

ARSTI ARVAMUS

MEIE, Anonüümsete Alkohoolikute liikmed, usume, et lugejale pakub huvi meditsiiniline hinnang käesolevas raamatus esitatud tervenemiskavale. Just arstid, kel on kogemust meie liikmete kannatustega ja kes on olnud meie tervenemise tunnistajateks, peavad avaldama oma veenva arvamuse. Tuntud tohter, ülemaaliselt silmapaistva alkoholi- ja uimastisõltuvuse probleemidele spetsialiseerunud haigla peaarst, saatis Anonüümsetele Alkohoolikutele järgmise kirja:

Kõigile asjaosalistele:

Olen palju aastaid tegelenud alkoholismi raviga.

1934. aasta lõpul oli minu hoole all patsient, kes – kuigi varasemalt asjatundlik ja hea teenimispotentsiaaliga äri-mees – oli seda tüüpi alkohoolik, keda ma olin hakanud pidama lootusetuks.

Kolmanda ravikuuri käigus omandas ta mõningad ideed oma tervenemisevõimaluste kohta. Taastusravi ühe osana hakkas ta oma seisukohti esitama ka teistele alkohoolikutele, rõhutades, et nemad peavad sama teistelegi tegema. Sellest sai alus nende meeste ja nende perekondade kiiresti kasvava sõpruskonna kujunemisele. Minu patsient ja veel üle saja alkohooliku näivad olevat tervenened.

Tean isiklikult kümneid niisuguseid juhtumeid, kus muud meetodid jäid täielikult tulemusteta.

Neil faktidel on meditsiinilisest seisukohast suur tähtsus – sellele grupile omase erakordselt kiire kasvuvõime

tõttu võivad nad tähistada uue epohhi algust alkoholismi ajaloos. Neil inimestel võib olla rohi tuhandete niisuguste hädade vastu.

Kõike, mida nad enda kohta räägivad, võib täielikult usaldada.

Lugupidamisega teie
doktor William D. Silkworth

Arst, kes meie palvel meile selle kirja andis, on lahkelt nõustunud oma vaateid valgustama artiklis, mille me allpool ära toome. Oma kirjutises kinnitab ta seda, mida meie, kes me alkoholismi piinu oleme kannatanud, peame uskuma – alkohooliku keha on sama ebanormaalne kui tema mõistuski. Me ei jäänud rahule, kui meile öeldi, et me ei suuda oma joomist talitseda, sest me oleme eluks halvasti kohandunud, et me põgeneme täie hooga reaalsuse eest või et meie mõistus on väärustunud. See kõik on teatud määral õige või mõne puhul meie hulgast isegi väga õige. Kuid me oleme kindlad, et ka meie kehad on haiged. Me usume kindlalt, et mistahes kirjeldus alkohoolikust, milles jäetakse välja füüsilised tegurid, on mittetäielik.

Selle arsti teooria, et me oleme alkoholi suhtes allergilised, on meie meelest huvipakkuv. Asjaarmastajatena võib meie arvamus teooria paikapidavuse kohta olla muidugi vähetähtis. Kuid endiste joodikutena võime öelda, et sel seletusel on tugev iva sees. See selgitab paljutki, mis meile muidu arusaamatuks jääks.

Kuigi me töötame lahenduse välja nii vaimsel kui altruistlikul tasandil, pooldame sellise alkohooliku haiglasse paigutamist, kes on väga rahutu ja hägustunud tajuga. Väga sageli on vaja inimese mõistus ära klaarida, enne kui talle lähenema hakata, sest siis on

tõenäosus, et ta meid mõistab ja meie poolt pakutuga nõustub, palju suurem.

Arst kirjutab:

Käesoleva raamatu teema omab minu meelest alkoholisõltuvuse küüsi langenute jaoks ülisuurt tähtsust.

Seda ütlen ma pärast aastatepikkust töökogemust ühes vanimas alkoholi- ja uimastisõltuvuse raviga tegelevas haiglas.

Tundsin seetõttu tõelist rahuldust, kui minult paluti väikest kaastööd sellel teemal, mida neil lehekülgedel nii meisterliku põhjalikkusega käsitletakse.

Meie, arstid, oleme juba ammu tähele pannud, et teatud liiki moraalne psühholoogia on alkohoolikutele määrava tähtsusega, kuid selle rakendamisega kaasnesid meie jaoks ületamatud raskused. Oma ülimoodsate seisukohtade ja ainult teadusliku lähenemisega kõigesse ei ole me ehk küllalt sobivad käivitama neid positiivseid jõudusid, mis jäävad väljaspoole meie omandatud teadmistepagasit.

Palju aastaid tagasi sattus meie haiglasse ravile üks selle raamatu juhtivaid kaasautoreid ja meie juures viibides omandas ta teadmisi, mida ta kohe ellu rakendas.

Hiljem palus ta luba jutustada oma lugu teistele meie patsientidele ja vaatamata mõningatele eelarvamustele me sellega ka nõustusime. Juhtumid, mida oleme jälginud, on olnud äärmiselt huvitavad, õigupoolest on paljud neist hämmastavad. Nende inimeste omakaspüüdmatuse, sellisena nagu oleme seda tundma õppinud, kasusaamismotiivi täielik puudumine ja nende üksmeel on tõepoolest innustuseks neile, kes on teinud pikka ja kurnavat tööd alkoholismi valdkonnas. Nad usuvad ise-

endasse ning veel enam Jõudu, mis tõmbab alkohoolikud surma väravatelt tagasi.

Mõistagi tuleb alkohoolik vabastada füüsilisest kontrollimatust tungist alkoholi järele ning see nõuab tihti kindlaid haiglaprotseduure, enne kui psühholoogiliste võtete kasutamine võib maksimaalset kasu tuua.

Usume ja oleme ka paar aastat tagasi avaldanud, et alkoholi toime kroonilistele alkohoolikutele on allergia ilming. Selline iseäralik tung esineb vaid sellel tüübil, mitte kunagi aga mõõdukatel alkoholitartajatel. Alkoholi suhtes allergilised inimesed ei saa iial ohutult alkoholi mistahes kujul tarvitada. Kui kord on tekkinud harjumus, mida nad ei suuda murda, kui nad kord on kaotanud enesekindluse, usalduse kõige inimliku vastu, siis kuhjuvad nende peale probleemid, mille lahendamine muutub hämmastavalt raskeks.

Sõnavahusest emotsionaalsest lähenemisest ei piisa peaaegu kunagi. Sõnum, mis suudaks äratada alkohoolikute huvi ja neid haarata, peab omama sügavust ja kaalu. Peaaegu kõigil juhtudel, kui eesmärgiks on elu ümberkujundamine, peavad nende ideaalid rajanema suuremal jõul kui nad ise.

Kui mõnele inimesele tundub, et näime alkohoolikute haiglat juhtivate psühhiaatrite kohta mõnevõrra sentimentaalsed, siis seisku korraks koos meiega tulejoonel, nähku tragöödiaid, meeleheitel abikaasasid, väikseid lapsi. Muutugu selliste probleemide lahendamine nende igapäevase töö osaks, isegi unetundide ajast, ja ka kõige suurem küünik ei imesta enam, et oleme heaks kiitnud ja toetanud seda liikumist. Paljude aastate jooksul saadud kogemuste põhjal tõdeme, et me pole leidnud midagi, mis oleks nende inimeste tervenemisele rohkem

kaasa aidanud kui see altruistlik liikumine, mis nende seas kasvab.

Mehed ja naised joovad peamiselt sellepärast, et neile meeldib efekt, mille alkohol tekitab. See tunne on nii petlik, et isegi kui need inimesed tunnistavad selle kahjulikkust, ei suuda nad mõne aja möödudes enam tõe valesst eristada. Neile endile näib nende alkohoolikuelu ainsa normaalse võimalusena. Nad on rahutud, ärrituvad ja rahulolematud, kuni saavad taas kogeda lõdvestuse ja rahulolu tunnet, mis saabub kohe pärast paari jooki, mida nad näevad teisi karistamatult pruukivat. Pärast seda, kui nad on taas himule järele andnud, nagu paljud seda teevad, ja neis tekib iseäralik tung, läbivad nad joomahoo tuttavad etapid, väljuvad neist kahetsevana ja kindla otsusega enam kunagi mitte juua. Nii kordub see aina uuesti ja uuesti ning kui inimene ei koge täielikku psüühilist muutust, on tal vähe lootust tervenemiseks.

Teisest küljest – ja nii imelik, kui see ka ei tundu neile, kes seda ei mõista –, kui psüühiline muutus on kord aset leidnud, avastab inimene, kes enne näis hukule mõistetud ja kel oli nii palju probleeme, et nende lahendamise võimatus teda meeletele ajas, et ta on hõlpsasti võimeline oma alkoholihimu taltsutama. Ainsa vajaliku pingutusena tuleb kinni pidada mõnest lihtsast reeglist.

Inimesed on siiralt ja meeletehlikult minu poole hüüdnud: „Doktor, ma ei suuda enam niiviisi jätkata! Mul on olemas kõik, mille nimel elada! Ma pean lõpetama, kuid ei suuda! Te peate mind aitama!”

Niisuguse probleemiga silmitsi seistes peab arst, kui ta enda vastu aus on, mõnikord tunnistama oma küündimatust. Kuigi ta annab endast kõik, ei ole sellest sageli

küllalt. Tekib tunne, et olulise psüühilise muutuse tekitamiseks läheb vaja midagi enam kui inimlik jõud. Kuigi tänu psühhiaatrite pingutustele esineb märkimisväärselt palju tervenemisjuhtusid, peame meie, arstid, tunnistama, et tervikuna oleme suutnud selle probleemi osas vähe ära teha. Paljud alkohoolikutüübid ei allu tavajärgelisele psühholoogilisele lähenemisele.

Ma ei ole nõus nendega, kes peavad alkoholismi selliseks probleemiks, mida saab mõistusega kontrollida. Mul on olnud palju patsiente, kes on näiteks mitu kuud tegelenud mõne probleemi või äritehinguga, mille lõpplahendus pidi nende kasuks toimuma teatud päeval. Päev või paar enne seda võtsid nad ühe joogi ning seejärel ületas iseäralik tung kõik muud huvid, nii et tähtsate kohtumisele ei jõutudki. Nad ei joonud selleks, et põgeneda – nad jõid selleks, et rahuldada tungi, mida nad ei suutnud mõistusega kontrollida.

On palju olukordi, mis tulenevad iseäralikust tungist ja sunnivad inimesi ülimalt ohvrit tooma, selle asemel et võitlust jätkata.

Alkohoolikute klassifitseerimine näib olevat raskem ning jääb detailsemal kujul käesoleva raamatu haardulatusel välja. Üheks tüübiks on kahtlemata psühhopaadid, kes on emotsionaalselt tasakaalutud. Seda tüüpi me tunneme hästi. Nad taovad endale alati vastu rinda, et saavad lõplikult „ree peale”. Nad on ülemäära kahetsuvad, lubavad palju, kuid ei langeta kunagi otsust.

On olemas ka sellist tüüpi inimesi, kes ei taha tunnistada, et nad ei saa alkoholi tarbida. Selline inimene teeb igasuguseid plaane, mismoodi juua. Ta vahetab marki või keskkonda. On ka selline tüüp, kes alati usub, et kui ta on suutnud mõne aja täielikult ilma alkoholita olla,

võib ta julgesti ühe joogi võtta. Maniakaal-depressiivne tüüp leiab sõprade seas vahest kõige vähem mõistmist ja temast võiks lausa terve peatüki kirjutada.

Peale selle leidub veel niisugust tüüpi inimesi, kes on muidu igati normaalsed, välja arvatud alkoholi efekt neile. Nad on sageli võimekad, intelligentsed ja sõbralikud inimesed.

Kõikidel neil tüüpidel ja veel paljudel teistelgi on üks ühine sümptom: nad ei saa alustada joomist, ilma et neil tekiks iseäralik tung alkoholi järele. Nagu me oleme täheldanud, võib see iseärasus olla allergia ilming, mis on neile inimestele eriomane ja asetab nad omaette kategooriasse. Meile teadaolevate ravimeetoditega ei ole seda kunagi suudetud jäädavalt kõrvaldada. Ainsa rohuna võime soovitada täielikku kainust.

Nii satume otsekohe keevasse vaidluskatlasse. On avaldatud nii poolt- kui vastuarvamusi, kuid üldiselt näib arstide seas valitsevat seisukoht, et suurem osa kroonilistest alkohoolikutest on hukule määratud.

Mis on lahendus? Kõige paremini suudan vahest sellele vastata ühest oma kogemusest jutustades.

Umbes aasta enne kõnealust juhtumit toodi meie haiglasse kroonilise alkoholismi ravile üks mees. Ta oli vaid osaliselt paranenud maoverejooksust ning tundus olevat patoloogilise psüühilise allakäigu juhtum. Ta oli kaotanud kõik, mille nimel elada – võiks öelda, et ta elas vaid selleks, et juua. Ta tunnistas avameelselt ja uskus ka ise, et tal ei ole lootust. Pärast alkoholist võõrutamist ei avastatud tal mingit püsivat ajukahjustust. Ta soostus programmiga, mida käesolevas raamatus kirjeldatakse. Aasta hiljem tuli ta mind külastama ja mul tekkis imelik tunne. Teadsin teda nimepidi ning tema näojooned

tundusid tuttavad, aga sellega kogu sarnasus ka piirdus. Värisevast, meelegeitelt, närvilisest inimvarest oli saanud enesekindlusest ja rahulolust pakatav mees. Vestlesin temaga mõnda aega, kuid ei suutnud meenutada, kust ma teda tunnen. Minu jaoks oli ta nagu võõras inimene ja niisugusena ta minu juurest lahkuski. Sellest on nüüd kaua aega möödas, ilma et ta oleks alkoholi juurde tagasi pöördunud.

Kui mul on vaja midagi, mis mu meelt ergutaks, siis meenutan üht teist patsienti, kelle tõi meie haiglasse üks nimekas New Yorgi arst. Patsient oli endale ise diagnoosi pannud, hinnanud oma olukorra lootusetuks ning peitnud end ühte mahajäetud küüni surema. Ta päästeti otsimisrühma poolt ja toodi kohutavas seisundis minu juurde. Pärast füüsilist toibumist ütles ta jutuajamise käigus avameelselt, et tema meelest on ravi tühi vaev, välja arvatud juhul, kui mina suudan teda veenda, et tulevikus on tal „tahtejõudu” panna vastu tungile juua. Varasemalt polnud seda keegi suutnud.

Tema alkoholismiprobleem oli nii keeruline ja depressioon nii sügav, et meie meelest seisnes tema ainus lootus „moraalses psühholoogias”, nagu me seda siis nimetasime, ja me kahtlesime, kas seegi võiks mõju avaldada.

Ometi läksid raamatus sisalduvad põhimõtted tema puhul „kaubaks”. Ta ei ole palju aastaid tilkagi võtnud. Näen teda aeg-ajalt ja suurepärasemat meessoost esindajat kohtab harva.

Soovitan siiralt igal alkohoolikul see raamat põhjalikult läbi lugeda. Kuigi alguses võib see talle totter tunduda, ehk jääb ta seda lugedes hoopis palvetama.

Doktor William D. Silkworth