

7. peatükk

TÖÖ TEISTEGA

PRAKTILINE KOGEMUS näitab, et miski ei taga immuunsust joomise vastu nii hästi kui innukas töö teiste alkohoolikutega. See aitab, kui miski muu ei toimi. Meie *kaheteistkümnnes soovitus* on selline: kandke seda sõnumit edasi teiste alkohoolikuteni! Teie saate aidata seal, kus keegi teine seda ei suuda. Teie suudate võita nende usalduse, kui see teistel ebaõnnestub. Pidage meeles, et nad on väga haiged.

Elu omandab uue tähenduse. Näha inimesi tervene-
mas, teisi aitamas, üksildust kadumas, näha sõpruskonda
enda ümber kasvamas ja leida arvukalt sõpru – sellest
elamusest ei tohiks te ilma jääda. Me teame, et te ei
taha sellest ilma jääda. Meie elu helgeks pooleks on
tihe kontakt uustulnukatega ja üksteisega.

Võib-olla ei tunne te ühtegi joojat, kes tahaks ter-
veneda. Neid on kerge leida, kui küsite mõne arsti,
kirikuõpetaja, preestri või haiglatöötaja käest. Nad
aitavad teid suurima heameelega. Ärge hakake peale
nagu mõni jutlustaja või reformaator. Kahjuks leidub
palju eelarvamusi. Teie ettevõtmine nurjub, kui te neid
esile kutsute. Kirikuõpetajad ja arstid on asjatundjad ja
soovi korral võite neilt palju õppida, kuid oma joomis-
kogemuse tõttu saate teistele alkohoolikutele era-
kordselt kasulik olla. Niisiis, tehke koostööd; ärge iial
kritiseerige. Abivalmidus on meie ainus eesmärk.

Kui leiate mõne Anonüümsete Alkohoolikute kan-
didaadi, uurige tema kohta välja niipalju kui saate.
Kui ta ei taha joomist jätta, siis ärge tema veenmisele

aega raisake. Sellega võite edasised võimalused ära rikkuda. Sama soovitus kehtib ka alkohooliku perekonnaliikmetele. Andes endale aru, et tegemist on haige inimesega, tuleb neil olla kannatlik.

Kui on mingeid märke, et ta tahab joomist maha jätta, siis pidage üks põhjalik jutuajamine inimesega, kes tema vastu enim huvi tunneb – tavaliselt on selleks abikaasa. Tehke endale selgeks, mismoodi see mees käitub, millised on tema probleemid, tema taust, kui tõsine on tema seisund ja millised religioossed tõekspidamised tal on. Seda informatsiooni vajate, et ise tema olukorda asetuda ja mõista, millist lähenemist teie sooviksite, kui teie rollid oleksid vahetuses.

Mõnikord on kasulikum oodata ära tema järgmine joomahoop. Perekond võib küll selle vastu olla, ent kui mehe füüsiline seisund ei ole ohtlik, on parem siiski riskida. Ärge hakake temaga tegelema, kui ta on väga purjus, välja arvatud juhul, kui ta käitub inetult ja perekond vajab teie abi. Oodake joomahoo lõpuni või vähemalt selgema vaheperioodini. Siis laske mõnel perekonnaliikmel või sõbral tema käest küsida, kas ta tahaks joomise lõplikult maha jätta ja kas ta oleks selle nimel valmis ükskõik milleks. Kui ta vastab jaa-tavalt, siis tuleks tema tähelepanu juhtida teie kui tervenenu peale. Talle tuleks rääkida teie kuulumisest sõpruskonda, mille liikmed ühe osana oma tervenemisprotsessist püüavad aidata teisi ja kes rõõmuga vestleksid temaga, kui ta sooviks nendega kohtuda.

Kui ta ei soovi teiega kohtuda, siis ärge hakake talle peale käima. Ka perekond ei tohiks talt meeletult nõuda, et ta midagi ette võtaks, ega ka teist talle liiga palju kõnelda. Neil tuleb oodata tema järgmise joomatuuri lõpuni. Asetage see raamat kuhugi, kus ta võib

seda selgel vaheperioodil märgata. Mingit kindlat reeglit ei saa siin anda. Niisuguste asjade üle otsustamine on perekonna asi. Kuid paluge neid tungivalt mitte üle muretseda, kuna see võib kõik ära rikkuda.

Üldiselt ei peaks perekond ise püüdma teie lugu rääkida. Võimalusel vältige mehega kohtumist tema perekonna kaudu. Läbi arsti või ravisutuse lähenemine on kindlam valik. Kui mees vajab haiglaravi, tuleks ta haiglasse paigutada, kuid mitte vägisi, välja arvatud juhul, kui ta on vägivaldne. Paluge arstil, kui ta on sellega nõus, öelda mehele, et tema jaoks võib leiduda lahendus.

Kui mehel on juba parem, võib arst soovitada teil meest külastada. Kuigi te olete perekonnaga rääkinud, jätke nad sellest esimesest vestlusest välja. Sellistel tingimustel näeb teie kandidaat, et talle ei avaldata survet. Ta tunneb, et võib teiega suhelda, ilma et perekond temaga näägutaks. Külastage teda siis, kui ta on ikka veel värisev. Masenduses olles on ta vahest vastuvõtlikumgi.

Kui võimalik, minge tema juurde üksinda. Kõigepealt alustage üldist vestlust. Natukese aja pärast suunake vestlus mõnele joomise staadiumile. Rääkige talle piisavalt palju oma joomaharjumustest, sümptomitest ja kogemustest, et julgustada teda endast kõnelema. Kui ta soovib rääkida, siis laske tal seda teha. Nii viisi saate parema ettekujutuse, mismoodi peaksite jätkama. Kui ta ei ole suhtlemisaldis, visandage talle oma joomiskarjäär kuni selle hetkeni, mil te joomise maha jätsite. Kuid ärge öelge esialgu sõnagi, kuidas see teil õnnestus. Kui mees on tõsisel meeleolul, siis peatuge neil hädadel, mida alkohol teile põhjustas, moraliseerivat või õpetavat tooni tingimata vältides. Kui tema

meeleolu peaks olema rõõmsam, pajatage talle mõni lustakas lugu oma seiklustest. Pange ta ka ise oma seiklustest rääkima.

Kui ta näeb, et te teate joomise mängureegleid läbi ja lõhki, siis hakake ennast kirjeldama kui alkohoolikut. Rääkige talle, kui suures segaduses te omadega olite ja kuidas saite lõpuks teada, et olete haige. Jutustage talle ka oma ponnistustest, et joomist maha jätta. Näidake talle, milline on see moondunud mõtteviis, mis viib joomahoogu vallandava esimese joogini. Soovitame teil seda teha nii, nagu me seda kirjeldasime alkoholismi käsitlevas peatükis. Kui ta on alkohoolik, siis mõistab ta teid kohe. Ta hakkab teie mõtlemise vastuolusid enda omadega kõrvutama.

Kui olete veendunud, et tegemist on tõelise alkohoolikuga, peatuge pikemalt selle tõve lootusetusel. Tehke talle oma kogemuste põhjal selgeks, kuidas esimese joogiga kaasnev kummaline meeles seisund takistab tahtejõu normaalset toimimist. Ärge selles etapis veel käesolevale raamatule viidake, välja arvatud juhul, kui ta on seda näinud ja soovib selle üle arutleda. Ja hoiduge tingimata teda alkohoolikuks nimetamast. Las ta teeb ise omad järeldused. Kui ta jääb ikka veel arvamusele, et suudab oma joomist kontrollida, siis kinnitage talle, et tõenäoliselt suudabki – kui ta ei ole liialt alkohoolik. Kuid rõhutage, et kui ta on juba tõsiselt hädas, siis võib tal olla vähe lootust iseseisvalt terveneda.

Jätkake juttu alkoholismist kui haigusest, surmavast tõvest. Rääkige ka sellega kaasnevatest keha ja meeles seisunditest. Hoidke tema tähelepanu peamiselt teie enda isiklikul kogemusel. Selgitage talle, et paljud, kes oma olukorra tõsidust ei mõista, on hukule määratud. Arstid väldivad teadlikult alkohoolikule kogu

tõe ära rääkimist, välja arvatud juhul, kui see teenib head eesmärki. Kuid teie võite temaga alkoholismi lootusetusest kõnelda, sest teil on pakkuda lahendus. Peagi tunnistab teie sõber, et tal on olemas paljud, kui mitte kõik alkohoolikule iseloomulikud tunnused. Kui ka tema arst on nõus talle ütleva, et ta on alkohoolik, siis seda parem. Isegi kui teie kandidaat ei ole oma seisundit veel täielikult tunnistanud, on temas tekkinud huvi teada saada, kuidas teie terveneseite. Las ta küsib teilt seda, kui soovib. *Rääkige talle täpselt, mis teiega juhtus.* Rõhutage julgelt ka asja vaimset külge. Kui mees on agnostik või ateist, toonitage, et *tal ei tarvitse teie jumalakäsitlusega nõustuda.* Ta võib valida mistahes talle meelepärase käsitlusviisi, peaasi, et see talle endale õige tunduks. *Peamine on tema valmidus uskuda temast suuremat Jõudu ning elada vaimsetest põhimõtetest lähtudes.*

Sellise inimesega tegeledes on vaimsete põhimõtete kirjeldamisel parem kasutada igapäevast kõnepruuki. Pole mõtet äratada temas eelarvamusi teatud teoloogiliste terminite ja arusaamade suhtes, mille osas ta võib niigi segaduses olla. Ükskõik millised teie enda veendumused ka ei oleks, ärge tõstatage niisuguseid teemasid.

Teie kandidaat võib kuuluda mõnesse usulahku. Võimalik, et tema usuharidus ja -teadmised on teie omadest kaugelt üle. Sellisel juhul hakkab ta kahtlema, kuidas saaksite lisada midagi sellele, mida ta juba teab. Kuid ta tunneb huvi, miks tema veendumustest pole kasu olnud ja miks teie omad näivad nii hästi töötavat. Ta võib olla hea näide tõsiasja kohta, et usust üksi ei piisa. Et olla elujõuline, peab usuga kaasas käima eneseohverdus ja isetu konstruktiivne tegevus. Andke

talle mõista, et te ei ole tema juures selleks, et talle religioosseid juhiseid jagada. Mõõnge, et tema teab sellest võib-olla rohkem kui teie, kuid samas pöörake tema tähelepanu asjaolule, et kui sügavad tema usk ja teadmised ka ei oleks, pole ta neid ometi suutnud rakendada, sest vastasel juhul ta ei jooks. Vahest aitab teie lugu tal mõista, mis suhtes ta pole suutnud ellu viia seda õpetust, mida ta nii hästi tunneb. Me ei esinda ühtegi konkreetset usku ega usulahku. Meie tegeleme ainult üldpõhimõtetega, mis on ühised enamikes usundites.

Kirjeldage talle tegevuskava, selgitades, kuidas te ennast analüüsisite, kuidas oma minevikku klaarisite ja miks nüüd püüate teda aidata. Tema jaoks on oluline mõista, et teie katse talle kõike seda edasi anda mängib elutähtsat rolli teie enda tervenemises. Õigupoolest aitab tema teid võib-olla rohkemgi kui teie teda. Tehke talle selgeks, et tal ei ole teie ees mingeid kohustusi ja et teie ainsaks lootuseks on, et ka tema püüab teisi alkohoolikuid aidata, kui ta kord oma raskustest pääseb. Andke mõista, kui tähtis on teiste inimeste heaolu enda omast kõrgemale asetada. Tehke talle selgeks, et talle ei avaldata survet – teil ei pruugi enam omavahel kohtuda, kui ta ei soovi. Kui ta tahab kohtumise lõpetada, siis ei maksa teil solvuda, sest ta on teid aidanud ehk rohkem kui teie teda. Kui teie jutt on olnud arukas, rahulik ja täis inimlikku mõistmist, siis võib-olla olete saanud endale ühe sõbra. Võib-olla olete ta alkoholiküsimuse suhtes ärevile ajanud. See tuleb ainult kasuks. Mida lootusetum olukord talle näib, seda parem. Seda tõenäolisemalt järgib ta teie soovitusi.

Võimalik, et teie kandidaat esitab põhjendusi, miks tal ei tarvitse programmi tervikuna järgida. Ta võib

hakata mässama põhjaliku suurpuhastuse mõtte vastu, mis nõuaks kõnelusi teiste inimestega. Ärge hakake sellistele vaadetele vastu väitma. Rääkige, et teie tundsite kunagi samamoodi nagu tema, kuid kahtlete, kas te oleksite erilist edu saavutanud, kui ei oleks tegutsema asunud. Oma esimesel külaskäigul rääkige talle ka Anonüümsete Alkohoolikute Sõpruskonnast. Kui ta selle vastu huvi ilmutab, siis laenake talle see raamat.

Kui teie sõber ei taha endast pikemalt rääkida, siis ärge tema külalislahkust kurjasti kasutage. Andke talle võimalus järele mõelda. Kui aga jääte kauemaks, siis laske tal juhtida vestlus mistahes talle sobivasse suunda. Mõnikord kibeleb uus inimene tingimata otsekohe algust tegema ja ka teil võib olla kiusatus lasta tal seda teha. Ent vahel on see viga. Kui tal hiljem raskusi tekib, ütleb ta tõenäoliselt, et kiirustasite teda tagant. Alkohoolikutega saavutate kõige suuremat edu siis, kui te ei ilmuta mingit ristsõja- või reformikirge. Kunagi ärge rääkige alkohoolikuga moraalsetest ja vaimsetest kõrgustest alla vaadates; lihtsalt asetage tema ette uurimiseks vaimsete tööriistade komplekt. Näidake, kuidas teile neist kasu oli. Pakkuge talle sõprust ja sõpruskonda. Öelge talle, et kui ta soovib terveneda, siis olete tema aitamise nimel kõigeks valmis.

Kui ta ei ole teie pakutud lahendusest huvitatud, kui ta ootab, et käituksite ainult nagu pankur tema rahamuredes ja halastajaõde tema joomahoogudel, siis peate ta võib-olla rahule jätma, kuni ta meelt muudab. See võib aga juhtuda alles siis, kui ta veelgi hullemasse hätta satub.

Kui asi teda siiralt huvitab ja ta soovib teiega uuesti kohtuda, siis paluge tal vahepeal käesolevat raamatut lugeda. Pärast seda tuleb tal endal otsustada, kas ta

soovib jätkata. Teie, tema naine ega ta sõbrad ei peaks teda sundima või tagant torkima. Jumala leidmiseks peab see soov tulema tema seest.

Kui ta arvab, et võib ka mingil muul moel hakkama saada või eelistab teistsugust vaimset lähenemist, siis julgustage teda toimima enda südametunnistuse järgi. Meil ei ole Jumala üle mingit monopoli. Meil on lihtsalt lähenemisviis, mis meie puhul töötas. Kuid osutage sellele, et meil, alkohoolikutel, on palju ühist ja et te sooviksite igal juhul tema vastu sõbralik olla. Piirduge sellega.

Ärge heituge, kui teie kandidaat otsekohe ei reageeri. Otsige üles mõni teine alkohoolik ja üritage uuesti. Kindlasti leiate kellegi, kes on piisavalt meelega, et teie poolt pakutavat innukalt vastu võtta. Meie arvates on ajaraiskamine ajada taga inimest, kes ei suuda või ei taha teiega koos töötada. Kui te niisuguse inimese rahule jätate, võib ta peagi veenduda, et üksinda ei suuda ta terveneda. Kulutada ühes kohas liiga palju aega tähendab mõnelt teiselt alkohoolikult ära võtta võimalus elada ja õnnelik olla. Üht meie Sõpruskon-
nast tabas esimese kuue kandidaadiga täielik ebaedu. Ta ütleb sageli, et kui ta oleks jätkanud tööd nende kallal, oleks ta paljud teised, kes tänaseks on tervenedud, võimalusest ilma jätnud.

Oletagem nüüd, et te olete oma teisel külaskäigul selle mehe juurde. Ta on seda raamatut lugenud ja ütleb, et on valmis läbi tegema tervenemisprogrammi Kaksteist Sammu. Kuna teil on see kogemus olemas, siis saate talle palju praktilist nõu anda. Andke talle mõista, et olete alati kättesaadav, kui ta soovib teha otsuse ja oma loo rääkida, kuid ärge talle peale käige, kui ta eelistab kellegi teisega arutleda.

Võimalik, et ta on rahatu ja kodutu. Kui nii, siis võite aidata tal tööd leida või teda pisut rahaliselt toetada. Kuid seejuures ei tohi te oma perekonda ega võla-usaldajaid neile kuuluvast rahast ilma jätta. Võib-olla soovite kutsuda teda mõneks päevaks enda koju. Ent tehke seda tingimata diskreetselt. Veenduge, et ta on teie perekonnas teretulnud ega püüa teie raha, sidemeid või peavarju kurjasti ära kasutada. Seda lubades teete talle ainult kahju. Sellega võimaldate tal olla ebaaus. Tervenemise asemel võite niiviisi kaasa aidata hoopis tema hukatusele.

Ärge kunagi vältige seda vastutust, kuid veenduge, et teete õigesti, kui selle enda kanda võtate. Teiste aitamine on teie tervenemise nurgakiviks. Aeg-ajalt tehtud heategudest ei piisa. Kui vaja, peate käituma Hea Samariitlasena iga päev. See võib endaga kaasa tuua palju unetuid öid, olulisel määral isiklikest mõnudest loobumist ja häireid tööasjades. See võib tähendada oma rahakoti ja kodu jagamist, meeleheitel naistele ja sugulastele nõu andmist, loendamatu käike politseisse, kohtusse, sanatooriumidesse, haiglatesse, vanglatesse ja hullumajadesse. Teie telefon võib heliseda mistahes ajal nii ööl kui päeval. Teie naine võib vahel öelda, et ta on hooletusse jäetud. Joobnu võib purustada teie kodus mööbli või madratsi ära põletada. Kui ta on vägivaldne, siis tuleb teil võib-olla temaga rüseleda. Mõnikord tuleb kutsuda arst ja tema näpunäidete järgi joobnule rahusteid manustada. Teinekord tuleb teil aga välja kutsuda politsei või kiirabi. Selliseid olukordi tuleb vahetevahel ette.

Harva lubame alkohoolikul pikemat aega oma kodus elada. See ei tule talle kasuks ja mõnikord põhjustab see ka meie perekonnas keerulisi olukordi.

Kui ka alkohoolik ise ei reageeri, ei ole mingit põhjust tema perekonda unarusse jätta. Te võiksite nendega edasi suhelda. Võite pakkuda tema perekonnale enda eluviisi. Kui nad peaksid selle vastu võtma ja neid vaimseid põhimõtteid rakendama, siis on palju rohkem lootust, et ka perekonnapea terveneb. Ja isegi kui ta jätkab joomist, muutub elu perekonna silmis ikkagi talutavamaks.

Selline alkohoolik, kes suudab ja tahab terveneda, ei soovi ega vajagi heategevust selle tavalises tähenduses. Mehed, kes enne alkoholist vabanemist nutavad raha ja peavarju järele, on valel teel. Siiski oleme valmis üsna paljuks, et neid üksteisele pakkuda, kui see on põhjendatud. See võib tunduda ebajärjekindlusena, kuid meie meelest ei ole see nii.

Küsimus ei ole mitte andmises, vaid selles, millal ja kuidas anda. See ongi sageli ebaõnnestumise ja edu vahe. Sel hetkel, kui meie tegevus muutub teenuste osutamiseks, hakkab alkohoolik lootma pigem meie kui Jumala abi peale. Ta nõuab nii seda kui teist, kinnitades, et enne ta alkoholist jagu ei saa, kui tema materiaalsed vajadused on rahuldatud. Rumalus. Mõned meist on väga valusate hoopide peale selgeks saanud järgmise tõe: olgu tööd või mitte, olgu abikaasa või mitte, joomist pole võimalik maha jätta, kui me loodame teistele inimestele rohkem kui me loodame Jumalale.

Söövitage see idee iga abivajaja teadvusesse, et tervenemine on võimalik teistest inimestest sõltumata. Ainus tingimus on, et ta usaldaks Jumalat ja korrastaks oma kodu.

Nüüd kodustest probleemidest: abikaasad võivad olla lahutatud, elada lahus või nende suhted võivad olla pingestunud. Kui teie kandidaat on oma perekonnale kõik võimalikult hästi hüvitanud ning neile põhja-

likult selgitanud uusi põhimõtteid, mille järgi ta elab, siis peaks ta neid põhimõtteid edaspidi ka oma kodus rakendama hakkama. Seda muidugi juhul, kui tal on õnn kodu omada. Kuigi ka tema perekond võib paljuski eksinud olla, ei peaks ta selle pärast muretsema. Ta peaks keskenduma sellele, kuidas tema enda vaimsus väljendub. Vaidlusi ja vigade otsimist tuleb vältida kui katku. Paljudes kodudes osutub see raskeks, kuid seda tuleb teha, kui tulemusi soovitakse. Kui sellega paar kuud järjekindlalt jätkata, on mõju mehe perele kindlasti suur. Ka kõige kokkusobimatamad inimesed avastavad, et neil on midagi ühist, mida nad võivad aluseks võtta. Võimalik, et ka perekond hakkab tasapisi oma vigu nägema ja neid tunnistama. Neid vigu võib siis arutada abivalmiduse ja sõbralikkuse õhkkonnas.

Pärast esimesi käegakatsutavaid tulemusi võib ka perekonnal tekkida soov asjaga kaasa minna. See juhtub loomulikult teel ja omal ajal, muidugi tingimusel, et alkohoolik näitab jätkuvalt välja, et ta võib olla kaine, hooliv ja abivalmis, vaatamata sellele, mida keegi ütleb või teeb. Loomulikult jääb meil kõigil sellest ideaalist sageli palju puudu. Kuid me peame proovima tehtud kahju kohe parandada, sest muidu on karistuseks joomahoog.

Kui abikaasad on lahutatud või elavad lahus, ei peaks nad taasühinemisega ülemäära kiirustama. Mees peaks oma tervenemises enne kindel olema. Naine peaks esmalt mehe uut eluviisi täielikult mõistma. Kui suhteid tahetakse taastada, siis tuleb need rajada parematele alustele, sest vanad ei toiminud. See aga tähendab üleüldist uut suhtumist ja õhustikku. Mõnikord tuleb kõigile asjaosalistele kasuks, kui abikaasad endiselt lahku jäävad. Ilmselgelt ei saa siin mingeid reegleid kehtestada. Laskem alkohoolikul päev päevalt oma

programmi jätkata. Kui aeg kooseluks on küps, siis mõistavad seda mõlemad pooled.

Ärge laske ühelgi alkohoolikul öelda, et ta ei saa enne terveneda, kui ta perekonda tagasi ei ole saanud. See ei ole sugugi nii. Mõnel juhul ei pöördu naine ühel või teisel põhjusel enam kunagi tema juurde tagasi. Tuletaga oma kandidaadile meelde, et tema tervenemine ei sõltu teistest inimestest. See sõltub tema suhtest Jumalaga. Me oleme näinud tervenemas ka mehi, kes pole oma perekonda kunagi tagasi saanud. Oleme näinud libastumas neid, kelle perekonnad on liiga ruttu tagasi tulnud.

Nii teie kui ka uustulnuk peate päev päeva järel mööda vaimse arengu rada edasi kõndima. Kui olete püsivad, siis juhtuvad imelised asjad. Tagasi vaadates mõistame, et see, mis meile osaks sai pärast enda Jumala kätte andmist, oli parem kõigest, mida oleksime osanud planeerida. Järgige Kõrgema Jõu juhiseid ja te hakkate elama praeguses hetkes, uues ja suurepärasemas maailmas, olenemata oma hetkeolukorrast!

Mehe ja tema perekonnaga töötades peaksite hoiduma nende vaidlustes osalemast. Vastasel juhul võite oma abistamisvõimalused ära rikkuda. Kuid toonitage perekonnale, et mees on olnud väga haige ja teda tuleks ka vastavalt kohelda. Peaksite neid hoiatama ka vimma või armukadeduse eest. Peaksite rõhutama seda, et mehe iseloomuvead ei saa kaduda üleöö. Näidake neile, et ta on asunud arenguteele. Kui nad on kärsitud, paluge neil meeles pidada seda õndsat tõika, et mees on kaine.

Kui olite oma koduste probleemide lahendamises edukas, jutustage ka uustulnuka perekonnale, kuidas see teil õnnestus. Sel viisil võite nad suunata õigele rajale ilma nende suhtes kriitiliseks muutumata. Lugu

sellest, kuidas teie ja teie naine oma raskustest üle saite, kaalub üles mistahes kriitika.

Eeldades, et oleme heas vaimses seisus, võime teha paljusid asju, mida alkohoolikud ei peaks tegema. Inimesed on öelnud, et me ei tohi minna kohtadesse, kus pakutakse alkoholi; meil ei tohi kodus alkoholi olla; peame vältima joovaid sõpru; peame vältima joomissteenidega filme; me ei tohi käia baarides; meie sõbrad peavad oma pudelid ära peitma, kui neile külla läheme; me ei tohi alkoholist mõelda ja meile ei tohi alkoholi üldse meelde tuletada. Meie kogemus näitab, et see ei ole tingimata nii.

Sellised olukorrad tekivad iga päev. Alkohoolikul, kes ei suuda neid rahulikult võtta, on ikka veel alkohooliku mõtteviis. Tema vaimsel seisundil on midagi viga. Ainus koht, kus tal oleks võimalik kaine olla, on Gröönimaa jääväli, kuid isegi seal võib mõni eskimo viskipudeligal välja ilmuda ja kõik ära rikkuda! Küsige seda ükskõik millisel naisel, kes on oma mehe kuhugi kaugemale saatnud lootuses, et ta seal alkoholiprobleemi küüsisist pääseb.

Me usume, et mistahes plaan alkoholismiga võitlemiseks, mis näeb ette haige inimese kaitsmist kiusatuse eest, on hukule määratud. Kui alkohoolik püüab ise end ahvatluste eest kaitsta, siis võib see tal mõnda aega õnnestuda, kuid harilikult lõpeb see veel suurema pauguga kui kunagi varem. Me oleme neid meetodeid proovinud. Need katsed teha võimatut on alati ebaõnnestunud.

Seega ei ole meie reeglits vältida kohti, kus juuakse, *kui meil on õigustatult põhjust seal viibida*. Siia hulka kuuluvad baarid, ööklubid, tantsupeod, vastuvõtud, pulmad ja ka kõige tavalisemad kodused peod. Inime-

sele, kellel on olnud alkohoolikutega kogemusi, võib see tunduda Saatuse proovile panemisena, kuid nii see ei ole.

Te märkate, et lisasime olulise määratluse. Seepärast küsige endalt iga kord: „Kas mul on küllaldane seltskondlik, ärialane või isiklik põhjus sinna minna? Või loodan niisuguse koha õhustikust ka endale salarõõme näpsata?” Kui vastate neile küsimustele rahuldavalt, ei ole teil põhjust muretseda. Minge või jätke mine-mata, kuidas just õigem tundub. Aga veenduge, et seisate kindlal vaimsel pinnal ja põhjus sinna minekuks on igati hea. Ärge mõelge, mida et sellest sündmusest saate, vaid keskenduge sellele, mida saaksite sellele juurde anda. Kui olete ebakindel, siis töötage parem selle asemel mõne alkohoolikuga!

Milleks istuda morni näoga kohtades, kus juuakse ja nutta taga vanu häid aegu. Kui tegu on rõõmsa peoga, püüdke tõsta sealolijate meeleolu. Kui see on ärialane koosviibimine, siis minge ja tegelege innukalt oma äri- asjadega. Kui olete koos inimesega, kes tahab baari sööma minna, siis minge vabalt temaga kaasa. Andke sõpradele mõista, et nad ei pea oma harjumusi teie pärast muutma. Selgitage oma sõpradele õigel ajal ja õiges kohas, miks alkohol teile ei sobi. Kui teie selgitused on põhjalikud, ei hakka inimesed teid eriti jooma õhutama. Omal ajal juues irdusite vähehaaval elust. Nüüd naasete taas selle maailma seltskondliku elu juurde. Ärge hakake jälle eemale hoidma lihtsalt sellepärast, et teie sõbrad alkoholi tarbivad.

Teie ülesanne on nüüd olla sellises kohas, kus võite olla inimestele maksimaalselt kasulik, nii et ärge iial kõhelge minemast sinna, kus teist võiks abi olla. Sellise eesmärgi nimel ärge kõhelge ka maailma kõige nurja-

tumasse paika minemast. Püsige nende eesmärkidega elu tulejoonel ja Jumal hoiab teid kaitstuna.

Paljudel meist on kodus alkoholi. Sageli vajame seda selleks, et abistada verivärskaid tugevas pohmeluses värvatavaid. Mõned pakuvad seda endiselt oma sõpradele, kui nood ei ole alkohoolikud. Kuid mõned arvavad, et me ei tohiks kellelegi alkoholi pakkuda. Nende küsimuste üle ei vaidle me kunagi. Me arvame, et iga perekond peab seda vastavalt olukorrale ise otsustama.

Jälgime hoolikalt, et me ei näitaks kunagi välja sallimatust või viha alkoholi tarbimise kui niisuguse vastu. Kogemus näitab, et sellisest hoiakust ei ole kellelegi kasu. Iga uus alkohoolik eeldab meie puhul niisugust suhtumist ja tunneb tohutut kergendust, kui leiab, et me pole mingid nõiajahtijad. Sallimatuse vaim võib eemale tõugata alkohoolikuid, kelle elu oleks olnud võimalik päästa, kui poleks olnud sellist rumalust. Ka mõõdukate pruukijate suhtes ei oleks niisugune asi õiglane, sest mitte ükski alkoholipruukija ei taha alkoholi kohta kuulda sõnagi inimeselt, kes seda vihkab.

Me loodame, et kunagi aitavad Anonüümsed Alkohoolikud üldsusel alkoholismiprobleemi tõsidust paremini mõista, kuid meist oleks vähe kasu, kui meie hoiak oleks kibestunud või vaenulik. Joojad ei poolda seda.

Lõppude lõpuks olid meie probleemid meie endi põhjustatud. Pudelid olid vaid sümbolid. Pealegi oleme lõpetanud võitlemise kellegi või millegi vastu. Me peame olema!