

## TOPELT ÕNNISTATUD

*Maksatsirroosi diagnoosi saanud alkohoolik saavutas kainuse – lisaks tehti talle elupäästev maksasiirdamine.*

ÄNA ON PÜHAPÄEV – minu lemmikpäev nädalas. Asjad on tavaliselt rahulikud ning mind valdab alati see imeliselt alandlik tunne, et on uskumatu olla elus. Võin rõõmuga tõdeda, et päevi ilma selle tundeta tuleb harva ette.

Vanadel aegadel olid pühapäevad üsna pöörased. Nii kutsun ma oma joomapäevi – vanad ajad. See oli nädalavahetuse viimane päev, millega lõppes sõpradega koos paar päeva kestnud pidutsemine. Ma ei läinud kunagi kuhugi, kus pidu ei käinud. Kui pidutsemiseks põhjust ei leidunud, mõtlesin selle ise välja ja viisin peo endaga kaasa. Ma ei mäleta oma elus aega ilma kärakata. Isegi kui olin noor ja veel ei joonud, oli alkohol igal pool. Oma joomise algusaegadest mäletan mõtet, et minust ei saa kunagi alkohoolikut – teadsin oma isiklikust kogemusest, kuidas alkohoolik elab. Olin siis teismeline ja kujutasin ette, et panen lihtsalt pidu ja suudan alati oma joomist täielikult kontrollida. Selleks ajaks, kui seadusliku joomise ikka jõudsin, olin kindlasti ületanud nädalavahetusel pidutsemise piirid, ja pühapäevast sai taaskord nädala esimene päev. Sellest algas taas nädal aega kestev igapäevane jooming.

Noorukieas oli joomine minu viis teistega suhestuda. Ma ei tundnud kedagi, kes ei jooks. Kõik minu huvid, sõprus- ning intiimsuhted keerlesid täielikult joomise ümber. Aastatega kasvasin pealtnäha suureks ja alustasin justkui normaalset elu, kuid see oli ainult fassaad. Tegelikult ei saanud ma kunagi küpseks, välja

arvatud mu keha. Välja paistsin normaalne. Ma teadsin, et joon nagu kõik teised, kuid käitusin üldiselt viisakalt ja juhuse tahtel suutsin suurematest jamadest enamasti hoiduda. Nüüd tagasi vaadates näib minu kainusele eelnenud elu kui pikk jada pooleli jäänud asju. Aastate jooksul olin pooleli jätnud kõik, mis midagi tähendas: kolledži, ametikõrgenduste taotlemise, suhted – vähemalt need suhted, mis nõudsid mingisugustki panust.

Siis hakkasid asjad muutuma. Mõned aastad enne seda, kui joomisest lõplikult loobusin, hakkas mu keha märku andma, et sellel kursil jätkamine ei pruugi olla nii muretu, kui see seni oli tundunud. Kõhuprobleemide ilmnemisel läksin arsti juurde. Kui arst küsis minu joomisharjumuste kohta, hakkasin oma liigtarvitamist ilustama. Tehti uuringuid, kuid kindlat diagnoosi ei pandud. Mul soovitati tervislikult toituda ja jälgida alkoholitarbimist ning arst andis ka muid asjalikke soovitusi. Olin veel noor ja mõtlesin endamisi, et kui veidi tempot maha võtan ja kehale pisut puhkust annan, siis muutub kõik endiseks. Järgneva paari aasta jooksul oli mul korduvalt paha olla, ent kuna ma ei tegelenud kunagi tegeliku probleemiga, süvenes mu joomine üha rohkem. Kui uusi sümptomeid juurde tekkis, olin sunnitud tõsiselt kaaluma võimalust, et joomine võib olla kõigi minu terviseprobleemide peamine põhjus. Hetkeks tajusin, et tõenäoliselt tuleb tulevikus alkoholist loobuda. Selle arusaamaga kaasnesid hirm ja mitmed küsimused. Kuidas ma elama hakkan? Mida ma oma eluga teen? Kindlasti tähendaks elu ilma kärakata, et nalja enam ei saa, ja ilmselgelt ei oleks mina enam lõbus kaaslane.

Kuni hetkeni, mil taipasin, et tõenäoliselt tuleb joomisest loobuda, olin end pidanud üdini õnnelikuks. Mul

oli hea elu, hea töökoht, kena elukoht, auto, sõbrad – kõik need asjad, mida arvasin elus vajavat. Mõtted abi otsimisest joomise lõpetamiseks olid aeg-ajalt pähe tulnud, kuid need olid põgusad ega arenenud millekski tõsiseltvõetavaks. Viimaks oli mu tervis hakanud tõsiselt halvenema. Ma ei suutnud sageli tööle minekukski voodist tõusta ja ilmnesid uued kummalised probleemid. Otsustasin pudelist lahti öelda, kuid ainuüksi proovimine lõppes katastroofiga. Kuivadel perioodidel olin väga nõrk ja haige. Kui vahepeal jõin, siis oli see kontrollimatu. Eraldusin maailmast ja sattusin joomahoogu. Need viimased joomingud lõppesid kontrollimatute värinate, oksendamise ja isegi hallutsinatsioonidega. Lõpuks olin hirmul ja piinlesin, tundes, et olen maailmas täiesti üksi.

Erinevad asjaolud viisid mu uue arsti juurde. Pidin külastama arsti, kuna olin taaskord hirmuäratavalt haige ja võimetu tööd tegema. Mu kõht oli punsunud ja mu pahklud paistetanud vedelikupeetuse tõttu ligi kaks korda tavalisest suuremaks. Mu silmavalged olid kollatõve tõttu kollaseks muutunud, kogu mu kehal olid ämblikuvõrgu sarnased lõhenenud veenid, nahk sügeles kõikjalt ja muutus jubedalt rohekashalliks. Mu veri oli ilmselt vedeldunud, sest kõige kergemgi puudutus tekitas kohutavaid sinikaid ja isegi väike kriimustus veritses väga kaua. Tumedad laigud ilmnesid mu näol ja kätel, juuksed hakkasid välja langema ning kuna mul puudus isu, olin väga nõrk ja äärmiselt kurnatud. Uus arst vaatas mu välimust ja vereproovi tulemusi ning küsis, kas ma joon. Väitsin, et varem jõin, aga olin juba päris kaua hoidunud. See oli täielik vale.

Tegelikult olin ainus, kes petta sai, mina ise. Minu uus arst selgitas, et mul on haigus nimega maksa-

tsirroos. Selle arengut oli raske hinnata, kuid sümptomite ja testide tulemuste põhjal näis haigus olevat üsna kaugele arenenud. Tema maalitud pilt oli väga sünge. Haiguse süvenedes muutuksin üha haigemaks ja nõrgemaks. Tavaliselt viiks haiguse areng lõpuks välja eluohtliku valuliku kõhusisese verejooksuni või koomasse langemise ja surmani. Sellega seoses suunas ta mind spetsiaalsesse kliinikusse – mitte tavaliste arstide juurde, vaid maksasiirdamiskliinikusse.

Esimesel vestlusel nende arstidega sai mulle selgeks, et kui soovin elada, pean tõestama, et olen alkoholi oma elust välja jätnud. Olin tol ajal 37-aastane – suhteliselt noor naine, arvestades seda, mis mu kehaga toimus. Äkitselt kartsin väga surra ja olin meeleheitel.

Olin ka varasemalt käinud AA koosolekutel, kuid arstide sõnad olid lõpuks teed sillutama hakanud. Oma esimesel koosolekul hakkasin kuulma, mida AA-s räägiti – see jõudis mu pähe ja lõpuks ka südamesse. Anonüümsete Alkohoolikute liikmed pakkusid mulle kingitust – elu. Pärast mõnenädalast lihtsalt kohal käimist tundsin ja hakkasin uskuma, et programm võib mind aidata. Järgmised kuus kuud käisin iga päev koosolekutel, vähemalt ühel, mõnikord kahel või kolmel. Leidsin imelise, kannatliku tugisiku, kes aitas mul töötada sammudega ja neid põhimõtteid kasutada.

Kuus kuud kestnud hindamisperioodi jooksul kliinikus käies tehti mulle iganädalasi vereanalüüse, vahel ka pisteliselt, tegemaks kindlaks, et ma ei joo. Igal nädalal kohtusin siirdamismeeskonna psühhiaatriga. Minu pereliikmed osalesid mõnel neist kohtumistest ja arst suhtles ka minu tugisikuga. Üks nõue oli, et pidin alustama professionaalse grupi- või individuaalse psühhoteraapiaga. Ma ei oleks ise seda valinud, kuid

see on osutunud väga positiivseks jõuks minu elus. Hindamisperioodi lõpus pidin tõestama, et ma teen oma kainuse hoidmiseks kõik. Pärast kuue kuu möödumist lisati mind ametlikult maksasiirdamise kandidaatide nimekirja.

Selleks ajaks, kui mu nimi kanti maksasiirdamise ootenimekirja, olin juba väga haige. Minu maks oli lakanud üha enam töötamast ja ametlik ootamine oli tegelikult alles alanud. Mul polnud aimugi, kui kaua võib aega võtta, enne kui sobiv elund vabaneb ja millal ma kerkin järjekorras esimeseks. Kohati tundsin vimma valikuprotsessi, testide, minu AA programmi range järelevalve ja lõputuna näiva ootamise üle. Kahtlemata ainult tänu Anonüümsete Alkohoolikute programmile suutsin sellest vimmast lahti lasta. Tegelikult leidsin operatsioonile eelnevate kuude jooksul rohkesti rahu ja hingerahu. Läks veel kuus kuud, kui sain teise võimaluse ja kingituseks uue elu. Operatsioon läks suurepäraselt ja minu taastumine toimus tagasilöökideta.

Mõned aastad on möödunud ja kui ma vaatan tagasi praeguse hetke selgusega, siis näen, et minu jaoks ei saanud olla kergemat teed. Ma ei oleks vabatahtlikult muutnud oma elu kurssi. Karm reaalsus pidi mulle näitama, millist kahju alkoholi kuritarvitamine nii mitmel viisil põhjustab. Mind tuli sundida leppimise ja alandlikkuseni.

Minu füüsiline seis on kindlasti muutunud, kuid suurim muutus on olnud vaimne. Lootusetus on asendunud küllusliku lootuse ja siira usuga. Inimesed Anonüümsetes Alkohoolikutes on andnud mulle pelgupaiga, kus teadlikuks jäädes ja oma meeli vaiksena hoides, juhib mu Kõrgem Jõud mind imeliste taipamisteni. Ma leian rõõmu igapäevaelust, teenimisest,

lihtsalt olemisest. Olen leidnud nendes ruumides imelisi inimesi ja minu jaoks on kõik Suure Raamatu lubadused täitunud. Asjad, mida olen õppinud oma kogemustest, Suurest Raamatust ja AA sõpradelt – kannatlikkus, leppimine, ausus, alandlikkus ja tõeline usk endast Suuremasse Jõudu – on tööriistad, mida kasutan täna selle väärtusliku elu elamiseks.

Täna on mu elu täis suuri ja väikeseid imesid – mitte ükski neist poleks juhtunud, kui ma poleks leidnud teed Anonüümsete Alkohoolikute ukseni.