

LEPPIMINE OLI LAHENDUS

See arst arvas, et ta ei ole sõltuvuses – ta lihtsalt kirjutas endale arvukate tõbede jaoks välja meditsiiniliselt näidustatud ravimeid. Leppimine oli tema võti vabanemiseks.

KUI KEEGI ON ÜLDSE KUNAGI eksikombel AA-sse sattunud, siis olen see mina. Ma lihtsalt ei kuulunud siia. Isegi kõige metsikumatel hetkedel ei tulnud mulle pähe, et mulle võiks meeldida olla alkohoolik. Mu ema ei olnud kordagi isegi vihjanud, et kui ma suureks sirgun, võiksin tahta saada AA presidendiks. Ma ei vaagunud kunagi, kas alkohoolik olla on hea või halb, vaid ma isegi ei hoomanud, et mul üldse joomisega suuri probleeme oleks olnud! Muidugi oli mul *probleeme*, kõikvõimalikke probleeme. Ma tundsin: „Kui teil oleksid minu probleemid, jooksite teie samuti.”

Enamik mu probleeme tulenes abielust. „Kui teil oleks minu naine, jooksite samuti.” Olime Maxiga kakskümmend kaheksa aastat abielus olnud, kui ma lõpuks AA-sse sattusin. Esialgu oli meil päris hea abielu, kuid edaspidiste aastate käigus halvenes see sedamööda, kuidas Max läbi erinevate arenguastmete Al-Anoni jaoks sobilikuks kujunes. Kõigepealt ütles ta: „Sa ei armasta mind. Miks sa seda ei tunnista?” Hiljem hakkas ta rääkima: „Ma ei meeldi sulle. Miks sa seda ei tunnista?” Ja oma haiguse lõppstaadiumis karjus ta: „Sa vihkad mind! Sa vihkad mind! Miks sa ei tunnista, et sa mind vihkad?” No ma siis tunnistasin.

Mäletan väga hästi, kuidas ma ütlesin: „Maailmas on ainult üks inimene, keda ma sinust rohkem vihkan, ja

see olen ma ise.” Ta nuttis natuke ja läks siis magama. See oli ainus lahendus, mis tal veel oma probleemidele oli. Poetasin ka pisara ja segasin endale uue joogi. (Täna ei pea me enam niiviisi elama.)

Max ei olnud selliseks muutunud mitte sellepärast, et ma temast ei hoolinud. Tegelikult tundus, et ma hoolin temast ülemäära palju. Olin saatnud ta järgemööda nelja psühhiaatri juurde ja ükski neist ei olnud mind kaineks teinud. Saatsin oma lapsedki psühhiaatrite juurde. Mäletan, et kord sai isegi koerale psühhiaatriline diagnoos pandud. Röökisin Maxile näkku: „Mida sa sellega öelda tahad, et koer vajab lihtsalt rohkem armastust! Ütle sellele kassi-ja-koera tohtrile edasi, et ta ei ole mingi Beverly Hillsi psühhiaater. Ma tahan ainult teada, miks see koer iga kord mu märjaks laseb, kui ma ta sülle võtan?” (Pärast seda, kui ma AA-ga liitusin, pole koer mind kordagi täis lasknud ja ma ise ei ole ka enam seda teinud!)

Mida rohkem ma Maxiga jäändasin, seda haigemaks ta jäi. Nii et kui asi päädis hullumajaga, ei olnud ma sugugi üllatunud. Alles siis, kui rauduks kinni kolksatas ja hoopis Max oli see, kes koju läks, olin tõsiselt üllatunud.

Olin hakanud jooma farmaatsiakooli esimestel aastatel selleks, et und saada. Olles terve päeva koolipinki nühkinud, terve õhtu perekonna apteegis töötanud ja siis kella ühe või kaheni öösel õppinud, ei saanud ma enam und, kuna kõik õpitu tiirles mul peas. Olin poolunes, poolärkvel ja hommikuks ühtaegu väsinud ja juhm. Siis leidsin lahenduse – olles õppimise lõpetanud, jõin ära kaks õlut, kargasin voodisse, uinusin imekähku ja ärkasin terava meelega.

Jõin kõigis koolides, kus ma käisin, algusest peale ja lõpetasin kiituskirjadega. Apteekriõppe, magistran-

tuuri, meditsiinikooli, internatuuri, arstipraktika, spetsiaalse väljaõppe ja lõpuks tööle asumise käigus kasvas mu joomine pidevalt. Ma leidsin, et see tulenes minu suurenenud vastutuskoormast. „Kui teil oleks minu vastutus ja vajaksite und sama hädasti kui mina, siis jooksite teie samuti.”

Ma jõin pärast tööpäeva lõppu. Mäletan, et ärkasin kord keset ööd arstide parkimisplatsil haigla juures, üks jalg autos, teine maas, ise teadmata, kumb neist on kumb, või avastasin end telefonitoru hargile panemas ning taipasin, et olin voodist üles tõusnud, toru võtnud, tule põlema pannud ja patsiendiga pika jutu maha pidanud. Ma ei teadnud, kas ma olin käskinud tal haiglasse kiirustada ja lubanud temaga seal kohtuda või võtta kaks aspiriini ja helistada mulle hommikul. Selline asi ei lasknud mul enam uinuda. Nii ma istusingi üleval, vaatasin öö läbi vanu Wallace Beery filme ja jõin.

Mida kauem ma niiviisi jõin, seda lühemaks ajaks suutis alkohol mind uinutada; pidin end öö jooksul mitu korda uuesti magama jooma. Hommikust peaparandajat ei saanud minust aga sellest hoolimata. Olin kehtestanud endale reegli mitte juua pärast kella viit hommikul. Kui viiest puudus üks minut, jõin end uuesti magama, aga kui kell oli üks minut viis läbi, jäin üles ja käitusin kogu päeva märtrina. Hommikune tõusmine muutus üha raskemaks, kuni ma ühel päeval esitasin endale küsimuse, mida ma teeksin patsiendiga, kes end sama sandisti tunneb. Vastus oli kohe valmis – annaksin talle midagi, mis teda virgutaks.

Nii et hakkasin sedamaid võtma ja süstima virgutavaid aineid. Lõpuks võtsin hommikul voodist välja saamiseks 45mg pikaajalise toimega ja 45mg lühiajalise

toimega Benzedrini. Päeva jooksul võtsin laksu saamiseks lisa, ja veel veidi, et seda hoida; kui ma kogemata üle doseerisin, võtsin maandamiseks rahusteid. Need ergutid mõjusid vahel mu kuulmisele ja ma ei suutnud piisavalt kiiresti kuulata, et aru saada, mida ma räägin. Mõtlesin: „Imelik, miks ma seda asja jälle ütlen – olen seda juba kolm korda rääkinud.” Sellest hoolimata ei suutnud ma vait jääda.

Tasakaalu saavutamiseks sobis minu meelest lausa ideaalselt veeni manustatav Demerol, kuid ma avastasin, et pärast morfiinisüsti on mul raske meditsiiniga korralikult tegeleda. Pärast süsti pidin ühe käega oma pidevalt sügelevat nina kratsima ning mul esinesid ka äkilised kontrollimatud oksendamisehood. Kodeiinist, Percodanist ja rahustitest ei saanud ma erilist efekti. Siiski mõnda aega süstisin omale veeni Pentothali, et magama jääda. See on seesama kraam, mida hambakirurgid kasutavad, kui nad panevad nõela veeni ja siis ütlevad: „Lugege kümneni,” ja enne kaheni jõudmist olete juba uinunud. Selline paugupealt kustumine oli suurepärane. Mõistsin, et ma ei saa voodis lesida ja seda kraami endale veeni manustada, kui mu naine ja lapsed minu ümber seisavad ning pealt vaatavad, mistõttu hoidsin seda rohtu oma kotis, kotti autos ja autot garaažis. Õnneks avanes garaažiuks otse majja. Suskasin garaažis süstla veeni ja püüdsin ise välja rehkendada, kui palju ma pean süstima, et ületada turgutavate tablettide toimet, arvestades ühtlasi sisse võetud uinuteid ja mitte unustades rahusteid, nii et seda oleks just parasjagu palju, et ma jõuaksin nõela välja tõmmata, žguti lahti päästa ja autosse visata, autoukse kinni lüüa, läbi esiku joosta ja voodisse kukkuda, enne kui ma magama jään.

Õiget kogust oli keeruline välja arvestada. Ühel ööl pidin end kolm korda magama panema ja viimaks otsustasin sellest meetodist loobuda. Kuid et seda teha, pidin kogu kraami oma kodust ja enda valdusest kõrvaldama. Lõppeks pidin samuti talitama ka alkoholiga ja *kõigi* tablettidega. Kuni need majas olid, ei suutnud ma kemikaalide tarvitamisest loobuda. Kui käepärast oli, leidsin alati põhjuse neid tarvitada – eriti tablette. Ma ei võtnud kordagi elus ühtegi rahustit, uinutit ega turgutavat tabletti seepärast, et ma oleksin tabletomaan. Võtsin neid alati põhjusel, et mul esines mõni sümptom, mida just see tablett võis leevendada. Seetõttu olid kõik tabletid nende manustamise ajal meditsiiniliselt näidustatud. Minu puhul ei tekitanud tabletid soovi neid alla neelata – ainuüksi nende nägemine tekitab sümptomeid, mille leevendamiseks tuleb võtta sisse neidsamu tablette. Arstina ja apteekrina, kes kasvas üles ravimeid täis kodus, oli mul iga tõve jaoks oma rohi, ja ma olin tihti haige.

Täna tean, et ma ei suuda AA programmi järgida, kui võtan tablette, ega tohi neid isegi varuks hoida kohutavate hädaolukordade tarbeks. Ma ei saa öelda: „Sinu tahtmine sündigu,” ja siis tabletti võtta. Ma ei saa öelda: „Olen alkoholi ees jõuetu, kuid tahket alkoholi võin võtta küll.” Ma ei saa öelda: „Jumal võib mulle tagasi anda terve mõtlemise, ent kuni Ta seda teeb, saan ma end juhtida – tablettide abil.” Ainult alkoholist loobumine ei olnud minu jaoks piisav, pidin loobuma kõigest meeoleu ja meeleseisundit mõjutavatest kemikaalidest, et jääda kaineks ja end mugavalt tunda.

Kahel korral otsustasin nädalavahetusel, et ma ei võta absoluutselt mitte midagi. Mõlemal puhul tabasid mind pühapäeva hommikul krambid. Mõlemal korral

mõtlesin kohe sellele, et ma ei olnud eelmisel õhtul midagi joonud, järelkult polnud siin alkoholiga midagi pistmist. Mind ravival neuroloogil ei tulnud pähe küsidagi, kas ma joon ja mul ei tulnud pähe talle seda öelda. Selle tagajärjel ei osanud ta krampide põhjust kindlaks teha ning ta otsustas mu Mayo kliinikusse saata. Mulle tundus, et ma vajan esmalt konsultatsiooni. Juhtumisi olin tol ajal nimelt just mina kõigist mulle teadaolevatest diagnostikutest parim ja mõistagi tundsin ma oma haiguslugu paremini kui keegi teine. Istusin iseenda visiidil maha ja võtsin läbi kõik krampide oletatavad põhjused – isiksuse muutused, igapäevased peavalud, ähvardava lõpu ettekujutus, eesootava hullumeelsuse aimdus. Korraga sai mulle kõik selgeks – mul on ajukasvaja ja ma suren ning kõigil hakkab minust kahju. Mayo kliinik tundus mulle minu diagnoosi kinnitamiseks õige kohana.

Pärast üheksat päeva analüüsi Mayo's pandi mind ei kuhugi mujale, kui kinnisesse osakonda! Siis juhtuski see, et rauduks kolksatas kinni ning Max oli see, kes koju läks. Mulle ei meeldinud põrmugi hullumajas olla ja kõige hullem oli see, et mind sunniti jõululaupäeval piparkooke kaunistama. Tõstsin sellist lärmi, et viimaks otsustati mind arstlike näidustuste vastaselt välja kirjutada. Max võttis vastutuse minu eest enda peale, kui ma olin lubanud enam elades mitte juua, enam iial mitte tablette süüa, mitte kunagi vanduda ega tüdrukutega rääkida. Istusime lennukisse ja kohe puhkes meil äge tüli selle üle, kas ma joon tasuta pakutavat alkoholi või ei. Max jäi võitjaks; ma ei joonud. Aga, olgu taevas mulle tunnistajaks, ma ei rääkinud ega süüandnud ka midagi! Nii veetsimegi kaheksa aastat tagasi jõulu esimese püha mina, Max ja meie kaks tütart.

Koju jõudes otsisin välja pudeli viskit ning heitsin voodisse. Järgmisel päeval helistas Max neuroloogile ning rääkis talle Mayo psühhiaatri seisukohtadest. Neuroloog korraldas mulle kokkusaamise kohaliku psühhiaatriga, kes langetas kiire otsuse, et minu koht on psühhiaatriaosakonnas. Seal taheti mind paigutada ühispalatisse, ehkki nii mina kui Max teadsime, et mulle sobiks rohkem omaette olla. Viimaks küsis Max: „Kas te ikka teate, et ta on selle haigla töötaja?” Nii ma saingi omaette palati.

Teist korda hullumajas möödus aeg väga-väga pikkajaks. Ma ei saanud toimuvast mitte mõhkugi aru ning küsisin endalt vahetpidamata: „Mida minusugune kena sell niisuguses kohas ometi teeb?” Kõikvõimalikest ülesannetest määrati mulle just nahkrihmade valmistamine! Kas ma olin selleks kõik need aastad koolipinki nühinud, et nüüd nahkrihmu meisterdada? Pealegi ei saanud ma isegi valmistamisjuhendist aru. Õde oli mulle seda juba neli korda selgitanud ja mul oli piinlik talt veel kord küsida. (Märgin siinkohal uhkusega, et olles käinud vaid paaril AA koosolekul, sain juba hakkama ühe päris kena mokassiinipaariga ning tegin valmis peaaegu pool rahakotti. Järgmised seitse aastat kandsin neid mokassiine igal õhtul, kuni need läbi kulusid. Minu seitsmendaks AA sünnipäevaks lasi mu programmikindel Al-Anoni abikaasa need mokassiinid pronksi valada. Nüüd olen ma võib-olla et kõige hinnalisema mokassiinipaari omanik, keda keegi eales on näinud ning need aitavad mul meeles pidada, millest ma läbi tulin.)

Haiglas hoidsin kramplikult kinni arvamusest, mis mul oli enamiku elust olnud: kui ma lihtsalt suudaksin kontrollida väliskeskkonda, muutuks sisemine olustik

kohe palju paremaks. Palju aega kulus Maxile kirjade kirjutamisele, märkuste tegemisele, käskude andmisele ja nimekirjade koostamisele, kuna ta hoolitses mu kontoris õena selle eest, et maailm ikka edasi pöörleks, kuni ma ise luku taga viibin. Peab olema päris haige, et midagi sellist teha ja ehk isegi haigem, et iga päev uue nimekirja järele tulla, nagu Max seda tegi. (Praegu ei pea me enam niiviisi elama. Max töötab endiselt koos minuga vastuvõtukabinetis, kuid me oleme usaldanud oma tahte, elu ja töö Jumala hoolde. Teineteisele tunnistajaks olles tegime Kolmanda sammu valjusti nagu Suures Raamatus kirja pandud. Elu muutub järjest lihtsamaks ja kergemaks, kui püüame Kaheteistkümne Sammu abil hoolitseda oma sisemaailma eest ning lastes välismaailmal ise enda eest vastutada. Vanasti arvasin vastupidi.)

Ühel päeval seal haiglas niimoodi istudes ilmus mu selja taha psühhiaater ja küsis: „Kuidas oleks, kui räägiksid ühe AA-st tulnud mehega?” Minu reaktsioon oli, et ma olen juba kõiki haigeid siin osakonnas aidanud ning mul on endalgi piisavalt probleeme, nii et miks ma peaksin mingit AA joodikut aitama. Kuid nägin psühhiaatri näost, et tal oleks tõsiselt hea meel, kui ma nõustuksin. Nii jäingi nõusse vaid selleks, et talle heameelt valmistada. Mõistsin oma viga kohe, kui too hiiglaslik kloun mu tuppa kargas ja suisa röögatas: „Minu nimi on Frank ja ma olen alkohoolik, ha-ha-haa!” Mul oli temast tõsiselt kahju. Ainus, millega ta oma elus uhkustada võis, oli see, et ta on alkohoolik. Hiljem rääkis ta mulle, et on advokaat.

Vastupidiselt oma paremale äranägemisele läksin tol õhtul koos temaga koosolekule ning juhtus kummaline asi. Psühhiaater, kes mind varem pigem eiras, hakkas nüüd minu vastu lausa huvi tundma; iga päev esitas ta

mulle kõiksugu küsimusi AA koosolekute kohta. Mõtlesin algul, et ehk on ta ka ise alkohoolik ning saatis mu sinna selleks, et AA-d paremini tundma õppida. Kuid üsna pea sai selgeks, et tal oli hoopis lapsik ettekujutus: kui ta suudab mind haiglas olles piisavalt paljudele koosolekutele saata, jätkan ma nende külastamist ka pärast haiglast välja saamist. Nii hakkasin ma teda ninapidi vedama ja palusin Frankil mind igal õhtul koosolekule viia. Frank korraldas asja nii, et ma käisin rühmas iga päev, välja arvatud reedeti, mil ta arvas, et tal võib olla kohting oma tüdruksõbraga. „On see vast pagana imelik viis üht organisatsiooni juhtida,” mõtlesin ma ning kaebasin Franki peale psühhiaatrile, keda see aga ei paistnud häirivat. Ta otsis lihtsalt kellegi teise, kes mu reedeti koosolekule viiks.

Viimaks kirjutas psühhiaater mu haiglast välja ning me hakkasime koos Maxiga ise koosolekutel käima. Kohe algusest peale tajusin, et nad aitasid Maxi, aga minu heaks ei teinud nad küll midagi. Istusime tagumises reas ja rääkisime ainult omavahel. Kulus täpselt aasta, enne kui ma AA koosolekul sõna võtsin. Kuigi nautisime algusaegadel nalja ja naeru, kuulsin ma ka palju asju, mis olid minu meelest rumalad. Mina tõlgendasin sõna „kaine” järgmiselt – joob, aga ei ole purjus. Kui üks suurt kasvu ja tervisest pakatav noormees tõusis ja lausus: „Olen edukas, kui ma täna ei joo,” mõtlesin ma: „No mida, mul on täna tuhat asja korda ajada, enne kui võiksin hakata uhkustama, et ma pole täna joonud, Jumala pärast!” Muidugi jõin ma sel ajal ikka veel. (Täna ei ole minu jaoks midagi tähtsamat maailmas, kui püsida kainenena. Igapäevaselt on kindlasti kõige olulisem asi mitte juua.)

Tundus, et ainus, millest koosolekutel räägiti, oli joomine, joomine ja veelkord joomine. See ajas mind

jooma. Tahtsin rääkida enda arvukatest *suurtest* probleemidest ja joomine paistis teisejärguline. Uskusin, et „loobumine esimesest joogist, üheks päevaks” ei muudaks midagi. Lõpuks, seitse kuud hiljem, otsustasin seda siiski proovida. Tunnen tänaseni imestust, kui suur osa minu probleemidest – millest enamikul ei olnud minu arvates joomisega mingit pistmist – on muutunud lahendatavaks või on lihtsalt kadunud pärast seda, kui ma joomise maha jätsin.

Selleks ajaks, kui ma esimest korda AA-sse tulin, olin juba loobunud kõigist narkootikumidest, enamikust tablettidest ja osaliselt ka alkoholist. Juuli alguseks olin alkoholi täielikult maha jätnud ning järgnevate kuude jooksul sain ka kõigist tablettidest lahti. Kui sundmõte alkoholi järele vaibus, oli juba suhteliselt lihtne joomata olla. Kuid veel mõnda aega oli mul raske hoiduda võtmast mõnd tabletti, eriti kui mul oli vastav sümptom nagu köha, valud, ärevus, unetus, lihasspasm või seedehäired. See on muutunud järjest lihtsamaks. Praegu tunnen, et olen kasutanud ära oma õiguse keemiliste vahendite abil meelerahu saavutada.

Mind aitas palju veendumus, et alkoholism on haigus, mitte moraali küsimus; olin joonud haiglasliku sundmõtte tulemusena, ilma et oleksin tollal seda sundmõtet ise adunud, ning et kainus pole tahtejõu küsimus. Inimestel AA-s oli midagi, mis paistis palju parem sellest, mis oli minul, kuid ma ei julgenud veel midagi uut proovida; vana ja tuttav oli kuidagi turvaline.

Lõpuks osutus minu joomisprobleemi võtmeks leppimine. Kui olin käinud seitse kuud AA-s, vähendanud alkoholi ja tablettide tarbimist ning programm ei olnud minuga eriti hästi tööle hakanud, suutsin lõpuks öelda: „Olgu, Jumal. On tõesti tõsi, et mina – nalja-

kas küll, et just mina ja pealegi vastu oma tahtmist – olen tõepoolest mingis mõttes alkohoolik. Ja ma võtan selle omaks. Mida ma nüüd siis sellega seoses pihta hakkan?” Niipea, kui ma lõpetasin elamise probleemis ja hakkasin elama lahenduses, kadus probleem sedamaid. Sellest hetkest alates ei ole mul kordagi tekkinud joomise sundmõtet.

Ja *kõigi* mu probleemide lahenduseks on leppimine. Kui olen millestki häiritud, siis tuleb see sellest, et ma ei lepi mõne inimese, koha, asja või olukorraga – mõne tõsiasjaga oma elus – ja ma ei leia hingerahu enne, kui ma selle isiku, koha, asja või olukorraga täpselt sellisena ei lepi, nagu see just antud hetkel on. Miski, absoluutselt mitte miski ei sünni Jumala maailmas juhuslikult. Kuni ma oma alkoholismiga ei leppinud, ei suutnud ma kaine püsida; kuni ma ei lepi eluga sellisena nagu see on, ei saa ma õnnelik olla. Pean keskenduma mitte niivõrd sellele, mida maailmas on vaja muuta, kuivõrd sellele, mis vajab muutmist minus ja minu hoiakutes.

Shakespeare on kirjutanud: „Maailm on lava ja mehed-naised kõik vaid näitlejad.” Ta unustas lisada, et mina olin ülemkriitik. Ma olin alati võimeline nägema viga igas inimeses ja olukorras ning olin alati valmis sellele tähelepanu juhtima, sest teadsin, et teie ihkate täiuslikkust – just nagu minagi. AA ja leppimine on mulle selgeks teinud, et kõige halvemaski inimeses leidub kübeke head ja parimaski inimeses natuke halba, et me kõik oleme Jumala lapsed ja kõigil on õigus siin olla. Kui ma enda või teie üle nurisen, nurisen ma Jumala kätetöö üle. Siis väidan, et tean paremini kui Jumal.

Pikki aastaid olin ma veendunud, et halvim, mis minusuguse toreda selliga juhtuda võiks, on see, et ma osutun alkohoolikuks. Täna leian, et see on parim asi, mis minuga üldse kunagi on juhtunud. See tõendab,

et ma ei tea, mis on mulle hea. Ja kui ma ei tea, mis on mulle hea, siis ei tea ma ka seda, mis on hea või halb teie või ükskõik kelle jaoks. Seega on mul mõistlik mitte nõu anda, mitte arvata end teadvat, mis on parim, ja lihtsalt leppida eluga nagu see täna on – eriti mu enda eluga, täpselt nagu see on. Enne AA-d hindasin ma end oma kavatsuste järgi, samas kui maailm hindas mind mu tegude järgi.

Leppimine on olnud ka mu abieluprobleemidele lahenduseks. Tundub, nagu oleks AA andnud mulle uued prillid. Max ja mina oleme nüüd kolmkümmend viis aastat abielus olnud. Enne meie abiellumist, kui ta oli uje, õbluke neiu, suutsin ma temas näha seda, mida teised näha ei pruukinud – ilu, veetlust, rõõmsameelsust, annet vabalt vestelda, huumorimeelt ja palju teisi toredaid omadusi. Selle asemel, et Midase kombel kõike puudutatut kullaks muuta, oli mul luubina töötav mõistus, mis suurendas kõike, millele see suunatud oli. Läbi aastate Maxi peale mõeldes, tema head omadused kasvasid ja kasvasid ning kui me abiellusime, siis kõik need omadused muutusid mulle üha rohkem ja rohkem selgemaks, ja me olime aina õnnelikumad ja õnnelikumad.

Kuid sedamööda, kuidas ma üha rohkem ja rohkem jooma hakkasin, näis alkohol mõjutavat, mis pilguga ma teda vaatan: selle asemel et näha oma naises endiselt head, hakkasin ma märkama tema puudusi. Iga puudus, millele ma viitasin, muutus aina suuremaks ja suuremaks. Iga kord, kui ma talle ütlesin, et ta pole midagi väärt, taandus ta veidi rohkem olematusse. Mida rohkem ma jõin, seda rohkem ta närtsis.

Siis, ühel päeval AA-s öeldi mulle, et mu prilliläätsed on tagurpidi, „julgus muuta asju” hingerahupalves

tähendab, et ma pean mitte muutma oma abielu, vaid pigem iseennast ja õppima, kuidas leppida oma elukaaslasega sellisena, nagu ta on. AA on andnud mulle uued prillid. Ma võin taas keskenduda oma naise headele külgedele ja näha, kuidas need kogu aeg kasvavad ja kasvavad ja kasvavad.

Sedasama võin ma teha ka AA koosolekuga. Mida rohkem koondub minu tähelepanu sellistele rühma puudustele nagu hilinenud algus, pikad joomarimonoloogid ja suitsuhais, seda halvemaks see koosolek muutub. Ent kui ma üritan mõelda, mida ma saaksin teha, et aidata koosolekut paremaks muuta, mitte mida mina sellest saada võiksin, ja kui ma keskendun sellele, mis on hea, mitte halb, siis muutub koosolek järjest paremaks ja paremaks. Kui ma keskendun tänasele heale, on mul hea päev, ja kui ma keskendun halvale, siis tuleb sellest halb päev. Kui ma keskendun probleemile, probleem kasvab; kui ma keskendun lahendusele, siis seda lähemale lahendus tuleb.

Nüüd üritame me Maxiga rääkida sellest, mida me tunneme, mitte sellest, mida mõtleme. Varem vaidlesime ühtelugu meie erinevate vaadete üle, kuid tunnete üle pole võimalik vaielda. Võin küll talle öelda, et ta ei peaks nii- või naamoodi mõtlema, ent mingil juhul ei saa ma temalt võtta tema õigust tunda täpselt nii nagu ta tunneb. Tunnetega tegeledes saame me iseendast ja üksteisest palju paremini aru.

Selline suhe Maxiga pole tulnud kergelt. Otse vastupidi – kõige raskem on mul olnud programmi rakendada omaenda kodus, omaenese laste ja eriti Maxi puhul. Võiks arvata, et ma oleksin pidanud esmalt õppima armastama oma naist ja perekonda, viimasena aga AA uustulnukat. Kuid tegelikult oli vastupidi.

Lõpuks pidin ma just Maxi silmas pidades kõik Kaks-teist Sammu uuesti otsast peale läbi tegema, alates Esimesest, öeldes: „Olen jõuetu alkoholi ees ja minu kodune elu on muutunud minu poolt juhitamatuks,” ja lõpetades Kaheteistkümnendaga, mispuhul ma üritasin mõelda Maxist kui haigest Al-Anoni liikmest ja kohelda teda samasuguse hoolivusega, mida ma osutaksin haigele AA uustulnukale. Kui ma seda teen, saame me kenasti läbi.

Ehk on minu jaoks kõige olulisem asi meeles pidada, et mu hingerahu on pöördvõrdeline ootustega teistele. Mida suuremad on mu ootused Maxi ja teiste suhtes, seda väiksem on mu hingerahu. Võin jälgida, kuidas mu hingerahu kasvab, kui ma taolistest ootustest loobun. Ent siis tõstavad pead minu „õigused” ja needki võivad mu hingerahu kahandada. Pean loobuma oma „õigustest” nagu ka oma ootustest, küsides endalt: „Kui tähtis see tegelikult on? Kui oluline on see minu hingerahu ja emotsionaalse kainusega võrreldes?” Ja kui ma oma hingerahu ning kainuse kõigest muust kõrgemale asetan, suudan ma neid ka säilitada kõrgemal tasemel – vähemalt selleks hetkeks.

Täna on leppimine võti ka minu suhtele Jumalaga. Ma ei istu kunagi niisama käed rüpes, ega ka oota, mida Ta mul teha käsib. Selle asemel teen ma seda, mis parasjagu tegemist tahab ja jätan tulemused Tema hooleks; mis ka ei juhtuks, on see Jumala tahe minu suhtes.

Ma pean suunama oma suurendusklaasina toimiva mõistuse ootuste pealt *ära* leppimise *peale*. Minu hingerahu võrdub minu leppimisega. Kui ma seda meeles hoian, tunnen, et mul pole kunagi nii hea olla olnud. Tänu Jumalale AA eest!