

Tegu on AA Üldteeninduskonverentsi poolt
heaks kiidetud kirjandusega

See on AA

Sissejuhatus
AA tervenemisprogrammi

ANONÜUMSED ALKOHOLIKUD® on sõpruskond, mis ühendab mehi ja naisi, kes jagavad omavahel kogemusi, jõudu ja lootust, et saada oma ühisest probleemist jagu ja aidata ka teisi alkoholismist terveneda.

- Liikmeks olemise ainus tingimus on soov joomine lõpetada. AA liikmelisusega ei kaasne mingeid tasusid ega makse; me oleme tänu enda annetustele majanduslikult iseseisev ühendus.
- AA ei ole seotud ühegi usundi, usulahu, poliitilise ühenduse, organisatsiooni ega institutsiooniga, ei soovi üheski vastasseisus osaleda ning jääb kõikidel juhtudel erapooletuks.
- Meie põhieesmärk on kaineks jääda ja aidata teistel alkohoolikutel kainuseni jõuda.

© AA Grapevine, Inc
Trükitud väljaandja loal

“This is A.A.”

Copyright © 1984
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
Grand Central Station, Box 459
New York, NY 10163, USA
www.aa.org

Translated from English. English language copyright:
A.A.W.S., Inc., New York, N.Y. All rights reserved. No part
of this translation may be duplicated in any form without the
written permission of A.A.W.S., Inc.

“See on AA”

© 2010 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Tõlge inglise keelest.

Teose ingliskeelse versiooni autoriõigused kuuluvad samuti
Anonüümsete Alkohoolikute Ühenduse Ülemaailmsele
Teenindusele (A.A.W.S., Inc.). Kõik õigused kaitstud. Teose
või teose osa reprodutseerimine mis tahes kujul ja mis tahes
keeles ilma A.A.W.S.'i kirjaliku nõusolekuta on keelatud.

Kirjastaja: MTÜ Eesti AA Teenindus

See on AA

*Sissejuhatus
AA tervenemisprogrammi*

Ainult Sina ise saad otsustada

Kui Sulle tundub, et Sul on joomisega probleeme, või kui Sinu joomine on jõudnud punkti, mis teeb Sind pisut murelikuks, võivad Anonüümsete Alkohoolikute Ühendus ja AA tervenemisprogramm Sinus huvi äratada. Võid selle lühikese sissejuhatuse lugemise järel otsustada, et AA-l ei ole Sulle mitte midagi pakkuda. Kui asi peaks nii olema, soovitame Sul lihtsalt avatud meelt säilitada. Kaalu järgmistel lehekülgedelt loetava valguses oma joomist tõsiselt. Tee enda jaoks selgeks, kas alkohol on Sinu jaoks tõepoolest probleemiks muutunud. Ja pea meeles, et Sa oled alati lahkelt oodatud liituma nende tuhandete meeste ja naistega, kes on AA-s oma joomisprobleemid selja taha jätnud ning elavad nüüd teadlikult päev-päevalt kainet ja „normaalset“ elu.

Kes me oleme

AA-s on mehed ja naised, kes on avastanud ja endale tunnistanud, et me ei suuda alkoholi kontrollida. Me oleme õppinud, et kui tahame enda ja oma lähedaste jaoks katastroofi vältida, peame ilma alkoholita elama.

Tuhandetes kogukondades eksisteerivate kohalike rühmade näol moodustame me mitte-ametliku rahvusvahelise sõpruskonna, millel on nüüdseks liikmeid enam kui 150 riigis. Meil on vaid üks peaesmärk: püsida ise kainena ja aidata teisi, kes võivad kainuse saavutamiseks meie poole pöörduda.

Me ei ole reformaatorid ja me ei ole seotud mitte ühegi teise rühma, ettevõtmise ega usutunnistusega. Me ei taha kogu maailma joomisest võõrutada. Me ei värba uusi liikmeid, vaid võtame nad vastu. Me ei sunni oma joomisprobleemi alaseid kogemusi kellelegi peale, vaid jagame neid, kui meil palutakse seda teha.

Meie liikmete seast leiab igas vanuses ning väga erineva sotsiaalse, majandusliku ja kultuurilise taustaga mehi ja naisi. Osad meist jõid aastaid, enne kui jõudsid äratundmisele, et ei tule alkoholiga toime. Teistel oli õnne elu või joomiskarjääri varajases faasis mõista, et nad ei saa enam alkoholist jagu.

Meie alkoholismi kalduva joomise tagajärjed on samuti erinevad. Osad meist olid enne AA poole pöördumist hüljatud. Teised olid kaotanud perekonna, vara ja eneseaustuse. Olime elanud paljudes vaestelinnajagudes. Osad meist olid korduvalt haiglas või vanglas viibinud. Olime sooritanud ränki rikkumisi – ühiskonna, oma pere, tööandjate ja iseenda vastu.

Teised meist ei olnud iial vanglas ega haiglas olnud. Ka ei olnud me joomise tõttu peret ega tööd kaotanud. Kuid viimaks jõudsim punkti, kus mõistsime, et alkohol segas meie normaalset elu.

Kui avastasime, et ei suuda ilma alkoholita elada, otsisime meiegi AA-st abi.

Meie sõpruskonnas on esindatud kõik suured usundid ning paljud usujuhid on meie arengut innustanud. Meie seas on ka ateiste ja agnostikuid. Formaalse kredo uskumine või järgimine ei ole liikmelisuse tingimuseks.

Meid liidab ühine probleem – alkohol. Koosolekutel kohtumine ja rääkimine ning üheskoos teiste alkohoolikute aitamine võimaldab meil kainenena püsida ja vabaneda sunnist juua, ehkki kord valitses see vajadus meie elu.

Me ei arva, et oleme ainsad inimesed, kellel on probleemse joomise vastu lahendus olemas. Me teame, et AA programm sobib meile, ja oleme näinud, et see sobib peaaegu ilma eranditeta igale uustulnukale, kes soovib ausalt ja siiralt joomist maha jätta.

AA kaudu oleme alkoholismi ja enda kohta paljutki teada saanud. Me püüame neid tõsiasi kogu aeg oma mõtteis hoida, sest need paistavad olevat meie kainuse võtmeks. Meie jaoks on kainus alati esmatähtis.

Mida me oleme alkoholismi kohta teada saanud

Esimese asjana saime alkoholismi kohta teada, et see on üks ajaloo vanimaid probleeme. Alles viimasel ajal oleme hakanud probleemile uutmoodi lähenemisest kasu lõikama. Näiteks teavad arstid tänapäeval alkoholismist palju rohkem kui nende eelkäijad veel kaks põlvkonda tagasi teadsid. Nad on hakanud probleemi määratlema ja seda üksik-asjalikult uurima.

Ehkki alkoholismi kohta puudub ametlik „AA definitsioon“, on enamik meist ühel meelel, et meie jaoks võib seda kirjeldada kui füüsilist sundi paaris vaimse kinnisideega. Peame silmas seda, et meil oli äratuntav füüsiline soov tarbida alkoholi üle kontrollitavuse piiri ning kõiki terve mõistuse reegleid eirates. Me mitte ainult ei ihaldanud alkoholi ebanormaalsel määral, vaid andsime sellele pidevalt alla kõige halvemal võimalikul hetkel. Me ei teadnud, millal (või kuidas) joomist lõpetada. Sageli näis, et meil polnud isegi küllalt tarkust mitte alustada.

Alkohoolikutena oleme raskel moel teada saanud, et ükskõik kui tugev kellegi tahtejõud ka poleks, ei piisa sellest kainena püsimiseks. Me oleme püüdnud mingi aja jooksul kainena püsida. Oleme andnud pühalikke tõotusi. Oleme marke ja jooke vahetanud. Oleme püüdnud ainult kindlal ajal juua. Kuid mitte ükski meie plaan ei töötanud. Varem või hiljem lõppes asi alati sellega, et jõime ennast purju siis, kui meil olid lisaks enda soovile ka kõikvõimalikud ratsionaalsed põhjused kaineks jääda.

Oleme olnud sügavas masenduses, kui uskusi-me, et meil on vaimselt midagi viga. Hakkasime iseend vihkama selle tõttu, et lasime raisku kõik anded, millega meid oli õnnistatud, ning tekitasime probleeme oma perele ja teistele. Vajusime pidevalt enesehaletsusse ja kuulutasime, et mitte miski ei saa meid iial aidata.

Nüüd võime neid aegu meenutades naeratada, kuid siis oli tegu süngete ja ebameeldivate üleelamistega.

Alkoholism – haigus

Tänapäeval oleme valmis vastu võtma seisukohta, et vähemalt meie osas on alkoholismi näol tegu haigusega, progresseeruva haigusega, mida ei saa iial „ravida“, kuid mida saab sarnaselt osade teiste haigustega alla suruda. Nõustume, et haige olemises pole mitte midagi häbiväärset, kui eeldada, et vaatame probleemile ausalt silma ja püüame selle osas midagi ette võtta. Oleme täielikult valmis tunnistama, et oleme alkoholi suhtes allergilised ja meie allergia allikast eemale hoidmine on lihtsalt mõistuspärane tegu.

Mõistame nüüd, et kui inimene on ületanud nähtamatu piiri, mis lahutab tugevat joomist kompulsivsest alkoholismi kalduvast joomisest, jääb see inimene igavesti alkohoolikuks. Meie teada ei ole enam iial võimalik „normaalse“ sotsiaalse joomise juurde tagasi pöörduda. „Kes on alkohoolik, jääbki selleks“ on tõsiasi, millega me peame leppima.

Samuti oleme teada saanud, et alkohoolikutele on vähe alternatiive. Kui nad joomist jätkavad, muutub probleem aegamööda üha hullemaks, näib, et nad liiguvad vääramatult mööda allakäigutreppi vaestelinnajagudesse, haiglatesse, vanglatesse või teistesse kinnipidamiskohtadesse või varakult hauda. Ainuke alternatiiv on joomise täielik lõpetamine, nii et inimene ei tarbi enam mitte mingil kujul tilgakestki alkoholi. Kui alkohoolik soovib seda teed minna ja talle pakutavat abi kasutada, võib talle avaneda täiesti uus elu.

Meie joomiskarjääri mahuvad ajad, mil olime veendunud, et oma joomise kontrolli alla saamiseks piisab meil vaid teise või viienda või mõne muu joogi järel lõpetada. Alles pikkamööda sai meile selgeks, et me ei jää purju mitte viiendast ega kümnendast ega kahekümnendast joogist, vaid esimesest! Kogu kahju tekkis esimesest joogist. Esimene jook lükkas karusselli meie jaoks käima. Esimene jook tekitas alkoholistliku mõtlemise ahelreaktsiooni, mis viis meie kontrollimatu joomiseni.

AA ütleb selle kohta nii: „Alkohoolikule on üks jook liiast ja tuhandest ei piisa.“

Samuti õppisid paljud meist joomapäevade jooksul mõistma, et jõuga pealesunnitud kainus ei olnud üldjuhul väga meeldiv kogemus. Osad meist suutsid ajuti päevadeks, kuudeks ja isegi aastateks kaineks jääda. Kuid me ei nautinud oma kainust.

Tundsime end märtritena. Muutusime tüütuks, meiega oli raske koos elada ja töötada. Hakkasime pikisilmi ootama aega, millal saaksime taas juua.

Nüüd AA-s olles vaatame kainusele teise pilguga. Naudime vabanemistunnet, vabadust joomist isegi mitte ihata. Kuna me ei saa loota, et võiksime kunagi tulevikus normaalselt juua, keskendume täisväärtuslikule elule tänases päevas ilma alkoholita. Eilse osas ei saa me mitte midagi ette võtta. Ja homset ei tule iial. Peame muretsema vaid tänase päeva pärast. Ja me teame oma kogemusest, et isegi kõige „hullemad“ joodikud saavad kakskümme neli tundi ilma alkoholita hakkama. Võib-olla peavad nad järgmise joogi järgmisse tundi või isegi järgmisse minutisse edasi lükkama – aga nad saavad teada, et on võimelised seda mingiks ajaks tegema.

Kui me esmakordselt AA-st kuulsime, näis ime-na, et keegi, kes on kord kontrollimatult joonud, võiks kunagi saavutada ja hoida sedalaadi kainust, millest AA vanemad liikmed rääkisid. Osad meist uskusid, et meie joomine on ainulaadne, et meie kogemused on „teistsugused“, et AA võib toimida teiste jaoks, aga ei suuda meie heaks midagi teha. Teised, kellele meie joomine ei olnud veel tõsiselt haiget teinud, väitsid, et AA võib küll põhjakäinud joodikutele kõlvata, kuid meie saame oma murega küllap ise hakkama.

Meie kogemused AA-s on meile õpetanud kahte tähtsat asja. Esiteks, kõik alkohoolikud on silmitsi samade põhiprobleemidega – ükskõik, kas nad kerjavad tänaval ühte õlut või töötavad suurfirmas tähtsal kohal. Teiseks, nüüd tunnistame, et AA paranemisprogramm toimib inimese taustast või täpsest joomismustrist hoolimata peaaegu iga alkohooliku puhul, kes vaid siiralt soovib, et see toimiks.

Me langetasime otsuse

Kõik AA-sse kuulujad pidid langetama ühe tähtsa otsuse, enne kui võisime hakata uude alkoholi-vabasse ellu uskuma. Pidime realistlikult ja ausalt ennast ja oma joomist puudutavate tõsiasjadega silmitsi seisma. *Pidime endale tunnistama*, et oleme alkoholi ees võimetud. Mõne jaoks oli see elu kõige raskem katsumus.

Me ei teadnud alkoholismist suurt midagi. Meil olid „alkohooliku“ mõiste kohta omad arvamused. Sidusime selle põhjakäinud heidikutega. Arvasi-

me, et see tähendab kindlasti tahtejõu puudumist, nõrka iseloomu. Osad meist võitlesid enda alkohoolikuks tunnistamisele vastu. Teised nõustusid sellega vaid osaliselt.

Enamik meist tundis siiski kergendust, kui meile selgitati, et alkoholism on haigus. Nägime, et on mõistlik tegeleda haigusega, mis ähvardab meid hävitada. Me ei püüdnud enam teisi – ja ennast – petta arvamusega, et me tuleme alkoholiga toime, kui kõik faktid näitasid vastupidist.

Meile kinnitati algusest peale, et keegi ei saa meile öelda, nagu oleksime alkohoolikud. See tõdemus pidi tulema meilt endilt – mitte arstilt ega kirikuõpetajalt ega meie pereliikmetelt. See pidi põhinema faktidel, mida me ise teadsime. Meie sõbrad võivad küll meie probleemi olemust mõista, kuid meie ise oleme ainsad, kes teavad kindlalt, kas meie joomine on kontrolli alt väljas või ei.

Küsisime korduvalt: „Kuidas ma aru saan, kas olen tõesti alkohoolik?“ Meile öeldi, et alkoholismi määratlemiseks ei ole raudkindlaid reegleid. Saime teada, et on siiski olemas kindlad sümptomid. Kui jõime ennast purju, ehkki meil olid kõik põhjused kaineks jääda, kui me joomine oli üha hullemaks muutnud, kui joomine ei pakkunud meile enam sellist lõbu nagu varem – nagu teada saime, olid need alkoholismiks nimetatava haiguse sümptomid. Oma joomiskogemusi ja nende tagajärgi vaadeldes suutis suurem osa meist leida lisapõhjuseid, et enda kohta käivale tõeale näkku vaadata.

Oli üsna loomulik, et väljavaade alkoholivabast elust näis nürina. Kartsime, et meie uued sõbrad AA-s on igavad või mis veel hullem, metsiku pilguga evangelistid. Avastasime aga, et nad on hoopis meiesugused inimesed, kellel on imeline võime meie probleemi mõista – ilma kohut mõistmata meiega samastuda.

Hakkasime mõtlema, mida peaksime kaineks jäämiseks tegema, kui palju AA liikmelisus maksab ning kes organisatsiooni kohalikult ja ülemaailmselt juhib. Peagi selgus, et AA-s puuduvad kohustused, et keegi ei pea mingeid formaalseid tavasid ega elumustrit järgima. Samuti tuli välja, et AA-s puuduvad igasugused maksud ja tasud – koosolekuruumide, söögi- ja joogipoolise ning kirjanduse eest tasutakse korjanduskarbi abil. Ent isegi niisugused annetused ei ole liikmelisuse eelduseks.

Peagi sai meile selgeks, et AA on minimaalselt organiseeritud ja keegi ei jaga käske. Koosolekuid viivad läbi rühmavedajad, kes korrapäraselt vahevad, et uutele inimestele ruumi teha. Selline „rotatsioonisüsteem“ on AA-s väga levinud.

Kaineks jäämine

Kuidas me siis suudame sellises mitteametlikus ja lõdvalt seotud sõpruskonnas kaineks jääda?

Vastus peitub selles, et kainuse saavutanuna püüame me seda säilitada meie AA eelkäijate edukaid kogemusi jälgides ja järgides.

Nende kogemustest leiame me teatud „tööriistad“ ja juhtnöörid, mille võime vabalt vastu võtta või eemale tõugata, nagu ise soovime. Kuna meie kainus on meie elus hetkel kõige tähtsam, on meie meelest tark järgida mustreid, mille on juba läbi teinud inimesed, kes võivad tõestada, et AA tervenemisprogramm tõepoolest toimib.

24 tunni plaan

Näiteks ei anna me mingeid tötusi, me ei luba, et ei joo enam „mitte kunagi“. Selle asemel püüame järgida kava, mida me AA-s nimetame „24 tunni plaaniks“. Keskendume sellele, et olla kaine käesolevad kakskümmend neli tundi. Püüame lihtsalt ühe päeva ilma joogita üle elada. Kui tunneme soovi juua, ei anna me järele ega alla. Lükkame selle joogi lihtsalt *homsesse*.

Püüame alkoholi teemadel mõelda ausalt ja realistlikult. Kui meis tärkab ahvatlus juua – ja see ahvatlus kaob enamasti pärast paari esimest AA-s veedetud kuud –, küsime endalt, kas see jook oleks väärt kõiki tagajärgi, mida me oleme minevikus joomise tõttu kogunud. Peame meeles, et võime vabalt ennast purju juua, kui tahame, et valik joomise ja mittejoomise vahel on täielikult meie enda teha. Mis kõige tähtsam, me püüame seista silmitsi asjaoluga, et hoolimata sellest, kui kaua oleme kuival olnud, jääme alati alkohoolikuks – ja meie teada ei saa alkohoolikud enam iial normaalselt ega sotsiaalselt juua.

Järgime edukate „vanade olijate“ kogemusi veel ühel moel. Käime tavaliselt regulaarselt kohaliku, meie jaoks koduse AA rühma koosolekutel. Ükski reegel ei muuda sellist kohalkäimist kohustuslikuks. Samuti ei oska me seletada, miks teiste liikmete isiklike lugude ja tõlgenduste kuulamine näib meile jõudu juurde andvat. Siiski tunneb enamik meist, et koosolekutel käimine ja muud mitteametlikud kokkupuuted teiste AA-lastega on kainuse säilitamisel meie jaoks olulised.

Kaksteist sammu

AA-ga liitumise alguspäevadel kuulsime alkohoolismist paranemise „Kaheteistkümnest sammust“. Saime teada, et need sammud märgivad esimeste liikmete katset panna kirja oma teekond kontrollimatust joomisest kainuseni. Saime teada, et võtmefaktoriks näis olevat alandlikkus üheskoos uskumisega meist kõrgemasse võimu. Kui osad liikmed eelistasid nimetada seda jõudu „Jumalaks“, siis meile öeldi, et see on puhtalt isikliku tõlgendamise küsimus ja et me võime seda jõudu mõista just sellisel moel, nagu ise soovime. Kuna alkohol oli meie joomisaegadel olnud ilmselgelt meist vägevam jõud, olime sunnitud tunnistama, et ehk ei olegi kõik meie enda kättes ja ehk on mõistlik abi saamiseks mujale pöörduda. AA-s kasvamise jooksul on meie arusaam suurest võimust tavaliselt küpsemaks muutunud. Aga tegu on alati olnud meie isikliku arusaamaga, keegi pole seda meile peale sundinud.

Viimaks taipasime Kaheteistkümnest sammu ja vanemate liikmete kogemuse toel, et töötamine teiste AA poole pöördunud alkohoolikutega on efektiivseks viisiks, mille abil enda kainust tugevdada. Kui vähegi võimalik, püüdsime oma osa anda, pidades kogu aeg meeles, et ainult teine inimene ise saab otsustada, kas ta on või ei ole alkohoolik.

Meid juhtis ka paljude AA-lastete kogemus, kes olid kolmele kulunud ütlusele või loosungile uue tähenduse andnud. Üks neist on „esmatähtis enne kõike“, mis tuletab meile meelde, et kui väga me ka ei püüaks, ei suuda me kõike korraga teha, et me peame oma elu üles ehitades ennekõike kainust eesmärgina silmas pidama.

„Võta rahulikult“ on teine vana loosung, millel on uus tähendus alkohoolikute jaoks, kes töötavad kõige käesoleva kallal pidevalt liiga palavikuliselt. Kogemused näitavad, et alkohoolikud peaksid ja suudavadki sundida end rahulikult tegutsema. Kolmas loosung on „ela ja lase teistel elada“, korduv meeldetuletus, et sõltumata sellest, kui kaua alkohoolik on kaine olnud, ei tohi ta teiste vastu sallimatuks muutuda.

AA raamatutest ja brošüüridest on samuti abi. Peagi pärast AA-ga liitumist avanes enamikul meist võimalus lugeda raamatut „*Anonüümsed Alkohoolikud*“, kus esimesed liikmed panid esmakordselt kirja oma lood ja põhimõtted, millesse uskumine

aitas neil paraneda. Paljud aastaid kained olnud liikmed viitavad jätkuvalt sellele ja veel neljale raamatule kui inspiratsiooniallikale. (Kirjanduse nimekirja leiate selle voldiku lõpust.) AA annab välja ka rahvusvahelist kuukirja „AA Grapevine“, mis on mõeldud nii uustulnukatele kui ka vanadele olijatele.

Kuna AA on sisuliselt eluviis, on vähesed meist suutnud piisava täpsusega kirjeldada, kuidas täpselt tervenemisprogrammi erinevad osad meie praegusele kainusele kaasa aitavad. Me ei tõlgenda ega järgi AA programmi kõik täpselt ühel moel. Siiski võime ühiselt tunnistada, et meie jaoks AA toimib, samas kui paljud muud kainuse saavutamise katsed on läbi kukkunud. Paljud liikmed, kes on aastaid kained olnud, ütlevad, et võtsid programmi vastu lihtsalt „heas usus“ ega taipa siiani, kuidas täpselt AA nende jaoks toimib. Samal ajal püüavad nad oma usku edasi anda teistele, kes mõistavad veel liigagi hästi, kuidas alkohol alkohooliku vastu töötab.

Kas AA toimib kõigi puhul?

Meie uskumust mööda toimib AA alkoholismist paranemise programm peaaegu igäihe puhul, kes soovib joomist lõpetada. See võib toimida isegi nende puhul, kes tunnevad, et neid suunatakse jõuga AA poole. Paljud meist tegid AA-ga esmatuvust seetõttu, et ühiskond või töökoht nõudis seda. Hiljem langetasime iseseisva otsuse.

Oleme näinud, kuidas mõned alkohoolikud võivad mõnda aega kohati libastuda, enne kui programmi põhimõtted neile kohale jõuavad. Oleme näinud neidki, kes on teinud vaid osalisi pingutusi, et järgida kinnitust leidnud põhimõtteid, mille abil miljonid meist on suutnud kainuseni jõuda – osalisest pingutusest tavaliselt ei piisa.

Ent hoolimata sellest, kui põhja üks alkohoolik ka poleks käinud, kui tahes kõrgel või madalal ta sotsiaalsel ja majanduslikul skaalal ka ei oleks, teame me kogemuse ja vaatluse põhjal, et AA pakub probleemse joomise oravarattasse sattunule kainet pääseteed. Enamik meist on selle kergesti üles leidnud.

Kui esmalt AA poole pöördusime, olid paljudel meist tõsised probleemid – need olid seotud perekonna, töökoha ja meie isiksusega. Peagi leidsime, et meie pakiline põhiprobleem oli alkohol. Kui selle kord kontrolli alla saime, suutsime ka teistele probleemidele edukalt läheneda. Nende probleemide lahendused ei ole alati kergelt tulnud, ent me oleme suutnud nendega märksa kergemini toime tulla kui ajal, mil veel jõime.

„Uued mõõtmed“

Oli aeg, kui paljud meist uskusid, et vaid alkohol muudab elu talutavaks. Me ei suutnud elust ilma joomiseta isegi unistada. Tänapäeval ei tunne me tänu AA programmi abile, et oleksime millestki *ilma jäänud*. Pigem tajume vabanemistunnet ja avastame, et meie elu on saanud uue mõõtme. Meil on uued sõbrad, uus silmapiir ja uus suhtumine. Aastatepikkuse masenduse ja meeleheite järel tunnevad paljud meist, et on esmakordselt tõesti elama hakanud. Me naudime võimalust jagada seda uut elu kõigiga, kes veel alkoholismi käes kannatavad, nagu meiegi kord kannatasime, ja kes otsivad võimalust pääseda pimedusest valguse kätte.

Alkoholism on üks suuremaid terviseprobleeme. Hinnanguliselt kannatavad selle progresseeruva haiguse all ehk ilmaasjata miljonid mehed ja naised. AA liikmetena tervitame me võimalust jagada oma kogemust selle haiguse allasurumisel igahüga, kes abi otsib. Me mõistame, et ühelgi meie öeldud sõnal ei ole tegelikku tähendust kuni hetkeni, mil alkohoolik on valmis *ise* tunnistama: „Ma olen alkoholi vang ja tahan abi.“ – nagu meiegi kunagi tunnistasime.

Kuidas AA-d leida?

AA abikäsi on ilma tasu nõudmata ja kohustusi loomata välja sirutatud. Meie rühmad tegutsevad paljudes linnades, külates ja maapiirkondades üle kogu maailma. Otsige „AA“-d või „Anonüümseid Alkohoolikuid“ oma telefoniraamatust. Infot kohalike koosolekute kohta saab tihti arstide ja õdede, koguduste, ajakirjanike, politseitöötajate ja alkoholismi raviga tegelevate asutuste käest, kes on meie programmiga tuttavad.

Need, kes ei saa ühegi rühmaga kontakti, võivad kirjutada meie Üldteenindusbüroosse aadressil: Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Sealt aidatakse teil lähima rühmaga ühendust saada. Kui elate üksildases piirkonnas ja lähedal ühtki rühma ei ole, räägitakse teile, kuidas paljud „üksikud“ liikmed AA põhimõtteid ja programmi järgides kainena püsivad.

Igäüks, kes AA poole pöördub, võib kindel olla, et tema anonüümsus on kaitstud.

Kui tunnete, et teil võib olla alkoholiprobleem, ja soovite siiralt joomist jätta, võib enam kui kaks miljonit inimest teile kinnitada, et meie jaoks AA toimib – ning pole ühtegi põhjust, miks see ei peaks ka teie jaoks toimima.

ANONÜÜMSETE ALKOHOLIKUTE KAKSTEIST SAMMU

1. Tunnistasime, et olime alkoholi ees jõuetud – et me ei tulnud oma eluga toime.

2. Hakkasime uskuma, et ainult meist suurem jõud võib meile tagasi anda terve vaimu.

3. Otsustasime anda oma tahte ja elu Jumala hoolde, *nii nagu me Teda mõistame*.

4. Viisime läbi põhjaliku ja kartmatu moraalise enese-uuringu.

5. Tunnistasime Jumalale, iseendale ja mõnele teisele inimesele oma väärade tegude tõelist olemust.

6. Olime täiesti valmis selleks, et Jumal kõrvaldaks kõik meie iseloomuvead.

7. Palusime Teda alandlikult, et ta kõrvaldaks meie puudused.

8. Koostasime nimekirja kõikidest inimestest, kellele olime kahju teinud, ja hakkasime soovima seda heastada.

9. Hüvitasime vähimagi võimaluse korral neile inimestele tehtud kahju – välja arvatud juhul, kui oleksime teinud sellega halba neile või kellelegi teisele.

10. Jätkasime enese-uuringut ja kui olime milleski eksinud, tunnistasime seda kohe.

11. Püüdsime palve ja mõtiskluse abil täius-tada oma teadlikku sidet Jumalaga, *nii nagu me Teda mõistame*, paludes vaid oskust mõista Tema tahet ja jõudu seda järgida.

12. Olles kogenud nende sammude tulemu-sena vaimset ärkamist, püüdsime viia seda sõ-numit alkohoolikuteni ja järgida neid põhimõt-teid kõikides oma tegemistes.

ANONÜÜMSETE ALKOHOLIKUTE KAKSTEIST TRADITSIOONI

1. Meie ühine hüväng peaks olema esikohal; isiklik paranemine sõltub AA ühtsusest.

2. Meie rühma jaoks on ainult üks kõrgeim autoriteet – armastav Jumal, nagu ta ilmutab end meie rühma teadvuses. Meie liidrid on vaid usaldusväärsed teenrid – nad ei valitse.

3. Ainus tingimus AA liikmeks olemisele on soov joomine lõpetada.

4. Iga rühm peaks olema iseseisev, välja arvatud küsimustes, mis puudutavad teisi rühmi või AA-d tervikuna.

5. Igal rühmal on vaid üks peaesmärk – viia sõnum veel kannatava alkohoolikuni.

6. AA rühm ei tohiks kunagi toetada ega rahastada mitte ühtegi sugulasorganisatsiooni või ka kõrvalist ettevõtmist ega laenata neile AA nime, et raha, omandi või mõjuvõimu küsimused ei juhiks meid peaesmärgist kõrvale.

7. Iga AA rühm peaks olema täielikult isemajandav ja keelduma välisest toetusest.

8. Anonüümsete Alkohoolikute Ühendus peaks alati jääma mittekukseliseks, kuid meie teeninduskeskused võivad tööle võtta palgalisi spetsialiste.

9. AA kui selline ei tohiks kunagi juhitaavaks organisatsiooniks muutuda, kuid me võime luua teenindusnõukogusid või toimkondi, kes vastutavad otseselt nende ees, keda teenindavad.

10. Anonüümsete Alkohoolikute Ühendusel puudub arvamus kõrvaliste asjade kohta, see-ga ei tohiks AA nime kunagi kaasata avalikesse vaidlustesse.

11. Meie suhted avalikkusega põhinevad pigem külgetõmbavusel kui ligimeelitamisel, see-ga peame suhtlemisel ajakirjanduse, raadio ja kinoga alati säilitama isiklikku anonüümsust.

12. Anonüümsus on kõigi meie traditsioonide hingeline alus, mis tuletab alatasa meelde, et me peaksime põhimõtteid isikutest tähtsamaks.

AA trükised

Soovitusliku AA kirjanduse hankimiseks võtke ühendust Eesti AA Teenindusega:

üleriigiline infotelefon: (+372) 529 9955

e-mail: teenindus@aaestonia.com

kodulehekülg: www.aaestonia.com

AA KONVERENSI POOLT HEAKS KIIDETUD KIRJANDUS,
MIS ON TÕLGITUD EESTI KEELDE

Raamatud

ANONÜÜMSED ALKOHOOLIKUD

KAKSTEIST SAMMU JA KAKSTEIST TRADITSIOONI

Brošüürid

KAS AA ON SINU JAOKS?

SEE ON AA

KUI SA OLED PROFESSIONAAL...

Mina vastutan...

Kui ükskõik kes ja ükskõik kus abi palub,
tahan ma, et AA käsi alati temani ulatuks.
Ja selle eest ma vastutangi.