

# Laiškas moteriai alkoholikei

*Margaret Lee Runbeck / Autorių teisės priklauso © The Hearst Corporation*

Jeigu aš būčiau tavo kaimynė ir matyčiau, kaip tu narsiai ir beviltiškai kovoji su savo negalia, ir kreipčiausi į tave tuokart, kai mes neišvengiamai susitinkame, aš neišdrįščiau tau pasakyti to, ką dabar noriu pasakyti. Tu ir neleistum kalbėti - bijotum manęs. Tu pamanytum, kad aš esu iš tų, susimokiusių prieš tave kartu su visu pasauliu, ir nekęstum manęs, kad aš nutuokiu apie tavo slepiamą baisią kančią.

Jeigu mes pažiūrėtume viena kitai į akis, aš nežinočiau kaip tau parodyti, kad jaučiu tau simpatiją. Aš negalėčiau pasakyti, kad nerandu tavyje nieko, ką turėčiau smerkti, pajuokti ar niekinti; tu neleistum man kalbėti apie tavo pražūtingą negalią. Mes abi apsimestume, kad ji neegzistuoja.

Todėl aš turiu tau parašyti. Aš rašau tau laišką, kurį tu rasi saugiai padėta ir paslėpsi, kad jo nepamatytų tavo šeima, ir tik vėliau jį perskaitysi.

Mane su tavimi sieja vienas bendras dalykas: mes abi žinome kaip giliai tu nerimauji dėl savo žudančio girtavimo.

Nesvarbu kokio tu amžiaus - gal studentė, o gal jauna mama, gerbiama specialistė, garsiausio jūsų mieste vyro žmona ar garbaus amžiaus močiutė. Tu gali būti labai veikli, tiesiog kompanijos siela, arba turinti nepilnavertiškumo jausmą nežymi moteriškė, kuri imdamasi kiekvieno paprasčiausio reikalo, kitiems visai nesudėtingo, būtina "padaro dėl drąsos".

Gali būti, kad tu geri keletą mėnesių ar kelerius metus. Tu išiskaudini ir karštai neigi, jeigu tave kas nors pavadina alkoholike, bet slapčia klausi savęs, ar taip nėra iš tikrųjų. Tai aš tau nedelsdama atsakysiu: jeigu tu negali kontroliuoti savo gėrimo, jeigu tu šiuo metu geri daugiau, negu sutinki pripažinti, gali būti, kad tu esi alkoholikė. Kai taip sakau, aš turiu galvoje, kad tave ištiko liga. Ji sparčiai progresuoja, apimdama vis didesnę tavo pasaulio dalį, - kol tau visiškai nieko daugiau nesinori ir niekas nesvarbu, išskyrus alkoholį.

Kadangi tu esi moteris, tavo girtas gyvenimas be galo uždaras, tu darai viską, kad paslėptum jį nuo visų aplinkinių, net ir nuo savęs. Galbūt tau tai pavyksta. O gal niekas nežino - kol kas, - kad tu iš viso geri. Nes viešai

tu nerizikuoji išgerti nė vieno kokteilio, kadangi žinai, jog užkliūsi už pirmos taurės, o po to bus ilgas skrydis žemyn - iki neišvengiamos griūtis. Gal tu "buitinė" girtuoklė, ir gal šiuo momentu aš matau tave tavo bute, kur tu tiesi ranką į butelį, paslėptą apatinių rūbų lentynoj ar nekaltai padėtą skrybėlės dėžėje prieškambarėje. Galimas daiktas, kad tavo šeima nė nenutuokia apie tavo dažnų "galvos skausmų" priežastį.

Kita vertus, gal tu viena iš tų šešėlių, kurie gyvena savo gyvenimą šlaistydamiesi po pritemdytus barus ar neaiškias užėigas. Gal tu su savo problemomis jau nusibodai kaimynams, arba esi mieste žinoma skandalistė. Gal tavo šeima jau liovėsi tave dangstyti, ir netgi tavo vaikai nebesistengia rasti tau pateisinimų. Arba gal tu jau praradai šeimą, nes niekaip nepajėgei susitvarkyti su savo noru gerti.

Visai nesvarbu, kokia dabar yra tavo situacija, - šis laiškas tau užsimena apie viltį. Tu neturėtum jausti kaltę ar gėdą. Tu nesi užsitarnavusi teisuoliškų moralų nei užgaulių kaltinimų, kuriuos tau meta aplinkiniai: "Jei tu mus mylėtum, mestum gerti". "Tau niekas nerūpi". "Tau turėtų būti gėda - su tavo išsilavinimu ir galimybėmis!" Bet tu nesi savanaudė, ištvirkusi išsigimėlė. Tai visiškai kita. Tu esi sunkiai serganti moteris.

Šitai suvokusi, tu turi visiškai atmesti savo kaltę. Kai tu pripažįsti, jog esi alkoholikė, tu nebenusipelnai nei prikaištų, nei pasmerkimo (įskaitant tai, kad tu save jau nežmoniškai nubaudei). Tu tik privalai suprasti, kad sergi, sergi pavojinga liga. Ji gali sugriauti visa kas yra aplinkui, ji gali pražudyti to, kurį pasirenka savo auka, sielą ir kūną. Bet dėl jos tu nesi daugiau "kalta" nei jeigu sirgtum šiltine ar diabetu. Jeigu tu alkoholikė, tai alkoholis tau - nuodai.

Alkoholizmas sukelia neapsakomas kančias ne tau vienai. Daug tūkstančių moterų, kaip ir tu, yra pasiekę ankstyvą ar vėlyvą smukimo stadiją. Iš 65 milijonų vartojančių alkoholį žmonių JAV daugiau kaip keturi milijonai turi problemų dėl gėrimo. Apie 650 000 iš jų - moterys. Sunku tiksliai pasakyti tikrą jų skaičių, nes moterys, ypač namų šeimininkės, gali daug geriau nuslėpti savo padėtį, negu vyrai. Kurį laiką joms tai pavyksta. Bet moteris alkoholikė kankinasi daug labiau nei vyras, jos psichologija ir organizmas yra kur kas sudėtingesni ir jautresni.

Jai sunkiau išverti pačiai sau keliamą pasišlykštėjimą, ji aštriau jaučia gėdą, kuria neišmananti visuomenė ženklina alkoholizmą. Aš esu tikra, kad šitai tu ir pati puikiai žinai. Aš iš visos širdies norėčiau, kad šie dalykai liestų tave tik teoriškai. Bet žinau, kad taip nėra.

Bravūrą, kuria ginasi vyrai alkoholikai, moteris alkoholikė ima naudoti tik tada, kai beveik visiškai numarina savo sergančio pavidalo tikrąjį "aš". Esu girdėjusi daug moterų alkoholikių sakant: "Viduje aš esu visiškai negyva. Niekas jau nebegali iki manęs prisibelsti ir man padėti". Daugeliui moterų sunku pripažinti netgi sau pačioms, kad jos yra alkoholikės. Tačiau toks pripažinimas yra jų pirmas žingsnis blaivybės ir sveiko mąstymo link. Jei tu dar nežengei to pirmojo žingsnio, leisk man tau padėti tai padaryti dabar. Jeigu tu sutiksi, kad nuolatinis vidinės panikos ir tuštumos jausmas yra alkoholizmo simptomas, reiškia, tu esi pasiruošusi priimti pagalbą.

Aš rašau tau šį laišką, kad pasakyčiau, jog, nepaisant tavo sunkios ligos, tu gali būti "tokia kaip visi" ir gyventi normalų gyvenimą. Iš tikrųjų tu pamatysi, kad galima gyventi jį daug laimingesni, nei daugeliui įprastą. Tu niekada nebegrįši prie senojo, kokį gyvenai iki tave užvaldė alkoholizmas. Anas gyvenimas nebuvo jau toks geras, ir tu bandei atsikratyti širdgėlos ir nevirties gerdama. Gyvenimas, apie kurį noriu tau papasakoti, yra jau kitapus didžiulės patirties; tu gali jį atrasti ir suvokti, kad jis yra būtent toks, kokį tau skyrė Dievas, kai tave sukūrė.

Aš tau rašau apie Anoniminius Alkoholikus. Jų dėka nustojo gerti apie ketvirtis milijono\* nusivylusių, sužlugusių vyrų ir moterų, ir jų gyvenimai neatpažįstamai pasikeitė. Jei tu turi pakankamai noro ir nuolankumo, kad Anoniminiai Alkoholikai tau padėtų, šis dalykas ne tik padarys taip, kad šios dienos taurelė tau būtų paskutinė, bet ir pasiūlys naują gyvenimo būdą - nenusakomai šaunų, teigiamai veikiančių visus, kurie tik jį matys.

Plačioji visuomenė menkai tesupranta kaip veikia AA, ir niekas iš esmės negali to tikrai protu paaiškinti. Bet egzistuoja gausybė akivaizdžių įrodymų, kad tai paveiku. Pripažinus savo bejėgiškumą prieš alkoholi

---

\* 1987 m. jų buvo apie milijoną, trečdalis iš jų - moterys.

ir nuoširdžiai norint gauti pagalbą, tu kreipiesi į didesnę už tave jėgą, kad ji vadovautų tavo gyvenimui.

Paviršutiniškai žvelgiant, tai atrodo tiek nedaug. Tačiau giliai viduje, kur tas kreipimasis ir užgimsta (ir maldose nepakeliamų kančių aki-vaizdoje), išsilaisvina tokia milžiniška jėga, kokią žmogus tik begali patirti. Tos jėgos pojūtis yra stipresnis už alkoholio trauką, kuri valdė iki to momento, užgoždama meilę šeimai, savigarbą ir savisaugą. Anoniminiai Alkoholikai vargiai gali apsaakyti tą nepaprastą būseną. Bet ir nereikia jos apsaakyti - rezultatai kalba patys. Niekas nežino, kaip tai veikia, bet tai veikia.

Pakalbėkime šiek tiek apie tave. Pirmiausia apie tai, kaip tu tapai alkoholike. Žinoma, tai atsitiko visai ne todėl, kad tu kokia nors nevykusi ar menkavertė. Medicinos ir psichiatrijos mokslininkai nustatė, kad daugelis žmonių geria dėl patiriamų emocinių sunkumų. Aš žinau dvi moteris, kurios tapo alkoholikėmis, kai neteko savo vaikų, ir daugybę - po to, kai jų vyrai buvo joms neištikimi. Dažniausiai alkoholikai yra žmonės, kuriems būdinga siekti tobulumo, idealistai. Jie tikisi savo gyvenime pasiekti nepaprastų laimėjimų; nepasiekę svajotų idealų, jie negali išverti nusivylimo.

Alkoholikai - labai jautrios sąžinės žmonės, nors kitiems ir atrodo priešingai. Jie taip giliai viską išgyvena, kad nepajėgia pakelti stresų ir nerimątingos įtampos. Kai nepermaldaujama sąžinė susiduria su visišku bejėgiškumu išverti slegiančius rūpesčius, šitai ir skatina nenormaliai gerti. Emociniai konfliktai itin jautriems asmenims tampa tokie nepakeliami, kad jie ieško išsigelbėjimo siekdami galutinai užsimiršti. Kai kurių alkoholikų nevisavertiškumo jausmas, atsiradęs dar vaikystėje, suformuoja kompensavimo mechanizmą, sudėtą iš nepasotinamo egoizmo - siekimo pagyrų ir sėkmės, bei nuolatinį nepasitenkinimą tuo kas yra. Moterų išpūstas ego reikalauja meilikavimo, pataikavimo, kitais atvejais - nesibaigiančių meilės nuotykių. Kai nusiviliama savo veržimusi į tobulybę, žlunganti moteris ima ir patiki iliuziniais alkoholio pažadais.

Tokia kraštutinė emocinė įtampa, sumišusi su fizine alergija, alkoholiką neišvengiamai stumia į pražūtį. Žmonės geria, kad yra nelaimingi; jie

nelaimingi, nes geria. Patekę į šį ydingą sūkurį, jie po kiek laiko nebega-  
li atskirti kas yra priežastis, o kas pasekmė.

Išsigelbėjimo iš šitos nesuvokiamos kankynės kelią turėtų sudaryti gy-  
dymas nuo emocinės priklausomybės ir fizinių pasekmių. Psichiatrija ir  
medicina bendradarbiaudamos yra pasiekusios šiokių tokių rezultatų,  
tūkstančiais atvejų bandydamos gydyti. Tačiau bandymai pasiekti ilga-  
laikį rezultatą nedavė jokios naudos. Alkoholikus vadina "medicinos  
galvos skausmu", nes taip dažnai gydytojas žino, kad tas sugniužęs,  
linkęs save naikinti kūnas, kurį jis atgaivina, grįš pas jį po keleto mėne-  
sių lygiai tokios pat ar dar baisesnės būklės.

Tuo pat metu Anoniminių Alkoholikų pasiekimai yra nepaaiškinamai  
geri. Kai kuriais atvejais viskas vyksta be galo paprastai. Kai visiškai  
išsenka jėgos, alkoholikai kreipiasi į AA pagalbos, ir nuo tos dienos ne-  
bepakelia taurelės. Kiti keletą mėnesių tai bando laikytis programos, tai  
nustoja. Pažįstu vieną jauną moterį, kuri bandė trejus metus. Net kai  
kurie anoniminiai alkoholikai, stengęsi jai padėti, jau nebetikėjo. Bet ji  
atkakliai laikėsi nuomonės, kad galop jai pavyks nustoti gerti. Aną sa-  
vaitę aš buvau jos trejų blaivių metų jubiliejaus vakare ir mačiau, kaip ji  
pučia žvakutes ant savo šventinio torto.

Dabar jos nebuvo įmanoma atpažinti, jei lyginsi su tuo laiku, kai ji krū-  
vą metų beviltiškai grūmėsi su alkoholiu. Ji pradėjo gerti devyniolikos.  
Kai pirmą kartą išgirdo apie AA, ji jau gėrė 8 metus. Ji buvo taip žemai  
nusmukusi, kad jos šeima nustojo bandyti jai teikti pagalbą. 27 metų  
moteris atrodė kaip keturiasdešimtmetė - nutukusi, apsileidusi, verks-  
minga. Buvo beveik neįmanoma patikėti žiūrint į tą aukštą liekną mer-  
giną elegantiška balta suknele, užpučiančią žvakes, kad ji kaip nors su-  
sijusi su nevalyva stora moterimi, prieš trejus metus paskutinį kartą iš-  
gėrusia. Neseniai ji ištekėjo už nuostabaus pasiturinčio vyriškio, kuris ją  
puikiai supranta ir išmintingai ja žavisi. Ji sako, kad jų santuoka pati  
laimingiausia, ir, nežiūrint kai kurių apribojimų, kurių jie laikosi, aš ma-  
tau, kad tai tiesa.

Vienas iš AA daromų stebuklų yra tai, jog keičiasi žmogaus išvaizda,  
lygiai kaip keičiasi jausmai ir mąstymo būdas. Atrodo, kad viskas atsi-

naujina - nuo kūno ląstelių iki plaukų galiukų. Moterys, kurių kūnai buvo apleisti ir neprižiūrimi, dabar ima rūpintis savo išvaizda, nes, kaip viena man pasakė, "Atrodo, Dievas nupiešė mano portretą iš naujo".

Tai nebuvo perdėta, kai aš sakiau, kad AA nariai patiria daugiau laimės nei kiti žmonės. Iš visų bendruomenių žemėje, kurias man teko matyti, jie, išsigelbėję iš siaubingo alkoholizmo liūno, buvo kupini gyvybingiausio džiaugsmo iš visų. Jie nejaučia nuobodulio ir abejingumo, jų visas gyvenimas atgijo ir dabar turi kur kas didesnę vertę. Ar gali dabar patikėti, kad ir tu galėtum būti tokia nenusakomai laiminga - ir be jokio alkoholio? Ateis laikas, ir žodis "laiminga" tau įgis naujų prasmių.

Kas nors, stovintis už durų, kur vyksta anoniminių alkoholikų susirinkimas, dažniausiai girdės iš kambario sklindantį juoką. Tokiu geru juoku juokiasi tik tokie žmonės, kurie atrodė pražuvę ir sunaikinti - ne staigiai, bet per daugelį metų; o dabar jie yra laisvi ir be baimės. Kitaip tariant, tai juokas žmonių, kurie ištiesė Dievui ranką ir dabar jaučiasi saugūs.

Tai yra anoniminių alkoholikų pats pamatas - šis faktas atrodo neįtikimas pasauliui, kurio gyventojai paprastai neišdrįsta patikėti Dievui savo valią kiekvieną dieną. Paprasčiausias dalykas nulemia, ar tu įgysi blaivybę ar ne - tavo noras. Noras pripažinti, kad alkoholis yra už tave stipresnis, ir kad tavo gyvenimas tapo nebevaldomas. Paskui - noras patikėti tavo valią ir gyvenimą Dievui, kaip tu Jį supranti. Tai nelengvai ateinantis noras. Jis neatsiranda, kol tu nepajunti, kad tavo bejėgiškumas pasiekė galutinę ribą. Tai momentas, kur "žmogaus galimybių riba - tai Dievo galimybė".

Tu suprasi ne iš karto, kad tavo pagalbos šauksmas ir yra malda. Tai įvyks, kai į ją bus atsakyta.

Leisk man papasakoti tau apie vieną atvejį, kaip surado AA viena mano draugė, - pavadinsiu ją Nora (iš tikrųjų jos kitoks vardas). AA garantuoja visišką anonimiškumą, ir nėra jokios priežasties tuo abejoti. Nora - nelaimingas vaikas, ji augo nelaimingoje šeimoje. Jai gyvenime nekaip sekėsi, ir ji nesitikėjo, kad kada nors pasiseks. Ji brendo, tragedijos vyko viena po kitos, ir ji ėmė ieškoti užsimiršimo alkoholyje.

Pirma jos gyvenimo sėkmė buvo meilė, ją abipusiai jautė ir ji, ir jos vy-

ras. Tačiau greitai po to, kai ištekėjo, Nora suprato, kad yra alkoholikė. Iki vedybų ji galvojo, kad geria dėl to, kad yra nelaiminga. Bet dabar, kai buvo laiminga, ji suvokė, kad vis tiek negali negerti. Ji darė visa kas įmanoma, kad tik nuslėptų šią tiesą nuo vyro. Bet jos potraukis alkoholiui buvo toks nevaldomas, kad vos jam rytą išėjus į darbą ji tuoj pat išmesdavo keletą taurelių. (Alkoholikai geria labiau skubėdami nei kiti žmonės.) Kupina neapykantos sau, ji kiauras dienas gulėdavo lovoje. Kai jai imdavo baisiai skaudėti galvą, ji užsidėdavo ledo, bet vos tik pareidavo vyras, ji mikliai patraukdavo ledą ant žanduko sakydama, kad gelia dantį.

Su laiku jos vyras, žinoma, viską suprato. Jis maldavo ją pažadėti, kad daugiau nelies alkoholio, ir ji įtikinėdavo, kad taip ir bus. Bet likusi viena ji vėl negalėdavo susilaikyti. Jos vyras padėjo jai kreiptis į gydytojus, bet tai nedavė jokių rezultatų. Ji atbuvo keletą gydymo kursų sanatorijose, - ir vėl jokios naudos.

Nora visa tai man papasakojo prieš keletą dienų, kai važiuojame į mūsų apygardos kalėjimo AA susirinkimą. Ji sakė: "Aš niekada nesėdėjau kalėjime, bet aš viską žinau apie kalinimą vienutėje. Alkoholikas įsistato grotas savo sąmonėje. Jis gyvena už tų grotų tarsi vienutėje".

Toks košmaras tęsėsi daugelį metų, be jokio vilties spindulėlio. Sykį vairuodama ji padarė avariją. Daktarai pasakė jos vyrui, kad ji neišgyvens. Visų nustebimui ji pasveiko, bet tai jai buvo tarsi dar vienas nelaimingo jos likimo įrodymas, - toks bjaurus buvo tapęs gyvenimas.

Pakeliui iš ligoninės į namus vyras jai pasakė, kad ketina ją ilgam išsiųsti į gydyklą - jų abiejų labui. Nora atsakė, kad mielai sutinka - ji per daug mylėjo savo vyrą, kad tęstų jo lėtą kankinimą.

Grįžus namo ir tuoj pat atsigulus į lovą, kaip ji man sakė, pirmą kartą gyvenime ji viduje kreipėsi į Dievą. "Jei Tu mane girdi, padėk man", - tai buvo viskas, ką ji pasakė. Paskui trumpai užmigo, o kai pabudo, paprašė vyrą, kad iškvieštų gydytoją. Vyras paklausė: "Kokį, mieloji?", mat jos sujauktame gyvenime buvo daug visokių daktarų. Ji pasakė pirmą pasitaikiusią pavardę - gydytojo, kurio nebuvo sutikusi keletą metų. Už pusvalandžio jis jau buvo prie jos lovos. Nuo tada, kai seniau buvo

jai bandęs padėti, ir nesėkmingai, jis jau sužinojo apie AA. Dabar jis nedelsdamas paskambino į vietinį AA biurą, ir po valandos pas Norą atvyko moteris - AA narė.

Nuo tada Nora negeria. Ji įsitikinusi, kad tą pačią minutę, kai ji ištarė labai paprastą malda, į ją buvo atsakyta, ir ji niekada neabejojo, kad dabar yra saugi. Šiandien tai maloni, graži moteris, laiminga ir laisva. Galutinai dingo jos baimė, nevisavertė savijauta ir klaidinantis įsitikinimas, kad jai skirta "bloga lemtis". Ji myli gyvenimą, yra veikli ir gyvybinga. Bet nė vienos minutės neužmiršta, kad ji patikėjo save ir savo gyvenimą Dievo globai. Ji žino, kad yra nepagydoma alkoholikė, ir kad viena taurė nugramzdins ją atgal į tamsą. Ji sako, kad kiekvieną vakarą prieš užmigdama kartoja: "Dėkoju Tau, Dieve, kad šiandien išlaikei mane blaiviai".

Aš noriu tau pasakyti apie tai, kokia pilnutinė yra alkoholio sukeliama alergija kai kuriems žmonėms. Papasakosiu tau istoriją vienos nejaunos moters, pavadinkim ją Džeine, kuri pirmą kartą išgėrė alkoholio, kai jai buvo 59 metai. Tai įvyko belošiant bridžą su naujais kaimynais. Kitiems užteko vieno ar dviejų stiklų punšo, bet Džeinei vis atrodė mažai. Tiesa, dar prieš vakarėlį šeimininkė sumaišė jai keletą kokteilių, nes anai pasirodė juokinga, kad ši nedidukė, padoriai atrodanti senyva moteris taip įnirtingai puola gerti. Kai paskambino jos vyras Džimis, Džeinė elgėsi labai triukšmingai, trikdydama aplinkinius.

Džimis parvedė ją namo, paguldė į lovą, ir ji iškart užmigo. Bet prieš nugrimzdama į miegą pasakė: "Džimi, mes praleidom tai, kas gyvenime geriausia. Rytą aš tau paruošiu porą nuostabių kokteilių".

Kitą rytą Džeinė skubinau nuvyko į parduotuvę ir nupirko butelį ruginės. Ji ketino išgerti tik vieną taurelę - dėl sveikatos, o kitką palikti kokteiliams, - reikėjo parodyti Džimiui, ką jie yra praradę. Bet po vienos taurelės ji pabaigė visą butelį. Paaiškęs, kad ji buvo visiškai ir galutinai susiformavusi alkoholikė: vienas lašas išjudino visą krioklį.

Nuo tos dienos Džeinė jau turėjo problemų dėl alkoholio, ji visiškai negalėjo savęs kontroliuoti. Iš pradžių atrodė nepaprastai juokinga, kas darėsi su šia nediduke namisėda. Bet nepraėjo nė mėnesio, kai ir Džimis



ir ji pamatė, jog moteriškė pateko į rimtą bėdą. Jos sūnūs tiesiog negalėjo patikėti tuo kas vyksta - tai buvo taip neįtikima. Bet dėl jos alkoholizmo nebeliko abejonių, nes daugiau niekas, be kasdienės kvortos, jos nebedomino. Už ją meldėsi jos pastorius; marčios ėmė slėpti nuo jos anūkus; gydytojas išrašė vaistų (anabusą), kad sumažėtų potraukis išgerti. Bet vaistai jos vos nenuvarė į kapus, kadangi, nepaisydama jokių įspėjimų, ji išgėrė alkoholio tuoj pavartojusi vaistus.

Praėjo šešeri siaubingi metai. Kai nebegalėdavo gauti pinigų jokia kitu būdu, ji eidavo į gatvę ir prašydavo išmaldos. Ji pardavinėjo savo drabužius, vogė iš vyro, netgi buvo įsidarbinusi valytoja kokteilių bare, kad gautų išgerti. Ji buvo visiškame dugne, kai girtą ją paėmė policija už chuliganišką elgesį. Po to ji pati savo noru atėjo į AA susirinkimą. Tai buvo jos sugrįžimo pradžia.

Anoniminių alkoholikų susirinkimas duoda milžinišką patyrimą kiekvienam, net nealkoholikei, kaip aš. Pirmiausia tave nustebins visiškai neformali aplinka. Tu rasi čia pačių įvairiausių žmonių, ir visi, gal tik išskyrus atėjusius pirmą kartą, guviai bendrauja tarpusavyje... Vienintelis grupės išskirtinis bruožas yra visų malonus elgesys ir dėmesingumas kitiems. Susidaro įspūdis, kad žmonės nesidrovi, nieko nesigėdija, neapsimetinėja ir elgiasi taip kaip nori, jausdamiesi toje aplinkoje saugiai.

Anoniminiai alkoholikai man pasakojo, kad jie pirmąkart gyvenime pasijuto kaip namie būtent atėję į tokį susirinkimą. Tai suprantama, nes čia niekas nekritikuoja, nepriekaištauja, neišsišoka, nei kuo nors bjaurimasi. Yra visiškas tarpusavio supratimas, nes visi čia ateinantys nuėjo tuos pačius kančių kelius. Šitų žmonių neapdumsi pasiteisinimais, gudravimais ar melu, kuriuos taip dažnai naudoja alkoholikai. Čia ateina žmonės, kurie tuos dalykus puikiai išmano ir geranoriškai jums apie juos papasakos. Daugelį metų pragyvenus susipainiojus mele ir išsisukinėjimuose, būnant tarp šitų žmonių labai palengvėja. Tai tokia pat atgaiva, tarsi būtum sutikęs naują žmonių padermę, kurios atstovai visai nežino niekšiškumo ir netikros savimanos. Tarsi būtum kambaryje, pilname žmonių, su kuriais bendrauti - lyg susitikti su kitu savimi. Tu suvoki,

kad gali jais pasitikėti, atverdama save ir iš geros, ir iš blogosios pusės, nesibaimindama pasmerkimo ar gėdos.

Susirinkimai vyksta labai paprastai. Pavyzdžiui, Kalifornijoje gali vykti toks susirinkimas: iš pradžių skaitomas Anoniminių Alkoholikų knygos skyrius "Kaip tai veikia". Tada vienas iš narių, savanoris, imasi vesti susirinkimą. Jis gali pradėti žodžiais: "Labas vakaras, bičiuliai. Aš su alkoholikas". Truputį papasakojęs apie save, jis pristato kurį nors žmogų, norintį pasakyti savo istoriją. Kiekvienas kalbantysis pasakoja, koks jis buvo, koks yra dabar, ir koks buvo jo kelias nuo ano gyvenimo iki dabartinio. Kalbama kiek galima atvirai, dažnai su humoru. Alkoholikas, dalyvaujantis pirmą kartą, paprastai patiria didelį palengvėjimą girdėdamas kalbant apie visus tuos baisumus, apie kuriuos paprastai kalbama veidmainiaujant ir pašnibždomis, o čia - visai paprastais žodžiais, ir pajuokaujant. Užslopinti jausmai ir savigrauža - visa tai, ką mes sau skausmingai prisipažįstame, - tirpsta kaip žvakė, kai veikia ši paprasta terapija.

Kai aš anonimų klausiu, kaip jie gali juoktis ir šaipytis iš savo išgyventų kančių, jie atsako: "Matai, visa tai buvo ne su manim, o su mano senu priešu". Tai ir yra geriausias būdas visiškai nutraukti ryšius su savo praeitimi, kokį tik kada nors žinojo psichoterapija. Praeitis atrodo kaip nesibaigiančios pagirios, bet kai pasitraukia, jos nebelieka nė ženklo, nė pėdsakų.

Susirinkimas baigiamas tylia malda. Paskui visi atsistoja ir kartu sukalba "Tėve mūsų". Nesutikau nė vieno, kurio tai nesujaudintų iki sielos gelmių. Po to geriama kava, valgomi saldumynai ir valandėlę draugiškai pasikalbama. Daugelis alkoholikų yra "išskritę" iš socialinio gyvenimo, ir AA pasiūlo jiems puikią ir nesunkiai įgyvendinamą galimybę vėl įgyti draugų ir "būti tarp savų".

AA susirinkimai vyksta kasdien (daugumoje didelių miestų ir dieną, ir vakare). Paprastai juose dalyvauja truputį daugiau vyrų, negu moterų. Rengiami ir atskiri susirinkimai, skirti tik vyrams, - kartais jie laisviau jaučiasi, kai greta nėra moterų; ir moterų susirinkimai, pavyzdžiui, kokį rytą ar popietę.

Be įprastų susirinkimų, daugelyje miestų veikia klubai, kur bičiuliai gali drauge papietauti, palošti bridžą, paskaityti žurnalų ar tiesiog šiaip pasišnekučiuoti (tai vienas iš mėgstamiausių alkoholikų užsiėmimų - po daugelio metų neišsikalbėjimo). Beveik visada alkoholikai draugingi žmonės, jie skaudžiai išgyvena, kad yra nutrūkę jų normalūs ryšiai su aplinkiniais. Dabar jie vėl nuoširdžiai gali išreikšti savo pasitikėjimą kitais, ir vėl susigražina pasitikėjimą jais pačiais.

Alkoholizmas - nepagydoma liga. Kas ja serga, jau niekada negalės grįžti prie "socialaus gėrimo". Alergija alkoholiui išlieka visą gyvenimą, bet būnant su AA dėl to nėra ko nerimauti. Nėra reikalo bėgti nuo alkoholio ar vengti tų, kuri geria normaliai. Tereikia sergėtis nepakelti pirmos taurės - niekada, per visą gyvenimą. Anoniminiai alkoholikai šypteli: "Negerk pirmos taurės, ir niekada nebus antros". Tai įmanoma, jei susitelksi gyventi tik tą dieną. Anoniminiai alkoholikai stengiasi gyventi Dievo akivaizdoje, ir šis artimas ryšys daugelį problemų, kažkada kėlusią grėsmę ir sugriovusių gyvenimą visose jo apraiškose, galop tampa išsprendžiamos, ir viskas ima taisyti tarsi savaime.

Mano nepažįstama drauge, jei tu iki čia perskaitei mano laišką, tu turėjai pajusti, kad aš tavęs nesmerkiu. Meilę, kurią tau jaučiu, jaučia ir tūkstantčiai kitų. Viskas, ką tau dabar reikia padaryti - priimti tą meilę, ji laukia būti paversta pagalba tau. O pagalba šalia - tereikia tuoj pat pakelti telefono ragelį.

Telefonų knygoje rasi numerį - pasižiūrėk ties A raide. Paprašyk, kad pas tave ateitų kuri nors moteris. Nėra būtina kam nors pasakoti apie šį tavo žingsnį. Kai moteris ateis, tu neprivalėsi jai pasakoti savo skausmingų išgyvenimų, iš viso galėsi nieko nesakyti. Ji ir taip viską žino, dar ir daugiau, nei tu pati apie save. Nes ji nuėjo tą patį kelią kaip ir tu, gal ir dar sunkesnį. Ta moteris grįžo į blaivų, normalų gyvenimą, ir jai jis taip pat atrodė absoliučiai nepasiekiamas.

Jeigu kas nors iš to, ką čia kalbėjau, tave liečia, gal tu man parašysi ir papasakosi. O geriausia bus, jei surasi kitą moterį, kuriai to reikia, ir papasakosi jai. Telaimina tave Dievas.

# UŽRAŠAMS

A series of horizontal dotted lines for writing.