

(9)

KUNINGRIIGI VÕTMED

See elutark naine aitas käivitada AA Chicagos ja andis seega oma võtmed paljudele edasi.

VEIDI ROHKEM kui viisteist aastat tagasi leidsin end abituna täieliku hävingu suunas liikumas, milleni viis pikk rida laastavaid ja õnnetuid kogemusi. Mul polnud jõudu muuta oma elu kulgu. Ma ei osanud kellelegi selgitada, kuidas olin sellesse traagilisse ummikseisu sattunud. Juba kolmekümne kolme aastaselt olin oma elu ära raisanud. Olin sattunud väljapääsmatusse alkoholi ja rahustite nõiaringi ning teadvusel olemine oli muutunud talumatuks.

Olin sõjajärgse keeluaja, pööraste 20ndate produkt. See oli ajastu, mida iseloomustasid mässumeelsed, enesekindlad, poisipeasoenguga naised ning salabaarid ja põuepudolid. Seda aega ilmestasid veel apteegikauboid, John Held Juunior ja Scott Fitzgerald. Nad kõik olid täis teeseldud keerukust. Kindlasti oli see peadpööritav ja segane periood, kuid enamik teisi, keda ma tundsin, olid tulnud sealt välja tasakaalukalt ja täiskasvanulikult.

Lapsepõlvekeskkonda ei saanud ma samuti oma segaduses süüdistada. Ma ei oleks saanud valida armastavaid ja kohusetundlikumaid vanemaid. Mul oli igas mõttes võimalusterohke ja eeskujulik kodu. Mulle võimaldati parimad koolid, suvelaagrid, puhkuse- ja reisimisvõimalused. Sain mõistuse piires kõik, mida soovisin. Olin tugev ja terve ning üsna sportlik.

Kuueteistkümnesealt kogesin mõningast sotsiaalse joomise rõõmu. Alkoholi juures meeldis mulle kindlasti kõik – nii maitse kui efekt. Mõistan nüüd, et alkohol andis mulle ja tegi minuga midagi sellist, mida teised ei kogenud. Ei möödunud kaua, kui igasugune pidu ilma jookideta oli minu jaoks mõttetu.

Ma abiellusin kahekümneaastaselt, sain kaks last ja lahutasin kahekümne kolmeselt. Lagunenud kodu ja purunenud süda puhusid mu hõõguva enesehaletsuse päris suureks lõkkeks ja see andis mulle piisavalt põhjust, et juua veel ja veel.

Kahekümne viieselt oli mul välja kujunenud alkoholi-probleem. Hakkasin käima arstide juures lootuses, et keegi neist võiks leida ravi mu kuhjuvatele vaevustele – eelistatavalt midagi, mida saaks kirurgiliselt eemaldada.

Loomulikult ei leidnud arstid midagi. Lihtsalt ebatabiilne naine, distsiplineerimata, halvasti kohanenud ja täis arusaamatuid hirme. Enamik neist kirjutas välja rahusteid ning soovitas puhkust ja mõõdukust.

Kahekümne viie ja kolmekümne aasta vahel proovisin kõike. Kolisin uude keskkonda, kodust rohkem kui tuhande kilomeetri kaugusele Chicagosse. Õppisin kunsti ja püüdsin uues kohas, uute inimeste seas meeleheitlikult huvituda paljudest asjadest. Miski ei aidanud. Minu joomine süvenes hoolimata katsetest asja kontrolli all hoida. Proovisin juua ainult õlut, katsetasin veinidieeti, joomise ajastamist, kogustega piiri pidamist ja jookide vahel pausi tegemist. Proovisin neid segatult ja segamata, juua ainult õnnelikuna või ainult masenduse korral. Kuid sundmõte juua oli juba kolmekümneaastaselt täiesti kontrolli alt väljunud. Ma ei suutnud joomist lõpetada. Võisin küll lühikest aega kaine püsida, kuid alati järgnes sellele võimas *vajadus*

juua. Kui see mind haaras, tabas mind tohutu hirm, ning ma uskusin, et kui ma kohe juua ei saa, siis ma tõepoolest suren.

On ütlematagi selge, et see polnud meeldiv joomine. Olin juba ammu loobunud igasugusest seltskondlikust kokteilitamisest. See oli joomine puhtast meelegeitist, üksinda kodus lukustatud ukse taga. Püsisin kodu suhteliselt turvaliste seinte vahel, sest ei julgenud riskida, et mul mõnes avalikus kohas või auto roolis pildi eest ära viskab. Ma ei suutnud enam hinnata, kui palju ma kannan, võisin teadvuse kaotada teise või kümnenda joogi järel.

Järgmised kolm aastat möödusid sanatooriumides ja haiglates pendeldades, ükskord kümnepäevases koomas, millest ma napilt polekski taastunud, või kodus päevaste ja öiste ödede järelvalve all. Selleks ajaks tahtsin ma juba surra ja olin kaotanud isegi julguse endalt elu võtta. Olin lõksus ja mul polnud aimugi, kuidas või miks see oli minuga juhtunud. Ja kogu selle aja toitis minu hirmu kasvav veendumus, et varsti tuleb mind kinni panna. Inimesed ei käitu väljaspool hullumaja selliselt. Mul oli süda paha, häbi ja peaaegu paaniline hirm ning polnud enam mingit väljapääsu peale unustuse. Kindlasti oleks nüüd igaüks nõustunud, et ainult ime võib mind lõplikult kokkuvarisemisest päästa. Aga kes kirjutaks retsepti imele?

Umbes aasta enne seda oli üks arst jätkanud koos minuga võitlust. Ta oli proovinud kõike, alates sellest, et käin kell kuus igahommikusel missal, kuni kõige lihtsamate tööde tegemiseni tema tasuta patsientide heaks. Seda ei saa ma kunagi teada, miks ta minuga nii kaua vaeva nägi, sest ta teadis, et meditsiin mulle lahendust ei paku. Nagu kõiki toonaseid arste, oli ka

teda õpetatud, et alkohoolikuid ei saa ravida, neid tuleb eirata. Arstidel soovitati käia patsientide juures, keda meditsiin saab aidata. Alkohoolikule võisid nad pakkuda vaid ajutist leevendust ja viimases staadiumis isegi mitte seda. See oli arstide aja ja patsientide raha raiskamine. Ometi leidsid mõned arstid, kes teadsid, et alkoholism on haigus ja et alkohoolikul puudub selle üle igasugune kontroll. Nad tajusid, et nende näiliselt lootusetute jaoks peab olema kusagil lahendus. Õnneks oli minu arst üks neist valgustunutest.

Ja siis, 1939. aasta kevadel, trükiti New Yorgis väga tähelepanuväärne raamat pealkirjaga „*Anonüümsed Alkohoolikud*”. Rahaliste raskuste tõttu jäi trükkimine küll mõneks ajaks seisma, raamatule ei tehtud vähimatki reklaami ja isegi kui keegi selle olemasolust teadis, ei olnud seda loomulikult ka poodides saada. Mingil moel oli mu hea arst raamatust ja selle vastutavatest väljaandjatest kuulnud. Ta tellis New Yorgist ühe eksemplari ja pärast selle lugemist võttis raamatu kaenlasse ning tuli mind vaatama. See visiit oli minu elus pöördepunktiks.

Seni ei olnud keegi mulle kunagi öelnud, et ma olen alkohoolik. Vähesed arstid ütlevad lootusetule patsiendile, et neil ei ole tema jaoks lahendust. Tol päeval ütles arst mulle aga otse: „Sellised inimesed nagu sina on arstidele hästi teada. Iga arst saab oma jao alkohoolikutest patsiente. Mõned meist võitlevad koos nende inimestega, sest me mõistame, et nad on tõesti väga haiged. Samas teame, et kui ei juhtu imet, siis me neid aidata ei saa, välja arvatud ajutiselt. Neil läheb paramatult aina hullemaks ja hullemaks, kuni juhtub üks kahest: nad kas surevad ägedasse alkoholismi või neil tekib pikaajalisest alkoholi liigtarvitamisest tingitud

ajukahjustus ja nad tuleb püsivalt hullumajja paigutada.”

Lisaks selgitas ta, et alkohol ei hooli soost ega taustast, kuid enamik alkohoolikuid, kellega ta kokku on puutunud, on üle keskmise heade võimete ja mõistusega. Ta lisas, et alkohoolikutel tundub olevat loomupärane teravus ja nad on tavaliselt oma valdkonnas edukad, sõltumata keskkondlikest või hariduslikest eelistest.

„Me näeme alkohoolikut töötamas vastutusrikkal ametikohal ja teame, et ta joob iga päev ohtralt, ning tema töövõime on poole võrra vähenenud, aga sellegipoolest näib ta oma tööga rahuldavalt toime tulevat. Mõelda vaid, kuhu ta võiks jõuda, kui tema alkoholi-probleemi saaks kõrvaldada ja tal oleks võimalik sada protsenti oma võimetest tööle rakendada.”

„Otse loomulikult,” jätkas ta, „haiguse süvenedes kaotab alkohoolik lõpuks kogu oma suutlikkuse, ja seda tragöödiat on valus vaadata: terve mõistuse ja keha lagunemine.”

Siis rääkis ta mulle, et Akronis ja New Yorgis on käputäis inimesi, kes on välja töötanud tehnika oma alkoholismi ohjes hoidmiseks. Ta palus mul lugeda raamatut „*Anonüümsed Alkohoolikud*” ja seejärel soovis ta, et vestleksin ühe mehega, kes on suutnud oma alkoholismi ohjes hoida. Tema võiks mulle asjast täpsemalt rääkida. Lugesin seda raamatut kogu öö. See oli ime-line kogemus. See selgitas palju, mida ma enda kohta polnud mõistnud, ja mis kõige parem – see lubas tervenemist, kui ma teen paari lihtsat asja ja olen valmis, et minu vajadus juua eemaldatakse. Siin oli lootus. Võib-olla leian sellest piinarikkast elust väljapääsu. Võib-olla leiaksin vabaduse ja rahu ning vahest saaksin isegi oma hinge enda omaks nimetada.

Järgmisel päeval külastas mind üks tervenunud alkohoolik ehk härra T. Ma ei tea, millist inimest ma ootasin, kuid olin väga meeldivalt üllatunud, kui nägin endas seismas tasakaalukat, intelligentset, hoolitsetud ja viisakat härrasmeest. Tema lahkus ja sarm avaldasid mulle kohe muljet. Ta rahustas mind juba paari esimese sõnaga. Teda vaadates oli mul raske uskuda, et ta oli kunagi olnud selline, nagu mina tol hetkel.

Kuid kui ta mulle oma lugu rääkis, polnud võimalik seda mitte uskuda. Ta oleks samahästi võinud rääkida minust, kui ta kirjeldas oma aastatepikkuseid hirme ja kannatusi ajal, mil ta pimesi otsis vastuseid küsimustele, mis näisid alaliseks vastuseta jäävat. Ainult isiklik kogemus ja teadmine võisid talle sellise mõistmise anda! Ta oli kaks ja pool aastat kaine olnud ja hoidis kontakti Akroni tervenunud alkohoolikute rühmaga. Side selle rühmaga oli tema jaoks ülimalt oluline. Ta avaldas lootust, et kunagi luuakse säärane rühm ka Chicagos, kuid selleks hetkeks ei olnud see veel õnnestunud. Härra T. pani ette, et mulle tuleks kasuks Akroni rühma külastada ja kohtuda ka teiste temasuguste inimestega.

Tänu arstile ja raamatus sisalduvatele selgitustele ning lootustandvale vestlusele härra T-ga olin valmis vajadusel kasvõi maailma lõppu minema, et leida seda, mille nemad olid leidnud.

Niisiis läksin ma Akronisse ja Clevelandi ning kohtusin ka teiste tervenunud alkohoolikutega. Teadsin, et pean ka ise omandama sellise rahulikkuse ja hingerahu, mida nägin neis inimestes. Nad ei olnud teinud mitte ainult iseendaga rahu, vaid tundsid elust sellist rõõmu, mida kohtab harva, välja arvatud ehk väga noorte inimeste puhul. Neil tundusid olevat kõik edukaks eluks vajalikud koostisosad: filosoofia, usk, huumorimeel (nad oskasid

enda üle naerda), selged eesmärgid, lugupidamine ja eriti just mõistev suhtumine oma kaasinimestesse.

Kõige tähtsam asi nende elus oli vastamine teiste hädas olevate alkohoolikute appikarjetele. Nad ei pidanud kuidagi imelikuks, et sõita pikki vahemaid ja olla valmis võõraste inimeste aitamise nimel öö otsa üleval olema. Nad ei oodanud oma tegude eest kiitust, vaid pidasid seda privileegiks, et nad saavad alati rohkem vastu, kui ise annavad. Erakordsed inimesed!

Ma ei julgenud loota, et suudan saavutada kõik selle, mida need inimesed, ent kui ma suudaksin omandada pisutki nende köitvast elukvaliteedist ja kainusest, oleks see minu jaoks piisav.

Olles julgustust saanud minu kokkupuutest AA-ga, saatis arst varsti pärast minu Chicagosse naasmist meile veel kaks oma alkohoolikutest patsienti. Pidasime oma esimese koosoleku 1939. aasta septembris. Lõpuks oli meil kuuest alkohoolikust koosnev tuumik.

Sõltuvusest naasmine hea tervise juurde oli minu jaoks raske. Alkohol või rahustid olid olnud mulle palju aastaid kunstlikeks abivahenditeks. Kõigest korraga loobuda oli nii valus kui ka kohutav. Üksinda poleks ma seda kunagi suutnud. Vajasin abi, mõistmist ja suurepärase seltskonda, mida pakkusid mulle mu eksjotadest sõbrad ühes Kaheteist Sammu programmiga. Hakkasin omandama usku ja uut elufilosoofiat, kui õppisin neid samme oma igapäevaelus kasutama. Minu ees avanesid uued horisondid, uued kogemuste ammutamise võimalused, ning ellu tulid tagasi värvid ja see muutus huvitavaks. Peagi avastasin, et ootan ja naudin iga uut päeva.

AA ei ole tervenemiskava, mille saab läbi teha ja siis kõrvale heita. See on eluviis ja nendes põhimõtetes

sisalduv väljakutse on piisavalt suur, et igäihe jaoks on elu lõpuni arenguruumi. Sellest programmist ei saa välja kasvada. Alkohoolikutena peab meil olema elukava, mis võimaldab piiramatut arengut. Haiguse ohjes hoidmiseks on järjepidev samm sammu järel liikumine ülioluline. Tavalised inimesed võivad ilma liigse ohuta tagurpidi triivida, kuid meile võib selline tagasimineki tähendada surma. See pole siiski nii raske, nagu esmapilgul võib tunduda, sest me mõistame, kui tähtis on joonel püsida ja avastame, et järjekindel pingutus toob meile kaasa arvukalt hüvesid.

Meie eluhoiak muutub täielikult. Nüüd võtame tänuga vastutuse seal, kust varem põgenesime, teades, et suudame seda kanda. Avastame, et keerulistest olukordadest põgenemise asemel läheneme neile üllatava innukusega, kuna need annavad meile võimaluse rakendada AA põhimõtteid.

Viimased viisteist aastat olen elanud sisukat ja täisväärtuslikku elu. On ka olnud omajagu probleeme, südamevalu ja pettumusi, sest elu on selline, aga ühtlasi olen õppinud tundma rõõmu ja rahu, mis käib käsi-käes sisemise vabadusega. Mul on palju sõpru ja AA sõpradega tajun erilist omavahelist sidet. Nende inimestega olen ma nimelt päriselt seotud. Esiteks ühise valu ja meeleheite läbi, teiseks ühiste eesmärkide ning uue leitud usu ja lootuse kaudu. Aastate möödudes, koos töötades, jagades üksteisega oma kogemusi ning ka vastastikkust usaldust, mõistmist ja armastust – ilma tingimuste ja kohustusteta – kujunevad välja suhted, mis on ainulaadsed ja hindamatud.

Enam ei ole seda üksildust, seda kohutavat leeven-damatut valu, mis pesitseb nii sügaval iga alkohooliku

südames, et selleni ei ulatu miski. See valu on kadunud ja ei pea enam kunagi tagasi tulema.

Nüüd on mul kuuluvustunne – tahetud, vajatud ja armastatud olemise tunne. Vastutasuks pudeli ja pohmeluse eest on meile antud Kuningriigi Võtmed.