

(15)

AA ÕPETAS TEDA, KUIDAS KAINUSEGA TOIME TULLA

„Jumala tahtel... ei pea me ehk enam jooma, kuid kainusega peame me tegelema iga päev.”

KUI OLIN JUBA pisut aega AA-s olnud, ütles mulle üks vanem liige midagi, mis on minu elu mõjutanud sellest ajast peale. „AA ei õpeta meid joomisega toime tulema,” ütles ta. „See õpetab, kuidas kainusega toime tulla.”

Olen vist alati teadnud, et minu joomist saab kontrollida ainult seda maha jättes. Pärast esimest jooki – pisikest klaasikest šerrit, mille isa mulle aastavahetuse tähistamiseks andis, kui olin kolmteist – läksin joovastusest ja elevusest uimasena voodisse ning palvetasin, et ma rohkem ei jooks!

Kuid ma tegin seda siiski, kolledžiikka jõudes. Alles hiljem, kui olin jõudnud täielikult välja kujunenud alkoholismini, manitsesid inimesed mind, et peaksin lõpetama. Nagu enamik teisi alkohoolikuid, keda olen tundnud, *tegin* minagi erinevatel kordadel joomisega lõpparve – ühel korral omal käel kümneks kuuks ja teistel puhkudel haiglaravil viibides. Joomise lõpetamine pole mingi kunst; kunst on *jääda* kaineks.

Et seda teha, tulin ma AA-sse õppima, kuidas kainusega toime tulla. Sellega ma algusest peale hakkama ei saanudki. Sellepärast ma jõin.

Mind kasvatati üles Kansases, armastavate vanemate ainsa lapsena. Nemad jõid ainult seltskondlikult. Me kolisime tihti. Tegelikult vahetasin igal aastal koole,

kuni keskkoolini välja. Igas kohas olin mina see uus poiss – kõhnake, häbelik laps, keda pandi proovile ja peksti. Niipea kui hakkasin tundma end omaks võetuna, kolisime taas mujale.

Keskkooli jõudes olin viieline. Kolledžis olin auõpilane ja minust sai aastaraamatu toimetaja. Müüsin oma esimese artikli riiklikule ajakirjale, olles veel üliõpilane. Napsutama hakkasin õpilaspidudel ja noorte õllejoomingutel.

Kraad käes, suundusin New Yorki, et seal kirjutamisega karjääri teha. Maandusin heal töökohal hinnatud väljaandes ning tegin kaastöid teistelegi ajakirjadele. Mind peeti “imelapseks” ja hakkasin ka ise ennast sellisena nägema. Mul tekkis harjumus käia pärast tööd vanemate kolleegidega baarides. Kahekümne kahe aastaselt oli minust saanud igapäevane jooja.

Siis liitusin mereväega ja mulle anti lipniku auaste, et kirjutada admiralidele kõnesid. Hiljem läksin merele ja teenisin hävitajaeskordil suurtükiväeohvitserina, saavutades lõpuks kaptenleitnandi auastme. Jäin kahel korral joomisega vahele ja teisel korral sain oma esimese distsiplinaarkaristuse.

Viimasel teenistusaastal mereväes abiellusin armsa ja särtsaka tüdrukuga, kellele meeldis juua. Meie kura-meerimine toimus peamiselt baarides ja öölokaalides, kui mu laev New Yorgis peatus. Mesinädalatel hoidsime ööpäevaringselt šampust jää-ämbris voodi kõrval.

Muster oli välja kujunenud. Kahekümne üheksa aastasena oli mul joomise tõttu raske eluga toime tulla. Mind piinasid neurootilised hirmud ja aeg-ajalt esines kontrollimatuid värinaid. Lugesin eneseabiraamatuid. Pöördusin innuga religiooni poole. Loobusin kange-
mast kraamist ning hakkasin veini jooma. Tüdinesin

selle magusast maitsest ning otsustasin õlle kasuks. Kuna see polnud küllalt kange, lisasin sortsu viina – ning olin kohe tagasi veel suuremas jamas kui varem. Mängides külalistele baarmeni, valasin omale salaja jookke juurde. Otsides leevendust kohutavatele pohmelustele, avastasin hommikuse peaparanduse.

Paljulubav algus imelapsena hääbus ja minu karjäär läks allamäge. Kuigi minu ambitsioonid ei olnud veel täielikult kustunud, hakkasid nad nüüd fantaseerimise vormi võtma. Mu väärtushinnangud moonduksid. Kandsin kalleid riideid, baarmenid teadsid enne tellimist, mida mulle valada, tundsin parima laua saamiseks peakelnerit, mängisin kõrgete panuste peale *gin rummyt* jõelaeva mänguri muretusega – pidasin neid elu püsiväärtusteks.

Minu ellu tungisid hämming, hirm ja vim. Minu oskus valetada teistele ja petta iseennast kasvas iga võetud joogiga. Tõepoolest, *pidin* nüüd jooma, et elada, ja tulla toime igapäevaelu nõudmistega. Kui pettusin või olin frustreeritud – mida juhtus aina sagedamini – oli lahenduseks joomine. Olin alati olnud kriitika suhtes ülitundlik ja nüüd veel eriti. Kui mind kritiseeriti või noomiti, pakkus pudel mulle pelgupaika ja leevendust.

Kui seisin silmitsi erilise väljakutsega või ees ootas seltskondlik üritus – nagu oluline tööalane ettekanne või õhtusöök – pidin paar klõmakat panema. Läksin sageli liiale ning käitusin halvasti hetkedel, kui pidin olema parimas vormis! Näiteks mu naise vanemate kuldpulmade ajal toimus meie kodus suguvõsa kokkutulek. Vaatamata oma naise palvetele võtta rahulikult, jõudsin koju kehvast seisusest. Mäletan, kuidas olin tiibklaveri alla peitu pugunud. Mind tiriti sealt välja, jook käes, ning pandi häbistatuna oma tuppa luku taha.

Üle kõige piinlesin sisimas, sest minu sooritused ja saavutused elus ei vastanud iseendale seatud ootustele. *Pidin* seda valu alkoholiga tuimestama. Muidugi, mida rohkem jõin, seda kättesaamatumaks kujunesid minu unistused ja seda kehvemaks muutus minu sooritus, ning see lõhe üha suurenes. Vajadus juua läks sellest veelgi hullemaks.

Neljakümneselt tekkis mu õllekõhus suur mügarik ja ma kartsin, et see on kasvaja. Arst teatas aga, et see on laienenud maks ja ütles, et pean joomise lõpetama. Nii ma tegingi. Sain ree peale ilma välise abita ja ilma eriliste raskusteta – välja arvatud see, et ma ei nautinud elu ilma joomata. *Pidin* hakkama saama igapäevaelu nõudmistega lohutuse, tuimestuse ja karguta. Ja see ei meeldinud mulle.

Seega, kui mu maks kümne kuu möödudes taastus, jätkasin joomist. Esialgu tähtpäeva puhul võetud klaasikesega. Joomine sages, kuid ikka veel kontrollitud vahedega. Varsti oli joomine sama hull kui varem – tegin seda päev otsa ja iga päev. Kuid ma püüdsin seda meeletult kontrollida. Hakkasin seda varjama, sest kõik teadsid, et ma ei peaks jooma. Selle asemel, et juua uhketes baarides või klubides, *pidin* kandma kohvris viinapudelit, põikama avalikesse tualettidesse ja rüüpama värinate saatel sellest pudelist, et mitte kokku variseda.

Järgneva kahe aasta jooksul halvenes mu tervis kiiresti. Minu maksa laienemisest kujunes maksatsirroos. Oksendasin igal hommikul. Ma ei suutnud süüa. Mul esinesid sageli mäluaugud. Ninast jooksis palju verd. Seletamatud verevalumid ilmusid mu kehale. Jäin nii nõrgaks, et suutsin vaevu ringi liikuda.

Tööandja andis mulle üksteise järel hoiatusi. Lapsed vältisid mind. Ärgates keset ööd higisena ja hirmunud

värisedes, kuulsin abikaasat enda kõrval voodis nuuksumas. Arst hoiatas, et sedasi jätkates võivad mind ees oodata sisemine verejooks ja surm. Nüüd polnud aga mingit valikut. Pidin jooma.

Lõpuks juhtus see, mille eest arst oli mind hoiatanud. Chicagos konverentsil olles pummeldasin ööpäevaringelt. Ühtäkki hakkasin oksendama ja kaotasin päraku kaudu suurel hulgal verd. Tundes end nüüd lootusetuna, pidasin oma naise, laste ja kõigi teiste jaoks paremaks, kui lihtsalt ära sureksin. Järsku tõsteti mind kandraamile ja sõidutati kiirabiga kummalisse haiglasse. Ärkasin järgmisel päeval, mõlema käe küljes voolikud.

Nädalaga hakkasin end piisavalt hästi tundma, et koju minna. Arstid hoiatasid, et kui ma veel jooma peaksin, võib see jääda viimaseks korraks. Arvasin, et olin õppetunni kätte saanud. Olin omadega ikka veel segaduses ning endiselt võimetu hakkama saama igapäevase eluga ilma abita. Kahe kuuga langesin taas pudelisse.

Järgmise poolaasta jooksul kogesin veel kahte verejooksu, mille imekombel üle elas. Iga kord läksin tagasi jooma – smugeldasin viina isegi haiglasse, kui vereülekanne oli ära tehtud. Lõpuks teatas arst, et ta ei saa enam minu eest vastutada ja saatis mind samas majas töötava psühhiaatri juurde. Jumala armust juhtus selleks arstiks olema, doktor Harry Tiebout, psühhiaater, kes tõenäoliselt teadis alkoholismi kohta rohkem, kui keegi teine maailmas. Sel ajal tegutses ta mittealkohoolikust usaldusisikuna AA Üldteeninduskogus.

Meie seast lahkunud doktor Tiebout oli see, kes veenis mind otsima abi AA-st. Sain tugiisiku ja hakkasin koosolekutel käima, aga jätkasin sel ajal joomist. Mõne päeva pärast avastasin ennast võõrutuselt kainestustalus. Seal olles lugesin Suurt Raamatut ja ajakirja Gra-

pevine ning alustasin aeglast teekonda tagasi tervise ja mõistuse juurde läbi AA tervenemisprogrammi.

Kui kainetest päevadest said kained kuud ja aastad, hakkas minu eksistentsi kunagistest varemetest esile kerkima uus ja ilus elu. Meie suhe naisega paranes ja jõudis sellise armastuse ja õnnelikkuse tasemele, mida me ei olnud tundnud isegi *enne seda*, kui mu alkoholism ägenes. (Enam ei nuta mu naine öösiti.) Siis, kui meie lapsed suureks sirgusid, oli neil olemas isa, kui nad teda kõige rohkem vajasid. Minu usaldusväärse taastudes edutas firma mind kiiresti. Tervise taastudes sai minust agar jooksjä, purjetaja ja suusataja.

AA andis mulle kõik need asjad ja palju enamatki. Enamgi veel, see õpetas mind, kuidas kainusega toime tulla. Olen õppinud, kuidas inimestega kontakti luua. Enne AA-d ei tulnud see mul ilma alkoholita kunagi loomulikult välja. Olen õppinud hakkama saama pettumuste ja probleemidega, mis oleks mind varem kohe pudeli juurde viinud. Olen hakanud mõistma, et selle mängu mõte ei seisne joomise järele jätmises, vaid *kaine püsimises*. Alkoholikud võivad joomise järele jätta igasugustes kohtades ja kõikvõimalikel viisidel, kuid Anonüümsed Alkoholikud näitab teed, kuidas *kaine püsida*.

Jumala tahtel ei pea meie, AA liikmed, ehk enam kunagi tegelema joomisega, kuid me peame kainusega toime tulema iga päev. Kuidas me seda teeme? Õppides Kaheteistkümmne Sammuga töötamise ja koosolekutel jagamise kaudu, kuidas toime tulla probleemidega, mille lahendamiseks pöördusime joovas elus alkoholi poole.

Näiteks öeldakse AA-s, et me ei saa lubada endale vimma ja enesehaletsust, seega õpime hoiduma nen-

dest kasvama kippuvatest mõttemustritest. Sarnaselt vabaneme süütundest ja kahetsusest, „puhastades prügist” oma meeled läbi meie tervenemisprogrammi Neljanda ja Viienda Sammu. Õpime tasakaalustama emotsionaalseid kõikumisi, mis põhjustasid probleeme nii kõrghetkede kui ka madalseisude ajal.

Meid õpetatakse tegema vahet oma tahtmistel (mida ei saa rahuldada) ja vajadustel (mis alati täidetakse). Me heidame maha mineviku koorma ja ärevuse tuleviku ees, hakates elama olevikus, üks päev korraga. Meile antakse „hingerahu leppida asjadega, mida me ei saa muuta” – ja me ei vihasta enam nii äkiliselt, ega ole kriitika suhtes nii tundlikud.

Mis peamine, me loobume fantaseerimisest ja võtame omaks reaalsuse. Mida enam ma jõin, seda rohkem ma fantaseerisin. Kujutlesin, kuidas maksan kätte haiget tegemiste ja tõrjumiste eest. Oma vaimusilmas mängisin korduvalt läbi stseene, kuidas mind maagilisel kombel tõsteti baarist joogiklaasi tagant üles ning ülendati silmapilkselt võimsale ja prestiižsele positsioonile. Ma elasin unistuste maailmas. Helalt juhtis AA mind oma fantaasiamaailmast selleni, et saan tegelikkuse avasüli vastu võtta. Avastasin, et see on ilus! Viimaks olin ma rahus iseendaga. Teistega ka. Ja Jumalaga.