

## 8. peatükk

### NAISTELE\*

**M**EIE RAAMAT on siiani üksikute eranditega rääkinud meestest. Kuid öeldu kehtib samahästi ka naiste kohta. Meie tegutsemine joovate naiste heaks on hoogustumas. Kõik tõendid viitavad sellele, et naiste tervis taastub sama hästi kui meeste oma, kui nad meie soovitusi järgivad.

Kuid iga mehe puhul, kes joob, on mõjutatud ka teised – naine, kes väriseb hirmust järgmise laaberdamise ees; ema ja isa, kes näevad poega mandumas.

Meie hulgas on abielunaisi, sugulasi ja sõpru, kelle probleem on leidnud lahenduse, kuid ka neid, kes seni veel ei ole suutnud õnnelikku lahendust leida. Me tahame, et Anonüümsete Alkohoolikute naised pöörduksid teiste naiste poole, kelle mehed liiga palju joovad. See, mida nemad ütlevad, kehtib peaaegu igäihe kohta, keda alkohoolikuga seovad veresidemed või armastus.

Anonüümsete Alkohoolikute abikaasadena soovime, et tunnetaksite, et meie mõistame teid nii, nagu vaid vähesed suudavad. Tahame analüüsida meie poolt tehtud vigu. Tahame, et teil tekiks tunne, et ükski olukord ei ole liiga keeruline ja ükski mure liiga suur, et seda ei saaks ületada.

Pole kahtlust, et meie teekond on olnud ränk. Oleme pikalt silmitsi seisnud haavatud eneseuhkuse, pettu-

*\* Kirjutatud 1939. aastal, mil Anonüümsete Alkohoolikute seas oli vähe naisi, eeldab peatükk, et kodus on alkohoolikuks enamasti mees. Ent paljusid selle peatüki soovitusi võib kohandada ka abistamiseks inimest, kes elab koos alkohoolikust naisega – nii siis, kui naine veel joob, kui ka siis, kui ta Anonüümsetes Alkohoolikutes terveneb. Täiendavad juhised abi saamiseks on ära toodud lk 121.*

muse, enesehaletsuse, vääritimõistmise ja hirmuga. Need tunded ei ole meeldivad kaaslased. Oleme tundnud haletsevat kaastunnet ja kibedat vimma. Mõned meist kõikusid ühest äärmusest teise, aina lootes, et ühel päeval on meie armastatud inimesed taas isendid.

Meie lojaalsus ja palav soov, et meie abikaasad oleksid nagu teisedki mehed, on toonud meile kõikvõimalikke katsumusi. Oleme olnud omakasupüüdmatud ja ennastohverdavad. Oleme lugematuid kordi valetanud, kaitsmaks oma uhkust ja oma abikaasade mainet. Oleme palvetanud, oleme anunud, oleme olnud kannatlikud. Oleme ägedalt vastu hakanud. Oleme minema jooksnud. Oleme olnud hüsteerilised. Meid on vallanud õud. Oleme otsinud kaastunnet. Oleme kättemaksuks teiste meestega maganud.

Nii sageli on meie kodust õhtuti saanud lahinguväli. Hommikul oleme suudelnud ja ära leppinud. Sõbrad on andnud meile nõu jätta oma mees kus seda ja teist ning meie oleme seda ka lõpliku otsustavusega teinud, et siis mõne aja pärast tagasi tulla, taas lootes, alati lootes. Meie mehed on pühalikult töötanud alkoholiga igaveseks lõpparve teha. Me oleme neid uskunud ka siis, kui keegi teine seda ei teinud ega tahtnudki teha. Ja siis, mõne päeva, nädala või kuu möödudes – uus plahvatus.

Harva käis meie kodudes sõpru, kuna me ei võinud iial teada, missugusena või millal meie mehed koju ilmuvad. Me saime vaid harva kellegagi midagi kokku leppida. Meie elu muutus peaaegu eraklikuks. Kui meid külla kutsuti, siis jõid meie abikaasad salaja nii palju, et see rikkus kõik ära. Ent teisalt, kui nad aga üldse ei võtnud, muutis enesehaletsus nad tuju-rikkujaiks.

Rahaasjades ei olnud kunagi mingit kindlust. Töökoht oli alati ohus või juba kaotatud. Isegi soomusmasinaga ei oleks olnud võimalik palgaraha koju tuua. Raha pangaarvel sulas nagu lumi juunikuus.

Mõnikord olid meie meestel teised naised. Kui haigettegev oli see avastus ja kui julm oli kuulda, et nemad mõistavad meie mehi, meie aga mitte!

Kõik need võlausaldajad, šerifid, vihased taksojuhid, politseinikud, paadialused, semud ja isegi naisterahvad, keda nad vahetevahel koju tõid – meie abikaasad ütlesid, et me ei ole üldse külalislahked. „Tujurikkuja, näägutaja, vingats” – nii nad ütlesid. Kuid järgmisel päeval tulid nad taas mõistusele ning meie andestasime ja püüdsime unustada.

Oleme püüdnud säilitada oma laste armastust isa vastu. Oleme öelnud põngerjatele, et isa on haige, mis oli isegi rohkem tõsi, kui me aimasime. Nad lõid lapsi, tagusid sisse uksetahveldisi, purustasid kalleid lauanoõusid ja kiskusid klaveril klahve välja. Keset kogu seda põrgut võisid nad minema tormata, ähvardades alatiseks teise naise juurde elama minna. Meeleheites oleme ka ise joonud – rohkem kui kunagi varem. Ootamatuks tulemuseks oli, et meie meestele paistis see meeldivat.

Võib-olla oli asi nii kaugel, et lahutasime ning viisime lapsed oma ema ja isa juurde. Seepeale süüdistasid mehe vanemad meid teravalt, et oleme mehe hüljanud. Tavaliselt ei läinud me kuhugi. Me jäime ikka ja alati paigale. Lõpuks otsisime ise endale töö, sest meid ja meie perekonda ähvardas laostumine.

Joomahoogude sagededes hakkasime nõu ja abi saamiseks pöörduma arstide poole. Ärevusttekitavad sümptomid, mis avalduvad kehas ja mõistuses; süvenev kahetsus; masendus ja alaväärsustunne, mis meie kõige

kallimaid rusus – need kohutasid meid ja ajasid segadusse. Oleme nagu loomad jooksulindil – kannatlikult ja väsinult rühkinud, ent pärast iga tulutut katset kindlale pinnale jõuda, kurnatult tagasi langenud. Enamik meist jõudsid viimase staadiumini ühes kõigi selle juurde kuuluvate kuurortide, sanatooriumide, haiglate ja vanglatega. Vahel esines kriiskavat deliiriumi ja hullust. Surm oli tihti lähedal.

Sellistes tingimustes tegime loomulikult vigu. Mõned neist tulenesid alkoholismialasest võhiklikkusest. Mõnikord tunnetasime ähmaselt, et meil on tegu haigete meestega. Kui oleksime täielikult mõistnud alkoholismitõve olemust, siis oleksime ehk teisiti käitunud.

Kuidas võisid oma naist ja lapsi armastavad mehed olla nii mõtlematud, kalgid ja julmad? Mõtlesime, et sellistes inimestes ei saanud olla armastust. Ja just siis, kui hakkasime veenduma nende südametuses, üllatasid nad meid värskete lubaduste ja uue tähelepanuga. Mõneks ajaks muutusid nad taas meeldivateks, kuid ainult selleks, et see uus kiindumusevõrk taas puruks rebida. Küsimuse peale, miks nad uuesti jooma hakkasid, vastasid nad ikka mõne tobeda ettekäändega või olid hoopis vait. See oli nii segadusseajav ja südantlõhestav. Kas me võisime siis meestes, kellega olime abiellunud, nii sügavalt eksida? Joobnuna olid nad meile võõrad. Mõnikord olid nad nii ligipääsmatud, et tundus, nagu oleks nende ümber tugev müür ehitatud.

Ja isegi kui nad oma perekonda ei armastanud, kuidas võisid nad enda suhtes nii pimedad olla? Mis oli saanud nende otsustusvõimest, tervest mõistusest ja tahtejõust? Kuidas nad ei mõistnud, et joomine tähendas neile hävingut? Miks oli nii, et nad olid nõus, kui

nendele ohtudele osutati, ent läksid siis ja jõid end kohe jälle purju?

Need on vaid mõned küsimused, mis keerlevad iga naise peas, kellel on alkohoolikust abikaasa. Me loodame, et käesolev raamat on mõnele neist vastuse andnud. Vahest on ka teie abikaasa elanud selles veideras alkoholismimaailmas, kus kõik on moonutatud ja liialdatud. Te näete, et tema parem mina armastab teid tõepoolest! Loomulikult võib asi olla ka sobimatuses, ent peaaegu alati on nii, et alkohoolik ainult näib olevat külm ja hoolimatu. Tema koledad teod ja mõtted tulenevad enamasti sellest, et tema olemus on väärastunud ja haige. Praegu on enamik meie mehi paremad abikaasad ja isad kui kunagi varem.

Püüdke oma alkohoolikust abikaasat mitte hukka mõista, ükskõik mida ta ütleb või teeb. Ta on lihtsalt üks väga haige ja ebamõistlik inimene. Kui suudate, kohelge teda nii, nagu oleks tal kopsupõletik. Kui ta teid vihale ajab, pidage meeles, et ta on väga haige.

Eelneva suhtes kehtib üks oluline erand. Me anname endale aru, et mõned inimesed on läbi ja lõhki pahahtlikud ning sinna ei saa parata ka kuitahes suur kannatlikkus. Sellise iseloomuga alkohoolik võib hakata kohe kasutama seda peatükki nuiana, mida teie pea kohal vibutada. Ärge laske tal nii kergelt pääseda. Kui olete kindel, et ta on just sedasorti mees, siis võib teil tekkida tunne, et targem oleks tema juurest lahkuda. Kas oleks õige lasta tal purustada teie ja teie laste elu, eriti siis, kui talle on pakutud viis joomise ja väärkohtlemise lõpetamiseks? Kas ta on valmis maksma seda hinda, et te lahkute?

Probleem, millega te heitlete, kuulub tavaliselt ühte alltoodud neljast kategooriast:

*Esimene:* Teie abikaasa võib olla ainult kõva alkoholi-pruukija. Tema joomine võib olla pidev või eriti ränk ainult teatud olukordades. Võib-olla kulutab ta alkoholi peale liiga palju raha. See võib pärssida tema mõistust ja keha, kuid ta ise seda ei märka. Mõnikord tekitab ta teis ja oma sõprades piinlikkust. Ta on veendunud, et suudab alkoholiga piiri pidada ja see ei kahjusta teda ning joomine on tema töö juures vajalik. Tõenäoliselt ta solvuks, kui teda alkohoolikuks nimetataks. Maailm on täis selliseid inimesi nagu tema. Mõned piiravad oma joomist või jätavad selle hoopis maha, mõned mitte. Suuremast osast nendest, kes edasi joovad, saavad mõne aja möödudes tõelised alkohoolikud.

*Teine:* Paistab, et teie abikaasa on kaotamas kontrolli, sest ta ei suuda ree peal püsida ka siis, kui ta seda tahab. Tihtilugu läheb tal joomine täiesti käest ära. Ta tunnistab, et see on nii, kuid on samas ka veendunud, et suudab paremini hakkama saada. Koos teiega või üksinda on ta juba hakanud katsetama erinevaid mooduseid, kuidas joomist piirata või üldse kuival püsida. Ehk on ta hakanud juba sõpradest ilma jääma. Ka tööasjad võivad mõnevõrra kannatada. Vahel on ta murelik ning tal hakkab kujunema arusaam, et ta ei saa juua nagu teised inimesed. Mõnikord joob ta juba hommikul ja siis terve päeva vältel, et oma närve rahustada. Pärast tõsiseid joominguid on ta kahetsev ja ütleb teile, et tahab joomise maha jätta. Kui ta sellest joomahoost toibub, hakkab ta taas mõtlema, kuidas järgmisel korral mõõdukalt juua. Meie arvates on niisugune inimene ohus. Need on tõelise alkohooliku tunnused. Võib-olla suudab ta tööasjadega veel üsna kenasti hakkama saada. Kõik ei ole veel kaugeltki kadunud. Nagu me omavahel ütleme: „*Ta tahab tahta lõpetada.*”

*Kolmas:* See abikaasa on jõudnud palju kaugemale kui mees number kaks. Kuigi ta varem oli nagu number kaks, on nüüdseks tema lood palju hullemaks muutunud. Sõbrad on kuskile kadunud, kodu on pea-aegu rusudes ja ta ei suuda töökohta hoida. Võib-olla on ta juba pöördunud arsti poole ning väsitav tiirutamine sanatooriumide ja haiglate vahel on alanud. Ta tunnistab, et ei saa juua nagu teised inimesed, kuid ei suuda mõista, miks. Ta klammerdub kujutluse külge, et suudab ükskord leida mooduse jätkata. Vahest on ta jõudnud niikaugemale, et tahab meeleheitlikult joomist maha jätta, kuid ei suuda. Tema juhtum tekitab lisaküsimusi, millele me katsume teie jaoks vastuse anda. Sellises olukorras võite olla üsna lootusrikkad.

*Neljas:* Võib-olla on teil abikaasa, kelle pärast olete täiesti meeleheitel. Teda on järgemööda paigutatud küll ühte, küll teise raviasutusse. Ta on vägivaldne ja paistab joobnuna täiesti hull olevat. Mõnikord joob ta juba teel haiglast koju. Vahest on tal ka esinenud *delirium tremens*. Arstid võivad pead vangutada ja soovitada ta luku taha pista. Võib-olla oletegi olnud sunnitud ta kuskile kindlasse kohta paigutama. See pilt aga ei pruugi olla nii sünge, nagu pealtnäha paistab. Paljud meie abikaasad olid täpselt sama hullus seisus. Ometigi nad tervenesisid.

Pöördugem tagasi abikaasa number üks juurde. Nii imelik kui see ka ei ole, on temaga sageli keeruline hakkama saada. Ta tunneb joomisest mõnu, alkohol ergutab tema kujutlusvõimet, sõbrad näivad kokteilklaasi taga lähedasemad. Võib-olla meeldib teilegi koos temaga juua, kui ta üle piiri ei lähe. Olete veetnud õnnelikke õhtupoolikuid koos kamina ees lobisedes ja juues. Vahest meeldivad teile mõlemale peod, mis ilma alkoholita oleksid igavad. Meiegi oleme selliseid õhtuid

nautinud, meil oli tore olla. Me teame kõike sellest, kuidas alkohol õlitab seltskondlikku meeleolu. Mõned meist – kuid mitte kõik – usuvad, et mõistliku tarvitamise korral on alkoholil omad head küljed.

Esimene põhimõte edu saavutamiseks on mitte iial vihastada. Isegi kui teie abikaasa muutub talumatuks ja te peate ta ajutiselt maha jätma, tuleb teil võimalusel ära minna ilma vaenuta. Kõige vajalikumad on kannatlikkus ja leebus.

Järgmiseks arvame, et te ei tohiks oma mehele iial öelda, mida ta peab oma joomise suhtes ette võtma. Kui ta võtab pähe, et tema kallal noritakse ja ta tuju rikutakse, võivad luhtuda teie šansid midagi kasulikku korda saata. Mees hakkab seda kasutama ettekäändena, et rohkem juua. Ta ütleb teile, et teda ei mõisteta. See võib teie jaoks lõppeda üksildaste õhtutega. Ta võib otsida endale kellegi teise, kes teda lohutaks – ja selleks pole alati meesterahvas.

Veenduge, et abikaasa joomine ei rikuks teie suhteid laste või sõpradega. Nad vajavad teie seltsi ja abi. Isegi siis, kui teie abikaasa jätkab joomist, on võimalik elada täisväärtuslikku ja kasulikku elu. Teame naisi, kes sellistes tingimustes püsivad kartmatute ja isegi õnnelikenä. Ärge võtke endale südameasjaks abikaasat ümber kasvatada. See ei tarvitse teil korda minna, ükskõik kuidas te ka ei pingutaks.

Teame, et neid soovitusi on teinekord raske järgida, kuid te säästate palju südamevalu, kui suudate neid täita. Võimalik, et teie abikaasa hakkab hindama teie mõistlikku suhtumist ja kannatlikkust. Sellest võib saada alus sõbralikule jutuajamisele tema alkoholismi-probleemist. Püüdke teha nii, et ta selle teema ise üles võtaks. Tingimata jälgige, et te niisuguse vestluse ajal ei oleks kritiseeriv. Püüdke end tema olukorda asetada.

Andke mõista, et soovite teda pigem aidata, mitte kritiseerida.

Kui jutuajamine peaks tekkima, siis võiksite tal soovitada lugeda seda raamatut või vähemalt alkoholismi käsitlevat peatükki. Öelge talle, et olete olnud mures, kuigi vahest asjata. Te arvate, et ta tunneb seda asja paremini, kuna igal inimesel peaks olema selge arusaam riskist, mille ta liiga palju juues võtab. Näidake, et teil on usku tema võimesse joomine maha jätta või seda piirata. Lisage, et te ei taha muutuda tüütuseks, vaid soovite ainult, et ta oma tervise eest hoolitseks. Nii õnnestub teil ehk äratada temas huvi alkoholismi vastu.

Tõenäoliselt on tema tutvusringkonnas mitmeid alkohoolikuid. Võiksite oma mehele soovitada hakata üheskoos nende vastu huvi tundma. Alkoholipruukijatele meeldib aidata teisi alkoholipruukijaid. Ehk tahab teie abikaasa mõnega neist rääkida.

Kui selline lähenemine ei ärata teie abikaasas huvi, on ehk targem see teema kõrvale heita. Enamasti pöörduvad teie abikaasa pärast sõbralikku vestlust ise selle teema juurde tagasi. See võib teilt nõuda kannatlikku ootamist, kuid asi on seda väärt. Vahepeal võiksite proovida aidata mõne teise tõsise napsimehe abikaasat. Kui te nende põhimõtete järgi tegutsete, siis võib teie abikaasa joomise maha jätta või seda piirata.

Oletagem siiski, et teie mehe kohta sobib kirjeldus number kaks. Siingi tuleb rakendada samu põhimõtteid, mis abikaasa number üks puhul. Kuid küsige oma mehelt pärast järgmist joomahoogu, kas ta tahaks tõesti joomisest igaveseks lahti saada. Ärge paluge tal seda teie või kellegi teise pärast teha. Lihtsalt küsige, kas ta *tahaks* seda?

On võimalik, et ta tahab. Tutvustage talle seda raamatut ja rääkige, mida olete alkoholismi kohta teada

saanud. Näidake, et olles ka ise alkohoolikud, teavad selle raamatu autorid, mida räägivad. Jutustage talle mõned huvitavad lood, mida olete lugenud. Kui arvate, et teie mees pelgab vaimset lähenemist, paluge tal vaadata peatükki alkoholismist. Ehk tekib tal siis asja vastu huvi.

Teie osalus tähendab palju, kui ta on entusiastlik. Kui tema suhtumine on leige või ta ei pea end alkohoolikuks, siis soovitame teil ta rahule jätta. Ärge õhustage teda meie programmi järgima. Seeme on tema teadvusse külvatud. Ta teab, et tuhanded temasugused inimesed on tervenened. Parem on talle seda pärast joomist mitte meelde tuletada, sest ta võib olla vihane. Varem või hiljem leiab oma mehe tõenäoliselt taas seda raamatut lugemas. Oodake, kuni korduv kukumine veenab teda tegutsemise vajalikkuses, sest mida rohkem te teda tagant kiirustate, seda kauem võib tema tervenemisega minna.

Võimalik, et teid saadab edu, kui teil on abikaasa number kolm. Olles kindel, et ta tahab joomist maha jätta, võite selle raamatuga tema juurde minna sama lõbusana, otsekui oleksite naftasoonale sattunud. Võib-olla ei jaga ta teie vaimustust, kuid päris kindlasti loeb ta seda raamatut ning võib otsekohe programmi kasuks otsustada. Isegi kui ta seda ei tee, ei tule teil tõenäoliselt kaua oodata. Jällegi ei tohi te talle peale käia. Las ta otsustab ise. Olge heatahtlikult toeks ka tema järgmiste joomahoopude korral. Rääkige ta seisundist või sellest raamatust ainult siis, kui ta ise selle teema jutuks võtab. Mõnikord on parem, kui raamatut tutvustab keegi väljastpoolt perekonda. Need inimesed võivad teie meest tegutsemisele ärgitada ilma temas vaenulikkust äratamata. Kui teie abikaasa on muus mõttes normaalne inimene, siis on teie edulootused selles etapis head.

Võiks arvata, et neljandasse kategooriasse kuuluvad mehed on üsna lootusetud, kuid see ei ole nii. Paljud Anonüümsed Alkohoolikud olid kunagi sellised. Kõik olid nende suhtes käega löönud. Lüüasaamine näis kindel. Ometi toimus nende meestega uskumatu ja võimas tervenemine.

On ka erandeid. Mõned mehed on alkoholist nii kahjustatud, et ei suuda joomist jätta. Vahel esineb juhtumeid, kus alkoholismi komplitseerivad lisaks teised häired. Hea arst või psühhiaater oskab teile öelda, kas need komplikatsioonid on tõsised. Igal juhul katsuge teha nii, et teie abikaasa seda raamatut loeks. Tema reaktsioon võib olla entusiastlik. Kui ta on juba ravi-asutuses, kuid suudab veenda teid ja arsti, et tal on tõsi taga, andke talle võimalus meie meetodit proovida. Seda juhul, kui arst ei pea tema meelesisundit liiga ebanormaalseks või ohtlikuks. Seda soovitus pakume teile teatud kindlustundega. Oleme aastaid töötanud raviasutustes viibivate alkohoolikutega. Pärast selle raamatu esmailmumist on AA vabastanud kõikisugustest hullumajadest ja haiglatest tuhandeid alkohoolikuid. Enamik ei ole sinna enam tagasi pöördunud. Jumala vägi ulatub sügavale!

Teil võib olla tegu ka hoopis vastupidise olukorraga. Võib-olla on teil abikaasa, kes vabalt ringi jalutab, kuid tuleks kindlasse kohta toimetada. Mõned mehed ei suuda või ei taha alkoholist jagu saada. Kui nad liiga ohtlikuks muutuvad, siis meie arvates oleks neile parim, et nad luku taha pista, kuid loomulikult tuleb enne konsulteerida hea arstiga. Selliste meeste naised ja lapsed kannatavad kohutavalt, ent mitte rohkem kui mehed ise.

Kuid vahel tuleb uut elu alustada. Teame naisi, kes on seda teinud. Kui need naised omandavad vaimse eluviisi, siis on nende tee kergem.

Kui teie abikaasa joob, muretsete arvatavasti selle pärast, mida teised inimesed mõtlevad, ega taha oma sõpradega kohtuda. Tõmbute järjest rohkem endasse ja mõtlete, et kõik inimesed räägivad teie kodusest olukorrast. Isegi oma vanematega hoidute joomise teemat puudutamast. Te ei tea, mida lastele öelda. Kui teie abikaasa käitub halvasti, muutute hirmust värisevaks erakuks, kes soovib, et telefoni ei oleks iial leiutatud.

Meie arvates ei tarvitse teil sugugi nii suurt piinlikkust tunda. Kuigi te ei pruugi sõpradega oma mehe üle pikalt ja laialt arutada, võite neile hiljukesi tema haiguse iseloomu selgitada. Kuid peate teraselt jälgima, et te oma meest ei häbistaks või haavaks.

Kui olete inimestele ettevaatlikult selgitanud, et teie mees on haige, siis olete sellega loonud uue õhkkonna. Barjäärid, mis olid varem teie ja teie sõprade vahele tekkinud, hakkavad nüüd kaastundliku mõistmise kasvades kaduma. Teil ei ole enam ebamugav ning te ei tunne, et peaksite vabandama, nagu teie abikaasal oleks nõrk iseloom. Ta võib olla kõike muud kui nõrk. Teie uus vaprus, heatahtlikkus ja ebamugavustunde puudumine teevad teie sotsiaalses elus imesid.

Sama põhimõtte kehtib ka käitumises lastega. Kui nad just ei vaja isa eest kaitset, on targem jääda erapooletuks nägelustes, mis teie mehel joomise ajal lastega tekivad. Kasutage oma energiat selleks, et kõikjal mõistvamat suhtumist õhutada. Sellega alaneb kohutav pinge, mille haardes on iga probleemse jooja kodu.

Olete sageli olnud sunnitud ütlema oma abikaasa tööandjale ja sõpradele, et ta on haige, kuigi ta oli tegelikult purjus. Vältige sedasorti järelepärimistele vastamist nii palju, kui saate. Alati, kui võimalik, laske selgitusi esitada oma abikaasal. Vaatamata soovile meest kaitsta ei tohiks te inimestele valetada, kui neil

on õigus teada, kus ta on ja mida teeb. Rääkige sellest oma mehega, kui ta on kaine ja heas tujus. Küsige, mida peaksite tegema, kui ta teid jälle niisugusesse olukorda paneb. Kuid pidage silmas, et te ei ilmutaks möödunud korra suhtes mingit vimma.

On olemas veel üks halvav hirm. Ehk kardate, et teie abikaasa kaotab oma positsiooni; mõtlete häbist ja raskustest, mis teile ja teie lastele osaks langevad. Selline kogemus võib teid ees oodata. Või olete seda juba sageli kogenud. Kui see peaks korduma, vaadeldge olukorda teise nurga alt. Võib-olla osutub see hoopis õnnistuseks! Ehk veenab see teie abikaasat tahtma joomist igaveseks maha jätta. Nüüd te teate, et ta saab lõpetada, kui ta seda tahab! Korduvalt on see näiline häving osutunud meile õnnistuseks, sest see avas tee, mis viis Jumala avastamiseni.

Oleme juba varemgi maininud, kui palju parem on elu, mida elatakse vaimsel tasandil. Kui Jumal suudab lahendada alkoholismi igivana mõistatuse, siis suudab Ta lahendada ka teie probleemid. Alkohoolikute naisena leidsime teiste inimeste sarnaselt, et ka meid vaevasid uhkus, enesehaletsus, edevus ja kõik see, mis muudab inimese enesekeskseks; me polnud üle ka isekusest ega ebaaususest. Kui meie abikaasad hakkasid oma elus rakendama vaimseid põhimõtteid, siis nägime, et need oleksid ka meie jaoks väärtuslikud.

Esiailgu ei uskunud mõned meist, et selline abi on meile vajalik. Arvasime, et oleme üldiselt päris tublid naised, kes oleksid võimelised paremad olema, kui meie mehed joomise maha jätaksid. Kuid oli rumal arvata, et olime Jumala vajamiseks liiga tublid. Nüüd püüame vaimseid põhimõtteid kõikjal elus rakendada. Seda tehes leiame, et meie probleemid lahenevad

ning sellele järgnev vabanemine hirmust, murest ja solvumistest on suurepärase. Me soovitame teil tungivalt programmi proovida, sest miski ei aita teie abikaasat rohkem, kui radikaalselt muutunud suhtumine temasse. Jumal näitab teile, kuidas seda saavutada. Kui vähegi võimalik, astuge mehega koos sellele teele.

Kui teie ja teie abikaasa leiate rõhuvale joomisprobleemile lahenduse, siis teeb see teid kahtlemata väga õnnelikuks. Kuid kõiki probleeme ei saa ühekorraga lahendada. Seeme on hakanud tärkama uues pinnases, kuid kasvamine on alles alanud. Uuest õnnest hoolimata tuleb edaspidigi ette nii tõuse kui mõõnasid. Paljud vanad probleemid jäävad endiselt alles. Nii peabki olema.

Nii teie kui teie abikaasa usk ja siirus pannakse proovile. Taolistesse proovikividesse tuleks suhtuda kui ühte osasse oma haridusest, sest nõnda õpite elama. Te teete vigu, ent kui teie suhtumine on siiras, siis ei löö need teid jalust. Vastupidi – te lõikate vigadest isegi kasu. Kui neist on jagu saadud, avaneb teie ees parem eluviis.

Mõned takistused, millega kokku puutute, on ärritumine, haavatud tunded ja vimmm. Teie abikaasa käitub vahel ebamõistlikult ning teie tahate teda kritiseerida. Pisikesed pilvekesed kodutaevas võivad muutuda äikeselisteks tülipilvedeks. Perekondlikud lahkarvamused on väga ohtlikud, eriti teie abikaasale. Sageli peate kandma nende vältimise või kontrolli all hoidmise koormat. Pidage meeles, et vimmm võib anda alkohoolikule surmava hoobi. Me ei taha öelda, nagu peaksite iga tõsise lahkarvamuse korral oma abikaasaga päri olema. Pidage lihtsalt silmas, et te talle põlglikult ja kritiseerivalt vastu ei vaidleks.

Te avastate koos mehega, et suudate paljudest tõsisest probleemidest kergemini jagu saada kui tühistest. Järgmise ägeda vaidluse korral, olgu selle põhjus milline tahes, võiks üks teist kasutada eesõigust naeratada ja lausuda: „Asi läheb tõsiseks. Mul on kahju, et ma ägestusin. Räägime sellest hiljem.” Kui teie abikaasa proovib elada vaimsetele alustele rajatud elu, siis annab temagi endast parima, et erimeelsusi ja tülisid vältida.

Teie abikaasa teab, et on teile tänu võlgu rohkema kui ainult kainuse eest. Ta tahab teie vaeva hüvitada. Samas aga ei tohi te temalt liiga palju oodata. Tema mõtlemist ja käitumist mõjutavad aastatepikkused harjumused. Juhtsõnadeks olgu siin kannatlikkus, leplikkus, mõistev suhtumine ja armastus. Näidake talle, et see kõik on teis olemas, ning ta vastab teile samaga. Põhimõte on: ela ise ja lase teistel elada. Kui te mõlemad ilmutate valmisolekut oma puudusi parandada, siis on vaja harva teineteist kritiseerida.

Meie, naised, kanname endas kujutlust ideaalsest mehest, niisugusest mehest, kelle sarnastena me oma abikaasasid näha soovime. Igati loomulik on tunda, et kui joomisprobleem saab lahendatud, hakkab mees sellele ideaalile vastama. Tõenäolisem on siiski, et ta ei muutu selliseks, sest nagu ka teie, on ta alles oma arengutee alguses. Olge kannatlikud.

Teisalt kogeme tõenäoliselt ka pettumust, et armastus ja lojaalsus ei suutnud meie abikaasasid alkoholismist terveks ravida. Me ei taha leppida mõttega, et mõni raamat või teine alkohoolik võiks paari nädalaga hakkama saada sellega, mille kallal me aastaid vaeva oleme näinud. Sellistel hetkedel unustame, et alkoholism on haigus, mille üle meil ei saanudki mingit võimu olla. Teie mees kinnitab teile esimesena, et

just teie pühendumus ja hool viisid ta punkti, kus ta sai jõuda vaimse kogemuseni. Ilma teieta oleks ta juba ammu koost lagunenu. Kui tekivad vimmamõtted, tehke paus ja proovige olla tänulik kõige hea eest oma elus. Lõppude lõpuks on teie perekond taasühinenud, alkohol ei ole enam probleemiks ja te töötate koos abikaasaga seninägemata õnneliku tuleviku nimel.

Ometigi võib tekkida veel üks raskus – te võite muutuda armukadedaks tähelepanu tõttu, mida teie mees osutab teistele inimestele, eriti alkohoolikutele. Olete igatsenud tema läheduse järele, tema aga veedab pikki päevi teisi mehi ja nende perekondi abistades. Te tunnete, et ta peaks nüüd teile kuuluma. Fakt on see, et kainuse säilitamiseks peab ta teiste inimestega töötama. Vahel haarab see ta nii kaasa, et ta muutub tõesti hoolimatuks. Teie kodu on täis võõraid. Võimalik, et mõned neist ei meeldi teile. Teie mees on nende muredest haaratud, kuid teie omadest sugugi mitte. On vähe kasu, kui te sellele osutate ja endale rohkem tähelepanu nõuate. Meie meelest on tõeline viga tema alkoholismialase töö indu jahutada. Te peaksite tema püüdlustega nii palju kui võimalik ühinema. Me soovime, et te suunaksite osa oma mõtteid tema uute alkohoolikutest sõprade naistele. Nemad vajavad nõu ja armastust teiesuguselt naiselt, kes on kõik selle juba läbi teinud.

On tõenäoline, et teie ja teie abikaasa olete kumbki olnud liiga palju omaette, sest joomine kipub sageli alkohooliku naise elust eraldama. Seetõttu vajate tõenäoliselt ka teie uusi huvisid ja uut suurt elueesmärki samavõrd nagu teie abikaasa. Kui te kurtmise asemel oma mehega koos töötate, siis leiame, et edaspidi tema ülemäärane tuhin vaibub. Teis mõlemas tärkab uus

vastutustunne teiste inimeste ees. Nii nagu teie abikaasagi, võiksite mõelda, mida saaksite elule anda, mitte sellele, kui palju elult võtta. Seda tehes muutub teie elu tingimata sisukamaks. Te kaotate vana elu, et leida eest uus ja palju parem.

Võib-olla teeb teie abikaasa uutal alustel hea alguse, ent kui asjad juba kenasti edenevad, üllatab ta teid eba-meeldivalt, tulles koju purjuspäi. Kui olete kindel, et ta tõepoolest tahab joomist maha jätta, ei tarvitse teil muretseda. Kuigi on lõputult parem, kui tal ei esineks üldse tagasilangusi, nagu on juhtunud paljude meie meestega, ei ole see mõnel juhul sugugi halb. Teie mees näeb kohe, et peab oma vaimset tegevust kahekordistama, kui loodab eluga pääseda. Teil ei pruugi tema vaimset puudulikkust talle meelde tuletada – ta mõistab seda isegi. Hoidke ta tuju üleval ja küsige, kuidas saaksite teda veelgi rohkem aidata.

Vähimigi hirmu või sallimatuse märk võib teie abikaasa tervenemislootusi kahandada. Nõrkusehetkel võib ta võtta üheks hullumeelselt tühiseks joomise ettekäändeks selle, et te ei salli tema peoloomadest sõpru.

Kunagi, mitte kunagi ei püüa me mehe elu selliselt ümber korraldada, et ta oleks kiusatuste eest kaitsitud. Vähimigi teiepoolne kalduvus suunata oma mehe kokkusaamisi ja asjaajamisi nii, et ta kiusatusse ei satuks, tuleb peagi ilmsiks. Tehke talle selgeks, et ta võib tulla ja minna, nii nagu ise soovib. See on tähtis. Kui ta end purju joob, ärge ennast süüdistage. Jumal kas on või ei ole kõrvaldanud teie abikaasa joomisprobleemi. Kui ei, siis ongi parem, kui see kohe välja tuleb. Siis saate teie ja teie mees kõige olulisema juurde tagasi pöörduda. Et kordumist ennetada, andke see probleem koos kõige muuga Jumala kätte.

Mööname, et oleme teile palju juhiseid ja nõuandeid jaganud. Võib-olla mõjus see loenguna. Kui nii, siis palume vabandust, sest ka meie ei pea alati lugu inimestest, kes meile moraali loevad. Kuid kõik, millest rääkisime, tugineb kogemustele, millest mõned on piinarikkad. Meie omandasime need õppetunnid läbi raskuste. Seepärast oleme väga huvitatud, et te mõistaksite ning üritaksite vältida neid tarbetuid kannatusi.\*

Niisiis ütleme teile, kes te võib-olla peagi meiega liitute: „Õnn kaasa ja Jumal õnnistagu teid!”

*\*Al-Anoni Peregruppide sõpruskond asutati umbes kolmteist aastat pärast selle peatüki kirjutamist. Kuigi see tegutseb Anonüümsetest Alkohoolikutest täiesti eraldi, kasutatakse seal abielumeeste, -naiste, sugulaste, sõprade ja teiste alkohoolikute lähedaste juhendamisel AA programmi üldpõhimõtteid. Eelnevad leheküljed (kuigi suunatud ainult naistele) osutavad probleemidele, mis neil inimestel võivad tekkida. Alateen, alkohoolikute teismelistele lastele mõeldud organisatsioon, on Al-Anoni osa.*

*Kui telefoniraamatus ei ole ära toodud Al-Anoni numbrit, võite täpsema informatsiooni saamiseks pöörduda kirja teel Al-Anoni Pererühmade (Al-Anon Family Groups) poole nende Maailmateenistuse kontoris (World Service Office):*

*1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach,  
VA 23454-5617.*

*Eesti Al-Anoni koduleht: <https://alanoneesti.wordpress.com>*