

## KÖIDIKUTEST VABAKS

*See noorena liitunud AA-lane usub, et tema tõsine joomine oli sügavamate isiklike puuduste tagajärg. Ta jutustab alljärgnevalt, kuidas ta vabastati.*

Mind jooma viinud mõtteviisi moonutused said alguse palju aastaid enne oma esimese joogi haaramist, sest mina olen üks nendest, kelle minevik tõestab ilmekalt, et joomine oli „sügavama probleemi sümptom.”

Läbi püüdluste jõuda „põhjuste ja tingimusteni” olen veendunud, et minu tundeeluhaigus on minuga olnud niikaua kui ma mäletan. Ma ei reageerinud kunagi ühelegi emotsionaalsele olukorrale normaalselt.

Tõenäoliselt ütleksid arstid, et minu alkoholismi põhjused on peidus minuga lapsepõlves juhtunud asjades. Olen kindel, et neil on mingis osas õigus, aga AA on mulle õpetanud, et ma olen see, kes ma olen just sellepärast, *kuidas ma reageerisin* nendele asjadele, mis minuga lapsena juhtusid. Minu jaoks on veelgi olulisem aga see, et AA on mind õpetanud läbi selle lihtsa programmi kogema võimalikku muutust reaktsioonimustris, võimaldades mul tõepoolest „leida tasakaalu hävingu ning meelerahu vahel.”

Olen ainus laps. Kui olin seitsmeaastane, läksid mu vanemad väga järsult lahku. Ilma igasuguse selgituseta viidi mind mu Florida kodust vanavanemate juurde Kesk-Läände. Mu ema asus ühte lähedalasuvasse linna tööle ja mu alkohoolikust isa lihtsalt lahkus. Vanavanemad olid minu jaoks võõrad ja mäletan, et tundsin üksildust, hirmu ja valu.

Aja jooksul tegin järelduse, et tundsin valu armastusest vanemate vastu ja leidsin seetõttu, et kui ma enam kunagi kedagi ega midagi ei armastaks, siis ei saaks ma ka kunagi haiget. Minu loomuse osaks sai eemaldumine kõigest ja kõigist, kellesse hakkasin kiinduma.

Kasvasin üles uskudes, et igäüks peab olema täielikult iseseisev ega tohi kunagi teise inimese peale loota. Arvasin, et elu on suhteliselt lihtne asi: tuleb koostada elu jaoks plaan selle põhjal, mida sa tahad ja seejärel läheb vaja ainult julgust selle elluviimiseks.

Hilises teismeeas sain teadlikuks tunnetest, millega ma polnud arvestanud: rahutus, ärevus, hirm ja eba-kindlus. Ainus turvatunne, millest ma üldse midagi teadsin, oli majanduslik kindlustunne ja ma otsustasin, et kõik need sissetungijad haihtuksid koheselt, kui mul oleks palju raha. Lahendus paistis olevat lihtne. Külmal kalkuleerides võtsin nõuks abielluda rikka mehega ja seda ma ka tegin. Ainus, mis selle tagajärjel muutus, oli minu ümbrus ja õige pea sai mulle selgeks, et mul võivad olla samad ebamugavad tunded nii piiramatuga pangakontoga kui ka töötava tütarlapse palgaga. Mul oli sellesse punkti jõudnuna võimatu välja öelda: „Võib-olla on mu filosoofial midagi viga” ja võimatu olnuks öelda: „Võib-olla on *minuga* midagi valesti.” Polnud raske ennast veenda, et minu kurbuses oli süüdi mees, kellega olin abiellunud. Lahutasime juba enne aasta möödumist.

Abiellusin ja lahutasin uuesti veel enne kahekümne kolmeseks saamist, seekord kuulsa bändiliidriga – mehega, keda paljud naised ihaldasid. Arvasin, et see upitaks mu ego, tunneksin end tahetuna ning minus tekiks turvatunne ja leeveneksid minu hirmud, kuid minu sees ei muutunud taaskord midagi.

Oluline oli kõige selle juures ainult see, et ma olin kahekümne kolme aastaselt sama haige, kui olin kolmekümne kolme aastasena AA-sse tulles. Aga toona ei olnud mul ilmselgelt kuhugi minna, kuna mul ei olnud joomisega probleeme. Kui ma oleks suutnud oma psühhiaatrile selgitada seda tühisust, üksildust ja sihitust, mis tulenesid teise lahutusega kaasnevast sügavast isiklikust ebaõnnestumise tundest, kahtlen sügavalt, kas hea arst oleks saanud mind veenda, et mu peamine probleem on vaimne nälg. Aga AA on mulle näidanud, et selles peitus tõde. Kui oleksin tol ajal pöördunud kirikusse, siis ei oleks nad kindlasti suutnud mind veenda, et minu haigus on minu sees, ega selgitada, miks eneseanalüüs on minu jaoks ellujäämiseks oluline, nagu AA on mulle õpetanud. Seega ei olnud mul kuhugi minna. Või nii see toona näis.

Kui ma jooma õppisin, ei kartnud ma enam kedagi ega midagi. Juba algusest peale tundus, et alkoholi abil on mul võimalik põgeneda oma isiklikku väikesesse maailma, kus keegi ei saanud mulle liiga teha. Pole midagi imestada, et kui ma lõpuks armusin, siis alkohoolikusse ja järgneva kümne aasta jooksul kujunes minus ülimalt kiirusega välja alkoholism. Ma pidasin seda lootusetuks.

Sel ajal oli meie riik sõjas. Abikaasa oli õige pea mundris ja üks esimeste seas, kes läkitati mere taha. Minu suhtumine sellesse oli mitmeski mõttes sarnane sellele, kuidas ma reageerisin, kui mu vanemad mind seitsmeaastaselt maha jätsid. Olin füüsiliselt kasvanud tavapärase kiirusega ja omandanud nendel aastatel keskmisel hulgal intellektuaalseid teadmisi, aga mingit emotsionaalset küpsust ei olnud tekkinud. Mõistan nüüd, et minu arengu oli selles etapis peata-

nud kinnisidee iseendast ja minu enesekesksus kasvas nii suureks, et oli võimatu kohanduda millegi välisega, mis ei allunud minu kontrollile. Kahlasin enesehaletsuses ja vimmapidamises ning ainsad inimesed, kes toetasid sellist suhtumist ja mind mõistsid, olid inimesed, keda kohtasin baarides ja kes jõid nagu mina. Enda eest põgenemine muutus üha tähtsamaks, kuna kahetsus, häbi ja alandus, mida ma kainenena tundsin, olid peaaegu talumatud. Ainus viis elada oli õigustada iga kainet hetke ja juua end täielikku unustusse nii tihti kui võimalik.

Lõpuks mu abikaasa naasis, kuid peagi mõistsime, et meie abielu ei saa jätkuda. Olin endale valetamises nii osav, et uskusin mehe naasmist oodates endki olevat justkui sõja üle elanud. Koos vimma ja enesehaletsuse kasvuga süvenes ka minu alkoholiprobleem.

Viimasel kolmel joomisaastal jõin töö. Kui see kogus tahtejõudu, mille suunasin töö ajal joomise kontrollimisele, oleks olnud suunatud asjalikesse kanalitesse, oleks minust võinud saada president. Selle tahtejõu andis mulle teadmine, et tööpäeva lõppedes saan ennast unustusse juua. Sisemiselt olin aga surmani hirmul, kuna teadsin, et see aeg saabub (ja ei saanud olla liiga kaugel), kui ma ei suuda enam seda töökohta hoida. Võib-olla ei suudaks ma ühtegi töökohta hoida, või siis (see oli mu suurim hirm) oleks mul ükskõik, kas mul on töö või ei ole. Teadsin, et ei ole vahet, kust ma alustan, aga paratamatu lõpp on rentsliis. Ainus reaalsus, millega suutsin silmitsi seista – kuna see kordus ikka ja jälle – oli see, et *ma pidin jooma*. Ma ei teadnud, et selle vastu oleks maailmas võimalik midagi ette võtta.

Umbes sel ajal kohtusin mehega, kellel oli kolm ilma emata last, ja see paistis olevat lahendus minu probleemile. Ma ei olnud ise last saanud ja see oli korduvalt

olnud rahuldavaks ettekäändeks minu joomistele. Mulle tundus loogiline, et kui ma abielluksin selle mehega ja hakkaksin vastutama nende laste eest, hoiaksid nad mind kainenena. Niisiis abiellusin uuesti. Sellest sündis tähelepanek, mille üks mu AA sõpradest tegi, kui programmiga liitudes oma loo rääkisin: programm sobis minu loomusega, sest mul oli alati olnud huvi inimkonna vastu... võtan seda lihtsalt üks mees korraga.

Lapsed hoidsid mind kainenena ligi kolm pagana nädalat ja siis läksin oma (annaks Jumal) viimasele joomingule. Olen kuulnud mitmeid kordi AA-s öeldavat: „Iga alkohooliku elus on ainult üks hea jooming ja see on see, mis ta AA-sse toob,“ ning ma usun seda. Olin kuuskümmend päeva järjest ööpäevaringselt purjus ja mul oligi kavatsus end surnuks juua. Sattusin tol perioodil teist korda jooles juhtimise pärast vangis. Olin ainus inimene, keda tean olevat vangis istunud ja usun, et on tähelepanuväärne, et teine kord oli vähem alandav kui esimene.

Viimases lootusetuses pöördus mu pere abi saamiseks arsti poole ja tema soovitas AA-d. Inimesed, kes minu juurde tulid, teadsid koheselt, et ma ei ole üldse sellises seisundis, et hakata mulle programmist rääkima. Mind pandi sanatooriumisse selginema, et saaksin selle üle ise kaine peaga otsustada. Siin tõdesin esimest korda, et tegevalkohoolikuna ei ole mul mingeid õigusi. Kui olen purjus, võib ühiskond teha minuga mida iganes ja ma ei saa selles suhtes sõrmegi liigutada, kuna loobun oma õigustest kohe, kui minust saab oht mulle endale ja inimestele minu ümber. Sügava häbitundega sügenes teadmine, et olin elanud ilma igasuguse sotsiaalse kohusetundeta ja ma ei teadnud midagi moraalsest vastutusest oma kaasinimeste ees.

Osalesin oma esimesel AA koosolekul kaheksa aastat tagasi ja võin sügava tänutundega öelda, et ma pole

sellest ajast peale joonud ega tarvitanud rahusteid ega narkootikume, sest see programm tähendab minu jaoks täielikku kainust. Ma ei pea enam reaalsuse eest põgenema. Üks võimsamaid asju, mida AA on mulle õpetanud, on see, et reaalsusel on kaks poolt; enne programmi olin näinud ainult selle sünget külge, nüüd aga oli mul võimalus õppida tundma ka selle meeldivat poolt.

Alguses rääkisid mulle tuge pakkunud AA liikmed, et ma ei leia mitte üksnes moodust, kuidas elada ilma joomata, vaid leian mooduse, kuidas elada juua *tahtmata*, kui ma teen neid lihtsaid asju. Nad ütlesid, et kui ma tahan teada, *kuidas* see programm töötab, siis tuleb vaid võtta ingliskeelne sõna HOW („kuidas”), kus —„H” tähendab ausust (*honesty*), „O” tähendab avatud meelt (*open-mindedness*), ja „W” tähendab valmisolekut (*willingness*); neid nimetab meie Suur Raamat tervenemise põhialusteks. Nad soovitasid, et ma õpiksin tundma AA raamatut ja astuksin need Kaksteist Sammu nagu raamatus kirjeldatud, kuna nende arvamus oli, et rakendades neid põhimõtteid oma igapäevaelus, saame kaineks ja püsime kainetena. Ma usun seda ja ühtlasi leian, et ei ole võimalik kasutada neid põhimõtteid oma parima äranägemise järgi üks päev korraga ja ikka juua, kuna minu meelest need kaks asja ei ühildu.

Mul ei olnud raske tunnistada, et olin alkoholi ees jõuetu ja nõustusin kindlasti, et mu elu oli muutunud juhitamatuks. Piisas vaid tagasi vaatamisest, nägemaks suurt kontrasti aastate eest koostatud plaanide ja tegelikult juhtunu vahel, mõistmaks, et ma ei suutnud oma elu juhtida ei purjus ega kaine peaga. AA õpetas mulle, et alguse tegemiseks piisas *valmisolekust uskuda*. See on minu puhul paika pidanud ja ühtlasi ei olnud midagi vaielda „terve mõtlemise taastamise üle” üle, kuna mu

teod enne AA-d, olgu ma purjus või kaine, ei olnud omased tervelt mõtlevale inimesele. Soov olla enda vastu aus tegi möödapääsmatuks taipamise, et mu mõtlemine oli irratsionaalne. See pidi nii olema, kuna ma ei oleks saanud muidu oma meeletut käitumist õigustada. Mind on aidanud sõnaraamatu seletus, mis ütleb: „Rationaliseerimine tähendab anda sotsiaalselt vastuvõetav põhjendus sotsiaalselt vastuvõetamatule käitumisele ja sotsiaalselt vastuvõetamatu käitumine on hullumeelsuse üks vorme.”

AA on andnud mulle hingerahu minu vajalikkuse kaudu ning võimaluse teenida Jumalat ja minu ümber olevaid inimesi. Tänu nendele vääramatutele põhimõtetele on mu hinges rahu ning need põhimõtted võimaldavad mul olla teistele vajalik.

AA on mulle õpetanud, et saan meelerahu samal määral nagu viin seda teiste inimeste eludesse ja see on andnud mulle arusaamise õpetuse tõelist tähendust: „Õnnelikud olete teie, kes te neid asju teate ja *neid ka teete*.” Ainsad probleemid, mis mind nüüd vaevavad, on need, mille ise tekitan, kui lasen oma enese tahtel vohada.

Mul on programmiga liitumisest alates olnud mitmeid vaimseid kogemusi. Paljusid ei osanud ma kohe ära tunda, kuna olen aeglane õppija ja nad esinevad erineval kujul. Üks seevastu oli nii silmapaistev, et soovin seda jagada igal võimalusel lootuses, et see aitab kedagi teist, nagu see aitas mind. Nagu juba eelnevalt mainisin, olid enesehaletsus ja vimmapidamine minu pidevad kaaslased ja minu inventuur nägi välja nagu kolmekümne kolme aasta pikkune päevik, sest paistsin tundvat vimma kõigi suhtes, keda kunagi teadnud olin. Sammudes soovitatud „ravile allusid” koheselt kõik peale ühe, aga see üks oli probleemiks.

Seda ühte vimma kandsin ma juba kakskümmend viis aastat oma ema peale. Ma olin seda toitnud, kasvatanud ja hellitanud nagu väikest last ja see oli muutunud minu jaoks sama loomulikuks kui hingamine. See oli andnud ettekäände minu kesisele haridusele, abielude purunemisele, isiklikele ebaõnnestumistele, ebaadekvaatsusele ja otse loomulikult alkoholismile. Ja kuigi ma tõsimeeli uskusin, et olen valmis rahu tegema, siis nüüd tean, et tegelikult tõrkusin sellest lahti laskmast.

Kuid ühel hommikul mõistsin, et pean sellest vabanema, kuna minu armuaeg hakkas otsa lõppema ja sellest lahti saamata jooksin ennast purju – ja ma ei tahtnud ennast enam purju juua. Sel hommikul palvetades palusin Jumalalt, et ta näitaks mulle mõne viisi sellest vimmast vabanemiseks. Päeva peale tõi üks mu sõber mõned ajakirjad, mis tuli viia mulle huvipakkuvasse haigla rühma. Sirvisin need läbi. Ühes pealkirjas oli loosung, mis viitas tuntud vaimuliku artiklile ja seal jäi mulle silma sõna *vimm*.

Ta ütles midagi sellist: „Kui sa kannad vimma, millest soovid vabaneda ja palvetad selle inimese või asja eest, kelle peale vimma kannad, siis vabaned sellest. Kui sa oma palves palud kõiki endale soovitud asju ka sellele, kelle või mille peale vimma kannad, saad vabaks. Palu neile tervist, majanduslikku õitsengut, õnne ja sa saad vabaks. Isegi kui sa neile seda tegelikult ei soovi ja su palved on kõigest sõnad ja sa ei ole siiras, tee seda ikkagi. Tee seda kaks nädalat iga päev ja sa näed, et oled hakanudki seda tõesti mõtlema ja neile soovima ning mõistad, et seal, kus sa varem tundsid kibestumist ja vimma ning viha, tunned nüüd kaastundlikku mõistmist ja armastust.”

See töötas siis ja on töötanud mitmeid kordi pärast seda, ja see töötab iga kord, kui olen valmis seda tööd

tegema. Vahel pean kõigepealt paluma valmisolekut, aga ka see saabub alati. Ja kuna see töötab minu puhul, siis töötab see meie kõigi puhul. Nagu veel üks suurmees on öelnud: „Ainus vabadus, mida inimene kunagi kogeda saab, on teha seda, mida ta peaks tegema, kuna ta tahab seda teha.”

See võimas kogemus, mis vabastas mu viha köidikutest ja asendas selle armastusega, on järjekordne kinnitus minu jaoks kindlale tõeale: saan Anonüümsetes Alkohoolikutes kõik, mida vajan – ja kõik, mida vajan, ma saan. Ja kui ma saan, mida ma vajan, siis avastan alati, et just *seda ma ka alati tahtsin*.