada ir šaukdavausi pagalbos pas Dievą. Vienas kartas buvo mano išsigelbėjimas, po daugiadienių vėl maldavau Dievą „Daryk su

manim ką nori“, ir tą pačią dieną patekau į ligoninę apsinuodijimų skyrių, iš kurio nuvežė į psichiatrinę ligoninę, detoksikacijai. Tenai sužinojau ir patekau į „Minesotos“ organizuojamą programą, kurioje atėjo suvokimas, kad kažkas yra ne taip. Taip pat susipažinau ir sužinojau apie AA grupę. Iš ligoninės grįžusi nedelsiant susiradau AA grupę, kurią lankau ir šiandieną, ten ir radau visus atsakymus. Šiandien eina 18 metai kaip gyvenu su klatinga, mirtina ir progresuojančia liga.

5. Papasakokite, kokia jūsų gyvenimo prasmė šiandien?

Šiandieną esu blaiva, tokia ir norėčiau išlikti visą likusį gyvenimą. Keičiu savo įpročius ir būdo trūkumus 12 žingsnių programos ir Dievo pagalbos dėka. Mano gyvenimo prasmė, pirmiausia susitvarkyti save, būti geresnei, nuoširdesnei. Pirmiausia būti žmogumi ir, kad paskutinę dieną išeinant iš šio pasaulio, galėčiau tarti, aš gyvenau o ne egzistavau.

6. Papasakokite, kokias vertybes jus puoselėjate šiandien?

Pagalba kitam žmogui visomis prasmėmis, tiek fiziškai, tiek dvasiškai. Dievas su manimi, ir jo pagalba esu vedama kam ir kada reikia pagalbos.

7. Papasakokite, kaip suvokiate Dievą?

Aš manau kad gimdama gavau sielą, kurią dovanojo Dievas. Jis kalba ir veikia per mane. Jo prisilietimus jaučiu dabar, jausdavau ir po daugiadienių. Po išgertuvių aš nebijodavau ir nejausdavau jokios kaltės ar atsakomybės nei prieš vyrą, vaiką ar tėvų priekaištus, tačiau vidus būdavo kaip nuplaktas ir širdis kuždėdavo, tu blogai darai, tu ne taip elgiesi, tu esi kalta. Jis kužda ir šiandieną, tačiau tas kuždesys pilnas meilės. Dievas būdavo su manimi visur ir visada tiek gėrime, tiek darbuose, tiek maldose.

8. Ar jus religinga? Ar visuomet tokia buvote?

Taip tikėjimas buvo diegiamas nuo pat mažens, mano babytė buvo labai pamaldi, kuri ir skiepijo religingumą ir tikėjimą. Aš į bažnyčią nueidavau per didžiąsias metų šventes, tačiau Dievą širdyje nešiojosi nuo mažens. Aš ir šiandieną Dievu tikiu, tačiau bažnyčioje reta lankytoja, nes manau kad tikėjimas ir religija yra du skirtingi dalykai.

9. Papasakokite, kiek jaučiate Dievo vedimą savo gyvenime?

Vedimą jaučiu visada. Maldos mano yra einančios iš širdies, ir daugiau praktikuoju strėlines maldas, aš kas dieną prašau palaiminimo, aš prašau kantrybės, prašau pastebėti žmones kuriems reikia mano pagalbos, atjautos.

10. Papasakokite, kaip suprantate Dievo išganymą?

Išganymą aš suprantu tai, kad po mirties stovėsiu prieš Dievą ir turėsiu atsakyti už visus savo darbus atliktus žemėje. Tai viso gyvenimo įvertinimas Dievo akimis.

11. Ar jaučiatės verta Dievo išganymo? Argumentuokite savo atsakymą.

Kiekvieną sekmadienį nesilankau bažnyčioje, tačiau nuėjus atlieku visus Šv. Sakramentus kas priklauso nuo manęs. O ar esu verta...Čia ne man vertinti

12. Ar Jūs meldžiatės? Jei taip, papasakokite, ką jums tai duoda?

Dievas mano mintyse yra daugiau dienoje, negu Jo nėra. Kadangi prižiūriu neįgalią savo mamą, kuri jau 10 metų prikaustyta prie lovos. Taip kad be maldos ir be Dievo globos jau būčiau senai palūžusi. Malda man yra šventa ir nesvarbu kur ji išsakyta.

13. Ar dalyvaujate kokios nors bendruomenės (parapija, parapijos grupelė ir pan.) veikloje? Papasakokite apie tai, kaip tai įtakoja jūsų gyvenimą.

Priklausau aklųjų ir silpnaregių bendruomenei, kuri neleidžia užmiršti, kad gimiau akla su viena akimi, o su kita, matau tik labai nedaug. Tačiau bendruomenėje yra visiškai aklų žmonių kuriems aš dar galiu pasitarnauti, ir tai tik stiprina mano tikėjimą ir dėkingumą Dievui. Taip pat lankau anoniminių alkoholikų grupelę, kurioje buvo, Dievo ir joje lankančių paliestų alkoholizmo žmonių pagalba, man suteiktas naujas gyvenimas.

14. Kaip pasikeitė Jūsų gyvenimas nustojus vartoti alkoholį? Papasakokite.

Nustojus vartoti alkoholį palaipsniui keitėsi viskas, pirmiausia turėjau suvokti kas mane privedė iki to, po to suvokiau savo būdo trūkumus kurios turėjau pakeisti į privalumus. Palaipsniui pradėjau vertinti kitus žmones ir nebesmerkiu už jų netinkamą elgesį o pasiteirauju kuom galiu būti jiems naudinga.

Šiandienai aš atgavau savigarbą, moteriškumą, pasitikėjimą, ramybę ir dar daugiau Dievas pridėjo. Atgavau pagarbą tiek iš vyro pusės, tiek iš aplinkinių. Atgimė meilė ir ji tokia pilnavertė, apie kurią kalbant galiu pradėti verkti.

15. Papasakokite, su kokiais sunkumais susiduriate nustojus vartoti alkoholį?

Sunkumų materialių neturėjau, tačiau aplinkiniai, vyras, tėvai, broliai visi vartojo, o man buvo išties sunku atsilaikyti. Jie mane žemindavo savo pašiepimais, o kaip aš pratrūkdavau šaukti ir verkti, jie man pasiūlydavo važiuoti į psichiatrinę pasigydyti, ir visada pabrėždavo, kad aš kai gėriau, buvau daug geresnė. Taigi jokio palaikymo. Be Dievo ir maldos būčiau neatlaikius. Dažniausiai tarp savo artimųjų jaučiausi svetima, o anoniminių alkoholikų grupelėje, tarp svetimų jaučiausi sava.

16. Papasakokite, kaip nugalite šiuos sunkumus?

Aš jų nenugalėjau, čia ne mano jėgoje ir ne mano valioje.

Vyras sumažinimo vartojimą, du brolius palaidojau nuo alkoholio, tėtis mirė, mama po insulto atgulė į lovą. Viską atiduodu į Dievo rankas.

17. Kiek žvelgiant iš dabarties, prie įveikimo sunkumų prisidėjo tikėjimo veiksnys?

Jokių kitų kelių neieškojau, man atėjo suvokimas nuo pirmo atsiklaupimo ir atviro pokalbio per ašaromis su Juo. Tikėjimas yra galinga jėga kuri teikia džiaugsmą ir pilnatvę.

Informantė F

1. Kokie prisiminimai, išgyvenimai kyla prisiminus Jūsų vaikystę? Papasakokite.

Mano vaikystė buvo puiki, viskuo aprūpinta – seneliai kaime ir vasaros pas juos, tėvai pakankamai pasiturintys, gyvenome Vilniuje. Buvau gan griežtai auklėjama, bet nepaklusni ir esu gavusi nuo mamos diržo už pamestus raktus. Bet tai buvo tik vienas kartas.

2. Jūsų nuomone, kas lėmė (kokie veiksniai ir aplinkybės), kad pradėjote vartoti alkoholį?

Alkoholio vartojimas buvo įprastas laisvalaikio praleidimas su draugais – sėdėti, kalbėtis ir gurkšnoti. Paragavus patiko jo poveikis, apsvaigimas.

3. Ką reiškia būti priklausomu nuo alkoholio? Papasakokite apie Jūsų priklausomybės laikotarpiui būdingus išgyvenimus, patirtis.

Tapus priklausomai beveik nebeliko šventų dalykų, kuriuos man diegė tėvai ir seneliai. Norėjosi bėgti ir sprukti ten, kur niekas nevaržė. Pradžioje tai atrodė laisvė, bet vėliau tai tapo malonumas su kančia, kai išsiblaivius graužė sąžinė ir kaltė, ir vėl imdavau gerti. Fizinė priklausomybė neleido sustoti po pirmos taurelės ir pabaigoje negalėdavau išbristi be medikų pagalbos.

4. Papasakokite, kaip atrodė jūsų pagalbos paieškos?

Kreipiausi į psichiatrą, psichologą, būrėją, bioenergetiką, akupunktūrą, natūralios medicinos centrą (valyti organizmą ir po to pradėti naują gyvenimą – nepadėjo), vėliau pas narkologą, guliausi į narkologinį, Minesotos programą, tada užgėriau, psichiatrinė, ir vėl užgėriau. Atėjus į AA kurį laiką išgėrinėjau, bet galų gale pavyko su AA pagalba sustoti.

5. Papasakokite, kokia jūsų gyvenimo prasmė šiandien?

Pagrindinis dalykas – būti naudinga Dievui ir žmonėms-artimiesiems, darbdaviams, kaimynams, ir aišku padėti alkoholikams rasti sveikimą. Daug savanoriauju.

6. Papasakokite, kokias vertybes jus puoselėjate šiandien?

Sąžiningumą, toleranciją, pakantumą, meilę, tikėjimą, viltį.

7. Papasakokite, kaip suvokiate Dievą?

Dievas - tai Aukščiausiasis kuris valdo mano gyvenimą, visų žmonių ir pasaulio, kurį sukūrė. Tai Šventoji Trejybė su Sūnumi Jėzumi ir šventąja Dvasia, veikianti mano visą gyvenimą. Tai ne visada lengva suvokti, bet mane mokė, kad ne viskas žmogaus protui suvokti, kas yra Dievo.

8. Ar jus religinga? Ar visuomet tokia buvote?

Dabar religinga, lankau šv.Mišias, einu išpažinties, Komunijos, skaitau šv. Raštą, įvairią teologinę literatūrą, o seniau nebuvo religinga, bet ir ne ateistė, seneliai buvo tikintys, tėvai taip pat.

9. Papasakokite, kiek jaučiate Dievo vedimą savo gyvenime?

Per būsenas, kai tokia džiugi ramybė užplūsta, tikėjimas kad viskas yra gerai.

10. Papasakokite, kaip suprantate Dievo išganymą?

Aš suprantu taip, kad Dievas davė man išbandymų ir teko įrodyti kad noriu kitaip gyventi, pagal Dievo valią.

11. Ar jaučiatės verta Dievo išganymo? Argumentuokite savo atsakymą.

Šiandien jaučiuosi verta, nes esu Dievo vaikas, Jo kūrinys, kiekvienas vertas išganymo.

12. Ar Jūs meldžiatės? Jei taip, papasakokite, ką jums tai duoda?

Taip. Duoda ramybę, džiaugsmą ir stiprina ryšį su Dievu.

13. Ar dalyvaujate kokios nors bendruomenės (parapija, parapijos grupelė ir pan.) veikloje? Papasakokite apie tai, kaip tai įtakoja jūsų gyvenimą.

Lankiausi iki pandemijos parapijos šv. Rašto skaitymo grupelėje. Šiuo metu dar ne, bet planuoju jungtis į Oratorijos susitikimus. Mane tai stiprina, gera klausyti dvasingų žmonių.

14. Kaip pasikeitė Jūsų gyvenimas nustojus vartoti alkoholį? Papasakokite.

Grįžo gyvenimas į normalias ribas, be tuščio nerimo, baimių, atsistatė santykiai su žmonėmis, finansinė būklė, sveikata, atsirado naujų draugų, veiklų.

15. Papasakokite, su kokiais sunkumais susiduriate nustojus vartoti alkoholį?

Jokių sunkumų nėra.

16. Papasakokite, kaip nugalite šiuos sunkumus?

-

17. Kiek žvelgiant iš dabarties, prie įveikimo sunkumų prisidėjo tikėjimo veiksnys?

Šimtu procentų. Be tikėjimo grįžta egoizmas, nerimas, pyktis ir baimės, o iš to – visos problemos.

Informantė G

1. Kokie prisiminimai, išgyvenimai kyla prisiminus Jūsų vaikystę? Papasakokite.

Dažnai nepasitikėjau savimi, jaučiau gėdos ir kaltės jausmus. Jaučiausi nesuprasta, norėjau kad mane vis labiau mylėtų. Gailėjau savęs, buvo gėda kad augau alkoholikų šeimoje, bijojau bendrauti su bendraamžiais, nors ir labai norėjau. Draugų neturėjau, jaučiausi vieniša, bet ir išskirtinė. Nors tėvai ir gėrė, tačiau kaip dabar suprantu, jie rūpinosi kiek galėjo, ir materialaus nepriteklius nebuvo.

2. Jūsų nuomone, kas lėmė (kokie veiksniai ir aplinkybės), kad pradėjote vartoti alkoholį?

Vartojimą alkoholiu lėmė mano būdo trūkumai- nesugebėjau spręsti problemų. Alkoholis teikė atsipalaidavimą ir išsilaisvinimą nuo savęs pačios. Kol vartoju saikingai turėjau problemų šeimoje santykiuose su vyru kurių nesugebėjau išspręsti. Problemos tik kaupiesi...Jaunystėje padariau dideles nuodėmes dėl kurių vėliau prabudus sąžinei, gėriau dar daugiau. Pasidariau abortą, paleistuvavau. Aišku tai nepaėjo be pėdsakų mano gyvenime. Taip pat manau lėmė ir paveldimumas.

3. Ką reiškia būti priklausomu nuo alkoholio? Papasakokite apie Jūsų priklausomybės laikotarpiui būdingus išgyvenimus, patirtis.

Priklausomybė – tai negaliu nepradėti ir neturiu pasirinkimo gerti ar negerti. Alkoholis tapo mano valdovu. Įjunkau gerti dar labiau nes labai gailėjau savęs, taip pat jaučiau pagiežą vienam žmogui. Taip kad nerimas, baimė, sąžinės graužatis dėl padarytų nuodėmių.

4. Papasakokite, kaip atrodė jūsų pagalbos paieškos?

Mačiau kad pati nesusitvarkysiu. Ėjau pas psichiatrą ir nustatė depresiją. O apie tai, kad geriu, nesakiau nes buvo gėda. Maniau kad aš apsileidusi, netikusi ir kad alkoholizmas ne liga o pasileidimas ir valios neturėjimas. Kelis metus vartoju antidepresantus kartu su alkoholiu, ir tai pagreitino mano įklimpimą į alkoholizmą galutinai iki nebegalėjimo rinktis gerti ar negerti. Dar taip pat ieškojau paguodos religijoje, netradicinėje medicinoje. Ir tai nepadėjo. Nusigėriau per keturis metus jau būdama virš 40 metų. Rimtesnės pagalbos pradėjau ieškoti tik tada kai vyras pasiūlė skirtis. Jaučiau siaubingą baimę, kad prarasiu šeimą.

Kreipėmės į kitą psichiatrą – išrašė vaistų ir papasakojo apie AA draugiją. AA – tai ne man, aš dar turiu šeimą, materialias gėrybes, išsilavinimą...Gėriau vaistus, o po mėnesio pabandžiau alkoholio. Supratau, kad aš negaliu sustoti. Vyras išvežė į psichiatrinę ligoninę. Gydžiausi mėnesį. Galvojau, kad išbuvusi kurį laiką blaiva galėsiu vėliau saikingai gerti. Lankiau psichikos dienos centrą. Suvokiau, kad su manimi kažkas negerai.

Lankiau religinį Alfa kursą. Ten sąmoningai pajutau Šv. Dvasios veikimą. Atsirado darbų kai tik pradėjau jų ieškoti, „Belskis ir bus atidaryta“ – kaip Biblijoje parašyta. Vėliau metų bėgyje nuėjau į SAV draugiją. Ten atsirado žmogus kuris pasakė, kad Daiva juk tu pati geri taigi eik į AA draugiją ir ieškok ten pagalbos. Iš karto nuėjau į AA grupę (ji buvo tame pačiame pastate), buvau negėrusi

alkoholikė jau 1,5 metų. Iš karto suvokiau žodžius: „Jūs pažinsite tiesą ir tiesa padarys jus laimingus“, vėl Biblija...Suvokiau, kad Dievas atvedė ten, ku man ir reikia.

5. Papasakokite, kokia jūsų gyvenimo prasmė šiandien?

Šiandien gyvenimo prasmė man – būti naudingai Dievui ir žmonėms. Nes, „Ne jūs mane pasirinkote, o aš jus pasirinkau“, vėl Biblija.

6. Papasakokite, kokias vertybes jus puoselėjate šiandien?

Puoselėju krikščioniškas vertybes, stengiuosi laikytis 10 – Dievo įsakymų.

7. Papasakokite, kaip suvokiate Dievą?

Dievas – visa ko pradžia ir pabaiga. Jis Alfa ir Omega.

8. Ar jus religinga? Ar visuomet tokia buvote?

Esu religinga, visuomet ir buvau.

9. Papasakokite, kiek jaučiate Dievo vedimą savo gyvenime?

Visa mano gyvenimo istorija ir yra Dievo vedimas. Jaučiu tiek kiek laikausi 12 žingsnių programos, kada gyvenu pagal Jo valią, o kada pagal savo.

10. Papasakokite, kaip suprantate Dievo išganymą?

Išganymas – gyvenimas pagal Dievo valią.

11. Ar jaučiatės verta Dievo išganymo? Argumentuokite savo atsakymą.

Tai, kad esu šiame pasaulyje – Dievo pasaulyje – rodo Jo meilę ir rūpestį man. Jis nori, kad būčiau laisva ir laiminga, gyvenčiau tiesoje.

12. Ar Jūs meldžiatės? Jei taip, papasakokite, ką jums tai duoda?

Malda ir meditacija – mūsų AA, 11 žingsnis, nuolat stiprinti ryšį su savo Dievu. Malda mano pokalbis su Dievu, meditacija – aš klausausi Dievo. Tai duoda ramybę. Šiuo metu dalyvauju Šv. Mišiose sekmadieniais, ir tai stiprina asmeninį ryšį su Dievu.

13. Ar dalyvaujate kokios nors bendruomenės (parapija, parapijos grupelė ir pan.) veikloje?

Papasakokite apie tai, kaip tai įtakoja jūsų gyvenimą.

Praktikavau Šv. Rožinio maldos grupelėje. Šiuo metu nedalyvauju, bet vėl noriu pradėti melstis grupelėje rožinį. Tai duoda naudą, meldžiuosi už savo vaikus, šeimą.

14. Kaip pasikeitė Jūsų gyvenimas nustojus vartoti alkoholį? Papasakokite.

Lengviau sprendžiu problemas, nes tada problema aš buvau pati. Ir dabar jeigu problema yra, žiūriu į save. Ankščiau buvo alkoholis problemos sprendimo būdas. Dabar visame kame stengiuosi pasitikėti Dievu.

15. Papasakokite, su kokiais sunkumais susiduriate nustojus vartoti alkoholį?

Šiandien jokių sunkumų neturiu. Tikiu, kad Dievas siunčia kažkokių sunkumų kad tobulėčiau. Jeigu problemų, situacijų neišsprendžiu, jos vėl grįžta. Aš suvokiu tai, kaip pamoką.

16. Papasakokite, kaip nugalite šiuos sunkumus?

Kaip nugalėti? „Mes su niekuo nebekovojame“, 10 – žingsnio pažadas. Meldžiuosi, medituoju ir klausiu Dievo kaip Jis nori, kad būtų.

17. Kiek žvelgiant iš dabarties, prie įveikimo sunkumų prisidėjo tikėjimo veiksnys?

Tikėjimas mummyse turi veikti 24 valandas, kitaip mes pražūsime. Visais 100 proc. turiu tikėti ir pasitikėti Dievu, nes pragarą jau turėjau ir ten nebenoriu grįžti.